

النمذجة البنائية لمسار العلاقات السببية بين التشوّهات المعرفية واليقظة العقلية وصورة الجسم لدى طلاب الجامعة

د. رانيا جمال حسين محمود

أ.د. طارق محمد عبد الوهاب حمزة

مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة الفيوم

أستاذ علم النفس - كلية الآداب - جامعة الفيوم

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى اختبار نموذج بنائي يفسر العلاقات بين اليقظة العقلية والتشوّهات المعرفية وصورة الجسم لدى طلاب الجامعة، وتحديد الدور الوسيط للتشوّهات المعرفية. شملت العينة ٢٢٤ طالبًا وطالبة (٣٢ ذكرًا، ١٩٢ أنثى) من كليات نظرية وعملية، تراوحت أعمارهم بين ١٨ و ٢٢ عامًا. (M=20.8, SD=1.9) استُخدمت قائمة البيانات الأساسية، ومقياس التشوّهات المعرفية (أحمد الشافعي، ٢٠٢١)، ومقياس اليقظة العقلية (Baer et al., 2006)؛ ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرين، ٢٠١٤)، ومقياس صورة الجسم (زينب شقير، ٢٠٠٩). جرى تحليل البيانات بالنمذجة بالمعادلات البنائية (SEM) لاختبار المسارات المباشرة وغير المباشرة. كشفت النتائج عن آثار مباشرة سالبة لأبعاد اليقظة العقلية (الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، عدم التفاعل) على التشوّهات المعرفية، وأثر مباشر موجب لبعد الملاحظة عليها، كما ظهر أثر مباشر موجب للتشوّهات المعرفية على درجات صورة الجسم كما قيس في هذه الدراسة، بينما لم يظهر أثر مباشر لليقظة العقلية على صورة الجسم، وبرزت آثار غير مباشرة لليقظة العقلية على صورة الجسم عبر التشوّهات المعرفية، تمثلت في آثار سالبة للتصرف بوعي وعدم الحكم، وأثر موجب للملاحظة، بينما لم تظهر آثار مباشرة أو غير مباشرة دالة لبعدي الوصف وعدم التفاعل على صورة الجسم. تشير هذه النتائج إلى دور وسيط ذي خصوصية بُعديّة للتشوّهات المعرفية في العلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم لدى طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية؛ التشوّهات المعرفية؛ صورة الجسم؛ الوساطة؛ النمذجة بالمعادلات البنائية (SEM)؛ طلاب الجامعة.

مقدمة

يُشكل الشباب الجامعي شريحة مهمة ومؤثرة في المجتمع، حيث يقع على عاتقهم بناء الحاضر والمستقبل، ويواجه طلاب الجامعة تحديات وفرصًا مختلفة في حياتهم الشخصية والأكاديمية، ولأنهم يكونون في مرحلة انتقالية من التطور، حيث يتعين عليهم الموازنة بين الأدوار والمسؤوليات المتعددة، مثل الدراسة والتواصل الاجتماعي ورعاية أنفسهم والآخرين، لذلك فهم يستحقون الرعاية والاهتمام من مختلف الجهات المعنية، ومن ثم يقع على عاتق الجامعات مساعدتهم في التغلب على التحديات التي تواجههم وتحقيق أهدافهم، واعدادهم لسوق العمل، والمساهمة في تقدم المعرفة ورفي الدول (أمل زايد، ٢٠٢٣).

كما تُمثل المرحلة الجامعية انتقالًا صعبًا من المراهقة إلى البلوغ، فالحياة الجامعية من أكثر فترات الحياة إرهاقًا، مما قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية شائعة (Fang et al., 2025)؛ حيث تصاحب مرحلة الدراسة الجامعية بمتغيرات وضغوط نفسية واجتماعية وشخصية وأكاديمية تؤثر على انتباه الطالب وتركيزه وأدائه الأكاديمي، ولكي يستطيع أن يتغلب عليها فلا بد أن يكون يقظًا عقليًا فيكون قادرًا على الفحص الدقيق والتفكير المستمرين والانتباه والوعي لما يدور حوله وعلى أساسه يستطيع أن ينتقى المثيرات الجيدة والاستبصار بالمواقف والانفتاح على كل ما هو جديد مما يساعده على التفاعل الجيد في الموقف التعليمي (نرمين عوني، ٢٠١٩).

