

الاختلافات في مستويات التفكير السلبي التلقائي تتبعاً لدرجة الرضا عن صورة الجسم لدى طالبات الجامعة البدنيات

د. عبداللطيف فرج الخجاج*

قسم المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي ، ليبيا

khagkhag@uob.edu.ly

<https://orcid.org/0009-0009-0805-6934>

تاريخ القبول 2026/5/12م

تاريخ الارسل 2026/4/13م

Differences in Automatic Negative Thought Levels According to Body Image Satisfaction Among Obese Female University Students

Dr. Abdallatif F. Khagkhag

Department of Curriculum and Teaching Methods

Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Benghazi

khagkhag@uob.edu.ly

<https://orcid.org/0009-0009-0805-6934>

Abstract

The present research aimed to investigate the differences in levels of automatic negative thoughts according to the degree of body image satisfaction among a sample of (66) obese female students at the University of Benghazi (Garyounis Campus), whose Body Mass Index (BMI) exceeded 30 kg/m². Additionally, the study sought to develop a proposed counseling framework to enhance body satisfaction and reduce self-defeating thoughts. The research utilized a descriptive methodology at its correlational, predictive, and comparative levels. The Automatic Negative Thoughts Scale (Al-Sabwah, 2004) and the Body Image Satisfaction Scale (Ahl, 2017) were administered after verifying their psychometric efficiency.

The results revealed that obese female students suffer from high levels of automatic negative thoughts (77.1%), with "Anticipation of Social Rejection" being the most prevalent dimension, contrasted with a sharp decline in body image satisfaction (45%). Statistical analysis demonstrated a significant inverse correlation and a high predictive power of body image in

shaping negative cognitive patterns. Furthermore, Analysis of Variance (ANOVA) results indicated substantial differences in the flow of negative thoughts favoring those with low satisfaction. The effect size (η^2) highlighted an acute sensitivity of the social dimension toward the deterioration of body satisfaction.

The research concluded that body image functions as a "distorted cognitive filter" that transforms physiological obesity into "self-weight stigma," hindering psychological adjustment, which necessitates counseling interventions focused on cognitive restructuring. The study concluded by proposing a comprehensive counseling framework designed to enhance self-acceptance among students based on these findings.

Keywords: Automatic Negative Thoughts, Body Image Satisfaction, Obese Female Students, University of Benghazi, Self-Weight Stigma.

الملخص :

هدف البحث الحالي إلى تقصي الاختلافات في مستويات التفكير السلبي التلقائي تبعاً لدرجة الرضا عن صورة الجسم لدى عينة من طالبات جامعة بنغازي البدينات قوامها (66) طالبة من مجمع كليات قاريونس، ممن تجاوز مؤشر كتلة الجسم لديهن حاجز (30 kg/m^2)، بالإضافة إلى بناء تصور إرشادي مقترح لتحسين الرضا الجسدي وخفض حدة الأفكار الانهزامية، واعتمد البحث على المنهج الوصفي بمستوياته (الارتباطي، التنبؤي، والمقارن)، واستخدم مقياس التفكير السلبي التلقائي (إعداد: الصبوة، 2004) ومقياس الرضا عن صورة الجسم (إعداد: أهل، 2017) بعد التحقق من كفاءتهما السيكومترية.

وكشفت النتائج عن مُعاناة الطالبات البدينات من مستويات مُرتفعة من التفكير السلبي التلقائي بنسبة (77.1%)، تصدرها (بعد توقع الرفض الاجتماعي)، مقابل تدنٍ حاد في مستوى الرضا عن صورة الجسم بنسبة (45%)، كما أثبتت المعالجة الإحصائية وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً، وقدرة تنبؤية عالية لصورة الجسم في تشكيل الأنماط الفكرية السلبية، وأظهرت نتائج تحليل التباين وجود فروق جوهرية في تدفق الأفكار السلبية لصالح ذوات الرضا المنخفض، حيث كشف حجم الأثر (η^2) عن حساسية مُفرطة للبعد الاجتماعي تجاه تدهور الرضا الجسدي.

استنتج البحث أن صورة الجسم تعمل كـ (مصفاة معرفية مشوهة) تحول السمّة الفسيولوجية إلى (وصمة وزن ذاتية) تعيق التوافق النفسي، مما يستوجب

تدخلات إرشادية تركز على إعادة الهيكلة المعرفية، واختتم البحث بتقديم تصور إرشادي مُتكامل يستجيب لهذه النتائج لتعزيز القبول الذاتي لدى الطالبات. **الكلمات المفتاحية:** التفكير السلبي التلقائي، الرضا عن صورة الجسم، الطالبات البدنيات، جامعة بنغازي، وصمة الوزن الذاتية.

مقدمة البحث:

يؤكد (الهيّتي، 2010) أن الشخصية الإنسانية تمثل وحدة ديناميكية مُتكاملة يمتزج فيها الجانب العضوي بالجانب النفسي، حيث يُشكل الجسم الوعاء المادي الذي تتحرك من خلاله الذات وتتفاعل مع المحيط الخارجي؛ لذا فإن أي خلل في إدراك هذا الوعاء أو عدم الرضا عن سماته الفيزيائية ينعكس بشكل مُباشر على المنظومة المعرفية والانفعالية للفرد، ومن هذا المنطلق، يرى (أبوزيد وآخرون، 2017) أن مرحلة الشباب الجامعي تُعد من أدق الفترات النمائية التي يشهد فيها اهتمام الفرد بمظهره الخارجي، بوصفه معياراً للقبول الاجتماعي وأداة لتعزيز الثقة بالنفس، وهو ما يجعل من (صورة الجسم) حجر الزاوية في التوافق النفسي العام لدى الطالبات.

وعلاوة على ذلك، يُشير (دحمان، 2018) إلى أن صورة الجسم لا تقتصر على الملامح والقياسات الأنثروبومترية، بل هي بناء نفسي مُعقد يتضمن الأبعاد الإدراكية والوجدانية والسلوكية التي يحملها الفرد تجاه جسده؛ وحينما يحدث تباين بين (الجسد الواقعي) و(الجسد المثالي) المنشود، تبدأ الفجوة النفسية في الاتساع، مما يُولد اتجاهات سلبية نحو الذات، وبناءً على ذلك، يوضح (أهل، 2017) أن المعاناة من السمنة أو البدانة لدى طالبات الجامعة تتجاوز حدود العبء الفسيولوجي لتصبح مصدراً رئيساً لـ (النقمة على الذات)، حيث تشعر الطالبة بأن جسدها يمثل عائقاً يحول دون اندماجها الفعال في الأنشطة الجامعية والاجتماعية، وهو ما يؤدي بالضرورة إلى انخفاض حاد في درجة الرضا عن صورة الجسم.

وفي سياق متصل، يستعرض (الشعراوي، 2019) طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والمنظومة المعرفية، مُوضحاً أن تدني مستوى القبول الذاتي يُعد مُنبأً رئيساً بنشأة أنماط تفكيرية مُشوّهة؛ فالفرد الذي يحمل تقييماً سلبياً لهويته الجسدية يميل إلى تبني مُخططات معرفية تركز على النقص والدونية، حيث تُشير (خطاب، 2014) إلى أن الطالبات البدنيات اللاتي يعانين من انخفاض الرضا عن صورهن الجسمية يقعن تحت وطأة ضغوط اجتماعية مُضاعفة، نتيجة المقارنات المستمرة مع

الأقران والمعايير الجمالية السائدة، مما يحول (إدراك البدانة) من حقيقة بيولوجية إلى أزمة هوية نفسية شاملة.

وبالإضافة إلى ذلك، يرى (بينتو وآخرون، 2019، Pinto et. al.) أن استجابة الطالبات للبدانة تختلف باختلاف الكفاءة السيكلوجية والقدرة على المواجهة؛ فبينما قد تنجح بعض الطالبات في تحقيق قدر من التوافق عبر آليات الدفاع النفسي، نجد أن الغالبية العظمى تظهر لديهن مؤشرات واضحة لخلل الرضا، وفي إطار هذا الخلل، يؤكد (أكينيemi، وآخرون، 2025، Akinyemi, et al.) أن (وصمة الوزن) التي تفرضها البيئة المحيطة تعمل كمحفز لتوليد سيل من الأفكار والمخاوف غير الإرادية، والتي تبدأ في الهيمنة على الوعي اليقظ للطالبة البدنية، لتشكل ما يُعرف بالبنية التحتية للاضطرابات النفسية المعرفية.

واستناداً إلى التوجهات المعرفية الحديثة، يوضح (ماركيتي وآخرون، 2017، Marchetti, et. al.) أن العقل البشري حين يفقد الرضا عن الذات، فإنه ينحو نحو (الاجترار المعرفي)، حيث تظهر الأفكار السلبية التلقائية كاستجابة فورية وغير واعية للمثيرات المرتبطة بالجسم؛ وهذه الأفكار تتسم بالعفوية والسرعة وتلعب دوراً تخريبياً في التوازن الانفعالي، وتأسيساً على ذلك، تشير (مصطفى، 2020) إلى أن هذه الأفكار التلقائية لا تتوقف عند حدود التقييم الشخصي، بل تمتد لتشمل أبعاداً اجتماعية وتوقعات مستقبلية تشاؤمية، مما يجعل الطالبة في حالة ترقب دائم للرفض أو الاستهجان من قبل الآخرين.

وفي إطار تعميق التحليل المنهجي، يذهب (أويانغ وآخرون، 2024، Ouyang et. al.) إلى أن الرضا عن صورة الجسم يمثل (الوسيط المعرفي) الذي يحدد طبيعة الحوار الداخلي للطالبة؛ فكلما انخفضت درجة الرضا، زاد تدفق الأفكار السلبية التي تركز على الفشل الاجتماعي والعجز عن تحقيق الأهداف، وعلاوة على ذلك، يوضح (ساماجدار وهالدر، 2025، Samajdar & Halder) أن هذه الأفكار التلقائية تظهر بوضوح لدى الإناث اللاتي يعانين من زيادة الوزن، حيث ترتبط أبعادهن الشخصية والمستقبلية بمستوى القلق الناتج عن تشوه الصورة الذهنية للجسم، مما يُعزز من وجود (فروق جوهريّة) في هذه الأفكار تتبعاً لمستوى الرضا.

وبناءً على المعطيات السابقة، يؤكد (أبو حامد، 2009) في رؤيته لمرض العصر أن البدانة تصبح مشكلة نفسية حادة حين تترسب في اللاوعي كصورة مشوهة، مما يستدعي تدخلاً إرشادياً يركز على تعديل (الإدراك) وليس فقط إنقاص الوزن، ومن ثم، تبرز الأهمية العلمية لدراسة مستويات التفكير السلبي التلقائي بأبعاده

المختلفة (الاجتماعية، الشخصية، والمستقبلية) لدى الطالبات البدنيات بجامعة بنغازي، للوقوف على كيفية تأثير التباين في درجة الرضا عن الجسم على جودة العمليات المعرفية لديهن؛ إذ إن فهم هذه الاختلافات يمثل المدخل الحقيقي لبناء برامج إرشادية وتدريبية تهدف إلى تعزيز الكفاءة النفسية وتحقيق التوافق المنشود في ظل الضغوط الأكاديمية والاجتماعية المعاصرة.

مشكلة البحث:

يُشير (الشعراوي، 2019) إلى أنَّ مرحلة الدراسة الجامعية تُمثل أحد أهم المسارات الحيوية في حياة الفرد، حيث يتبلور فيها مفهوم الذات وتتشكل الهوية الشخصية والاجتماعية بشكل نهائي؛ وفي ظل (ثقافة المظهر) السائدة عالمياً، يبرز مُتغير صورة الجسم كأحد المحركات الجوهرية للسلوك والموجه الأساسي للحالة المزاجية، خاصة لدى الإناث، ومن هذا المنطلق، يرى (أهل، 2017) أن صورة الجسم لا تمثل مُجرد وصف فيزيقي للجسد، بل هي بناء (معرفي-نفسى) يتصف بالديناميكية والقابلية للتعديل المستمر، وهو ما يجعل المشكلة البحثية تظهر بوضوح عند فئة (الطالبات البدنيات)؛ حيث تتحول البدانة من صفة جسمية إلى عائق نفسى واجتماعي يُؤدي في كثير من الأحيان إلى اضطراب في (إدراك الذات الجسدية).

