

Body Image and its Relationship to Life Orientation among Female Fitness Center Attendees in Irbid Governorate

Dr. Ali Saleh Jarwan , College of Educational Sciences, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Tasneem Mohammad Amoorah , College of Educational Sciences, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Doha Firas Almomani , College of Educational Sciences, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Received: 5/1/2025

Accepted: 17/3/2024

Published: 30/9/2025

***Corresponding author:**

Dr. Ali Saleh Jarwan, College of Educational Sciences, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
Jarwan_2012@yahoo.com

Abstract

Objectives: The study aims to explore the level of body image and its relationship to life orientation among female fitness center attendees in Irbid Governorate, Jordan, as well as to examine if there are statistically significant differences based on variables such as age, marital status, education level, and employment status.

Methodology: A descriptive correlational method was applied, using body image and life orientation scales on a sample of 347 female fitness center attendees from Irbid Governorate in Jordan, selected through convenience sampling.

Results: The results revealed that the level of body image perception among fitness center attendees was high. No statistically significant differences were found in body image scores across all dimensions based on age. Additionally, no significant differences were found based on marital status in all dimensions, except for the general feelings about appearance dimension, where single individuals scored higher. There were no significant differences based on educational level in all dimensions, except for the weight satisfaction dimension, where those with a bachelor's degree or higher scored higher. No statistically significant differences were found based on employment status across all dimensions, except for the general feelings about appearance, where students scored higher. The results also indicated a high level of life orientation, with no significant differences based on age or marital status. Significant differences were found based on education level, with individuals holding a bachelor's degree or higher scoring higher, and based on employment status, where employed individuals scored higher. Finally, the results revealed a statistically significant positive relationship between body image and life orientation among fitness center attendees.

Conclusion: The study concludes that there is a need to enhance awareness regarding body image and positive life orientation by adopting positive life approaches and practices.

Keywords: Body Image, Life Orientation, Female Fitness Center Attendees.

صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد

د. علي صالح جروان، كلية العلوم التربوية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن

تسنيم محمد عمورة، كلية العلوم التربوية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن

ضحي فراس المومني، كلية العلوم التربوية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن

الملخص

الأهداف: التعرف إلى مستوى صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد بالأردن، وما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيرات: العمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، وحالة العمل.

المنهجية: اتبع المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق مقاييس صورة الجسم، والتوجه نحو الحياة على عينة مكونة من (347) من مرتادات مراكز اللياقة البدنية بمحافظة إربد في الأردن، اخترن بالطريقة المتبعة.

© 2025 Publishers / Yarmouk University.
This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، إربد، الأردن.
2025

النتائج: أظهرت النتائج أن مستوى تقدير صورة الجسم لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية مرتفع، وعدم وجود فرق دال إحصائياً في تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى صورة الجسم في جميع الأبعاد تبعاً لمتغير العمر، وعدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية في جميع الأبعاد باستثناء بعد المشاعر العامة حول المظهر لصالح العازبة، وعدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير المستوى التعليمي في جميع الأبعاد باستثناء بعد الرضا عن الوزن لصالح بكالوريوس فأعلى، وعدم وجود فرق دال إحصائياً في تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى صورة الجسم تبعاً لمتغير حالة العمل في جميع الأبعاد باستثناء بعد المشاعر العامة حول المظهر لصالح طالبة. وأظهرت النتائج أن مستوى التوجه نحو الحياة مرتفع، وعدم وجود فرق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري العمر، والحالة الاجتماعية، ووجود فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لصالح بكالوريوس فأعلى، وفرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير حالة العمل لصالح موظفة. وكشفت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية.

الخلاصة: خلصت نتائج الدراسة إلى ضرورة تعزيز الوعي حول صورة الجسم والتوجه الإيجابي نحو الحياة من خلال تبني أساليب إيجابية في الحياة والعمل.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسم، التوجه نحو الحياة، مرتدات مراكز اللياقة البدنية.

الصورة الذهنية التي يحملها الفرد عن مظهره، وتشمل الحجم، وشكل الجسم، واتجاهاته نحو شخصيته من الناحية الجسمية، ولهذه الصورة مكونان، هما: معرفي، وهو كيف يرى جسمه، ووجوداني، وهو كيف يشعر تجاه مظهره الجسمى. في حين تعرفها شقير (2009, Shaqir, 2009, 2012) بأنها "صورة ذهنية وعقلية يشكلها الفرد عن جسمه، سواء في مظهره الخارجي، أم في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرتة في توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفافته، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات إيجابية أو سلبية تجاه تلك الصورة الذهنية للجسم". ويعرفها المرشدي (2014, Al-Murshidi, 2014, 292) بأنها "التصورات الذهنية التي يشكلها الفرد عن جسمه، وخبراته، ومشاعره، وأحساسه، واتجاهاته عنها، والتي تتطور مع مرور الوقت، وبنطاقها من خلالها مع الآخرين، والبيئة المحيطة به".

ما سبق، يخلص الباحثون إلى أن صورة الجسم تصور ذهني وعقلي يشكله الفرد عن جسمه، ويشمل تقييمه لمظاهره الخارجية ومكوناته الداخلية. وهذه الصورة تتأثر بالمشاكل والاتجاهات التي يحملها تجاه جسمه، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، وتطور بناءً على تفاعلاته مع الآخرين، وبيئة المحيطة. ويرى كفافي ونبال (Kafafi & Nayyal, 1995) أن صورة الجسم لدى الفرد تعد سمة تتسنم بالاستمرارية والتعقيد شأنها شأن أي ظاهرة ارتقائية تنتقل من العام إلى الخاص، ومع نموه وتطوره، تتغير فكرته عن جسمه، مما يدفعه إلى مقارنته شكلاً وحجمًا مع أقرانه. وفي السياق ذاته، يرى زهران (Zahran, 2005) أن الفرد يولي أهمية كبيرة لصورة جسمه؛ إذ يكون صورة ذهنية له، وهذه الصورة تتغير مع التغيرات التي تطرأ على الجسم، كما يسهم المجتمع

وتتأثر صورة الجسم بمجموعة من العوامل، كالأسرة، وجماعة الرفاق، ووسائل الإعلام، ووسائل التواصل الاجتماعي، والثقافة السائدة، والبيئة المجتمعية، ويتخذ الفرد من هذه العوامل إطاراً مرجعياً لادراره صورة حسمه (Hildebrandt, 2007;)

مقدمة

يعد المظهر الخارجي من العناصر التي تحظى بأهمية كبيرة لدى الإناث، ويؤثر بشكل كبير في حالتهن النفسية، وتفاعلاتهن مع الآخرين، ويرتبط بشعورهن بالارتياح والثقة بالنفس، كما أن تقييم الآخرين لهن غالباً ما يعتمد على مظهرهن الخارجي؛ مما يجعله عاملاً جوهرياً في حياتهن وتقييمهن الذاتي. وعلى الرغم من أن صورة الجسم تعد سمة مشتركة بين الجنسين؛ إلا أن الإناث يظهرن حساسية أكبر تجاهها مقارنة بالذكور، ويعزى ذلك الاهتمام بالمظهر الجسمى لدى الإناث إلى النظرة الاجتماعية التي تبرز الجاذبية الجسمية كمعيار أساسى للقبول الاجتماعي (Ali, 2004; Peters & Phelps, 2001).

وتمثل صور الجسم (Body Image) مكانة مهمة من الناحيتين الثقافية والاجتماعية، وتؤدي دوراً حيوياً في حياة الفرد، وفي نظرته لنزاته، وعلاقته مع الآخرين، وتعد وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني من خلال الاهتمام بالظاهر الجسمى، ومحاولة إبرازه بطريقة تتماشى مع المعايير السائدة في المجتمع، مما يسهم في تعزيز الشعور بالرضا عن الذات، والثقة بالنفس (Al-Khoulia, 1996). وتعد صورة الجسم مفهوماً متعدد الأبعاد، حيث يشمل التقييم الشخصي للاتجاهات نحو المظاهر الخارجية، بالإضافة إلى المشاعر المرتبطة به، ويوثر مستوى الرضا عن صورة الجسم بشكل كبير في الصحة النفسية (Cash et al., 2004)؛ فالصورة الإيجابية تساعد أصحابها في رؤية أنفسهم بشكل جذاب، وتعزز تقديرهم لذواتهم؛ بينما ترتبط الصورة السلبية بانخفاض التقدير الذاتي، والانسحاب الاجتماعي، وتجنب التفاعل مع الآخرين (Kelly, 2000). ويعرف كفافي ونبال (1995, 9) صورة الجسم بأنها "تصور ذهني يكونه الفرد عن ذاته، وتتأثر بالاتجاهات التي يكونها عن جسمه سواء أكانت سلبية أم إيجابية بتقييم الآخرين وأحكامه عليه، التي تؤثر في درجة تفاعله الاجتماعي؛ فمثيله للعزلة أو الانطواء مثلاً قد يكون نابعاً من صورته السلبية عن حسمه"، ويعرفها بيرتسون وأخرون (Peterson et al., 2004) بأنها

الإناث يسعين لـتغيير وجهة نظرهن للحياة من خلال تحسين صورة أجسامهن، وهو ما يرتبط بالتوجه نحو الحياة، الذي يعبر عن النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة بتفاؤل، مع الاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف المستقبلية.

التوجه نحو الحياة (Life Orientation)

يعد مفهوم التوجه نحو الحياة من المفاهيم المهمة في علم النفس لما له من تأثير كبير في سلوك الفرد وحالته النفسية، فعندما تلبى جميع حاجاته، سيشعر بتوجه إيجابي نحو الحياة، وسيتمكن من تحقيق أهدافه؛ مما يجعله يشعر بالسعادة والرضا، ويحفزه ذلك على الإقبال على الحياة بحماس وطاقة، مع الأخذ بالاعتبار احتمالات النجاح. أما إذا فشل في إشباع حاجاته، فإنه يشعر بتوجه سلبي نحو الحياة، ولن يتمكن من تحقيق أهدافه؛ مما يؤدي إلى الشعور باليأس وفقدان الأمل، وقد يقبل على الحياة بتردد وخوف من الفشل، ويصبح دائم الشك في قدرته على النجاح؛ مما يؤدي إلى اضطراب نفسي واجتماعي (Al-Majdalawi, 2012).

كما يعد التوجه نحو الحياة من مظاهر الصحة النفسية للفرد، ويعرفه شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) بأنه النظرة الإيجابية، والميل للتفاؤل، والإقبال على الحياة، والتوقع العام بحدوث أشياء أو أحداث جيدة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة. ويعرفه الأنصارى (Alansari, 2002) بأنه نظرة استبشران نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ويتنظر حدوث الخير، ويرى نو إلى النجاح.