هذا الواقع الانتقالي بما فيه من ضغوط متشابكة يفسر لماذا ركزت الأدبيات الحديثة خلال العقدين الماضيين على العوامل الذهنية والاجتماعية والانفعالية المؤثرة في الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الشباب الجامعي الذي يواجه مرحلة انتقالية شديدة الحساسية تتسم بكثافة التغيرات التطورية على المستويات الأكاديمية والاجتماعية والجسدية. وتتميز هذه المرحلة بزيادة التعرض لمصادر ضاغطة متعددة، من بينها المعايير الإعلامية والثقافية التي تروج لصوره مثالية للجسد، مما كون فجوة بين التصورات الذاتية والواقع الفعلي، ويؤدي إلى ضغوط نفسية متزايدة تهدد الصحة النفسية والتوازن الانفعالي لدى الطلبة. ضمن هذا الإطار، برزت التشوهات المعرفية بوصفها أحد أهم المحددات المعرفية للصحة النفسية؛ حيث تشير إلى أنماط تفكير غير واقعية وغير وظيفية، مثل التعميم المفرط، التفكير الثنائي (إما-أو)، الميل إلى تضخيم السلبيات أو تقليل الإيجابيات، والتي تؤدي إلى تفسيرات مشوهة للتجارب الذاتية والعلاقات الاجتماعية. وتُظهر الأدلة أن هذه التشوهات ترتبط بزيادة في معدلات القلق والاكتئاب، كما تسهم في

إضعاف تقدير الذات وتدني الرضا عن صورة الجسم، مما يجعلها عاملاً وسيطاً مهماً في فهم العلاقة بين العوامل النفسية والاجتماعية وصحة الفرد (Merino, 2024). في المقابل، اكتسب مفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness) أهمية متزايدة في العقود الأخيرة بوصفه إطاراً نظرياً وتطبيقياً في علم النفس الإيجابي والمعرفي الاجتماعي، حيث يُعرّف بأنه الانتباه الواعي للحظة الحاضرة مع قبولها دون إصدار أحكام. وقد بينت البحوث التطبيقية في ميدان التدخلات المستندة إلى اليقظة العقلية (Mindfulness-Based Interventions - MBIs) أنها تُسهم في تحسين تنظيم الانفعال وخفض مستويات التشنجات المعرفية وتعزيز تقبل الذات، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية بشكل عام وصورة الجسم بشكل خاص (Stynes et al., 2022؛ Khoshkerdar, 2020) هذه النتائج تشير إلى أن اليقظة العقلية يمكن أن تُعتبر آلية وقائية وعلاجية فعالة في مواجهة الضغوط المرتبطة بالمظهر والمعايير الاجتماعية للجمال.

وتُعد العلاقة بين التشنجات المعرفية واليقظة العقلية علاقة دينامية؛ حيث يمكن أن تؤثر التشنجات المعرفية سلباً على اليقظة العقلية من خلال إضعاف ثقة الطالب وكفاءته في المهام الأكاديمية، وكذلك إضعاف قدرته على الانتباه والوعي لما يستقبله من معلومات (أمل زايد، ٢٠٢٣). وتشير الأدلة إلى أن الأفراد الذين خضعوا لتدريب مكثف على اليقظة العقلية يمكنهم الحد من الآثار السلبية للتشنجات المعرفية، هذا بدوره يمكن أن يوفر حماية من الاضطرابات النفسية، حيثُ أثبتت البرامج القائمة على اليقظة العقلية قدرتها على تحسين قدرة طلاب الجامعات على مواجهة الضغوط (Fang, et al., 2025).

أما صورة الجسم، فهي تمثل التقييم المعرفي والانفعالي والسلوكي الذي يشكّله الفرد عن مظهره الجسدي، وتشمل بذلك مزيجاً من الإدراكات الشخصية، المشاعر، والسلوكيات المرتبطة بالمظهر. وقد أثبتت الدراسات أن صورة الجسم ليست مجرد انعكاس لإدراك ذاتي فردي، وإنما هي نتاج تفاعل معقد بين العوامل الاجتماعية والثقافية والإعلامية. فالطلاب الجامعيون يتأثرون بشكل ملحوظ بالضغوط الإعلامية والمعايير الجمالية السائدة، ما يؤدي إلى تراجع رضاهم عن أجسادهم، الأمر الذي يرتبط بزيادة الضغوط النفسية واضطرابات الأكل والقلق والاكتئاب (Alabama News, 2025؛ Frontiers in Public Health, 2023).