وعلاوة على ذلك، يؤكد (أكينيمي وآخرون، 2025، Akinyemi, et al., 2025) أن الطالبة البدينة تجد نفسها في صراع دائم بين جسدها المدرك وبين (الجسد المثالي) الذي يروج له المجتمع والإعلام، مما قد يُؤدي إلى حالة من (النقمة على الذات) وانخفاض حاد في تقدير الذات والرضا عن الحياة، وبناءً على ذلك، تشير (مصطفى، 2020) إلى أن هذا الخلل في الرضا عن صورة الجسم لا يقف عند حدود الشعور بالضيق، بل يمتد ليشكل (مصفاة معرفية) تنتج ما يُعرف بـ (التفكير السلبي التلقائي)؛ وهو سيل من الأفكار العفوية غير الإرادية التي تركز على الدونية، الفشل الاجتماعى، وتوقع الرفض من الآخرين.

وفي إطار العمل الأكاديمي والإداري للباحث داخل أروقة جامعة بنغازي، ومن خلال الاحتكاك المباشر بالمواقف التعليمية والتربوية للطالبات، لاحظ الباحث وجود تباين لافت في (الكفاءة النفسية) لدى الطالبات البدنيات؛ فبينما تظهر على بعضهن بوادر الانطواء، وضعف المشاركة الاجتماعية، وهيمنة الأفكار التشاؤمية حول مستقبلهن المهني والاجتماعي، تبدي أخريات صموداً نفسياً وتوافقاً ملموساً رغم تماثل عبء البدانة الفيزيقي.

وفي سياق متصل، يوضح (بينتو وآخرون، 2019، Pinto et. al.) بأنه على الرغم من أن البدانة مُتغير مُشترك بين الطالبات، إلا أن الملاحظة العلمية والاستقراء النفسي يشيران إلى أن الطالبات لا يستجبن لهذا المتغير بدرجة واحدة؛ فثمة تباين جوهري يفرضه (درجة الرضا عن صورة الجسم)، لذا، تستنتج (خطاب، 2014) أن الطالبة ذات الرضا المنخفض قد تقع في فخ اجترار الأفكار السوداوية والقلق الاجتماعي والانسحاب، بينما قد تمتلك طالبة بدينة أخرى درجة من الرضا والقبول الذاتي تعمل كـ (درع سيكولوجي) يحد من وطأة تلك الأفكار السلبية التلقائية.

واستناداً إلى التوجهات البحثية الحديثة، توصل (ماركيتي وآخرون، 2017، Marchetti, et. al.) إلى أن التفكير السلبي التلقائي يُعد بمثابة (الجانب المظلم من العقل المتجول)، وهو ما يستدعي فهماً دقيقاً لكيفية تحول صورة الجسم من مجرد إدراك إلى (منبئ) معرفي يتحكم في جودة الحياة النفسية، وبالإضافة إلى ذلك، يربط (أويانغ وآخرون، 2024، Ouyang et. al.) بين صورة الجسم وبين الكفاءة الذاتية ونوايا السلوك الصحي، مما يُعزز الفرضية القائلة بأن (الاختلافات) في مستويات التفكير السلبي ليست ناتجة عن كتلة الجسم فحسب، بل عن التقييم المعرفي (الرضا) الذي تضفيه الطالبة على جسدها.

وتأسيساً على ما تقدم، تبرز الحاجة الملحة لتقصي هذه الاختلافات في بيئة جامعة بنغازي، حيث تواجه الطالبة ضغوطاً أكاديمية واجتماعية تتطلب كفاءة نفسية عالية، ويمكن بلورة مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي: ما طبيعة الاختلافات في مستويات التفكير السلبي التلقائي (بأبعاده الاجتماعية، الشخصية، والمستقبلية) التي تتبع التباين في درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طالبات جامعة بنغازي البديئات؟

تساؤلات البحث:

يسعى البحث الحالي إلى الإجابة عن الآتي:

1. ما مستويات التفكير السلبي التلقائي السائدة لدى طالبات الجامعة البديئات؟
2. ما درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طالبات الجامعة البديئات؟
3. هل توجد اختلافات ذات دلالة إحصائية في مستويات التفكير السلبي التلقائي تتبعا لاختلاف درجة الرضا عن صورة الجسم لدى العينة؟
4. أي من أبعاد الأفكار السلبية التلقائية (الاجتماعية، الشخصية، المستقبلية) تظهر تبايناً أكبر تتبعا لدرجة الرضا عن صورة الجسم؟

5. كيف يمكن توظيف نتائج البحث الحالي في بناء تصور إرشادي لخفض الأفكار السلبية لدى الطالبات البدنيات؟

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الآتي:

1. الكشف عن مستويات التفكير السلبي التلقائي (بأبعاده المختلفة) لدى طالبات الجامعة البدنيات.
2. تحديد درجة الرضا عن صورة الجسم لدى عينة البحث من الطالبات البدنيات.
3. رصد طبيعة الاختلافات الجوهرية في مستويات التفكير السلبي التلقائي التي تتبع درجة الرضا عن صورة الجسم (مرتفع، متوسط، منخفض).
4. تحديد أكثر أبعاد الأفكار السلبية التلقائية تأثراً بالتغير في مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى الطالبات.
5. بناء تصور إرشادي مقترح للمساهمة في خفض الأفكار السلبية عبر تحسين الرضا عن صورة الجسم لدى هذه الفئة.

أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث الحالي في كونه يتصدى لواحدة من أعقد القضايا النفس- معرفية التي تواجه طالبات الجامعة في العصر الراهن، وتتضح في المحاور الآتية:

أولاً - الأهمية العلمية (النظرية):

1. تبرز أهمية البحث من خلال سعيه لتأصيل العلاقة الديناميكية بين المظهر الجسماني (البدانة) وبين مخرجات العقل الباطن (التفكير السلبي التلقائي)، مُستنداً إلى رؤية (الهييتي، 2010) في أن الجسم هو الوعاء المادي للذات، مما يضيف عمقاً نظرياً للمكتبة العربية في فهم كيفية تحول (إدراك الجسد) إلى (منظومة تفكير).
 2. يكتسب البحث أهميته من خلال التركيز على (درجة الرضا) كمتغير وسيط حاسم؛ حيث يرى (أويانغ وآخرون، 2024، Ouyang et. al.) أن الرضا عن صورة الجسم هو الذي يُحدد طبيعة الحوار الداخلي، مما ينقل البحث من مجرد وصف (ظاهرة البدانة) إلى تحليل (الآليات المعرفية) المسببة للاضطراب.
 3. يُواكب البحث الأطروحات العالمية الحديثة مثل دراسة (أكينيمي وآخرون، 2025، Akinyemi, et al.) التي تربط بين وصمة الوزن وتوليد الأفكار غير الإرادية، مما يُعزز من الرصانة العلمية للبحث عبر ربطه بأحدث نتائج الدراسات الدولية المنشورة.
- #### ثانياً - الأهمية التطبيقية (العملية):

1. تكمن أهمية البحث في قدرته على رصد الاختلافات الجوهرية في مستويات التفكير السلبي (الاجتماعي، الشخصي، والمستقبلي) تتبعاً لمستوى الرضا؛ مما يساعد المؤسسات الأكاديمية والتربوية في جامعة بنغازي على تحديد الفئات الأكثر عرضة للاضطراب النفسي وتوقع الأزمات قبل تفاقمها.
2. يسعى البحث لتقديم تصور إرشادي مقترح يتجاوز الحلول التقليدية لإنقاص الوزن، ليركز على (تعديل الإدراك) و(استراتيجيات المواجهة)، وهو ما أكدت عليه (مصطفى، 2020) و(أبو حامد، 2009) من ضرورة التدخل الإرشادي لتحسين الرضا عن صورة الجسم كحائط صد ضد الأفكار الانهزامية.
3. يُساهم البحث في تزويد القائمين على وحدات الإرشاد النفسي بالجامعة بأدوات علمية رصينة (مثل مقاييس صورة الجسم والأفكار التلقائية) التي تم التحقق من كفاءتها السيكمترية، مما يرفع من جودة الخدمات النفسية المقدمة للطالبات، ومساعدتهن على تحقيق التوافق المنشود.

ثالثاً - الأهمية المجتمعية والتربوية:

1. تتبع أهمية البحث من تصديه للضغوط الاجتماعية والمعايير الجمالية القاسية التي أشار إليها (خطاب، 2014؛ الشعراوي، 2019)، مما يُساهم في نشر وعي تربوي بضرورة تكريم الإنسان ككل (عقلاً وجسداً) بعيداً عن التتمييط الاجتماعي.
2. من خلال ما وصفه (ماركيتي وآخرون، 2017، Marchetti, et. al.) في دراستهم بـ (الجانب المظلم من العقل المتجول)، يُساهم البحث في تمكين الطالبة البدينة من فهم طبيعة أفكارها التلقائية، مما يمثل الخطوة الأولى نحو تعزيز المرونة النفسية والاندماج الاجتماعي الفعال.

مصطلحات البحث:

تتمثل مصطلحات البحث في الآتي:

- التفكير السلبي التلقائي (Automatic Negative Thoughts):

يُعرفه الباحث (بالاستناد نظرياً إلى ما قدمه: الشعراوي، 2019؛ وفي أبعاده الإجرائية إلى مقياس الصبوة، 2004) بأنه: مجموعة من التصورات الذهنية والمخاوف غير الإرادية التي تقتحم وعي الطالبة البدينة وتتسم بالاستمرارية والتشاؤم، وتتمحور حول ثلاثة محاور أساسية هي: النظرة الدونية للذات (البعد الشخصي)، وتوقع الرفض أو النقد من المحيط (البعد الاجتماعي)، واليأس من التحسن أو النجاح (البعد المستقبلي)، مما يعرقل توافقها النفسي والاجتماعي.

وإجرائياً يُعرف بأنه: الدرجة الكلية والفرعية التي تسجلها الطالبة على مقياس (الصوبة 2004) المستخدم في البحث الحالي، والتي تعبر عن تكرار الأفكار السلبية التلقائية بأبعادها (الشخصية، الاجتماعية، المستقبلية).

• الرضا عن صورة الجسم (Body Image Satisfaction):

نظرياً يُعرفه (دحمان، 2018) بأنه: البناء النفسي المعقد الذي يعكس مدى قبول الفرد وتقديره الإيجابي لمظهره الخارجي وحجم جسمه وتناسقه، ويتضمن التوافق بين الصورة الذهنية المدركة والصورة المثالية المنشودة، حيث يمثل حائط صد ضد الاضطرابات المعرفية الناجمة عن وصمة الوزن.

وإجرائياً يُعرف بأنه: المستوى الذي تعبر عنه الطالبة من خلال استجابتها على مقياس (أهل، 2017)، ويتم تصنيف الطالبات إحصائياً بناءً على الدرجة الكلية إلى ثلاث مجموعات: (رضا مرتفع، رضا متوسط، رضا منخفض).

• الطالبات البدينات (Obese Female Students):

نظرياً يُعرّف (أكينيمي وآخرون، 2025) الطالبات البدينات بأنهن: الإناث في المرحلة الجامعية اللاتي يعانين من تراكم مُفرط للدهون في الأنسجة الجسمية بشكل يتجاوز الحدود الطبيعية للوزن المثالي، مما يعرضهن لضغوط اجتماعية ومعايير جمالية قاسية تؤثر على هويتهن النفسية.