ويعرف سعدات (Sa'adat, 2016) التوجه نحو الحياة بأنه رؤية الفرد للجوانب المشرقة من الحياة بأمل وتفاؤل، مع شعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا عن الذات والبيئة المحيطة؛ مما يسهم في شعوره بالراحة النفسية والسلامة البدنية، وبالتالي، يدفعه هذا التوجه إلى الإقبال على الحياة والمستقبل بكل حب، وتحقيق توافق نفسي واجتماعي ناجح. في حين يعرفه أبو شمالة (Abu Shamala, 2017) بأنه صفة إيجابية لدى الفرد تجعله يشعر بالراحة والتتفاؤل، ويكون قادرًا على تخطي العقبات والصعوبات التي قد تعرّضه في حياته، مع القدرة على على تحقيق الأهداف.

ما سبق، يخلص الباحثون إلى أن التوجه نحو الحياة هو نظرة إيجابية ومتفائلة نحو المستقبل؛ حيث يتوقع الفرد حدوث الأحداث الجيدة بدرجة أكبر من الأحداث السيئة، ويعزز شعوره بالراحة النفسية، والأمل، والطمأنينة، والرضا عن الذات والبيئة المحيطة، ويحفزه هذا التوجه على تحقيق أهدافه، وتخطي العقبات والصعوبات التي قد تعرّضه في الحياة؛ مما يسهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لديه.

ويبدأ التوجه نحو الحياة بثقة الفرد بنفسه، حيث تسهم هذه الثقة في تعزيز قدراته العقلية، وتطوير أفكاره ومعتقداته؛ فالأشخاص الذين يؤمنون بقدرة بقدراتهم في تحقيق أهدافهم يمتلكون فرصة أكبر لتحقيق نجاحاتهم (Diale et al., 2014). كما أن التوجه نحو الحياة تأثيراً واضحًا في السلوك الإنساني؛ إذ يؤثر في الحالة النفسية للفرد،

Grogan, 2021) ومن خلال الخبرات الشخصية والسلوكية والاجتماعية، يكون نموذجًا للجسم المثالي، ويقيّم صورة جسمه بناء عليه (Timko et al., 2014). وتختلف اتجاهات الأفراد في تحديد ماهية صورة الجسم، وكيفية إدراكتها، إذ يرى البعض أن صورة الجسم هي مجرد تناسق أجزاء الجسم، بينما يرى آخرون أنها تشمل جمال الملامح، والشكل الخارجي، ومظهر الجسم ككل (Aboody et al., 2020).

وقد حاولت مجموعة من النظريات تقديم تفسيرات منطقية لصورة الجسم، منها: نظرية التحليل النفسي، حيث يرى فرويد (Freud) أن صورة الجسم تكون عبر نمو الأنا، مما يمكن الفرد من التمييز بين ذاته وذات الآخرين، ويرجع اختلال صورة الجسم إلى تطور الحيادية الجنسية في مرحلة النمو المبكرة (Agliata & Tantleff-Dunn, 2004). وترجع النظرية الإنسانية بناء الشخصية إلى الذات المدركة؛ حيث تترجم الخبرات والمواقف في حياة الفرد وفقاً لإدراكه لها بشكل إيجابي أو سلبي. كما تسهم خبرات الطفولة المتعلقة بإدراكه صورة الجسم في بناء الشخصية وتوافقها (Al-Jubouri & Yahya, 2007). أما النظرية السلوكية، فترى أن الفرد يتأثر ويفثر بالبيئة الاجتماعية، ويكتسب منها نمط حياته، وتعد المعايير الاجتماعية بمثابة مجموعة من المحددات السلوكية التي يُكون الفرد من خلالها صورة جسمه، ويكون صورة إيجابية إذا تلقى في طفولته إطراءً أو مدحًا من أسرته أو جماعة الرفاق تجاه مظهره، والعكس صحيح إذا تعرض للذم أو الاستهزاء (Eid, 2016).

ولصورة الجسم ثلاثة مكونات، هي: مكون إدراكي، يتمثل في الكيفية التي يدرك بها الفرد صورة جسمه؛ فالطريقة التي يتبعها في إدراك خصائص جسمه ترتبط بالكيفية التي يتعامل بها مع مظهره الجسدي، ويفثر التشويه والإدراك المبالغ فيه، سواء أكان سلبياً أم إيجابياً في تعامله مع خصائص جسمه، ومكون انفعالي، يشير إلى اتجاهاته نحو خصائص جسمه دافعاً نحو تحقيق أهدافه، ويساعده في تحقيق التكامل والانسجام بين جوانب شخصيته المختلفة، بينما تسهم الاتجاهات السلبية في تدني شعوره ورضاه عن صورة جسمه، وأخيراً المكون السلوكي، الذي يتمثل في المواقف والأحداث التي يتعرض لها، والتي ترتبط بصفاته الجسمية والأحساسية التي تكونت نتيجة الخبرة؛ فالخبرات التي يمر بها في موقف الحياة المرتبطة بصورة جسمه تسهم في تشكيل مفهومه لذاته، معتمداً على اتجاهاته نحو سواء أكانت إيجابية أم سلبية، فعند تعرضه لموقف سخري نتيجة لمظهر جسمه، قد يقلل ذلك من تفاعلاته الاجتماعي (Dojan, 2002; Kafafy & Nayyal, 1995).

وتُسهم صورة الجسم في تكوين خبرات الفرد واتجاهاته من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف، وهي بذلك تؤثر في نمو الشخصية وتطورها؛ فالشخصية المتفائلة ذات التوجه الإيجابي لها تأثير في نظرته لذاته، وفي تفاعلاته مع الآخرين، وفي مواجهة المواقف الضاغطة، مقارنة بالشخصية التشاورية ذات التوجه السلبي (Ali, 2019). وأشار الأنصارى (Alansari, 2002) إلى أن العديد من

يسعى الأفراد إلى تحقيقها من خلال سلوكياتهم؛ فهي ترى أن الأفراد نشطون ومثابرون، ولديهم دوافع وحاجات تتمثل في السعي لفهم البيئة التي يعيشون فيها، بما يدفعهم للتوجه نحو الحياة بصورة إيجابية (Zghoul, 2012).

ويتمثل التوجه نحو الحياة في بعدين رئيسيين، هما: التوجه الإيجابي نحو الحياة، الذي يشير إلى نزعة الفرد نحو رؤية ذاته، والحياة، والمستقبل من منظور قائم على التفاؤل، ويعيد هذا التوجه من أهم الخصائص الشخصية الإيجابية التي يمتلكها في حياته، ويمثل أيضاً مكوناً جوهرياً من رأسماله النفسي الحقيقي. ويتميز الأفراد الذين يمتلكون هذا التوجه بالصحة النفسية، والقدرة في مواجهة مطالب الحياة اليومية وإحباطاتها، والتغلب على المشكلات وحلها، كما أن لديهم نظرة موضوعية وسليمة عن الحياة ومطالبيها (Abu Zahran, 2005; Halawa, 2020; Zahran, 2005).

الذي يشير إلى نزعة الفرد لرؤية الأحداث والمواقف بتشاؤم وسوداوية. ويتميز الأفراد الذين يمتلكون هذا التوجه باستخدام أساليب مواجهة رافضة للمواقف، ولديهم لامبالاة بالنواحي العقلية والسلوكية المتعلقة بالأهداف، وهذه النظرة التشاؤمية والمشاعر السلبية التي يمرون بها تترجم عن العوامل المسيبة للضغوط (Abdalla, 2007).

وبمراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة، تبين وجود مجموعة من الدراسات ذات الصلة بالدراسة الحالية، فقد أجرى ليم وآخرون (Lim et al., 2011) دراسة في ماليزيا هدفت التعرف إلى صورة الجسم بين الرياضيات اللاتي يذهبن إلى صالة الألعاب الرياضية وغير الرياضيات، ولتحقيق أهداف الدراسة، طبق مقياس صورة الجسم على عينة قوامها (40) من الرياضيات، تراوحت أعمارهن بين (30-21) سنة. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى عدم الرضا عن صورة الجسم لدى النساء الرياضيات المشاركات في صالة الألعاب الرياضية مقارنة بغير الرياضيات.

وأجرى بافي وآخرون (Pavey et al., 2015) دراسة في أستراليا هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين النشاط البدني والتفاؤل لدى النساء في مرحلة الشباب ومتناصف العمر، ولتحقيق أهداف الدراسة، طبق مقياساً التوجه نحو الحياة، ومستوى النشاط البدني على عينة قوامها (13794) امرأة ممارسة وغير ممارسة للنشاط البدني. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى التفاؤل لدى النساء الممارسات للنشاط البدني مقارنة بغير الممارسات، ووجود علاقة إيجابية بين النشاط البدني والتفاؤل، وفرق دال إحصائياً في التفاؤل تبعاً لمتغير المرحلة العمرية لصالح مرحلة متناصف العمر.

وهدفت دراسة صلاح (Salah, 2015) إلى الكشف عن العلاقة بين الطبقة الاجتماعية وصورة الجسم لدى الإناث في مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد بالأردن، ولتحقيق أهداف الدراسة، طبق مقياس صورة الجسم على عينة قوامها (150) من الإناث المسجلات في مراكز اللياقة البدنية. أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً في صورة الجسم تبعاً لمتغير المهنة لصالح طالبة، وعدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير التحصيل العلمي.

وتوقعاته تجاه الحاضر، والمستقبل سواءً أكانت هذه التوقعات تفاؤلية أم تشاؤمية (Arnout, 2016).

وقد حاولت مجموعة من النظريات تقديم تفسيرات منطقية للتوجه نحو الحياة، ومن هذه النظريات:

- النظرية الوجودية: يعد فرانكل (Frankl, 1997) من أوائل من أشاروا إلى مفهوم معنى الحياة، حيث أسس نظريته في العلاج بالمعنى، ويرى أن القرارات التي يتخذها الفرد تعكس بحثه المستمر عن الحياة، مشيراً إلى أن معنى الحياة ليس ثابتاً بل يختلف من فرد لآخر، وحتى عند الفرد نفسه من وقت لآخر، ويؤكد أن لكل فرد رسالته ومهامته الخاصة في الحياة، وأن غياب المعنى يؤدي إلى مستويات مختلفة من القلق والاكتئاب. ويعتقد فرانكل أن الفرد يمكنه تحقيق معنى الحياة عندما تتوافق لديه المكونات الأساسية للحياة، وهي: الغرض، والقيمة، والكافأة، وقيمة الذات، وفي حال عجزه عن إشباع هذه المكونات، يفقد معنى الحياة، ويصبح غير متزن (Ma'amriya, 2012).

