

مشاعر الذنب والخجل: دراسة تكشف عوامل خطر سلوكيات الأكل غير الصحية لدى الرياضيين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 9, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مشاعر الذنب والخجل: دراسة تكشف عوامل خطر سلوكيات الأكل غير الصحية لدى الرياضيين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120485>

هل الخجل والذنب مفتاح فهم اضطرابات الأكل لدى الرياضيين؟

كم مرة تساءلنا عن الدوافع الخفية وراء السلوكيات التي تبدو للوهلة الأولى مجرد رغبة في الكمال؟ كم من الأسرار تختبئ خلف الابتسامات الواثقة للرياضيين، خلف الأجساد التي تبدو قوية وصحية؟ هذا المقال يستكشف دراسة حديثة تلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين المشاعر الأخلاقية، مثل الخجل والذنب، واضطرابات الأكل لدى الرياضيين الجامعيين في المملكة المتحدة. إنه بحث يفتح نافذة على عالم من الضغوط النفسية التي قد تدفع بالرياضيين إلى سلوكيات مدمرة، ويقدم رؤى قيمة حول كيفية تقديم الدعم المناسب لهم.

الإطار النظري

لفهم هذه الدراسة، يجب علينا أولاً استكشاف الأسس النفسية التي تقوم عليها. المشاعر الأخلاقية، كالشعور بالخجل والذنب، تلعب دوراً محورياً في تنظيم سلوكنا الاجتماعي. الخجل، كما وصفه عالم النفس مايكل تانغي، هو شعور بالسوء تجاه الذات، إحساس بأننا فاشلون أو غير جديرين. إنه شعور عميق بالعار، يركز على "من أنا". أما الذنب، فهو شعور بالأسف على فعل قمنا به، إدراك أننا أُلحقنا ضرراً بالآخرين. يركز الذنب على "ما فعلت".

في سياق اضطرابات الأكل، غالباً ما يكون الخجل مرتبطاً بصورة الجسم السلبية والشعور بعدم الكفاءة، بينما قد ينشأ الذنب عن الشعور بالخيانة تجاه الذات أو تجاه توقعات الآخرين. النظرية المعرفية السلوكية (CBT) تقدم لنا إطاراً لفهم كيف يمكن للأفكار السلبية والمعتقدات المشوهة حول الجسم والوزن أن تؤدي إلى سلوكيات غير صحية، مثل تقييد الطعام أو الإفراط فيه. هذه السلوكيات، بدورها، تعزز المشاعر السلبية، مما يخلق حلقة مفرغة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تلعب الديناميات النفسية دوراً، حيث قد يرى الرياضي اضطرابات الأكل كوسيلة للتحكم في حياته أو للتعبير عن مشاعر مكبوتة.

منهجية البحث

أجرت الباحثة ليزا زاسيكيانا دراسة مقطعية شملت مجموعة من الرياضيين الجامعيين في المملكة المتحدة. اعتمدت الدراسة على استبيانات لتقييم مستويات الخجل والذنب لدى المشاركين، بالإضافة إلى تقييم سلوكيات الأكل غير الطبيعية. تم تصنيف الرياضات التي يمارسونها إلى رياضات حساسة للوزن (مثل الجمباز، والركض، والملاكمة) ورياضات غير حساسة للوزن (مثل كرة القدم، وكرة السلة، والسباحة). الهدف من هذا التصنيف هو تحديد ما إذا كان نوع الرياضة يلعب دوراً في العلاقة بين المشاعر الأخلاقية واضطرابات الأكل.

تم استخدام مقاييس نفسية موثوقة لتقييم الخجل والذنب، مع التركيز على الأبعاد المختلفة لهذه المشاعر. كما تم استخدام مقياس لتقييم أعراض اضطرابات الأكل، مثل تقييد الطعام، والإفراط فيه، واستخدام طرق غير صحية للتحكم في الوزن. تم تحليل البيانات إحصائياً لتحديد ما إذا كانت هناك علاقات ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المختلفة. بمعنى آخر، هل الرياضيون الذين يعانون من مستويات عالية من الخجل والذنب هم أكثر عرضة للإصابة باضطرابات الأكل؟ وهل يختلف هذا الارتباط باختلاف نوع الرياضة؟

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن هناك علاقة قوية بين الخجل والذنب واضطرابات الأكل لدى الرياضيين الجامعيين. ووجدت زاسيكيانا أن الرياضيين المشاركين في رياضات حساسة للوزن والذين يعانون من مستويات عالية من الخجل والذنب كانوا أكثر

عرضة للإصابة باضطرابات الأكل. هذا يشير إلى أن الضغط من أجل الحفاظ على وزن معين، بالإضافة إلى المشاعر السلبية تجاه الذات، يمكن أن يخلق بيئة خصبة لتطور هذه الاضطرابات. على العكس من ذلك، وجدت الدراسة أن المشاركة في رياضات غير حساسة للوزن كانت بمثابة عامل وقائي، مما يعني أن الرياضيين الذين يمارسون هذه الرياضات كانوا أقل عرضة للإصابة باضطرابات الأكل، حتى لو كانوا يعانون من مستويات عالية من الخجل والذنب.