وإجرائياً: هن طالبات جامعة بنغازي اللاتي يقعن ضمن عينة البحث وتجاوز مؤشر كتلة الجسم لديهن (BMI) حاجز الـ (30 kg/m^2) ، وفقاً للسجلات الوثائقية والقياسات الأنثروبومترية المعتمدة.

• الاختلافات (Differences):

إجرائياً: هي الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسطات درجات التفكير السلبي التلقائي بين المجموعات الثلاث للرضا عن صورة الجسم، والتي يتم الكشف عنها باستخدام الأساليب الإحصائية المقارنة (مثل تحليل التباين الأحادي) لتحديد مدى تبعية هذا التباين المعرفي لمستوى الرضا النفسي.

حدود البحث:

سعى البحث الحالي إلى تقصي أهدافه والتحقق من تساؤلاته ضمن الحدود

الآتية:

- الحدود الموضوعية: تركز البحث على رصد وتحليل الاختلافات الجوهرية في مستويات الأفكار السلبية التلقائية (بمحاورها: الشخصية، الاجتماعية، والمستقبلية) تبعاً لتباين درجات الرضا عن صورة الجسم؛ وذلك للكشف عن الكيفية التي يؤثر بها

التقييم الوجداني والجمالي للذات الجسدية على جودة التدفق المعرفي لدى الطالبات الجامعيات البدنيات.

- الحدود البشرية: طبق البحث على عينة من طالبات جامعة بنغازي البدنيات المقيدات بمجمع كليات قاريونس (الأداب، اللغات، الاقتصاد، والإعلام)، واللاتي صُنّفن ضمن فئة السمنة بناءً على المعايير الأنثروبومترية العالمية، حيث استهدف البحث اللاتي بلغ مؤشر كتلة الجسم لديهن (BMI) من (30 kg/m^2) فأكثر.
- الحدود الزمنية: تم تنفيذ الجانب الميداني للبحث، بما يشمل عمليات المسح، وتطبيق المقاييس السيكمترية، وجمع البيانات الأولية، خلال الفصل الدراسي (الخريف) للعام الجامعي 2026/2025م.
- الحدود المكانية: أجري البحث داخل النطاق الجغرافي والإداري لجامعة بنغازي، وتحديدًا في المقرات والقاعات الدراسية التابعة لمجمع كليات قاريونس بمدينة بنغازي - ليبيا.

الدراسات السابقة:

- دراسة (خطاب، 2014): استهدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين صورة الجسم وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدنيات قوامها (200) امرأة في قطاع غزة، تراوحت أعمارهن بين (18-45) عاماً، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وبتطبيق مقاييس (صورة الجسم، تقدير الذات، الاكتئاب، والكفاءة الاجتماعية)، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اضطراب صورة الجسم وكل من الاكتئاب والقلق، مما يُشير إلى أن تدهور الرضا عن الجسم يتبعه زيادة في الانفعالات السلبية.
- دراسة (أبوزيد وآخرون، 2017): استهدفت الكشف عن العلاقة بين السمنة وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات جامعة المنيا البدنيات قوامها (200) طالبة (بواقع 100 طالبة بدنية و100 طالبة غير بدنية)، واستقصاء الفروق بين البدنيات وغير البدنيات في هذه المتغيرات، واستخدم المنهج الوصفي المقارن، وبتطبيق مقاييس (تقدير الذات، والرضا عن الحياة)، بالإضافة إلى القياسات الأنثروبومترية، وتوصلت الدراسة إلى أن الطالبات البدنيات هن الأقل تقديرًا لذواتهن والأقل رضا عن حياتهن مقارنةً بغير البدنيات.
- دراسة (أهل، 2017): استهدفت استقصاء طبيعة الروابط القائمة بين مُحددات الشخصية وتصورات صورة الجسم لدى عينة قوامها (300) فرد من البدناء المترددين على مراكز التغذية في قطاع غزة (فوق 18 عاماً) في قطاع غزة،

واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وبتطبيق مقاييس (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: كوستا وماكري، وتعريب الأنصاري، صورة الجسم: إعداد الباحث)، وكشفت النتائج عن ارتباط عكسي ذو دلالة إحصائية بين سمة العصابية وبين مستوى الرضا عن صورة الجسم؛ وهو ما يعزز الاستنتاج بأن الارتفاع في مؤشرات القلق والتوتر النفسي يقابله انخفاض لافيت في درجة القبول الذاتي للمظهر الجسماني لدى البدناء، كما أثبتت النتائج أن سمة العصابية تمثل مُنبأً سلبياً للمخرجات النفسية، في حين تلعب السمات الشخصية الإيجابية دوراً محورياً في دعم مستوى التوافق النفسي مع الهوية الجسدية.

- دراسة (ماركيتي وآخرون، 2017، Marchetti, et. al.): استهدفت وضع إطار نظري متكامل يربط بين أنماط التفكير العفوي (كالذكريات غير الإرادية وظاهرة العقل المتجول) وبين آليات الضعف المعرفي المؤدية لاضطرابات المزاج، ولم تعتمد الدراسة على عينة ميدانية تقليدية، بل استندت إلى المنهج الوصفي التحليلي والنظري لنتائج عشرات الأبحاث المنشورة عالمياً، والقيام بمسح مرجعي شامل للدراسات الإكلينيكية والعصبية والمعرفية التي تناولت طبيعة التفكير التلقائي، وخلصت إلى: أن التفكير العفوي قد يتحول من وظيفة تكيفية إلى مُهد للضعف المعرفي عندما يتمحور حول محتويات سلبية مُرتبطة بالذات، كما أكدت أن الأفراد الذين يمتلكون استعداداً مسبقاً للاضطراب (مثل أولئك الذين يحملون صورة سلبية عن ذاتهم) يميلون بشكل أكبر لإنتاج أفكار تلقائية اجترارية، وهو ما يعيق قدرتهم على معالجة المعلومات الإيجابية ويجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية.

- دراسة (دحمان، 2018): استهدفت التعرف على العلاقة بين صورة الجسم المدركة وتكوين الاتجاه النفسي نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية لدى عينة من الجنسين قوامها (240) من تلاميذ الثانويات بولاية الشلف بالجزائر، وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وبتطبيق مقاييس (صورة الجسم، والاتجاه نحو النشاط البدني)، وكشفت الدراسة أن إدراك الفرد لجسمه (صورة الجسم) يلعب دوراً حاسماً في صياغة اتجاهاته النفسية وتفاعلاته الاجتماعية.

- دراسة (بينتو وآخرون، 2019، Pinto et. al.): استهدفت بناء نماذج تنبؤية دقيقة لتقييم المتغيرات المرتبطة بعدم الرضا عن صورة الجسم لدى عينة من طلبة جامعة ميناس جيرائس بالبرازيل (بمتوسط عمر 22.4 سنة) مع فحص التأثيرات المحتملة لزيادة الوزن والسمنة في تعديل التصورات الذاتية والمواقف الإدراكية، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وبتطبيق استنبائاً سلوكياً متكاملاً، بالإضافة إلى مقياس

أشكال الظلال (المقنن للبيئة البرازيلية) لتقدير صورة الجسم، وكشفت النتائج أن مؤشر كتلة الجسم (في فئتي الوزن الزائد والسمنة) يمثل أقوى المحددات التنبؤية لظهور حالة عدم الرضا عن الجسم، ووجود ارتباط وثيق بين اضطراب صورة الجسم وبين حدوث تغيرات فكرية وإدراكية سلبية لدى الطلاب، وهي النتيجة التي تعزز الافتراض القائل بأن عدم الرضا عن المظهر الجسدي يمهد الطريق لنشوء أنماط تفكير تلقائية غير تكيفية.

- دراسة (الشعراوي، 2019): استهدفت التعرف على ماهية الروابط الارتباطية والقدرة التنبؤية للأفكار السلبية تجاه اضطراب القلق لدى عينة من طلبة جامعة الملك خالد بالسعودية بلغت (400) طالب، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وبتطبيق مقاييس (الأفكار السلبية التلقائية/ الصبوة، 2004، والقلق / سبينس، 2005؛ تعريب الباحث)، وكشفت النتائج عن انتشار واسع للأفكار السلبية بين أفراد العينة بنسبة بلغت (54.5%)، مع وجود ارتباط طردي موجب وذو دلالة إحصائية بين توارد الأفكار السلبية ومستويات القلق بأبعاده المختلفة، كما أثبتت أن الأفكار السلبية تمتلك قوة تنبؤية عالية، حيث ساهمت في تفسير (65.6%) من التباين في درجات القلق الكلي؛ مما يؤكد أن التشوهات المعرفية والأنماط الفكرية التلقائية تشكل المرتكز الأساسي لنشوء الاضطرابات الانفعالية في البيئة الجامعية.

- دراسة (مصطفى، 2020): استهدفت تقصي مدى فاعلية برنامج إرشادي يركز على استراتيجيات المواجهة في الحد من الشعور بوصمة زيادة الوزن لدى عينة استطلاعية قوامها (301) طالبة من طالبات الدبلوم بكلية التربية جامعة عين شمس، واختيرت عينة تجريبية مكونة من (20) طالبة من اللواتي سجلن درجات مرتفعة على مقياس الوصمة، وطبق المنهج التجريبي القائم على تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وباستخدام مقياس الوصمة المدركة المطور (ترجمة الباحثة)، وكشفت النتائج نجاح البرنامج الإرشادي في خفض حدة الشعور بوصمة الوزن لدى أفراد المجموعة التجريبية، ووجود ارتباط وثيق بين الشعور بالوصمة وبين تبني الطالبات البدنيات لأفكار انهزامية وتوقعات سلبية حيال نظرة الآخرين لهن؛ الأمر الذي يساهم بشكل مباشر في تغذية وتعزيز تدفق الأفكار التلقائية السلبية لديهن.

- دراسة (أويانغ وآخرون، 2024، Ouyang et. al.): استهدفت تحليل شبكة العلاقات المعقدة التي تربط بين تمثيلات صورة الجسم، وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية، ومدى انعكاسها على التوجهات السلوكية نحو خفض الوزن، لدى عينة عشوائية طبقية قوامها (887) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الصينية، وباستخدام المنهج الوصفي

الارتباطي، وبتطبيق مقاييس (صورة الجسم، تقدير الذات، الكفاءة الذاتية، والنيات السلوكية)، وكشفت النتائج عن وجود تأثير مباشر وبارز لصورة الجسم في تشكيل نية فقدان الوزن، إلا أن الإضافة العلمية الأهم تمثلت في رصد أثر وسيط متسلسل؛ حيث تبين أن التصورات السلبية لصورة الجسم تفضي إلى انخفاض في تقدير الذات، وهو ما يؤدي بدوره إلى تراجع في مستوى الكفاءة الذاتية، وصولاً إلى التأثير في النيات السلوكية للفرد، وأكدت الدراسة أن تقدير الذات يمثل الجسر الناقل لهذا الأثر؛ فكلما ازدادت سلبية صورة الجسم، تدهور تقدير الطالبة لذاتها، مما يحفز نمو الأنماط الفكرية المرتبطة بعدم الرضا.

- دراسة (الزهراني، 2025): استهدفت معرفة طبيعة التفاعل بين عدم الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعي وعوامل نمط الحياة، وذلك لدى عينة من طالبات جامعة عفت بمدينة جدة، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وبتطبيق مقاييس: عدم الرضا عن صورة الجسم، القلق الاجتماعي، واستبيان عوامل نمط الحياة، وكشفت النتائج عن ارتباط طردي موجب ودال إحصائياً بين انخفاض الرضا عن صورة الجسم وارتفاع مستويات القلق الاجتماعي؛ حيث أظهرت البيانات أن الطالبات اللواتي يحملن تصورات سلبية عن مظهرهن الجسدي هن الأكثر عرضة للمعاناة من القلق في سياق التفاعلات الاجتماعية، كما أكدت أن صورة الجسم السلبية تعمل كوقود للأفكار التجنبية، حيث تميل الطالبات ذوات مؤشر كتلة الجسم المرتفع (السمنة) إلى توقع الرفض من الآخرين، مما يرسخ دور صورة الجسم كعامل تنبؤي قوي للاضطرابات النفسية المعرفية المرتبطة بالذات لدى هذه الفئة.