- نظرية علم النفس الفردي: يرى آدلر (Adler) أن شخصية الفرد يمكن فهمها من خلال التعرف إلى نمط حياته، الذي يعد مجموعة من الأساليب التي يطورها في بداية مراحل حياته، وتنظم خبراته، وتسهم في تحقيق أهدافه في الحياة. وقد ركز آدلر في نظريته على مجموعة من المسلمات التي تقود إلى التوجه نحو الحياة، منها: الكفاح من أجل التفوق والتميز، وال الحاجة إلى الحب، وأسلوب الحياة، والغاية (Al-Zubaidi & Al-Khatib, 2001).

- نظرية العجز المتعلم: أشار سيلجمان وآخرون (Selgman et al., 2005) إلى أن استجابات الفرد للأحداث تعتمد على تفسيره للضغوط، حيث تؤثر هذه التفسيرات في توجهاته نحو الحياة، ووفقاً لهم، يتسم التوجه الإيجابي نحو الحياة بثلاثة أسس، هي: الاستمرارية، حيث يعتقد الفرد أن الأحداث الجيدة دائمة بينما السيئة مؤقتة، والتعظيم، حيث يعمم الفرد ذو التوجه السلبي المشكلات على جوانب حياته الأخرى، والتشخيص، حيث يلقي الفرد ذو التوجه السلبي اللوم على نفسه، ويعزو المشكلات إلى أخطاء ذاتية، بينما يسعى الشخص الإيجابي لإصلاح ذاته.

- نظرية التنظيم السلوكي للذات: ركز شاير وكارفر (Scheier & Carver) على أن الأفراد المتفانيين يمتلكون توقعات إيجابية تجاه قدراتهم في مواجهة الأحداث الضاغطة، حيث يميلون إلى الاستمرار في بذل الجهد لتحقيق أهدافهم، والتكيف الفعال مع المشكلات التي تواجههم، في حين أن المتشانقين يعتقدون باستحالة تحقيق أهدافهم، ويعملون إلى الاستسلام والانسحاب من مواجهة المشكلات التي تتعارض معهم (Alguzo & Jaradat, 2021).

- النظرية المعرفية: يرى جورج كيلي (George Kelly) أن الفرد كان عقلاني، ويعتمد إرادة حرية تمكنه من اتخاذ القرارات في حياته، و اختيار السلوك المناسب وفقاً لما يراه. و تؤكد هذه النظرية على المصادر الداخلية، والتوقعات، والخطط، التي

ولتحقيق أهداف الدراسة. طبق مقياساً التوجه نحو الحياة، والرفاه النفسي على عينة قوامها (60) من الممارسين وغير الممارسين لرياضة اليوغا. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى التفاؤل لدى ممارسي رياضة اليوغا مقارنة بغير الممارسين لها.

وأجرت ريا وآخرون (Rya et al., 2023) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين النشاط البدني والتفاؤل والتأثير الإيجابي لدى النساء كبار السن، ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس التوجه نحو الحياة، ومقاييس مستوى النشاط البدني، وتكونت عينة الدراسة من (4186) امرأة أمريكية. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين زيادة مستوى النشاط البدني والتفاؤل لدى النساء، وعدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير العمر.

وفي دراسة تسيتسكاري وأخرين (Tsitskari et al., 2023) هدفت التعرف إلى تقدير صورة الجسم لدى أعضاء مراكز اللياقة البدنية في اليونان وعلاقتها ببعض المتغيرات، ولتحقيق أهداف الدراسة، طبق مقياس صورة الجسم على عينة قوامها (220) مشتركةً في مراكز اللياقة البدنية، غالبيتهم من النساء. أظهرت النتائج مستوى متواسطاً في تقدير صورة الجسم، وعدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير العمر.

وجاءت دراسة إسماعيل (Ismail, 2024) بهدف الكشف عن مستوى الطلاقة النفسية وتقدير صورة الجسم لدى مشركات مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس بفلسطين، ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياساً الطلاقة النفسية، وصورة الجسم، وتكونت عينة الدراسة من (238) مشتركة. أشارت النتائج إلى مستوى مرتفع في تقدير صورة الجسم لدى المشركات، وعدم وجود فرق دال إحصائياً في صورة الجسم تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

يلحظ من الدراسات السابقة المتعلقة بصورة الجسم أنها اهتمت بالكشف عن صورة الجسم لدى عينات مختلفة من الإناث وعلاقتها ببعض المتغيرات، كالطبقة الاجتماعية، والصحة النفسية، والقلق الاجتماعي، وتقدير الذات، والطلاقة النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مثل: العمر، والمستوى التعليمي، والمهنة، والحالة الاجتماعية، وأجريت في بيات مختلفة (ماليزيا، والمملكة الأردنية الهاشمية، وسلطنة عمان، واليونان، وفلسطين). ويلاحظ أيضاً من الدراسات المتعلقة بالتوجه نحو الحياة أنها اهتمت بالكشف عن التوجه نحو الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات، كالمرونة النفسية، والمشاركة الاجتماعية، والصمود النفسي، والرفاه النفسي في ضوء بعض المتغيرات، مثل: العمر، وحالة العمل، والحالة الاجتماعية، والكلية، وأجريت في بيات مختلفة (أستراليا، واسبانيا، وإيران، والهند، والولايات المتحدة الأمريكية). وأفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إطارها النظري، وصوغ مشكلتها، ومناقشة نتائجها. وتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الهدف الذي سعت إليه، إلا إنها تختلف عنها في محاولتها الكشف عن صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد بالأردن، وما إذا كانت هناك فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغيرات: العمر، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، والعمل؛ مما يجعلها

أما البلوشي (Al-Balushi, 2018) فقد هدفت دراستها إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم المدركة والصحة النفسية لدى النساء الممارسات وغير الممارسات للرياضة في الأندية، ولتحقيق أهداف الدراسة، طبق مقياساً صورة الجسم المدركة، والصحة النفسية على عينة قوامها (208) امرأة في محافظة الظاهرية بسلطنة عمان، تراوحت أعمارهن بين (40-20) سنة. أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً في صورة الجسم لصالح النساء الممارسات للرياضة، وعدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغيري: العمر، والحالة الاجتماعية.

أما دراسة مارتينيز- موريينو وآخرين (Martínez- Moreno et al., 2020) فقد هدفت إلى الكشف عن تأثير النشاط البدني والقلق والمرونة النفسية والمشاركة الاجتماعية في التفاؤل لدى كبار السن في إسبانيا، ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت مقاييس مستوى النشاط البدني، والقلق، والمرونة النفسية، والمشاركة الاجتماعية، والتوجه نحو الحياة. تكونت عينة الدراسة من (381) من الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى التفاؤل لدى الممارسين للنشاط البدني مقارنة بغير الممارسين، ووجود فرق دال إحصائياً في مستوى التفاؤل تبعاً لمتغير حالة العمل لصالح العاملين، وعدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

وفي دراسة أجراها زار وآخرون (Zar et al., 2021) هدفت إلى الكشف عن فعالية النشاط البدني في التفاؤل لدى طالبات جامعة جهرم في إيران، ولتحقيق أهداف الدراسة، طبق مقياس التفاؤل على عينة قوامها (45) طالبة في كلية التربية الرياضية، و(45) طالبة في الكليات الأخرى. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى التفاؤل لدى طالبات كلية التربية الرياضية مقارنة بطالبات الكليات الأخرى.

وأجرى بيدفي وآخرون (Bidve et al., 2022) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل والمرونة ومستوى النشاط البدني في أورنجابادا في الهند، ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس التوجه نحو الحياة، ومقاييس المرونة، ومقاييس النشاط البدني. تكونت عينة الدراسة من (228) مشاركاً، تراوحت أعمارهم بين (18- 52) سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والنشاط البدني.

وفي دراسة أجراها زرتالودي وآخرون (Zartaloudi et al., 2023) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والقلق الاجتماعي والجسدي وتقدير الذات لدى المشاركين في برامج النشاط البدني في اليونان، ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت مقاييس صورة الجسم، والقلق الاجتماعي والجسدي، وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (245) مشتركاً ومشتركة في برامج النشاط البدني والرياضي. أظهرت النتائج مستوى منخفضاً في تقدير صورة الجسم.

أما دراسة عبد العزيز وآخرين (Abdul Azeez et al., 2023) فقد هدفت التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل والرفاه النفسي بين ممارسي رياضة اليوغا وغير الممارسين لها في ولاية كيرالا الهندية.

الحياة؛ فقد أظهرت مراجعة الدراسات السابقة أن معظمها ركز على كلا المتغيرين بشكل منفصل، دون الربط بينهما في إطار دراسة مشتركة. ومن هنا، تعد هذه الدراسة -في حدود اطلاع الباحثين-، أول دراسة علمية للكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية، مما يسهم في تقديم إضافة نوعية للمكتبة المحلية والعربية. أما في الجانب التطبيقي؛ فتبرز أهميتها في إمكانية الإلقاء من تناقضها في تطوير برامج إرشادية وقائية وعلاجية تهدف إلى تعديل الإدراك السلبي لصورة الجسم، وتعزيز التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية، كما يمكن أن تسهم تناقض هذه الدراسة في توجيه القائمين على مراكز اللياقة البدنية نحو تبني استراتيجيات تدعم الصحة النفسية لمرتادات هذه المراكز، فضلاً عن توفيرها مقياساً لصورة الجسم قد يفيد الباحثين في تحقيق أهداف تربوية خارج نطاق الدراسة الحالية، وقد تفتح الدراسة الباب لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في هذا المجال.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اشتملت الدراسة على التعريفات الآتية:

صورة الجسم: التقييم الذاتي للمظهر الشخصي، ويشمل المشاعر العامة تجاه المظهر الجسми، بما في ذلك الوزن والمظهر العام، كما يتضمن مشاعر الأفراد المتعلقة بتقييم الآخرين لأجسامهم، وتأثيرات الإحراج الناتجة عن الوصمة الاجتماعية المرتبطة بزيادة الوزن (Mendelson et al., 2001). وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي حصلت عليها المستجيبة من مرتادات مراكز اللياقة البدنية على مقياس صورة الجسم المستخدم في الدراسة الحالية.

التوجه نحو الحياة: النظرة الإيجابية، والميل للتفاؤل، والإقبال على الحياة، والتوقع العام بحدوث أشياء أو أحداث جيدة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة (Scheier & Carver, 1985). ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي حصلت عليها المستجيبة من مرتادات مراكز اللياقة البدنية على مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

مراكز اللياقة البدنية: المراكز المخصصة والمؤهلة التي تمارس فيها السيدات تمارينات اللياقة البدنية بأشكالها المختلفة، للحفاظ على الصحة الجسمية، والأجهزة العضوية وتنوبيتها (Al-Jbour et al., 2017). أما مرتادات مراكز اللياقة البدنية فهن السيدات اللواتي يتربدن بانتظام على مراكز اللياقة البدنية التي تهتم بتنمية العديد من الأنشطة الرياضية ذات الصلة باللياقة البدنية.