هذه النتائج تشير إلى أن نوع الرياضة يلعب دوراً مهماً في تحديد المخاطر المرتبطة باضطرابات الأكل. الرياضات التي تتطلب وزناً بدنياً محدداً غالباً ما تضع الرياضيين تحت ضغط هائل للحفاظ على هذا الوزن، مما قد يؤدي إلى سلوكيات غير صحية. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون الرياضيون في هذه الرياضات أكثر عرضة للانتقاد والتقييم بناءً على مظهرهم الجسدي، مما يزيد من مشاعر الخجل والذنب.

دلالات البحث

هذه الدراسة لها آثار عميقة على كيفية فهمنا وعلاج اضطرابات الأكل لدى الرياضيين. بالنسبة للمعالجين النفسيين، تسلط هذه النتائج الضوء على أهمية معالجة المشاعر الأخلاقية، مثل الخجل والذنب، كجزء من العلاج. يجب أن يركز العلاج على مساعدة الرياضيين على تطوير صورة ذاتية إيجابية، وتعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية، وتحدي المعتقدات المشوهة حول الجسم والوزن. بالنسبة للرياضيين أنفسهم، يمكن أن تساعد هذه النتائج على فهم الدوافع الكامنة وراء سلوكيات الأكل غير الصحية، والبحث عن الدعم المناسب.

أما بالنسبة للجمهور العام، فإن هذه الدراسة تزيد من الوعي حول المخاطر المرتبطة باضطرابات الأكل لدى الرياضيين، وتشجع على خلق بيئة داعمة ومتقبلة. يجب أن ندرك أن الرياضيين ليسوا مجرد آلات رياضية، بل هم بشر لديهم مشاعر واحتياجات عاطفية. يجب أن نوفر لهم الدعم الذي يحتاجونه للحفاظ على صحتهم الجسدية والعقلية.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، تظهر بعض الفروق الدقيقة الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، هناك تركيز كبير على المظهر الجسدي، خاصة بالنسبة للنساء. قد يكون هناك ضغط اجتماعي كبير على النساء للحفاظ على وزن معين، وقد يتعرضن للانتقاد والرفض إذا لم يستوفين معايير الجمال السائدة. هذا الضغط يمكن أن يزيد من مشاعر الخجل والذنب، وبالتالي يزيد من خطر الإصابة باضطرابات الأكل.

بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية في بعض المجتمعات العربية، مما يجعل من الصعب على الرياضيين طلب المساعدة. قد يخشى الرياضيون من أن يتم الحكم عليهم أو نبذهم إذا اعترفوا بأنهم يعانون من مشكلة نفسية. هذا يمكن أن يؤدي إلى تأخر العلاج وتفاقم المشكلة. من المهم أن نعمل على تغيير هذه المواقف، وتعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية، وتشجيع الرياضيين على طلب المساعدة دون خوف أو خجل.

في المقابل، قد توفر بعض القيم الثقافية العربية، مثل أهمية الأسرة والدعم الاجتماعي، بعض الحماية ضد اضطرابات الأكل. قد يكون لدى الرياضيين شبكة قوية من الدعم من عائلاتهم وأصدقائهم، مما يساعدهم على التعامل مع الضغوط النفسية. ومع ذلك، يجب أن ندرك أن هذه القيم لا تكفي وحدها لحماية الرياضيين من اضطرابات الأكل. يجب أن نجمع بين الدعم الاجتماعي والعلاج النفسي لتقديم رعاية شاملة.

آفاق مستقبلية وقيود البحث

هذه الدراسة تمثل خطوة مهمة في فهم العلاقة بين المشاعر الأخلاقية واضطرابات الأكل لدى الرياضيين. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاستكشاف هذه العلاقة بشكل أعمق. على سبيل المثال، يمكن إجراء دراسات طويلة لتحديد ما إذا كانت المشاعر الأخلاقية تتنبأ بتطور اضطرابات الأكل بمرور الوقت. كما يمكن إجراء دراسات نوعية لاستكشاف تجارب الرياضيين الذين يعانون من اضطرابات الأكل بشكل أكثر تفصيلاً.

من القيود الرئيسية لهذه الدراسة أنها اعتمدت على استبيانات، والتي قد تكون عرض

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Zasiekina L. (2026). *Moral emotions in motion: a cross-sectional study of shame, guilt, and disordered eating in UK university athletes*. Journal of Eating Disorders, 14(1).

DOI: [10.1186/s40337-026-01543-8](https://doi.org/10.1186/s40337-026-01543-8)