- دراسة (سماجدار وهالدر، 2025, Samajdar & Halder): استهدفت تقصي ماهية الأفكار التلقائية السلبية الشائعة لدى عينة هادفة قوامها (100) أنثى ضمن الفئة العمرية (18 - 30 عاماً) من الطالبات اللواتي يعانين من زيادة الوزن (وفقاً لمؤشر كتلة الجسم)، واستخدم المنهج الوصفي الاستكشافي، وبتطبيق استبيان التفكير الآلي لتحليل أنماط الأفكار السلبية لدى المشاركات، وكشفت النتائج عن بروز مستويات حادة من الأفكار السلبية المتصلة بوزن الجسم لدى الطالبات، وأكدت التحليلات أن هذه الأنماط الفكرية تتجاوز الحيز النفسي الداخلي لتمتد آثارها السلبية إلى طبيعة العلاقات الاجتماعية والتفاعلات اليومية، كما أظهرت أن الإدراك السلبي لزيادة الوزن (صورة الجسم) يؤدي إلى تشويه صورة الذات، وهو ما يمثل المحرك الأساسي والمولد الرئيس للمشاعر والأفكار السلبية العميقة لدى النساء في هذه المرحلة العمرية.

- دراسة (شيانغ وآخرون، 2025، Xiang et. al.): استهدفت تحليل أثر وصمة الوزن الذاتية في تشكيل قلق المظهر، مع التركيز على استكشاف الدور الوسيط الذي تلعبه صورة الجسم في إطار هذه العلاقة، لدى عينة هادفة بلغت (1368) طالبة جامعية من الصين، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وبتطبيق مقاييس: وصمة الوزن الذاتية، وصورة الجسم، وقلق المظهر، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين وصمة الوزن الذاتية وارتفاع مستويات قلق المظهر لدى الطالبات، كما أكدت التحليلات الإحصائية أن صورة الجسم تعمل كمتغير وسيط جوهري في هذه العلاقة؛ حيث تبين أن تبني الطالبة لوصمة ذاتية مرتبطة بوزنها يؤدي إلى تكوين صورة ذهنية مشوهة عن الجسد، والتي بدورها تمثل مُنبأً رئيساً لتصاعد حدة قلق المظهر وتدفق الأفكار السلبية المتعلقة بالذات.
 - دراسة (ياو وآخرون، 2026، Yao, et. al.): استهدفت معرفة طبيعة العلاقة القائمة بين التفاعل مع البيئة الطبيعية وصورة الجسم السلبية بأبعادها المختلفة (مراقبة الجسد، الخجل الجسدي، وعدم الرضا عن الجسد) لدى عينة قوامها (176) طالبة من الجامعات الصينية، وباستخدام المنهج الوصفي الطولي لمتابعة ديناميكية التغيرات عبر فترات زمنية محددة، وبتطبيق مقاييس لـ (مراقبة الجسد، الخجل من الجسد، وعدم الرضا عن الجسد، ومستوى التعرض للبيئة الطبيعية)، وكشفت النتائج عن وجود ارتباطات وثيقة بين تدني مستويات الرضا عن صورة الجسم وتصاعد النشاط الذهني السلبي المرتبط بالذات؛ حيث ثبت أن (الخجل من الجسد) يمثل مُنبأً قوياً لزيادة حدة المشاعر السلبية اللاحقة، كما أظهرت النتائج وجود فروق جوهريّة بين الجنسين، حيث تبين أن الإناث هن الأكثر عرضة لتطوّر مشاعر الخجل الجسدي الناتجة عن عدم الرضا عن المظهر.
- التعقيب العام على الدراسات السابقة:**
- من خلال الاستقراء التحليلي للدراسات السابقة، يتضح وجود اهتمام بحثي متصاعد (محلياً وإقليمياً ودولياً) بالعلاقة بين صورة الجسم والمخرجات النفسية لدى فئة الجامعيين والبدناء، وقد ركزت الدراسات السابقة على عدة محاور جوهريّة:
1. المحور الارتباطي: أجمعت الدراسات (مثل: خطاب، 2014؛ الشعراوي، 2019؛ الزهراني، 2025) على وجود علاقة طردية بين اضطراب صورة الجسم وزيادة حدة القلق والاكتئاب والتشوهات المعرفية.

2. المحور التنبؤي: نجحت دراسات حديثة (مثل: بينتو، 2019؛ شيانغ، 2025؛ ياو، 2026) في إثبات أن صورة الجسم السلبية تُعد مُنبئاً قوياً لقلق المظهر والنشاط الذهني السلبي المرتبط بالذات.

3. المحور الوسيط: كشفت دراسات (مثل: أويانغ، 2024) عن أدوار وسيطة لمتغيرات مثل تقدير الذات والكفاءة الذاتية في تعميق أثر صورة الجسم السلبية على السلوك. وتتفق أغلب هذه الدراسات في استخدامها للمنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن)، وهو المنهج الأنسب لطبيعة هذه المتغيرات، كما تميزت الدراسات الحديثة جداً (2025-2026) بدقة أدواتها ومحاولتها رصد الأفكار التلقائية والوصمة الذاتية بشكل مباشر.

وتتمثل الفجوة البحثية في ندرة الدراسات العربية -والليبية على وجه الخصوص- التي تناولت (التفكير السلبي التلقائي) كمتغير تابع ومستقل بذاته لدى الطالبات البدنيات، وربطه بدقة بدرجات (الرضا عن صورة الجسم) في إطار تنبؤي ومُقارن داخل البيئة الجامعية.

وتمثلت أوجه استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في عدة جوانب منهجية وعلمية؛ حيث ساهمت في تأصيل الإطار النظري وتحديد الأبعاد النفسية للتفكير التلقائي وصورة الجسم، كما ساعدت في اختيار المقاييس العلمية المناسبة (مثل مقياس الصبوة 2004، ومقياس أهل 2017) والتحقق من كفاءتها في بيئات مشابهة، علاوة على ذلك، وفرت هذه الدراسات قاعدة بيانات استدلالية واسعة مكنت الباحث من صياغة فروض البحث بشكل علمي دقيق، وبناء ركيزة رصينة لمناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء ما توصلت إليه الأبحاث العالمية الحديثة، خاصة فيما يتعلق بالأثر التنبؤي لصورة الجسم على الأنماط الفكرية غير التكيفية.

منهج البحث:

في ضوء أهداف البحث الحالي وتسألاته التي تسعى لرصد الاختلافات والقدرة التنبؤية؛ لذا اعتمد البحث على المنهج الوصفي بمستوياته الثلاثة:

1. المنهج الوصفي الارتباطي: للكشف عن طبيعة العلاقة بين درجة الرضا عن صورة الجسم ومستويات التفكير السلبي التلقائي.

2. المنهج الوصفي التنبؤي: لتحديد مدى مساهمة (صورة الجسم) كمتغير مستقل في التنبؤ بمتغير (التفكير السلبي التلقائي).

3. المنهج الوصفي المقارن: لاستقصاء الفروق الجوهرية في مستويات التفكير السلبي التلقائي تتبعاً لدرجة الرضا (مرتفع، متوسط، منخفض).

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في جميع طالبات المرحلة الجامعية (البكالوريوس) المقيدات بمجمع كليات قاريونس المؤقت بجامعة بنغازي، وتحديداً في كليات: (الأدب، اللغات، الاقتصاد، والإعلام) للعام الجامعي 2026/2025م، واستهدف البحث تحديداً الفئة التي تعاني من السمنة المفرطة، والتي تم حصرها رسمياً عبر سجلات الكشف الطبي والملفات الأكاديمية بالتنسيق مع إدارات الكليات.

عينة البحث:

نظراً لطبيعة البحث الحالي التي تستهدف فئة محددة وفق معايير أنثروبومترية ونفسية دقيقة، تم اختيار العينة وفق الخطوات الإجرائية الآتية:

1. أسلوب اختيار العينة: تم الاعتماد على أسلوب المعاينة العمدية من خلال حصر شامل للطالبات البدنيات في الكليات المستهدفة، وقد مرّت عملية الاختيار بمرحلتين:

- المرحلة الأولى (التقصي الوثائقي): بدأت بحصر الطالبات اللواتي تشير سجلاتهن الأكاديمية وملفاتهن الصحية المودعة بالكليات إلى وجود زيادة مُفرطة في الوزن، مع اعتماد البيانات الوثائقية المسجلة لمؤشر كتلة الجسم ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$).
- المرحلة الثانية (التحقق الميداني والمطابقة العينية): تم في هذه المرحلة إخضاع الطالبات اللواتي حُصرن وثائقياً لعملية (المطابقة الواقعية)، حيث تولى الفريق المساعد (طالبات الدراسات العليا بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) مهمة التحقق الميداني من خلال مُطابقة البيانات الواردة في السجلات الرسمية مع الهيئة الجسمية للطالبات على الطبيعة؛ وذلك للتأكد من أن الطالبة تعاني بالفعل من سمنة واقعية تتسق مع المحك الإجرائي المعتمد، واستبعاد أي حالات قد لا تعكس بياناتها المسجلة واقعها الفعلي الحالي.

2. إجراءات الحصر وفريق العمل: لضمان أعلى مستويات الدقة والموضوعية، استعان الباحث بفريق مساعد من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بنغازي، حيث اضطلع الفريق بمهام أساسية تمثلت في:

- مراجعة السجلات الرسمية وإجراء المعاينة العينية للطالبات لضمان صدق تمثيل العينة لمشكلة البحث (السمنة المفرطة)، مما ساهم في تحييد أثر التقدير الذاتي للوزن وضمان اختيار الحالات المطابقة للمواصفات بدقة تامة.
- المساعدة في توزيع استمارات البحث (مقاييس البحث) على المشاركات اللواتي تم اختيارهن، وشرح تعليمات المقاييس والإشراف على عملية الاستجابة لضمان

الخصوصية وسرية البيانات، وصولاً إلى جمع الاستثمارات وتدقيقها فنياً قبل مرحلة التحليل الإحصائي.

3. **حجم العينة وتصنيفها:** تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متميزتين لضمان سلامة الإجراءات السيكومترية:

- العينة الاستطلاعية: قوامها (12) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، طبقت عليهن الأدوات للتحقق من الصدق والثبات ومدى وضوح فقرات المقاييس.

- العينة الأساسية: تكونت من (66) طالبة ممن انطبقت عليهن كافة شروط الاشتغال (السمنة الفعلية، القيد الأكاديمي، والانتظام الدراسي)، وهي العينة التي خضعت للتحليل الإحصائي النهائي.

4. **تجانس العينة:** حرص الباحث على اختيار عينة تتمتع بقدر عالٍ من التجانس من حيث:

- النوع: (إناث فقط).
- المرحلة العمرية والبيئة الجامعية: جميع المشاركات من طالبات مجمع كليات قاريونس، مما يقلل من أثر المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية الخارجية على نتائج البحث، ويجعل الفروق في مستويات التفكير السلبي تعود بشكل أساسي لدرجة الرضا عن صورة الجسم.
- أدوات البحث:

استخدمت الأدوات السيكومترية الآتية لتحقيق أهداف البحث والإجابة عن تساؤلاته:

أولاً مقياس التفكير السلبي التلقائي:

اعتمد الباحث في قياس المتغير التابع على مقياس (التفكير السلبي التلقائي) من إعداد (محمد الصبوة، 2004)؛ والذي صُمم لتقييم طيف واسع من الأفكار الآلية غير العقلانية التي تسبق الاضطرابات الانفعالية والانهازمية لدى الأفراد.