محدودات الدراسة

اقتصرت الدراسة الحالية على عينة متيسرة من مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد في العام 2024/2025، وتتحدد تناقضها بأداتها (مقياس صورة الجسم، ومقاييس التوجه نحو الحياة)، وما تحقق لها من دلالات صدق وثبات، وموضوعية أفراد عينة الدراسة في الاستجابة لفقراتهما.

الطريقة والإجراءات

الدراسة الأولى -في حدود اطلاع الباحثين- التي تجري في هذا الميدان بالأردن.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعد صورة الجسم من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة النفسية للأفراد؛ إذ تساعدهم صورة الجسم الإيجابية في رؤية أنفسهم بصورة جذابة؛ مما يعزز تقديرهم لذواتهم، وفي المقابل، يعاني الأفراد نزوو صورة الجسم السلبية من انخفاض في تقدير الذات، ويميلون إلى الانطواء وتجنب التفاعل الاجتماعي (Kelly, 2000). كما تؤثر صورة الجسم في تكوين الخبرات والاتجاهات من خلال الأحداث والمواقف التي يمر بها الأفراد، مما ينعكس في نمو شخصياتهم وتطورها. في حين أن الشخصية ذات التوجه الإيجابي تساعدهم في النظر إلى ذاتهم بتفاؤل وتفاعل إيجابي مع الآخرين، تعاني الشخصية ذات التوجه السلبي من صعوبات في مواجهة المواقف الضاغطة (Ali, 2019).

واستناداً إلى ما أسفرت عنه تناقض بعض الدراسات، كدراسة الأنصارى (Alansari, 2002) التي أشارت إلى أن العديد من الإناث يسعين لتغيير وجهة نظرهن للحياة من خلال تحسين صورة أجسامهن، وهو ما يرتبط بالتوجه نحو الحياة، الذي يعبر عن النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة بتفاؤل، مع الاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف المستقبلية، فضلاً عن عدم وجود دراسات -في حدود اطلاع الباحثين- ربط متغيري الدراسة الحالية مع لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية؛ لذلك، تبلورت فكرة إجراء الدراسة الحالية بهدف التعرف إلى صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد. وبالتحديد، حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى تقدير صورة الجسم لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى تقدير صورة الجسم لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد تبعاً لمتغيرات: العمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، وحالة العمل؟
3. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التوجه نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد تبعاً لمتغيرات: العمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، وحالة العمل؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد؟

أهمية الدراسة

تأتي أهمية الدراسة من الجانبيين النظري والتطبيقي؛ فمن الجانب النظري، تكتسب الدراسة أهمية خاصة نظراً لندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت العلاقة بين صورة الجسم والتوجه نحو

منهج الدراسة

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملاءمته أهداف الدراسة الحالية.

تكونت عينة الدراسة من (347) من مرتدات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد خلال العام 2024/2025م، اخترن بالطريقة المتيسرة. والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها

المتغير	الفئات	النكرار	النسبة
العمر	أقل من 25 سنة	107	30.8
	25-35 سنة	131	37.8
	سن فاكلير 35	109	31.4
الحالة الاجتماعية	عازبة	145	41.8
	متزوجة	202	58.2
المستوى التعليمي	ثانوي فما دون	117	33.7
	بكالوريوس فأعلى	230	66.3
حالة العمل	موظفة	90	25.9
	ربة منزل	179	51.6
	طالبة	78	22.5
المجموع		347	100.0

أداتا الدراسة

أولاً: مقياس صورة الجسم

لتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس صورة الجسم الذي أعده مندلسون وآخرون (Mendelson et al., 2001)، المكون من (23) فقرة، موزعة إلى ثلاثة أبعاد، هي: المشاعر العامة حول المظاهر، والرضا عن الوزن، وتقدير الآخرين للجسم والمظاهر.

دلائل الصدق والثبات لمقياس صورة الجسم

صدق المقياس

فيما يتعلق بإجراءات صدق المقياس بصورته الأصلية، قام مندلسون وآخرون (Mendelson et al., 2001) بالتحقق من صدق البناء من خلال تحليل العامل باستخدام التدوير المايل، الذي أظهر أن المقياس يتكون من ثلاثة عوامل، هي: المشاعر العامة حول المظاهر، والرضا عن الوزن، وتقدير الآخرين للجسم والمظاهر. كما تم التحقق من صدق التمييز للمقياس؛ إذ أظهرت النتائج وجود اختلافات بين الجنسين في تقييم صورة الجسم، وسجلت النساء درجات أقل مقارنة بالرجال في جميع الأبعاد الثلاثة؛ مما يعزز صلاحية المقياس في التمييز بين الفئات.

وفي الدراسة الحالية، اتبع الباحثون عدة إجراءات للتحقق من معاملات الصدق للمقياس، وقد شملت هذه الإجراءات: ترجمة

فقرات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى العربية، وعرضه على اثنين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين للتأكد من دقة الترجمة، وبعد ذلك، عرضت فقرات المقياس بصيغتها الأولية (23) فقرة على (10) مكممين من المتخصصين في الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي؛ إذ طلب إليهم إبداء آرائهم في فقرات المقياس من حيث انتظامها إلى الأبعاد، ومدى وضوحها، ومناسبتها أفراد عينة الدراسة، وحذف، أو إضافة، أو تعديل أي فقرة، وأي ملاحظات أخرى يرونها مناسبة. وقد أخذ بملحوظات الأساتذة المكممين التي تضمنت تعديلات في الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وبقي المقياس بصورته النهائية مكوناً من (23) فقرة، موزعة إلى ثلاثة أبعاد، هي: المشاعر العامة حول المظاهر (10) فقرات، والرضا عن الوزن (8) فقرات، وتقدير الآخرين للجسم والمظاهر (5) فقرات.

كما حسبت مؤشرات صدق البناء للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) من مرتدات مراكز اللياقة البدنية من خارج عينة الدراسة، وأخذ بالاعتبار معيارين لقبول الفقرات: معامل الارتباط (0.20) فأكثر، والدلالة الإحصائية للارتباط، وحساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والبعد الذي تنتهي إليه، والمقياس ككل، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): معاملات ارتباط فقرات مقياس صورة الجسم ببعدها وبالقياس ككل

معامل الارتباط مع المقياس	معامل الارتباط مع البعـد	رقم الفقرة	البعـد	معامل الارتباط مع المقياس	معامل الارتباط مع البعـد	رقم الفقرة	البعـد
**0.67	**0.87	13		*0.40	**0.47	1	
**0.65	**0.87	14		**0.56	**0.65	2	
**0.68	**0.90	15		**0.66	**0.65	3	
**0.79	**0.85	16		**0.68	**0.82	4	
**0.79	**0.79	17		**0.70	**0.77	5	المشاـعـرـ العـامـةـ حولـ المـظـهـرـ
**0.72	**0.71	18		**0.81	**0.88	6	
**0.57	**0.82	19		**0.82	**0.83	7	
**0.64	**0.72	20	تقـيـيـمـاتـ	**0.77	**0.75	8	
**0.64	**0.89	21	الـآخـرـينـ	**0.85	**0.91	9	
**0.70	**0.73	22	لـلـجـسـمـ	**0.78	**0.79	10	
0.65	**0.48	23	وـالـمـظـهـرـ	0.77	0.67**	11	الـرـضاـعـنـ الـوـزـنـ
				0.65**	0.80**	12	

*دالة إحصائية عند (0.05). **دالة إحصائية عند (0.01).

درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بين (0.85-0.40). كما حسبت معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها، وبالقياس ككل، والجدول (3) يبين ذلك.

يلحظ من جدول (2) أن معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرة وبيعدها تراوحت بين (0.91-0.47) لبعد المشاعـرـ العـامـةـ حولـ المـظـهـرـ، و(0.90-0.67) لبعد الرضا عن الوزن، و(0.89-0.48) بعد تقييم الآخـرـينـ للمـظـهـرـ والـوـزـنـ، وـتـرـاـوـحـتـ معـالـمـاتـ الـارـتـبـاطـ بـيـنـ

جدول (3): معاملات ارتباط أبعاد مقياس صورة الجسم ببعضها وبالقياس ككل

البعد	الشعور العام حول المظهر	الرضا عن الوزن	تقييم الآخـرـينـ للـجـسـمـ وـالـمـظـهـرـ	مقياس صورة الجسم	تقييم الآخـرـينـ للمـظـهـرـ	الرضا عن الوزن	المشاـعـرـ العـامـةـ حولـ المـظـهـرـ
	1	1	1	1	1	1	1
		1	0.467**	0.580**	0.580**	0.691**	0.691**
1		0.700**	0.882**	0.930**	0.930**		

*دالة إحصائية عند (0.05).

حساب ثبات الإعادة للمقياس، وبلغت قيم معاملات ثبات الإعادة للأبعاد على التوالي (0.89, 0.92, 0.89, 0.88)، و(0.88) للمقياس ككل. ولأغراض التحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية،

تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) من مرتدادات مراكز اللياقة البدنية من خارج عينة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقيين. كما تم حساب معاملات الاتساق الداخلي (كرونياخ ألفا)، والجدول (4) يبين ذلك.

يبيـنـ جـدـولـ (3)ـ أـنـ جـمـيعـ معـالـمـاتـ الـارـتـبـاطـ مـقـبـولـةـ وـدـالـةـ إـحـصـائـيـاـ،ـ مـاـ يـشـيرـ إـلـىـ صـدـقـ بـنـاءـ الـمـقـيـاسـ.