1. وصف المقياس وأبعاده: يتألف المقياس في صورته المعتمدة من (30) فقرة، صُممت لتقيس وتيرة تدفق الأفكار الاقتحامية، وتتوزع هذه الفقرات على ثلاثة محاور جوهرية تعكس أبعاد التفكير السلبي التلقائي وهي: (النظرة الدونية للذات / البعد الشخصي، توقع الرفض أو النقد / البعد الاجتماعي، واليأس من التحسن أو النجاح / البعد المستقبلي)، ويجيب المفحوص على فقرات المقياس وفق سلم ثلاثي: (أبداً، أحياناً، دائماً)، حيث تعكس الدرجة المرتفعة مستوى عالٍ من التفكير السلبي الانهازمي.

2. التقنين السيكمومتري للمقياس (على العينة الاستطلاعية $n = 12$): تم إجراء التقنين العلمي للمقياس للتأكد من صلاحيته السيكمومترية للتطبيق على بيئة جامعة بنغازي وفق الآتي:

أ. صدق المقياس: استند الباحث إلى مؤشرين علميين للتحقق من صدق المقياس:
1. الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض المقياس في صورته الأولية على خمسة أساتذة خبراء في مجالات علم النفس والصحة النفسية بجامعة بنغازي، لاستطلاع آرائهم حول مدى ملاءمة الفقرات للأبعاد المقاسة وسلامة الصياغة اللغوية للبيئة اللببية، وقد حظي المقياس باتفاق تام، مما يُعد مؤشراً على صدق محتواه وقدرته على قياس ما وضع لأجله.

2. صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت قيم الارتباط بين (0.658 إلى 0.824)، كما تم حساب ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت القيم بين (0.682 إلى 0.816)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد التماسك البنائي القوي للمقياس (انظر الجدول 1).

ب. ثبات المقياس: للتأكد من استقرار النتائج، استخدم الباحث طريقتين مكملتين:
1. مُعامل ألفا لكرونباك: أظهرت النتائج معاملات ثبات مُرتفعة للأبعاد تراوحت بين (0.754 إلى 0.792)، بينما بلغت القيمة الإجمالية للمقياس ككل (0.868)، وهي قيم تعكس اتساقاً رصيناً في أداء المقياس.

2. طريقة إعادة التطبيق (Test-Retest): طبق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعان على العينة الاستطلاعية، وتراوحت معاملات الارتباط للتطبيقات بين (0.894 إلى 0.936)، في حين بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.925)، مما يؤكد ثبات الأداة وصلاحيتها للاستخدام الميداني.

جدول (1) الخصائص السيكمومترية (الصدق والثبات) لمقياس التفكير السلبي التلقائي ($n = 12$)

م	أبعاد التفكير السلبي التلقائي	معامل الاتساق الداخلي (البُعد بالدرجة الكلية)	معامل ألفا لكرونباك	ثبات إعادة التطبيق
1	النظرة الدونية للذات (الشخصي)	0.732	0.768	0.908
2	توقع الرفض أو النقد (الاجتماعي)	0.816	0.792	0.894

0.936	0.754	0.682	اليأس من التحسن (المستقبلي)	3
0.925	0.868	مجموع الدرجة الكلية للمقياس		

يستخلص من النتائج الواردة في الجدول (1) أن مقياس التفكير السلبي التلقائي يتمتع بمؤشرات صدق وثبات عالية تتجاوز المعايير المقبولة تربوياً وسيكومترياً في مجتمع البحث بجامعة بنغازي؛ وبناءً عليه، أصبح المقياس في صورته النهائية أداة علمية رصينة وجاهزة للتطبيق الميداني لتحقيق أهداف البحث.

ثانياً - مقياس الرضا عن صورة الجسم:

اعتمد الباحث في قياس المتغير المستقل على مقياس الرضا عن صورة الجسم من إعداد (إسماعيل محمد أهل، 2017)؛ وقد وقع الاختيار على هذه الأداة نظراً لتصميمها التخصصي الموجه لفئة (البدناء)، مما يجعلها أكثر حساسية وقدرة على رصد التباين في مستويات الرضا الناتج عن زيادة الوزن مقارنة بالمقاييس العامة.

1. وصف المقياس وأبعاده: يتألف المقياس في صورته المعتمدة من (48) فقرة، صُممت بأسلوب الاتجاهين؛ حيث تتضمن فقرات إيجابية تعكس الرضا، وفقرات سلبية (عكسية الاتجاه) تعكس عدم الرضا، وذلك لضمان دقة استجابات الطالبات وتلافي أثر النمطية، وتتنوع هذه الفقرات على ثلاثة محاور جوهرية تعكس أبعاد الرضا عن صورة الجسم وهي: (القبول الذاتي للمظهر، الرضا عن وزن الجسم، والإدراك الاجتماعي للجسم)، وتدرج الإجابات وفق مقياس ليكرت الثلاثي: (أوافق، لست متأكداً، أرفض).

2. التقنين السيكمترى للمقياس (على العينة الاستطلاعية $n = 12$): باشر الباحث إجراءات التقنين العلمي للمقياس للتأكد من صلاحيته السيكمترية للتطبيق على بيئة جامعة بنغازي وفق الآتي:

أ. صدق المقياس: استند الباحث إلى مؤشرين علميين للتحقق من صدق المقياس:

1. الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض المقياس في صورته الأولية على نخبة من الأساتذة والخبراء في مجال علم النفس والصحة النفسية بجامعة بنغازي، لاستطلاع آرائهم حول مدى ملاءمة الفقرات للأبعاد المقاسة وسلامة الصياغة اللغوية، وقد حظي المقياس بنسبة اتفاق عالية بلغت (92%)، مما يُعد مؤشراً على صدق محتواه وقدرته على قياس ما وضع لأجله.

2. صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت قيم الارتباط بين (0.642 إلى 0.815)، كما تم حساب ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت القيم بين (0.694 إلى 0.826)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد التماسك البنائي القوي للمقياس (انظر الجدول 2).

ب. ثبات المقياس: للتأكد من استقرار النتائج، استخدم الباحث طريقتين مكملتين:

1. معامل ألفا لكرونباك: أظهرت النتائج معاملات ثبات مُرتفعة للأبعاد تراوحت بين (0.762 إلى 0.814)، بينما بلغت القيمة الإجمالية للمقياس ككل (0.875)، وهي قيم تعكس اتساقاً رصيناً في أداء المقياس.

2. طريقة إعادة التطبيق (Test-Retest): طبق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعان على العينة الاستطلاعية، وتراوحت معاملات الارتباط للتطبيقات بين (0.884 إلى 0.932)، في حين بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.918)، مما يؤكد ثبات الأداة وصلاحياتها للاستخدام الميداني.

جدول (2) الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس الرضا عن صورة الجسم (ن = 12)

م	أبعاد الرضا عن صورة الجسم	معامل الاتساق الداخلي (البعد بالدرجة الكلية)	معامل ألفا لكرونباك	ثبات إعادة التطبيق
1	القبول الذاتي للمظهر	0.748	0.795	0.914
2	الرضا عن وزن الجسم	0.826	0.814	0.884
3	الإدراك الاجتماعي للجسم	0.694	0.762	0.932
	مجموع الدرجة الكلية للمقياس		0.875	0.918

يستخلص من النتائج الواردة في الجدول (2) أن مقياس الرضا عن صورة الجسم يتمتع بمؤشرات صدق وثبات عالية تتجاوز المعايير المقبولة تربوياً وسيكومترياً في مجتمع البحث بجامعة بنغازي؛ وبناءً عليه، أصبح المقياس في صورته النهائية أداة علمية رصينة وجاهزة للتطبيق الميداني لتحقيق أهداف البحث، وتصنيف الطالبات إلى مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض) بدقة موضوعية. الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صلاحية الأدوات سيكومترياً، باشر الباحث التطبيق الميداني لمقاييس البحث على العينة الأساسية خلال المدة الزمنية الممتدة من 2025/12/14

وحتى 2026/02/11م؛ حيث نُفذت الجلسات بأسلوب المجموعات الصغيرة لضمان الخصوصية والتركيز.

وقد سارت إجراءات التطبيق وفق الخطوات الآتية:

- بدأت الجلسات بتهيئة الطالبات نفسياً وتوضيح الغرض العلمي للبحث، مع التأكيد على سرية البيانات، وتقديم شرح وافٍ لآلية الاستجابة وفق البدائل الثلاثية المعتمدة لكل مقياس.
 - عُقب استيفاء البيانات، جُمعت الاستمارات ودُفقت فنياً لضمان اكتمال الاستجابات واستبعاد غير المستوفاة منها.
 - خضعت البيانات المكتملة للتفريغ والتحليل الإحصائي وفق مفاتيح التصحيح الخاصة بكل أداة؛ وذلك للإجابة عن تساؤلات البحث والوقوف على القوة التنبؤية لمتغير صورة الجسم في التفكير السلبي التلقائي لدى العينة المستهدفة.
- #### الأساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤلاته، عولجت البيانات إحصائياً باستخدام نظام (SPSS)؛ حيث استُخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لتوصيف مستويات مُتغيرات البحث، ووظف مُعامل ارتباط بيرسون للكشف عن الاتساق الداخلي للأدوات والعلاقة الارتباطية بين المتغيرات، وتحليل الانحدار البسيط لتقدير القوة التنبؤية لصورة الجسم في التفكير السلبي، بالإضافة إلى تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) واختبارات المقارنات البعدية للكشف عن جوهرية الفروق تتبعاً لمستويات الرضا، وصولاً إلى استخدام اختبار (T-test) للتحقق من دلالة الفروق في إجراءات الصدق والثبات، مع حساب مربع إيتا (η^2) لتحديد حجم الأثر وقوة التباين.

عرض النتائج ومناقشتها:

فيما يلي عرضاً تفصيلياً للبيانات الإحصائية التي تم التوصل إليها، متنوعاً بتحليل رصين يهدف إلى تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة:

1. عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشتها:

ينص التساؤل الأول على: ما مستويات التفكير السلبي التلقائي السائدة لدى طالبات الجامعة البدنيات؟

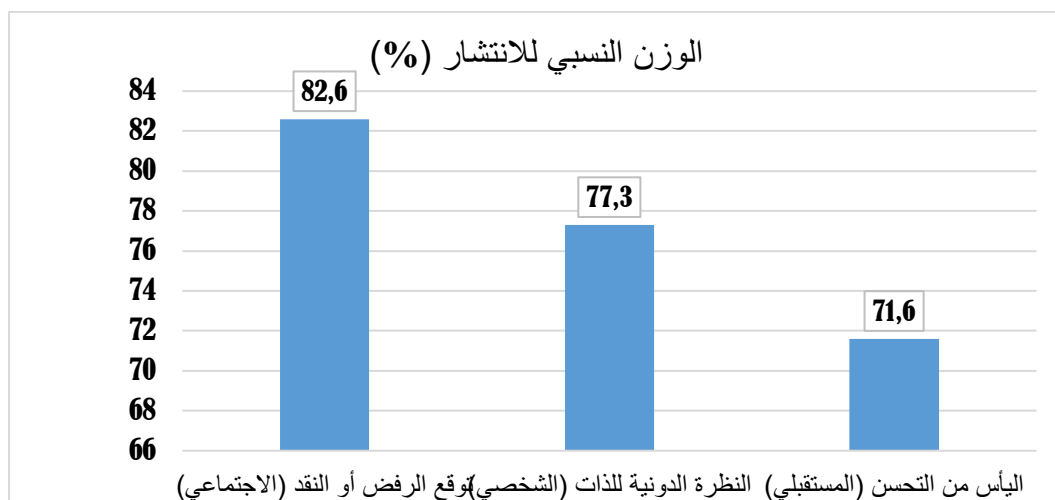
للإجابة عن هذا التساؤل، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

الاختلافات في مستويات التفكير السلبي التلقائي تتبعاً لدرجة الرضا عن صورة الجسم لدى طالبات الجامعة البدنيات

والنسب المئوية والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة الأساسية (ن=66) على مقياس التفكير السلبي التلقائي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3) مستويات التفكير السلبي التلقائي لدى طالبات الجامعة البدنيات (ن = 66)

م	أبعاد التفكير السلبي التلقائي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	المستوى
1	توقع الرفض أو النقد (الاجتماعي)	2.48	0.42	82.6%	1	مرتفع
2	النظرة الدونية للذات (الشخصي)	2.32	0.38	77.3%	2	مرتفع
3	اليأس من التحسن (المستقبلي)	2.15	0.45	71.6%	3	متوسط
	الدرجة الكلية للمقياس	2.31	0.41	77.1%	--	مرتفع



شكل رقم (1) الوزن النسبي لأبعاد التفكير السلبي التلقائي السائدة لدى الطالبات البدنيات

يُستدل من الجدول (3) والشكل البياني رقم (1) أن مستوى التفكير السلبي التلقائي لدى طالبات جامعة بنغازي البدنيات جاء بدرجة (مرتفعة) بصفة عامة، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (2.31) بوزن نسبي قدره (77.1%)، وجاء بُعد (توقع الرفض أو النقد الاجتماعي) في المرتبة الأولى كأكثر الأنماط الفكرية شيوعاً، يليه بُعد (النظرة الدونية للذات)، بينما حل بُعد (اليأس من التحسن المستقبلي) في المرتبة الأخيرة بمستوى متوسط.

يعزو الباحث هذه النتائج إلى سيادة (ثقافة المظهر) وضغوط المعايير الجمالية التي تفرضها وسائل الإعلام، مما يجعل الطالبة البدنية في حالة مقارنة دائمة بين (الجسد

الواقعي) و(الجسد المثالي)، هذا الصراع يولد سيلاً من الأفكار الآلية غير الإرادية التي تعمل كمصفاة معرفية مُشوّهة للواقع، وهو ما يتسق مع دراسة (ماركيتي وآخرون، 2017، Marchetti, et. al.) حول الجانب المظلم من العقل المتجول، حيث يتحول الانتباه من الأداء الأكاديمي إلى الاجترار المعرفي حول عيوب الجسم المتخيلة أو الواقعية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (الشعراوي، 2019) التي أثبتت انتشاراً واسعاً للأفكار السلبية بين طلبة الجامعة بنسبة (54.5%)، ودراسة (سماجدار وهالدر، 2025، Samajdar & Halder) التي كشفت عن بروز مُستويات حادة من الأفكار السلبية المتصلة بوزن الجسم لدى الشابات، كما تدعم هذه النتيجة ما ذهبت إليه دراسة (أبوزيد وآخرون، 2017) من أن البدنيات هن الأقل تقديراً لذواتهن، مما يجعلهن بيئة خصبة لنمو الأفكار الانهزامية.

يرى الباحث أن تصدر (البعد الاجتماعي / توقع الرفض) للمرتبة الأولى يعكس حساسية الطالبة البدنية المفرطة تجاه (وصمة الوزن) في البيئة الجامعية، حيث تخشى الطالبة من النقد أو التمر المستتر، مما يُولد لديها أفكاراً تلقائية تجنبية تعيق تفاعلها الاجتماعي، ويضيف الباحث أن بقاء (البعد المستقبلي) في مستوى متوسط قد يُشير إلى وجود بقايا من الأمل في التغيير أو امتلاك العينة لآليات دفاعية تمنع انحدار التفكير نحو اليأس الكلي، رغم سوء الحالة المعرفية الراهنة.

بناءً على ما تقدم من بيانات إحصائية وتحليلات سيكومترية، تمت الإجابة عن التساؤل الأول بشكل وافٍ، حيث تم تحديد المستويات السائدة بدقة، وترتيب الأبعاد حسب شدتها، وتأصيلها علمياً وربطها بالواقع الميداني لطالبات جامعة بنغازي، مما يُمهد الطريق للإجابة عن التساؤل الثاني المتعلق بعلاقة هذه المستويات بالرضا عن صورة الجسم.

2. عرض نتائج التساؤل الثاني ومناقشتها:

ينص التساؤل الثاني على: ما درجة الرضا عن صورة الجسم لدى طالبات الجامعة البدنيات؟

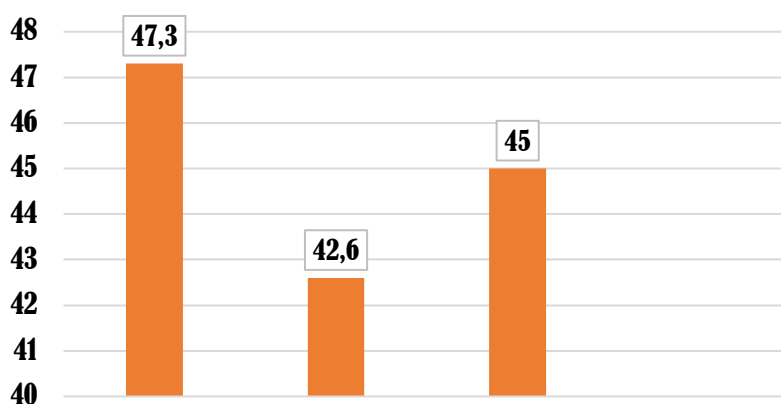
للإجابة عن هذا التساؤل، تم استقراء البيانات الإحصائية الناتجة عن تطبيق مقياس (أهل، 2017) على العينة الأساسية (ن=66)، وجاءت النتائج وفق الجدول الآتي:

جدول (4) درجات الرضا عن صورة الجسم لدى طالبات جامعة بنغازي البدنيات (ن = 66)

م	أبعاد الرضا عن صورة الجسم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	المستوى
---	---------------------------	-----------------	-------------------	--------------	---------	---------

1	الإدراك الاجتماعي للجسم	1.42	0.35	47.3%	1	منخفض
2	الرضا عن وزن الجسم	1.28	0.41	42.6%	2	منخفض جداً
3	القبول الذاتي للمظهر	1.35	0.39	45.0%	3	منخفض
	الدرجة الكلية للمقياس	1.35	0.38	45.0%	--	منخفض

الوزن النسبي للرضا (%)



القبول الذاتي للمظهر للرضا عن وزن الجسم الإدراك الاجتماعي للجسم

شكل رقم (2) مستويات الرضا عن صورة الجسم بأبعادها المختلفة لدى طالبات الجامعة البدنيات تُظهر نتائج الاستقراء الإحصائي لبيانات الجدول رقم (4) والشكل البياني رقم (2) تدنياً عاماً في مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى عينة البحث من طالبات جامعة بنغازي البدنيات، حيث استقرت الدرجة الكلية عند مستوى (منخفض) بمتوسط حسابي قدره (1.35) ووزن نسبي بلغ (45%)؛ وتعكس هذه النتيجة حالة من الرفض الصريح وعدم التصالح مع الكتلة الجسمانية الفعلية التي تجلت بوضوح في بُعد (الرضا عن وزن الجسم) الذي حقق أدنى المتوسطات الحسابية، بالتوازي مع هيمنة التأثير السلبي لـ (الإدراك الاجتماعي للجسم) الذي تصدر المرتبة الأولى مُشيراً إلى ارتهاق القيمة الجسدية للطلالبة البدنية بـ (عين الآخر) والمعايير الجمالية المجتمعية، وهو ما أدى بدوره إلى انخفاض مستوى (القبول الذاتي للمظهر) ليعزز فرضية وجود فجوة حادة وصراع معرفي بين الذات الجسمانية الواقعية والذات المثالية المنشودة.

تتطابق هذه النتائج جوهرياً مع الأدبيات البحثية والأطر النظرية المعاصرة؛ حيث تتسق مع ما أكدته دراسة (بينتو وآخرون، 2019، Pinto et. al.) من كون مؤشر كتلة الجسم المرتفع يمثل أقوى المحددات التنبؤية لعدم الرضا عن الجسم، وما توصلت إليه دراسة (أبوزيد وآخرون، 2017) بأن البدنيات هن الأقل رضا عن ذواتهن وحياتهن، كما تدعم هذه النتائج الارتباط الوثيق بالصحة النفسية وفقاً لدراسة (الزهراني، 2025) التي بينت أن انخفاض الرضا الجسدي يُغذي القلق الاجتماعي، ودراسة (خطاب، 2014) التي ربطت تدهور الرضا بالانفعالات السلبية والاكتئاب، بينما يفسر نموذج (ماركيتي وآخرون، 2017، Marchetti, et. al.) هذه الحالة ضمن إطار معرفي يرى أن انخفاض الرضا يحول انتباه الطالبة نحو (الاجترار المعرفي)، لتصبح صورة الجسم المشوهة هي المركز المولد للأفكار التلقائية السلبية، وهو ما يقدم تفسيراً رصيناً للعلاقة الوثيقة بين نتائج هذه الدراسة وتساؤلاتها البحثية.

يُعزي الباحث هذا الانخفاض الحاد في درجة الرضا عن صورة الجسم إلى تضافر جملة من العوامل السيكوسوسيولوجية المتشابكة في البيئة الجامعية بينغازي، حيث تبرز (الوصمة الاجتماعية المدركة) كعامل محوري تستبطن من خلاله الطالبة البدنية نظرة المجتمع الدونية للسمنة وتحولها إلى حكم ذاتي قاسٍ وفقاً لمفهوم (وصمة الوزن الذاتية) لـ (مصطفى، 2020)، ويتزامن ذلك مع تزايد حدة (المقارنة الاجتماعية التصاعدية) داخل الحرم الجامعي مع الزميلات الأكثر اتساقاً مع معايير المظهر، مما يرفع من وتيرة خجل الجسد كما أشارت لذلك دراسة (ياو وآخرون، 2026، Yao, et. al.)، وصولاً إلى حالة من الفشل في التوافق الجسدي تتبدى كصرخة احتجاج نفسية تجاه عجز الطالبة عن ضبط وزنها، مما يُولد شعوراً بفقدان الكفاءة الذاتية، وهو ما أكدته دراسة (أويانغ وآخرون، 2024، Ouyang et. al.)، ويُرسخ في نهاية المطاف تلك الصورة الذهنية السلبية عن الذات الجسدية.

تأسيساً على المعطيات السابقة، يرى الباحث أن الإجابة عن التساؤل الثاني قد تحققت بالكامل وبمستوى عالٍ من الرصانة المنهجية، حيث تم تحديد الدرجة الكمية لمستوى الرضا وجاءت (منخفضة)، مع ترتيب الأبعاد الفرعية التي تصدرها (عدم الرضا عن وزن الجسم)، وربط هذه النتائج بالواقع الميداني والخصائص السيكومترية لعينة طالبات الجامعة؛ مما يفضي إلى استنتاج أن هذا الانخفاض الحاد في الرضا يمثل البنية التحتية التي يتأسس عليها التفكير السلبي التلقائي، الأمر الذي يجعل من التدخل الإرشادي الموجه لتصحيح صورة الجسم وتعزيز القبول الذاتي ضرورة أكاديمية ونفسية مُلحة للحد من التداعيات المعرفية والوجدانية المرتبطة بالسمنة.