ثبات المقياس

فيما يتعلق بإجراءات التحقق من ثبات المقياس بصورةه الأصلية، قام مندلسون وآخرون (2001) (Mendelson et al., 2001) بحساب معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معامل كرونياخ ألفا، وبلغت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس: المشاعـرـ العـامـةـ حولـ المـظـهـرـ،ـ وـالـرـضاـعـنـ الـوـزـنـ،ـ وـتـقـيـيـمـ الآخـرـينـ للـجـسـمـ وـالـمـظـهـرـ علىـ التـوـالـيـ:ـ (0.81, 0.92, 0.94)،ـ وـ(0.89)ـ لـمـقـيـاسـ كـكـلـ.ـ كـمـاـ تـمـ

جدول (4): مؤشرات ثبات مقياس صورة الجسم

البعد	صورة الجسم ككل	تقييم الآخـرـينـ للـجـسـمـ وـالـمـظـهـرـ	الرضا عن الوزن	المشاـعـرـ العـامـةـ حولـ المـظـهـرـ
0.82	0.86			
0.76	0.87			
0.80	0.82			
0.79	0.89			

ثبات المقياس

فيما يتعلق بإجراءات ثبات المقياس بصورةه المعرفة، قام الأننصاري (Alansari, 2002) بالتحقق من ثبات الإعادة للمقياس، وبلغ معامل الارتباط للمقياس الكلي (0.60)، وثبات التجزئة النصفية، وبلغ معامل الارتباط للمقياس الكلي (0.54). ولأغراض التحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) من مرتدات مراكز اللياقة البدنية، من خارج عينة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه على العينة ذاتها بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقات، وبلغ (0.91) للمقياس الكلي، كما حسب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، وبلغ (0.85) للمقياس الكلي؛ مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

تصحيح المقياس والمعيار الإحصائي المستخدم

تم الإجابة عن فقرات المقياس باستخدام تدرج خماسي يعتمد الأوزان الآتية: دائمًا (5 درجات)، غالباً (4 درجات)، وأحياناً (3 درجات)، ونادراً (درجتان)، وأبداً (درجة واحدة)، وصحح المقياس بتطبيق الأوزان المذكورة على الفقرات الموجبة، بينما تم عكس الأوزان في الفقرات السالبة (4، 3، 2، 1، 0). وللحكم على الأوساط الحسابية، استخدم المعيار الإحصائي الآتي: 1.00- أقل من 1.80 مستوى منخفض جداً، ومن 1.80- أقل من 2.60 مستوى منخفض، ومن 2.60- أقل من 3.40 مستوى متوسط، ومن 3.40- أقل من 4.20 مستوى مرتفع، ومن 4.20- 5.00 مستوى مرتفع جداً.

إجراءات الدراسة

لتنفيذ الدراسة، اتبعت الخطوات الآتية:

- إعداد مقياس الدراسة بصورةهما الأولية، والتحقق من دلالات صدقهما وثباتهما.
- تطبيق المقياسين على عينة متيسرة من مرتدات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد خلال العام 2024/2025، وتوزيع النسخ الإلكترونية عبر نموذج (Google Form)، في الفترة من 2025/10/20-9/15.
- إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، واستخلاص النتائج وتفسيرها، وتقديم التوصيات ذات الصلة.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أولاً: المتغيرات الثانوية، واشتملت على:

- العمر، وله ثلاثة مستويات: أقل من 25 سنة، ومن 25-أصغر من 35 سنة، ومن 35 سنة فما فات.
- الحالة الاجتماعية، وله مستويان: عازبة، ومتزوجة.
- المستوى التعليمي، وله مستويان: ثانوية عامة فما دون، وبكلوريوس فأعلى.
- حالة العمل، وله ثلاثة مستويات: طالبة، وربة منزل، وموظفة.

ثانياً: المتغيرات الرئيسية: صورة الجسم، والتوجه نحو

الحياة لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية.

يوضح جدول (4) أن قيم معاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) تراوحت بين (0.76-0.82) لأبعاد المقياس، وبلغت (0.79) للمقياس الكلي، وتراوحت معاملات ثبات الإعادة بين (0.82-0.87) لأبعاد المقياس، وبلغت (0.89) للمقياس الكلي، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

تصحيح المقياس والمعيار الإحصائي المستخدم

تم الإجابة عن فقرات المقياس باستخدام تدرج خماسي يعتمد الأوزان الآتية: دائمًا (5 درجات)، غالباً (4 درجات)، وأحياناً (3 درجات)، ونادراً (درجتان)، وأبداً (درجة واحدة)، وصحح المقياس بتطبيق الأوزان المذكورة على الفقرات الموجبة، بينما تم عكس الأوزان في الفقرات السالبة (3، 2، 1، 0). وللحكم على الأوساط الحسابية، استخدم المعيار الإحصائي الآتي: 1.00- أقل من 1.80 مستوى منخفض جداً، ومن 1.80- أقل من 2.60 مستوى منخفض، ومن 2.60- أقل من 3.40 مستوى متوسط، ومن 3.40- أقل من 4.20 مستوى مرتفع، ومن 4.20- 5.00 مستوى مرتفع جداً.

ثانياً: مقياس التوجه نحو الحياة

لتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985)، وقام بتعريفه الأننصاري (Alansari, 2002)، المكون من (10) فقرات.

دلالات الصدق والثبات لمقياس التوجه نحو الحياة

صدق المقياس

فيما يتعلق بإجراءات صدق المقياس بصورةه المعرفة، قام الأننصاري (Alansari, 2002) بالتحقق من صدق البناء للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط الفقرات بالمقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.88-0.54). وفي الدراسة الحالية، قام الباحثون بعرض فقرات المقياس في صيغتها الأولية (10) فقرات على (10) محكمين من المتخصصين في الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي؛ إذ طلب إليهم إبداء آرائهم في فقرات المقياس من حيث انتماقها للمقياس، ومدى وضوحها، و المناسبتها أفراد عينة الدراسة، وحذف، أو إضافة، أو تعديل أي فقرة، وأي ملاحظات أخرى يرونها مناسبة. وقد أخذ بملحوظات الأساتذة المحكمين التي تضمنت حذف فقرتين، هما: "من السهل على أن أسترخي"، "أستمتع كثيراً بصحبة أصدقائي"، وإجراء تعديلات في الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وأصبح المقياس بصورةه النهائية مكوناً من (8) فقرات.

كما حسبت مؤشرات صدق البناء للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) من مرتدات مراكز اللياقة البدنية من خارج عينة الدراسة، وأخذ بالاعتبار معيارين لقبول الفقرات: معامل الارتباط (0.20) فأكثر، والدلالة الإحصائية للارتباط، وحساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والمقياس ككل، وتراوحت معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بين (0.52-0.69)، وجميعها مقبولة ودالة إحصائياً، مما يشير إلى صدق بناء المقياس.

عرض النتائج ومناقشتهاً أولاً: نتائج السؤال الأول الذي ينص على: ما مستوى تقدير صورة الجسم لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد؟ للإجابة عن هذا السؤال، حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى تقدير صورة الجسم، والجدول (5) يبين ذلك.

المعالجات الإحصائية

للإجابة عن سؤالي الدراسة الأول والثالث، حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، والإجابة عن السؤالين الثاني والرابع، استخدم تحليل التباين الرباعي (Four-way ANOVA)، وتحليل التباين الرباعي المتعدد (Four-way MANOVA)، واستخدمت المقارنات البعدية بطريقة شيفيه (Scheffe)، والإجابة عن السؤال الخامس، استخدم عامل ارتباط بيرسون.

جدول (5): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى صورة الجسم

الرتبة	الرقم	البعد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	المشاعر العامة حول المظهر	3.71	0.776	مرتفع
2	2	تقدير الآخرين للجسم والمظهر	3.59	0.774	مرتفع
3	3	الرضا عن الوزن	3.08	1.014	متوسط
		صورة الجسم ككل	3.46	0.746	مرتفع

التي أظهرت مستوى متوسطاً في تقدير صورة الجسم لدى أعضاء مراكز اللياقة البدنية في اليونان.

وجاء بعد المشاعر العامة حول المظهر في المرتبة الأولى بوسط حسابي (3.71)، وبمستوى مرتفع، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مراكز اللياقة البدنية تؤدي دوراً مهماً في تعزيز مشاعر الرضا عن المظهر الجسمي لدى الإناث، حيث تسهم الأنشطة البدنية في تحسين شكل الجسم، وزيادة الثقة بالنفس؛ مما ينعكس إيجاباً على مشاعرهم تجاه المظهر العام، كما أن التفاعل الاجتماعي الإيجابي في هذه المراكز يعزز هذه المشاعر؛ إذ تشارك الإناث في بيئة داعمة تشجع على التقدير الذاتي. إضافة إلى ذلك، قد يكون لديهن وعي أكبر بالعوامل الجمالية والصحية التي تؤثر في المظهر؛ مما يسهم في تعزيز مشاعر الرضا الشخصي عن أجسامهن.

وجاء بعد الرضا عن الوزن في المرتبة الأخيرة، بوسط حسابي (3.08)، وبمستوى متوسط، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الرضا عن الوزن قد يكون أقل من الرضا عن صورة الجسم أو المظهر العام؛ فقد تكون الإناث في مراكز اللياقة البدنية أكثر وعيًا بتحديات الوزن والتغيرات الجسمانية التي يواجهنها، وهذا المتوسط يدل على أن الإناث قد يشعرون ببعض الرضا عن وزنهن، ولكنه ليس بمستوى مرتفع، وقد تكون هناك عوامل، كالضغط الاجتماعي، أو المعايير الجمالية الثقافية التي تؤثر في تقييمهن لوزنهن الشخصي، أو قبولهن الاجتماعي. علاوة على ذلك، فإن المستوى المتوسط يعكس أن بعض الإناث قد يتعاملن مع قضايا الوزن بشكل انتقائي، ويتعلمن تحسينه تدريجياً خلال ممارسة الأنشطة البدنية.

ثانيةً: نتائج السؤال الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى تقدير صورة الجسم لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد تبعاً لمتغيرات: العمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، وحالة العمل؟. للإجابة عن هذا السؤال، حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير صورة الجسم لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغيرات الدراسة، والجدول (6) يبين ذلك.

يتبيّن من جدول (5) أن الوسط الحسابي لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى صورة الجسم بلغ (3.46)، وبمستوى مرتفع، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالنشاطات البدنية المتنوعة التي تمارس في مراكز اللياقة البدنية، حيث تسهم هذه الأنشطة في تحسين المظهر الجسمي، وتعزيز الثقة بالنفس، مما ينعكس إيجاباً على صورة الجسم. كما أن البيئة الداعمة التي في هذه المراكز، والتي تتضمن التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين المرتدات، تشكّل عاملًا مساعداً في تحسين التصورات الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، يسهم الاهتمام المتزايد بالصحة واللياقة البدنية، والتركيز على الجوانب الجمالية والجسمية، في تعزيز شعور مرتدات المراكز بالرضا عن أجسامهن؛ مما ينعكس في تقديراتهن المرتفعة لصورة الجسم.