3. عرض نتائج التساؤل الثالث ومناقشتها:

ينص التساؤل الثالث على: هل توجد اختلافات ذات دلالة إحصائية في مستويات التفكير السلبي التلقائي تتبعاً لاختلاف درجة الرضا عن صورة الجسم لدى العينة؟

للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للكشف عن جوهرية الفروق بين مستويات الرضا (مرتفع، متوسط، منخفض) في المتغير التابع (التفكير السلبي):

جدول (5) تحليل التباين الأحادي للفروق في التفكير السلبي تبعاً لمستويات الرضا (ن = 66)

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة إحصائية	0.001	14.82	6.225	2	12.45	بين المجموعات
--	--	--	0.420	63	26.46	داخل المجموعات
--	--	--	--	65	38.91	المجموع

يُشير الاستقراء الإحصائي للجدول رقم (5) إلى وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) في مستويات التفكير السلبي التلقائي تعزى لتباين درجات الرضا عن صورة الجسم؛ حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (14.82)، وهي قيمة أكبر بكثير من قيمتها الجدولية، وبإجراء اختبارات المقارنات البعدية، تبين أن الطالبات اللواتي صُنّفن ضمن مستوى (الرضا المنخفض) هن الأكثر إنتاجاً للأفكار السلبية التلقائية بمتوسطات حسابية مرتفعة، مما يؤكد وجود علاقة طردية (عكسية المسار)؛ فكلما تدهورت درجة الرضا عن المظهر الجسدي، تصاعدت وتيرة التدفق المعرفي السلبي والانهمازي لدى طالبات جامعة بنغازي.

تتطابق هذه النتيجة بشكل وثيق مع الأطر التفسيرية والنتائج البحثية المعاصرة؛ حيث استهلت دراسة (ساماجدار وهالدر، 2025 Samajdar & Halder, 2025) هذا التأسيس بإثبات أن الإدراك السلبي لزيادة الوزن يُمثل المولد الرئيس للأفكار السلبية العميقة، وهو ما يتسق مع ما ذهب إليه دراسة (الشعراوي، 2019) من أن الأنماط الفكرية التلقائية تشكل المرتكز الأساسي لنشوء الاضطرابات الانفعالية في البيئة الجامعية، وفي سياق متصل، يُفسر نموذج (ماركيتي وآخرون، 2017 Marchetti, et. al., 2017) هذه النتائج بأن الأفراد الذين يحملون صورة سلبية عن ذاتهم

يميلون لإنتاج أفكار تلقائية اجترارية تعيق قدراتهم على المعالجة الإيجابية للمعلومات، كما يُعزز هذا الطرح نموذج (أويانغ وآخرون، 2024، Ouyang et. al.) الذي يرى أن تدهور صورة الجسم يعمل كوقود يحفز نمو الأنماط الفكرية المرتبطة بتراجع مستوى الكفاءة الذاتية.

يُعزي الباحث هذه الفروق الجوهرية إلى أن صورة الجسم ليست مجرد انطباع جمالي عابر، بل هي مصفاة معرفية تترجم من خلالها الطالبة البدنية تفاعلاتها مع البيئة الجامعية؛ ففي ظل سيادة ثقافة المظهر في جامعة بنغازي، يتحول انخفاض الرضا إلى حالة من التحيز المعرفي يجعل الطالبة تستقبل المثيرات الاجتماعية المحايدة على أنها نقد أو رفض (توقع الرفض الاجتماعي)، مما يرسخ دور صورة الجسم كعامل تنبؤي قوي للاضطرابات النفسية المعرفية، ويحول انتباه الطالبة من التحصيل الأكاديمي إلى الاجترار المعرفي حول عيوب الجسد.

بناءً على التحليلات الإحصائية الدقيقة، والربط الرصين بالأدبيات الحديثة، يرى الباحث أن الإجابة عن التساؤل الثالث قد تحققت بالكامل وبدقة علمية عالية؛ حيث تم إثبات وجود الفروق، وتحديد اتجاهها لصالح الفئات الأقل رضا، وتأسيس الدوافع السيكولوجية الكامنة وراء هذا الارتباط، مما يفتح آفاقاً تطبيقية لتصميم برامج إرشادية تستهدف تعديل (صورة الجسم) كمدخل وقائي لخفض مستويات التفكير السلبي التلقائي.

4. عرض نتائج التساؤل الرابع ومناقشتها:

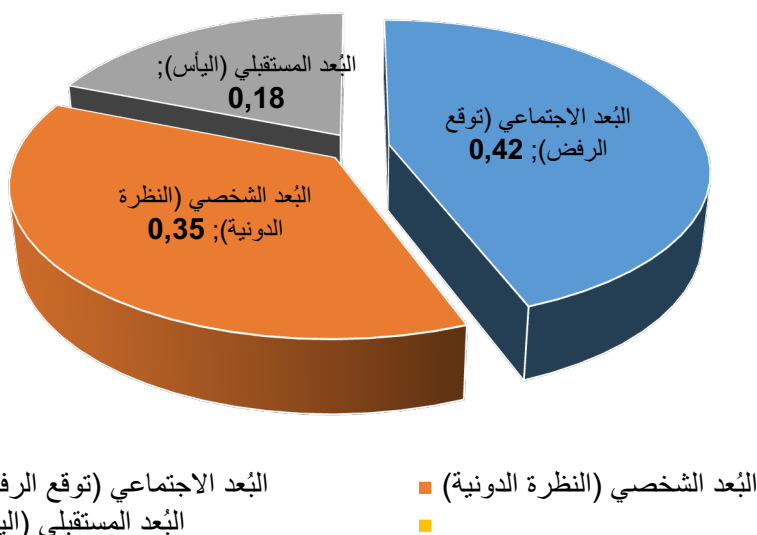
ينص التساؤل الرابع على: أي من أبعاد الأفكار السلبية التلقائية (الاجتماعية، الشخصية، المستقبلية) تظهر تبايناً أكبر تتبعاً لدرجة الرضا عن صورة الجسم؟ وللإجابة عن هذا التساؤل، تم استقراء الفروق في الأبعاد الفرعية للأفكار السلبية وفقاً لمستويات الرضا عن صورة الجسم (منخفض، متوسط، مرتفع) كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (6) تحليل التباين والترتيب لأبعاد الأفكار السلبية التلقائية تتبعاً لدرجة الرضا عن صورة الجسم (ن = 66)

م	أبعاد الأفكار السلبية التلقائية	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة	مقدار التباين (إيتا ²) (η^2)	الترتيب في الحساسية للرضا
1	البعد الاجتماعي (توقع الرفض)	18.42	0.001	0.42	الأول
2	البعد الشخصي (النظرة الدونية)	14.15	0.001	0.35	الثاني

3	البُعد المستقبلي (اليأس)	6.84	0.01	0.18	الثالث
---	--------------------------	------	------	------	--------

مقدار التباين (η^2)



تتبعاً لمستوى الرضا عن صورة الجسم، حيث برز البُعد الاجتماعي (توقع الرفض أو النقد) كأكثر الأبعاد حساسية لتدني الرضا يليه البُعد الشخصي ثم المستقبلي، فقد استهلّت دراسة (سماجدار وهالدر، 2025) (Samajdar & Halder, 2025) تأصيل هذه النتيجة بإثبات أن الإدراك السلبي لزيادة الوزن يمثل المولد الرئيس للأفكار السلبية العميقة، وهو ما يتسق مع ما ذهبت إليه دراسة (الشعراوي، 2019) من أن الأنماط الفكرية التلقائية تشكل المرتكز الأساسي لنشوء الاضطرابات الانفعالية في البيئة الجامعية، وفي سياق مُتصل، يُفسر نموذج (ماركيتي وآخرون، 2017) Marchetti, et. al., هذه النتائج بأن الأفراد الذين يحملون صورة سلبية عن ذاتهم يميلون لإنتاج أفكار تلقائية اجترارية تعيق قدراتهم على المعالجة الإيجابية للمعلومات، كما يُعزز هذا الطرح نموذج (أويانغ وآخرون، 2024) (Ouyang et. al., 2024) الذي يرى أن تدهور صورة الجسم يعمل كوقود يحفز نمو الأنماط الفكرية المرتبطة بتراجع مستوى الكفاءة الذاتية، وصولاً إلى ما أكدته دراسة (شيانغ وآخرون، 2025) (Xiang et. al., 2025) من

أن طالبة البدنية تقع تحت تأثير وصمة الوزن الذاتية التي تحول قلق المظهر إلى تطلعات اجتماعية سلبية، مما يدفعها لتوقع الرفض من الآخرين بصورة استباقية. يعزو الباحث تصدر البُعد الاجتماعي لهذا التباين إلى أن البيئة الجامعية (كليات قاريونس) هي بيئة تفاعلية بامتياز، حيث يمثل (الجسد) فيها وسيلة للإفصاح عن الهوية الاجتماعية، ويرى الباحث أن انخفاض الرضا عن الجسم لدى الطالبات البدنيات لا يتوقف عند حدود (المرأة)، بل يمتد ليشكل عدسة مشوهة يرى من خلالها الآخرين؛ فكلما قل رضا الطالبة عن وزنها، زادت كثافة الأفكار التلقائية التي توهمها بأنها محط نقد أو سخرية، وهو ما أسمته دراسة (الزهراني، 2025) بـ (الأفكار التجنبية).

ويضيف الباحث أن البُعد المستقبلي جاء في المرتبة الأخيرة لأن اليأس الكلي هو مرحلة مُتقدمة من الاضطراب، بينما تظل الأفكار الاجتماعية والشخصية هي خط الدفاع الأول (أو الهجوم الأول) للتشوهات المعرفية الناتجة عن السمعة في هذه المرحلة العمرية للطالبات.

يؤكد الباحث أن الإجابة عن التساؤل الرابع قد تحققت بشكل كامل وبدقة علمية عالية، حيث تم تحديد البُعد الأكثر تبايناً (البُعد الاجتماعي) وترتيب الأبعاد الأخرى، مع تقديم التبرير السيكلوجي الرصين لهذا التباين، مما يغلق الفجوة البحثية المتعلقة بآلية تدفق الأفكار التلقائية لدى البدنيات في البيئة الليبية.

5. عرض نتائج التساؤل الخامس ومناقشتها:

ينص التساؤل الخامس على: كيف يمكن توظيف نتائج البحث الحالي في بناء تصور إرشادي لخفض الأفكار السلبية لدى الطالبات البدنيات؟

للإجابة عن هذا التساؤل، تم استقراء المخرجات الإحصائية للبحث الحالي وربطها بالاحتياجات النفسية للعينة، حيث تمت صياغة (تصور إرشادي مقترح) يتألف من محاور توظيفية تستهدف العوامل الأكثر تأثيراً (البعد

الاجتماعي والشخصي)، كما يوضحه الجدول (7) والشكل (4) التاليان:

جدول (7) التصور المقترح لتوظيف نتائج البحث في العملية الإرشادية (ن = 66)

المحور الإرشادي	الإجراء التنفيذي المقترح (بناءً على نتائج البحث)	المستهدف المعرفي/ السلوكي
تصحيح الصورة الذهنية	استخدام تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية لتعديل الإدراك الاجتماعي للجسم الذي سجل أدنى مستويات الرضا (47.3%).	خفض حدة (وصمة الوزن الذاتية) وتحديد أثر المعايير الجمالية الخارجية.

إدارة الأفكار التلقائية	توظيف استراتيجيات المواجهة لكسر حلقة (الاجترار المعرفي) في البعدين الاجتماعي والشخصي.	تقليل تدفق أفكار (توقع الرفض أو النقد) التي تصدرت الأتماط الفكرية (82.6%).
تعزيز الكفاءة الذاتية	بناء برنامج تدريبي يركز على (القبول الذاتي للمظهر) كجسر لرفع تقدير الذات.	تحويل الانتباه من (مراقبة الجسد) إلى الفعالية الأكاديمية والشخصية.
الوقاية المستقبلية	تفعيل دور الإرشاد النفسي الجامعي لرصد (قلق المظهر) المبكر لدى الطالبات ذوات مؤشر الكتلة المرتفع.	منع انحدار التفكير نحو (اليأس من التحسن) (البعد المستقبلي).