وما يدعم هذه النتيجة ما أشار إليه الخولي (Al-Khouli, 1996) من أن صورة الجسم تمثل مكانة مهمة من الناحيتين الثقافية والاجتماعية، وتؤدي دوراً حيوياً في حياة الفرد، وفي نظرته لذاته، وعلاقاته مع الآخرين، وتعد وسيلة لتحقيق الازان الانفعالي والوجداني من خلال الاهتمام بالمظهر الجسمي، ومحاولة إبرازه بطريقه تتماشي مع المعايير السائدة في المجتمع؛ مما يسهم في تعزيز الشعور بالرضا عن الذات، والثقة بالنفس. وفي السياق ذاته، أوضح كيلي (Kelly, 2000) أن الصورة الإيجابية للجسم تساعد أصحابها في رؤية أنفسهم بشكل جذاب؛ مما يعزز تقديرهم لذواتهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة إسماعيل (Ismail, 2024) التي أظهرت مستوى مرتفعاً في تقدير صورة الجسم لدى مشتركات مراكز اللياقة البدنية في فلسطين. في حين تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ليم وأخرين (Lim et al., 2011) التي أظهرت ارتفاع مستوى عدم الرضا عن صورة الجسم لدى النساء الرياضيات المشاركات في صالة الألعاب الرياضية مقارنة بغير الرياضيات اللاتي يذهبن إلى صالة الألعاب الرياضية في ماليزيا، ودراسة زراللودي وأخرين (Zartaloudi et al., 2023) التي أظهرت مستوى منخفضاً في تقدير صورة الجسم لدى المشاركات في برامج النشاط البدني في اليونان، ودراسة تسيتسكاري وأخرين (Tsitskari et al., 2023)

جدول (6): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير صورة الجسم لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	المشاعر العامة حول المظهر	الرضا عن الوزن	تقييم الآخرين للجسم والمظهر	صورة الجسم ككل
العمر	أقل من 25 سنة	س	3.94	3.25	3.77
	ع	ع	.716	1.096	.771
25-35 سنة	س	3.68	3.06	3.60	3.45
	ع	ع	.785	1.003	.771
35 سنة فأكبر	س	3.51	2.94	3.38	3.28
	ع	ع	.765	.926	.738
الحالة الاجتماعية	عاذبة	س	3.93	3.24	3.75
	ع	ع	.704	1.095	.824
متزوجة	س	3.55	2.97	3.47	3.33
	ع	ع	.787	.939	.714
ال المستوى التعليمي	ثانوي فما دون	س	3.58	2.89	3.48
	ع	ع	.717	.997	.748
بكالوريوس فأعلى	س	3.77	3.18	3.64	3.54
	ع	ع	.798	1.011	.783
حالة العمل	موظفة	س	3.71	3.15	3.64
	ع	ع	.914	1.005	.853
ربة منزل	س	3.65	3.03	3.49	3.40
	ع	ع	.715	.978	.698
طالبة	س	3.85	3.12	3.73	3.57
	ع	ع	.726	1.109	.826

س = الوسط الحسابي

ع = الانحراف المعياري

الظاهرية، استخدم تحليل التباين الرباعي على المقياس ككل، والجدول (7) يبين ذلك، وتحليل التباين الرباعي المتعدد، والجدول (8) يبين ذلك.

يبين جدول (6) وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى صورة الجسم تبعاً لاختلاف فئات المتغيرات. ولتحديد الدلالة الإحصائية للفروق

جدول (7): تحليل التباين الرباعي لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى صورة الجسم ككل تبعاً لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	وسط المربعات	قيمة ف	الدالة الإحصائية
العمر	2.326	2	1.163	2.222	.110
الحالة الاجتماعية	2.714	1	2.714	5.185	.023
المستوى التعليمي	2.092	1	2.092	3.997	.046
حالة العمل	2.703	2	1.352	2.582	.077
الخطأ	177.955	340	.523		
الكلي	192.414	346			

* دالة إحصائية عند مستوى (0.05).

الحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيري العمر، وحالة العمل.

يلحظ من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقديرات أفراد عينة الدراسة لصورة الجسم تبعاً لمتغيري

جدول (8): تحليل التباين الرباعي المتعدد لتقديرات أفراد عينة الدراسة على أبعاد صورة الجسم تبعاً لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	البعد	مجموع المربعات	درجات الحرية	وسط المربعات	قيمة ف	الدالة الإحصائية
العمر	المشاعر العامة حول المظهر	2.592	2	1.296	2.320	.100
ويلكس=.978	الرضا عن الوزن	2.510	2	1.255	1.253	.287
ح=.281	تقييم الآخرين للجسم والمظهر	2.495	2	1.247	2.153	.118

مصدر التباين	البعد	مجموع المربعات	درجات الحرية	وسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الحالة الاجتماعية	المشاعر العامة حول المظهر	4.575	1	4.575	8.191	.004
هونتنج=0.026	الرضا عن الوزن	2.312	1	2.312	2.309	.130
0.036	تقييم الآخرين للجسم والمظهر	.752	1	.752	1.299	.255
المستوى التعليمي	المشاعر العامة حول المظهر	1.529	1	1.529	2.737	.099
هونتنج=0.014	الرضا عن الوزن	4.565	1	4.565	4.559	.033
ج=0.199	تقييم الآخرين للجسم والمظهر	.581	1	.581	1.003	.317
حالة العمل	المشاعر العامة حول المظهر	3.784	2	3.784	3.388	.035
ويلكس=0.973	الرضا عن الوزن	4.151	2	4.151	2.073	.127
ج=0.158	تقييم الآخرين للجسم والمظهر	.419	2	.419	.361	.697
الخطأ	المشاعر العامة حول المظهر	189.903	340	.559		
	الرضا عن الوزن	340.396	340	1.001		
	تقييم الآخرين للجسم والمظهر	196.949	340	.579		
الكلي	المشاعر العامة حول المظهر	208.169	346			
	الرضا عن الوزن	355.861	346			
	تقييم الآخرين للجسم والمظهر	207.282	346			

العازبات قد يكن أكثر تأثراً بالمعايير الاجتماعية والجمالية المرتبطة بالمظهر، وأكثر اهتماماً بمظاهرهن العام بسبب عوامل، كالرغبة في جذب الانتباه، أو مقارنة أنفسهن بالآخرين في بيئات اجتماعية مختلفة؛ مما ينعكس في تقديراتهن لمشاعرهم العامة حول المظهر. وتنتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتيجة دراسة البلوشي (Al-Balushi, 2018) التي أظهرت عدم وجود فرق دال إحصائياً في صورة الجسم لدى النساء الممارسات وغير الممارسات للرياضة في الأندية في سلطنة عمان تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، ودراسة إسماعيل (Ismail, 2024) التي أظهرت عدم وجود فرق دال إحصائياً في صورة الجسم لدى مشتركات مراكز اللياقة البدنية في فلسطين تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تبعاً لمتغير المستوى التعليمي في جميع الأبعاد باستثناء بعد الرضا عن الوزن لصالح بكالوريوس فأعلى. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المستوى التعليمي لا يؤثر بشكل كبير في تقديرات الإناث لصورة أجسامهن في الأندية في سلطنة عمان تبعاً لمتغير العمر، ودراسة تسيتسكاري وأخرين (Tsitskari et al., 2023) التي أظهرت عدم وجود فرق دال إحصائياً في تقييم صورة الجسم لدى أعضاء مراكز اللياقة البدنية في اليونان تبعاً لمتغير العمر.

ويتبين من جدول (8) عدم وجود فرق دال إحصائي عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى صورة الجسم في جميع الأبعاد تبعاً لمتغير العمر، وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن صورة الجسم قد لا تكون مرتبطاً ارتباطاً قوياً بالعمر بين الإناث المترادفات لمراكز اللياقة البدنية. فعلى الرغم من اختلاف الفئات العمرية، يمكن أن تسهم الأنشطة البدنية في هذه المراكز في تحسين صورة الجسم بشكل متساوٍ لدى جميع الأعمار، كما أن مراكز اللياقة البدنية توفر بيئة تشجع جميع الإناث على تحسين مظاهرهن الجسمية، مما يسهم في تعزيز تقييمهن لصور أجسامهن بشكل متساوٍ. علاوة على ذلك، قد تكون العوامل النفسية والاجتماعية، كالثقة بالنفس، والرغبة في تحسين الصحة العامة أكثر تأثيراً من العمر في تشكيل تصوراتهن حول صورة الجسم. وتنتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة البلوشي (Al-Balushi, 2018) التي أظهرت عدم وجود فرق دال إحصائياً في صورة الجسم لدى النساء الممارسات وغير الممارسات للرياضة في الأندية في سلطنة عمان تبعاً لمتغير العمر، ودراسة تسيتسكاري وأخرين (Tsitskari et al., 2023) التي أظهرت تأثيراً على صورة الجسم لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في اليونان تبعاً لمتغير العمر.

وأظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائي عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية في جميع الأبعاد باستثناء بعد المشاعر العامة حول المظهر لصالح العازبة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الحالة الاجتماعية قد لا يؤثر بشكل كبير في تقديرات الإناث لصورة أجسامهن في معظم الأبعاد، حيث إن العوامل المتعلقة بالأنشطة البدنية، والصحة العامة، والبيئة الاجتماعية في مراكز اللياقة البدنية قد تكون أكثر تأثيراً من الحالة الاجتماعية في تشكيل التصورات حول صورة الجسم. ومع ذلك، جاء الفرق لصالح العازبة في بعد المشاعر العامة حول المظهر، مما يشير إلى أن

حول المظهر، وبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً، استخدمت المقارنات البعدية بطريقة شفيه (Scheffe)، والجدول (9) يبيّن ذلك.

إحصائياً في صورة الجسم لدى الإناث في مراكز اللياقة البدنية في الأردن تبعاً لمتغير التحصيل العلمي.

وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير حالة العمل في جميع الأبعاد باستثناء بعد المشاعر العامة

جدول (9): نتائج اختبار شفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية بعد المشاعر العامة حول المظهر تبعاً لمتغير حالة العمل

طالبة	ربة منزل	موظفة	الوسط الحسابي	حالة العمل
			3.71	موظفة
		.06	3.65	ربة منزل
*.20		.14	3.85	طالبة

* دالة إحصائية عند (0.05).

بأنفسهن. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة صلاح (Salah, 2015) التي أظهرت وجود فرق دال إحصائياً في صورة الجسم لدى الإناث في مراكز اللياقة البدنية في الأردن تبعاً لمتغير المهنة لصالح طالبة.

أُبيّن جدول (9) وجود فرق دال إحصائياً في تقديرات أفراد عينة الدراسة بعد المشاعر العامة حول المظهر تبعاً لمتغير حالة العمل بين ربة منزل وطالبة لصالح طالبة، ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبات قد يكن أكثر اهتماماً بمظهرهن العام نتيجة للأكاديمية التي يتواجدن فيها، حيث يكون هناك تركيز أكبر على التفاعل الاجتماعي، والمظهر الشخصي، وهو ما قد يعزز مشاعرهم الإيجابية تجاه المظهر. في المقابل، قد تكون ربات المنازل أكثر انشغالاً بالمسؤوليات المنزلية، مما قد يؤثر في اهتمامهن بالظاهر العام نتيجة لضغوط الحياة اليومية. بالإضافة إلى ذلك، قد تحد القيود الزمنية التي تواجهها ربات المنازل من قدرتهن في تحضير وقت كافٍ للعناية

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث الذي ينص على: ما مستوى التوجّه نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد؟. للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التوجّه نحو الحياة، والجدول (10) يبيّن ذلك.

جدول (10): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التوجّه نحو الحياة

الرتبة	الرقم	الافتراض	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	7	أؤمن بالفكرة القائلة: بعد العسر يسراً.	4.75	0.555	مرتفع جداً
2	3	أنا متفائل بالنسبة لمستقبلِي.	4.18	0.867	مرتفع
3	1	أتوقع حدوث أمور حسنة حتى في الأوقات الصعبة.	4.10	0.837	مرتفع
4	2	أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور.	4.05	0.836	مرتفع
5	4	لا أتوقع أن تسير الأمور في صالحِي.	3.10	1.077	متوسط
6	8	مادراً ما أتوقع حدوث أمور جيدة في حياتي.	3.09	1.172	متوسط
7	5	لن تتحقق الأمور بالطريقة التي أريدها.	2.96	1.066	متوسط
8	6	إذا كان هناك احتمال لحدوث شيء سلبي في حياتي، فإنني أتوقع أن يحدث.	2.84	1.035	متوسط
		التوجّه نحو الحياة ككل	3.64	0.478	مرتفع

بالصحة النفسية، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة اليومية وإحباطاتها، والتغلب على المشكلات وحلها، ولديهم نظرة موضوعية وسليمة عن الحياة ومتطلباتها (Abu Halawa, 2020; Zahran, 2020; Zaran et al., 2020).

ويوضح جدول (10) أن الوسط الحسابي لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التوجّه نحو الحياة بلغ (3.64)، وبمستوى مرتفع، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مرتادات مراكز اللياقة البدنية يتمتعن بتوجّه إيجابي نحو الحياة. وتشتمل الأنشطة البدنية في تعزيز الصحة العامة، واللياقة البدنية، مما يعزز شعورهن بالرفاهاية. كما أن المشاركة في الأنشطة الرياضية قد تسهم في تعزيز الشعور بالإنجاز، والقدرة على التحكم في الحياة الشخصية، مما يزيد من التفاؤل والتوجّه الإيجابي نحو الحياة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يرتبط التأثير الإيجابي لمراكز اللياقة البدنية بتوفير بيئة اجتماعية داعمة تشجع على التفاعل الإيجابي، والتطوير الذاتي؛ مما يعزز من مستوى التفاؤل لديهن. ويتميز الأفراد ذوو التوجّه الإيجابي نحو الحياة

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بافي وأخرين (Pavey et al., 2015) التي أظهرت ارتفاع مستوى التفاؤل لدى النساء الممارسات للنشاط البدني في أستراليا، ودراسة مارتينيز- مورينو وآخرين (Martínez-Moreno et al., 2020) التي أظهرت ارتفاع مستوى التفاؤل لدى كبار السن في إسبانيا الممارسين للنشاط البدني مقارنة بغير الممارسين، ودراسة زار وآخرين (Zar et al., 2021) التي أظهرت ارتفاع مستوى التفاؤل لدى طالبات كلية التربية الرياضية

الأخيرة، بوسط حسابي (2.84)، وبمستوى متوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مرتادات مراكز اللياقة البدنية لديهن نظرية أكثر تفاؤلاً وتوقعًا للأحداث الإيجابية في حياتهن؛ مما ينعكس في تصوراتهن عن المستقبل، وهذا يشير إلى أنهن يملن إلى التركيز على الفرص والتحديات التي يمكن أن تسهم في تحسين حياتهن، بدلاً من التركيز على التوقعات السلبية. وقد يكون هذا التوجه ناتجاً عن تأثير البيئة الداعمة والمحفزة في مراكز اللياقة البدنية، التي تعزز التفاؤل والثقة بالنفس.

رابعاً: نتائج السؤال الرابع الذي ينص على: هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التوجّه نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد تبعاً لمتغيرات: العمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، وحالة العمل؟. للإجابة عن هذا السؤال، حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التوجّه نحو الحياة لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية تبعاً لمتغيرات الدراسة، والجدول (11) يبيّن ذلك.

مقارنة بطالات الكليات الأخرى في إيران، ودراسة عبد العزيز وأخرين (Abdul Azeez et al., 2023) التي أظهرت ارتفاع مستوى التفاؤل لدى ممارسي رياضة اليوغا في الهند مقارنة بغير الممارسين. وجاءت الفقرة (7) التي تنص على (أؤمن بالفكرة القائلة: بعد العسر يسر) في المرتبة الأولى بوسط حسابي (4.75)، وبمستوى مرتفع جداً، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مرتادات مراكز اللياقة البدنية يملن إلى تبني توجّه إيجابي نحو الحياة، حيث يظهر إيمانهن بمقولة 'بعد العسر يسر' قدرة كبيرة على التفاؤل والمرءة النفسية. كما يعكس هذا التصور ثقتهن في قدراتهن في التغلب على التحدّيات والصعوبات التي قد يواجهنها، سواءً أكانت جسمية أم نفسية، ويعبر عن اعتقادهن بأن الفترات الصعبة ستتبعها فترات من اليسر والراحة. من جانب آخر، يسهم النشاط البدني في مراكز اللياقة البدنية في تعزيز هذه القيم الإيجابية لدى المرتادات؛ إذ يساعد في تنمية الثقة بالنفس، وتعزيز الشعور بالقدرة في مواجهة التحدّيات والتغلب عليها.

وجاءت الفقرة (6) التي تنص على (إذا كان هناك احتمال لحدوث شيء سلبي في حياتي، فإنني أتوقع أن يحدث) في المرتبة

جدول (11): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التوجّه نحو الحياة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	أقل من 25 سنة	3.66	.477
	25- أصغر من 35 سنة	3.66	.452
	5 سنة فأكبر	3.59	.508
الحالة الاجتماعية	عازبة	3.66	.447
	متزوجة	3.62	.499
المستوى التعليمي	ثانوي فما دون	3.49	.428
	بكالوريوس فأعلى	3.71	.486
حالة العمل	موظفة	3.58	.524
	ربة منزل	3.67	.451
	طالبة	3.62	.480

تبعاً لاختلاف فئات المتغيرات. ولتحديد الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرية، استخدم تحليل التباين الرباعي، والجدول (12) يبيّن ذلك.

جدول (12): تحليل التباين الرباعي لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى صورة الجسم ككل تبعاً لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	وسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
العمر	.145	2	.073	.342	.711
الحالة الاجتماعية	.311	1	.311	1.466	.227
المستوى التعليمي	4.810	1	4.810	22.635	.000
حالة العمل	2.976	2	1.488	7.002	.001
الخطأ	72.249	340	.212		
الكلي	78.897	346			

* دالة إحصائية عند (0.05).

ذلك إلى أن الأنشطة البدنية في مراكز اللياقة البدنية، سواءً كانت موجهة إلى الأفراد الأصغر سنًا أم الأكبر سنًا، تسهم في تعزيز النشاط البدني والصحة النفسية بشكل موحد لجميع المرتادات. كما أن مراكز اللياقة

يبين جدول (12) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى تقديرات أفراد عينة الدراسة للتوجّه نحو الحياة تبعاً لمتغيري العمر، والحالة الاجتماعية. وربما يعود

فأعلى. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإناث ذوات المستوى التعليمي العالي، كحملة شهادة البكالوريوس أو أعلى، قد يكن أكثر قدرة على إدراك أهمية التوازن بين الصحة النفسية والجسمية؛ مما يعزز لديهن توجهاً إيجابياً نحو الحياة. كما أن المستوى التعليمي يعزز مهارات التفكير النقدي، ويسمح في زيادة القدرة على مواجهة التحديات، والتكيف مع المواقف الصعبة، مما ينعكس بتفاول أكبر تجاه المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون لدى هذه الفئة من الإناثوعي أكبر بالعلاقة بين النشاط البدني وصحة الجسم والعقل؛ مما يعزز التوجه الإيجابي نحو الحياة، ويشجعهن على الالتزام بالأنشطة البدنية في مراكز اللياقة، مقارنة بمن يمتلكن مستويات تعليمية أقل. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فرق دال إحصائياً في مستوى تقديرات أفراد عينة الدراسة للتوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير حالة العمل، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً، استخدمت المقارنات البعدية بطريقة شفهية (Scheffe)، والجدول (13) يبيّن ذلك.

البدنية توفر بيئة دافئة وداعمة تسهم في تعزيز التفاول والإيجابية تجاه الحياة بغض النظر عن العمر أو الحالة الاجتماعية. وبالتالي، توفر هذه الأنشطة فرصة متساوية لجميع المرتادات، سواءً أكن عازبات أم متزوجات؛ لتحسين قدراتهن البدنية والصحية؛ مما يعزز لديهن توجهاً إيجابياً نحو الحياة. وتنتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة مارتينيز-مورينو (Martínez-Moreno et al., 2020) التي أظهرت عدم وجود فرق دال إحصائياً في مستوى التفاول لدى كبار السن في إسبانيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، ودراسة ريا وآخرين (Rya et al., 2023) التي أظهرت عدم وجود فرق دال إحصائياً في مستوى التفاول لدى النساء كبار السن في أمريكا تبعاً لمتغير العمر. في حين تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بافي وآخرين (Pavey et al., 2015) التي أظهرت وجود فرق دال إحصائياً في مستوى التفاول لدى النساء الممارسات للنشاط البدني في أستراليا تبعاً لمتغير المرحلة العمرية لصالح مرحلة منتصف العمر. كما أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدالة ($\alpha = 0.05$) تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لصالح بكالوريوس

جدول (13): نتائج اختبار شيفي (Scheffe) للمقارنات البعدية لمستوى التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير حالة العمل

الدالة العمل	الوسط الحسابي	موظفة	ربة منزل	طالبة
	3.71			
	3.65			
	3.85			

*دالة إحصائية عند (0.05).

دراسة مارتينيز-مورينو وآخرين (Martínez-Moreno et al., 2020) التي أظهرت وجود فرق دال إحصائياً في مستوى التفاول لدى كبار السن في إسبانيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني تبعاً لمتغير حالة العمل العاملين.

خامساً: نتائج السؤال الخامس الذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية في محافظة إربد؟ للإجابة عن هذا السؤال، حسبت معاملات ارتباط بيرسون بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية، والجدول (14) يبيّن ذلك.