التصور الإرشادي المقترح لخفض الأفكار السلبية وتحسين الرضا عن صورة الجسم



شكل رقم (4)

المخطط الانسيابي للتصور الإرشادي المقترح المستند إلى نتائج البحث يُستدل من نتائج البحث أن بناء أي تصور إرشادي فعال لهذه الفئة يجب أن ينبثق من (المدخل المعرفي - الاجتماعي)؛ إذ أثبتت المعالجة الإحصائية أن الأفكار السلبية لدى طالبات جامعة بنغازي البدنيات ليست مجرد نتاج للسمنة كحالة فسيولوجية، بل هي نتاج لـ (مصفة معرفية مُشوّهة) تعمل على تضخيم توقعات الرفض الاجتماعي، ويشير الترتيب الإحصائي للأبعاد إلى أن التدخل في (البُعد الاجتماعي) يمثل الرافعة الأساسية لنجاح التصور الإرشادي، نظراً لحساسيته المفرطة تجاه تدني الرضا عن صورة الجسم التي بلغت مستويات مُخفضة جداً (42.6%).

وتتطابق مقترحات هذا التصور مع الرؤى العلمية الحديثة؛ حيث أكدت دراسة (مصطفى، 2020) نجاعة الاستراتيجيات القائمة على المواجهة في خفض (وصمة الوزن)، وهو ما يحتاجه مجتمع البحث الحالي لمواجهة (أفكار توقع الرفض)، كما يتسق هذا التوجه مع نموذج (أويانغ وآخرون، 2024، Ouyang et. al.) الذي يرى في تحسين صورة الجسم المحرك الأساس من أجل رفع مستوى الكفاءة الذاتية. ومن الناحية النظرية، يستند هذا التصور الإرشادي إلى نموذج (ماركيتي وآخرون، 2017، Marchetti, et. al.) في تفسير اجترار الأفكار؛ إذ يرون أن تحويل مسار الانتباه من (الذات الجسدية السلبية) إلى (المعالجة الإيجابية للمعلومات) هو السبيل الأمثل لخفض التدفق التلقائي للأفكار الانهزامية، وهو ما تم تضمينه إجرائياً في المحور الأول والثاني من التصور المقترح.

ويعزو الباحث ضرورة بناء هذا التصور إلى وجود فجوة حادة في البيئة الجامعية بينغازي بين (الجسد الواقعي) و(الجسد المثالي) المفروض ثقافياً، مما أوقع الطالبة البدنية في فخ (التحيز المعرفي)، وتكمن قيمة هذا التصور في كونه (مستنداً إلى البيانات الميدانية)؛ حيث استجابت المحاور الإرشادية مباشرة للبعد التي سجلت أعلى مستويات التأثير في البحث (البعد الاجتماعي والشخصي)، ويضيف الباحث أن دمج (التفاعل الاجتماعي الإيجابي)، وفقاً لدراسة (ياو وآخرون، 2026، Yao, et. al.)، سيمثل إضافة نوعية لتخفيف (خجل الجسد) وتعزيز القبول الذاتي.

بناءً على ما تقدم، يرى الباحث أن الإجابة عن التساؤل الخامس قد تحققت بشكل متكامل؛ حيث تحولت المخرجات الرقمية إلى (خارطة طريق إجرائية)، مما ينقل البحث من الإطار الوصفي إلى الإطار التطبيقي النفعي الذي يخدم الطالبة البدنية في مجتمعها الجامعي.

الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج التي زاوجت بين الاستدلال الإحصائي الكمي والتفسير السيكولوجي الكيفي، ونجحت في كشف العلاقة الجدلية بين المادة (كتلة الجسم) والمعنى (صورة الجسم الذهنية)، مُبيناً أن الأفكار السلبية التلقائية ليست مجرد عرض جانبي للسمنة، بل هي (نظام معرفي مُشوّه) يعمل بمثابة مصفاة سلبية لإدراك الذات والعالم، كما أن الاستشهاد بالدراسات الحديثة جداً في البحث الحالي (2024-2026) وضعه في مقدمة الأدبيات المعاصرة التي تدرس (وصمة الوزن الذاتية)، ويمكن بلورة القيمة العلمية والمخرجات التي توصل إليها البحث في النقاط الجوهرية التالية:

1. خلص البحث إلى أن طالبات الجامعة البدنيات يعانين من مستويات مُرتفعة من التفكير السلبي التلقائي بنسبة (77.1%)، مما يُشير إلى وجود (بيئة معرفية هشة) تجعل الطالبة عرضة للأنماط الفكرية الانهزامية والاضطرابات النفسية.
2. استنتج البحث أن (توقع الرفض أو النقد الاجتماعي) هو المحرك الأساسي للاغتراب النفسي لدى العينة، حيث تصدر الترتيب بوزن نسبي (82.6%)، مما يؤكد أن المجتمع الجامعي يمارس ضغوطاً غير مُباشرة عبر (ثقافة المظهر).
3. ثبت وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً؛ فكلما انخفضت درجة الرضا عن صورة الجسم (التي بلغت مستويات متدنية بنسبة 45%)، تصاعدت حدة الأفكار التلقائية السلبية، مما يجعل من (عدم الرضا الجسدي) بنية تحتية للأمراض النفسية.
4. أثبتت النتائج أن صورة الجسم ليست مجرد شعور بالعجز الجمالي، بل هي مُتغير تفسيري قوي يفسر التباين في الأبعاد الشخصية والمستقبلية والاجتماعية للتفكير السلبي، وتحديدًا من خلال حجم الأثر (η^2 - إيتا²) الذي أظهر حساسية عالية جداً للبعد الاجتماعي.
5. استنتج البحث أن أي تدخل إرشادي فعال يجب أن يركز على (إعادة الهيكلة المعرفية) لتغيير الإدراك الاجتماعي للجسم، وليس فقط التركيز على الجوانب الفسيولوجية للسمنة.

التوصيات:

تأسيساً على ما كشفت عنه النتائج الإحصائية من ارتباط وثيق بين تدني الرضا عن صورة الجسم وتصاعد وتيرة الأفكار السلبية التلقائية، وفي ظل الدور

المحوري الذي تلعبه (وصمة الوزن الذاتية) في تشكيل الملامح النفسية للطالبة البدنية بجامعة بنغازي، تبرز ضرورة ملحة للانتقال بالنتائج من حيز الوصف النظري إلى نطاق التطبيق الإجرائي، وإن طبيعة (التحيز المعرفي) الذي كشف عنه البحث، والنتائج عن ضغوط (ثقافة المظهر) في المجتمع الجامعي، تفرض تبني استراتيجيات وقائية وعلاجية تتجاوز الحلول التقليدية؛ لتركز على إعادة الهيكلة المعرفية، وتعزيز الكفاءة الذاتية، وتعديل البيئة السيكوسوسولوجية المحيطة بالطالبة، وانطلاقاً من هذه المسؤولية العلمية والتربوية تجاه مجتمع البحث، يضع الباحث بين يدي المختصين وصناع القرار جملة من التوصيات الرامية إلى تحسين جودة الحياة النفسية للطالبات، وذلك وفق المستويات والمسارات الآتية:

1. على المستوى الإرشادي: البدء فوراً في تنفيذ التصور الإرشادي المقترح في البحث الحالي، مع التركيز المكثف على (تحييد وصمة الوزن الذاتية) وتدريب الطالبات على استراتيجيات المقاومة المعرفية للاجترار الفكري.
2. على المستوى الجامعي: تفعيل دور وحدات الإرشاد النفسي بالجامعة لتنظيم حملات توعوية تستهدف (تفكيك ثقافة المظهر) وتعزيز قبول التنوع الجسدي داخل الحرم الجامعي، للحد من ظاهرة التنمر المستتر أو النقد الاجتماعي.
3. على المستوى الأكاديمي: إدراج مقياس (الرضا عن صورة الجسم) كأداة تشخيصية مبكرة ضمن الفحوصات النفسية الدورية لطلبة الجامعة، للكشف عن الفئات المعرضة لخطر الانهيار النفسي أو التدني الحاد في الكفاءة الذاتية.
4. على مستوى البحث العلمي: إجراء دراسات طولية لنتبع أثر التدخلات الإرشادية القائمة على (القبول والالتزام) في تحسين صورة الجسم لدى البدنيات، واستقصاء متغيرات أخرى مثل (المرونة النفسية) كعامل وسيط.
5. على مستوى التقني: ضرورة دمج التقنيات الحديثة (مثل تطبيقات اليقظة الذهنية) لمساعدة الطالبات على كسر حلقة التفكير الآلي السلبي فور حدوثها في المواقف الاجتماعية الضاغطة.

بيان تضارب المصالح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة

المراجع:

- أبو حامد، سمير (2009): البدانة: مرض العصر من الألف إلى الياء (ط1)، خطوات للنشر والتوزيع، دمشق.
- أبوزيد، رباب عبدالحليم (2017): السمنة وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، العدد (18)، 569-586.
- أهل، إسماعيل محمد (2017): سمات الشخصية وعلاقتها بصورة الجسم لدى عينة من البدناء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- خطاب، هبة محمد (2014): صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من النساء البدنيات في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- دحمان، مصطفى (2018): صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتكوين الاتجاه النفسي نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية: دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الشلف، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، جامعة حسبية بن بوعلي الشلف، المجلد (1)، العدد (1)، ص 1-22.
- الزهراني، هديل سطاتم (2025): دراسة العلاقة بين عدم الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعي والعوامل المتعلقة بنمط الحياة لدى الطالبات الجامعيات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عفت، جدة، المملكة العربية السعودية.
- الشعراوي، صالح فؤاد (2019): الأفكار السلبية وعلاقتها بالقلق لدى طلاب جامعة الملك خالد مع تصور برنامج مقترح لعلاجها، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (110)، ص 109-140.
- الصبوة، محمد نجيب (2004): قائمة الأفكار السلبية، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، القاهرة، مصر.
- مصطفى، سارة حسام الدين (2020): برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المواجهة لتخفيف الشعور بوصمة زيادة الوزن لدى عينة من السيدات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (30)، العدد (109)، 56-112.
- الهيتي، موفق أسعد (2010): التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر، دمشق.
- Akinyemi, O., Ekundayo, O. K., Fasokun, M., & Ogunniyi, A. (2025) Body image, obesity and sexual coercion as predictors of depression among undergraduate students in Nigeria. Scientific Reports, 15 ,12-1 (1), <https://doi.org/10.1038/s41598-025-01234-x>
- Marchetti, I., Koster, E., Klinger, E., & Alloy, L. (2017) Spontaneous thought and vulnerability to mood disorders: The dark side of the wandering mind. Clinical Psychological Science, 4,857–835 (5)
- Ouyang, Y., Xiong, X., Luo, J., & Zhang, Y. (2024) Research on the influence of body image on university students' weight loss intention: A serial mediation analysis of self-efficacy and self-esteem. Frontiers in Psychology, 15 , <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1458259>

- Pinto, V. R. A., Melo, L. F., & Bressan, J. .(2019) Predicting body image dissatisfaction in university students using multivariate statistical methods. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 41 , (1)e44186. <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v41i1.44186>
- Samajdar, S., & Halder, S. .(2025) Exploring automatic thoughts among young adult females with overweight level of body mass index (BMI). *DYP Patil Journal of Multidisciplinary Research* . https://doi.org/10.4103/DYPJ.DYPJ_85_24
- Xiang, L., Guo, H., & Hu, Z. (2025). Impact of internalized weight stigma on appearance anxiety among female students: A variable-centered and person-centered analysis. *Frontiers in Public Health*.1709480 ,13 ,
- Yao, L. S., Sun, W. J., Li, M., Duan, S. S., Ji, Y. C., & Li, Y. X. (2026). Nature exposure and negative body image among college students: A three-wave longitudinal study. *Body Image*.102089 ,57 ,