جدول (14): معاملات ارتباط بيرسون بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة

بعد	المشاكل العامة حول المظهر	الدالة الإحصائية	مقاييس التوجه نحو الحياة
		معامل الارتباط ر	.361(**)
		الدالة الإحصائية	.000
الرضا عن الوزن		معامل الارتباط ر	.268(**)
		الدالة الإحصائية	.000
تقييمات الآخرين للجسم والمظهر		معامل الارتباط ر	.259(**)
		الدالة الإحصائية	.000
مقاييس صورة الجسم		معامل الارتباط ر	.348(**)
		الدالة الإحصائية	.000

*دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

خلال الأنشطة البدنية في مراكز اللياقة يمكن أن يعزز شعور المرتادات بالثقة بالنفس والرضا الشخصي، وهذا التحسن في صورة الجسم يعكس مشاعر إيجابية تتعلق بالمظهر الجسمي؛ مما يسهم في بناء

*دالة إحصائية عند مستوى (0.05).

يلحظ من جدول (14) وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية، وتعد هذه النتيجة منطقية؛ إذ إن تحسين صورة الجسم من

في ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحثون بالآتية:

- تنظيم ورش عمل ومحاضرات توعوية تهدف إلى تعزيز الاستمرارية في تعزيز صورة الجسم الإيجابية لدى مرتادات مراكز اللياقة البدنية.
- تقديم برامج دعم نفسى لتعزيز المشاعر الإيجابية تجاه المظهر، خاصة بالنسبة للعازبات والموظفات، بالإضافة إلى تعزيز التوجه الإيجابي نحو الحياة للموظفات من خلال تشجيعهن على تبني استراتيجيات إيجابية في الحياة والعمل.
- إجراء دراسات مستقبلية للكشف عن تأثير العوامل النفسية والاجتماعية، كالتقدير الذاتي، والضغوط الاجتماعية، والدعم الاجتماعي على صورة الجسم، مع دراسة متغيرات إضافية لم يتم تناولها في هذه الدراسة.

توجهات أكثر تفاؤلاً وإيجابية تجاه الحياة بشكل عام؛ فالإناث اللواتي يشعرن بتحسين في مظهرهن الجسمى يملن إلى تبني مواقف إيجابية، ويشعرن بقدرة أكبر في مواجهة تحديات الحياة بثقة، مما يعكس بشكل إيجابي في توجهاتهن نحو الحياة. وما يؤكد هذه النتيجة ما أشار إليه الأنصارى (Alansari, 2002) من أن العديد من الإناث يسعين لتغيير وجهة نظرهن للحياة من خلال تحسين صورة أجسامهن، وهو ما يرتبط بالتوجه نحو الحياة، الذي يعبر عن النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة بتفاؤل، مع الاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف المستقبلية.

الوصيات

References

Abdalla, M. (2007). *Introduction to mental health*. Dar Al-Fikr for Publishing.

Abdul Azeez1, S., Husna, K. V., & Aravind, S. (2023). Optimism and psychological well-being among Yoga practitioners. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 1401-1408.

Aboody, D., Siev, J., & Doron, G. (2020). Building resilience to body image triggers using brief cognitive training on a mobile application: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 134, Article 103723.

Abu Halawa, M. (2020). Positive life orientation from a philosophical and psychological perspective. The first international conference of the department of psychology: contemporary methodological and research issues in psychology, Faculty of arts, Menoufia University, Arab republic of Egypt. (In Arabic).

Abu Shamala, I. (2017). Self-management as a mediating variable between emotional sensitivity and life orientation among students with hearing disabilities in university education programs at the Islamic University of Gaza. Unpublished master's Thesis, Al-Aqsa University, Palestine. (In Arabic).

Agliata, D., & Tantleff-Dunn, S. (2004). The impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 7-22.

Alansari, B. (2002). The development of an Arabic version of life orientation tests as a measure of optimism. *Journal of Social Sciences*, Kuwait University, 30(4), 757-812. (In Arabic).

Al-Balushi, M. (2018). Perceived body image and its relationship with mental health among a sample of women who practice and do not practice sports in clubs in Al-Dhahirah governorate. Unpublished master's thesis, University of Nizwa, Sultanate of Oman. (In Arabic).

Alguzo, N., & Jaradat, A. (2021). Effectiveness of Solution-focused Brief Therapy and Adlerian Therapy in Reducing Academic Procrastination and Enhancing Optimism among High-school Female Students. *Jordanian Journal of Educational Sciences*, 17(4), 501-517. (In Arabic).

Ali, H. (2004). Body image, social anxiety, and anorexia nervosa among adolescent females. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 9(23), 180-223. (In Arabic).

Ali, I. (2019). *Positive psychology*. Tayba Publishing and Distribution. (In Arabic).

Al-Jbour, N., Al-Atresh, M., & Al-Taybi, R. (2017). Motivation for physical activity participation among participants in fitness centers in Irbid Governorate. *European Journal of Sport Science Technology*, 7(13), 111-122. (In Arabic).

Al-Jubouri, K., & Yahya, I. (2007). Body image and its relationship with social acceptance among university students. *Al-Qadisiyah Journal of Human Sciences*, 10(3-4), 351-383. (In Arabic).

Al-Khouli, A. (1996). *Sports and society*. World of Knowledge Series, (216), National Council for Culture, Arts, and Literature. (In Arabic).

Al-Majdalawi, M. (2012). The Relation of Optimism and Pessimism to life satisfaction and Psychosomatic Symptoms among Security Agencies' Staff Who Left their Positions due to Political Disputes in Gaza Strip. *Islamic University Journal for Psychological and Educational Studies*, 20(2), 207-236. (In Arabic).

Al-Murshidi, I. (2014). The development of body image understanding in adolescents. *Journal of Humanities*, 1(22), 289-300. (In Arabic).

Al-Zubaidi, A., & Al-Khatib, H. (2001). *Principles of guidance and psychological counseling*. International Scientific House for Publishing and Distribution. (In Arabic).

Arnout, B. (2016). Life orientation and its relationship with an avoidant personality disorder among divorced. *Journal of Psychological Counseling*, 45(45), 37-82. (In Arabic).

Bidve, J., Shah, S., Kshirsagar, A., Bhatia, T., Naaz, A. S., & Seneen, A. (2022). Relationship between Optimism and Resilience and Level of Physical Activity among General Population of Aurangabad:

A Cross-sectional Study. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 34(31), 46-54.

Cash, T. F., Maikkula, C. L., & Yamamiya, Y. (2004). Baring the body in the bedroom": Body image, sexual self-schemas, and sexual functioning among college women and men. *Electronic Journal of Human Sexuality*, 7, 1-9.

Diale, B., Pillay, J., & Fritz, E. (2014). Dynamics in the personal and professional development of life-orientation teachers in South Africa, Gauteng Province. *Journal of Social Sciences*, 38(1), 83-93.

Dojan, K. (2002). The development of the Jordanian individual's body image according to age and residential area (Urban, Rural, Bedouin). Unpublished Doctoral Dissertation, University of Baghdad, Iraq. (In Arabic).

Eid, M. (2016). Introduction to psychological counseling. Anglo-Egyptian Library. (In Arabic).

Frankl, V. E. (1997). Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. London: Eight Impression.

Grogan, S. (2021). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children. Routledge.

Hildebrandt, D. R. (2007). Relationship between body image and self-esteem among ninth and twelfth graders (Unpublished thesis, University of Wisconsin-Stout).

Ismail, L. (2024). Psychological fluency and its relationship with body image perception among female participants in fitness centers in Nablus governorate. Unpublished Doctoral Dissertation, An-Najah National University, Palestine. (In Arabic).

Kafafy, A., & Nayyal, M. (1995). Body image and certain variables among adolescent samples: A cross-cultural correlational longitudinal study. *Journal of Psychology*, 10(39), 6-14. (In Arabic).

Kelly, S. A. (2000). Amount of influence selected groups have on the perceived body image of fifth graders. Master Thesis, Graduate College. University of Wisconsin-Stout.

Lim, C., Omar-Fauzee, M., & Rosli, M. (2011). The Body Dissatisfaction among Female Athletes and Non-athletes in malaysian. *Journal of Asia Pacific Studies*, 2(1) ,55-69.

Ma'amriya, B. (2012). The meaning of life: A fundamental concept in positive psychology: Standardization of a questionnaire for application in the Algerian context. *Arab Journal of Psychological Sciences*, 8(34-35), 86-104. (In Arabic).

Martínez-Moreno, A., Ibáñez-Pérez, R. J., Cavas-García F, F., & Cano-Noguera, F. (2020). The influence of physical activity, anxiety, resilience and engagement on the optimism of older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 82-84.

Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106.

Pavey, T. G., Burton, N. W., & Brown, W. J. (2015). Prospective relationships between physical activity and optimism in young and mid-aged women. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(7), 915-923.

Peters, M. A., & Phelps, L. (2001). Body image dissatisfaction and distortion, steroid use, and sex differences in college age bodybuilders. *Psychology in The Schools*, 38(3), 283-289.

Peterson, C. B., Wimmer, S., Ackard, D. M., Crosby, R., Cavanagh, L. C., Engbloom, S., & Mitchell, J. E. (2004). Changes in body image during cognitive-behavioral treatment in women with bulimia nervosa. *Body Image*, 1(2), 139-153.

Ryu, R. H., Larsen, B., LaCroix, A., Nguyen, S., Posis, A. I. B., Schumacher, B. T., & Bellettire, J. (2023). associations of physical activity and sedentary behavior with optimism and positive affect in Older Women. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 717-743.

Sa'adat, I. (2016). Social competence and its relationship with life orientation among women whose homes were destroyed during the 2014 Israeli aggression on Gaza. Unpublished master's Thesis, Islamic University, Gaza, Palestine. (In Arabic).

Salah, D. (2015). The relationship between social class and body image among females in fitness centers in Irbid Governorate. Unpublished master's Thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan. (In Arabic).

Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, Coping and Health Assessment and Implications of Generalized Outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

Shaqir, Z. (2009). Psychological barriers, body image, and future planning among a sample of individuals with somato-psychological disorders: A clinical study of individuals with deformities and heart rheumatism patients. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 8(19), 181-233. (In Arabic).

Timko, C. A., Juarascio, A. S., Martin, L. M., Faherty, A., & Kalodner, C. (2014). Body image avoidance: An under-explored yet important factor in the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 203-211.

Tsitskari, E., Fragkou, M., Alexandris, K., & Mastouk, O. (2023). Body image assessment of fitness centers' members & behavioral intentions: can we actually achieve members' retention?. *Retos*, (49), 270-278.

Zahran, H. (2005). Mental health and psychotherapy. Alam Al-Kutub. (In Arabic).

Zar, A., Alavi, S., Nooshabadi, A., & Sadeghipour, H. (2021). The Effectiveness of Physical Activity on the Optimism Among Female Students of Jahrom University. *Student Sports & Health Open Research e-journal*, 2(1), 47-52.

Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, O., Mantzorou, M., Adamakidou, T., & Vlachou, E. (2023). Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs. *Diseases*, 11(2), 66-83.

Zghoul, I. (2012). *Principles of psychology*. Dar Al-Kitab Al-Jami'i. (In Arabic).