وقد أظهرت دراسة Gao وزملائه (٢٠٢٥) إلى أن العوامل الاجتماعية، مثل دعم الأصدقاء والأسرة والمؤسسات التعليمية، تُسهم في تشكيل صورة الجسم. أن الدعم الاجتماعي يرتبط إيجاباً

بتحسين تصورات الأفراد عن أجسادهم، كما يعزز من السلوكيات الصحية مثل النشاط البدني. وتدل هذه النتائج على أن صورة الجسم لا تتحدد فقط بعوامل فردية أو معرفية، بل ترتبط كذلك بالسياق الاجتماعي والثقافي الأوسع.

وانطلاقاً من هذه الخلفية النظرية، توفر النمذجة البنائية (Structural Equation Modeling - SEM) إطاراً تحليلياً متقدماً لفحص العلاقات المعقدة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية وصورة الجسم. إذ تمكن هذه النمذجة من اختبار المسارات المباشرة وغير المباشرة، والكشف عن الأدوار الوسيطة والتفاعلية بين المتغيرات. وتشير التوقعات النظرية إلى أن اليقظة العقلية تسهم بشكل مباشر في خفض التشوهات المعرفية، وأن كلاً من اليقظة والتشوهات يؤثران في صورة الجسم تأثيراً متبايناً، حيث تعزز الأولى القبول والرضا، في حين تفاقم الثانية من التشوهات السلبية. كما يُتوقع أن يكون للتشوهات المعرفية دور وساطي أساسي يفسر طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم.

بناءً على ما سبق، تهدف الدراسة الحالية إلى اختبار نموذج بنائي متكامل يوضح هذه العلاقات في عينة من طلبة الجامعات. ويُتوقع أن تسهم نتائجها في تعميق الفهم العلمي لآليات تكوّن صورة الجسم، وتوسيع نطاق المعرفة المتعلقة بأدوار اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية في الصحة النفسية، فضلاً عن تقديم أساس علمي لتصميم برامج تدخلية نفسية واجتماعية تستند إلى تعزيز اليقظة وتقليل التشوهات المعرفية، بما يحقق صورة جسم أكثر إيجابية ويعزز الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الشباب الجامعي.

مشكلة الدراسة:

تُعد المرحلة الجامعية فترة انتقالية حرجة في حياة الشباب، إذ يواجهون خلالها تحديات معرفية وانفعالية واجتماعية متشابكة، بدءاً من الضغوط الأكاديمية ومروراً بالتغيرات الجسدية وصولاً إلى المعايير الاجتماعية والإعلامية الصارمة حول الجمال والمظهر. هذه العوامل قد تُسهم في نشوء تشوهات معرفية، وهي أنماط من التفكير غير الواقعي مثل التعميم المفرط أو التفكير الثنائي، والتي تؤثر سلباً في تقييم الذات، وتزيد من احتمالات القلق والاكتئاب.

في المقابل، برزت اليقظة العقلية كأحد المداخل النفسية الحديثة التي تُعزز من الانتباه الواعي للحظة الحاضرة وقبول الذات دون إصدار أحكام. وتشير الأدلة إلى أن اليقظة تسهم في تقليل التشوهات المعرفية، وتحسين الصحة النفسية، بل وتمثل عاملاً وقائياً من اضطرابات صورة الجسم.

أما صورة الجسم، فهي انعكاس إدراكي وانفعالي وسلوكي لتصور الفرد عن مظهره الجسدي، وتشكل عنصرًا جوهريًا في الصحة النفسية. ضعف صورة الجسم لا يؤثر فقط على الرضا عن الذات، بل قد يقود أيضًا إلى سلوكيات غير صحية، مثل الإفراط في الحمية الغذائية أو اضطرابات الأكل، وهو ما يجعلها قضية ملحة في أوساط طلاب الجامعات.

ورغم أهمية هذه المتغيرات، إلا أن معظم الدراسات تناولتها بصورة منفصلة أو ثنائية، بينما يظل السؤال قائمًا: كيف تتفاعل هذه المتغيرات معًا داخل نموذج بنائي متكامل يفسر صورة الجسم لدى طلاب الجامعات؟ هل يمكن أن تؤدي اليقظة العقلية دورًا مباشرًا وغير مباشر في تحسين صورة الجسم عبر تقليل التشوهات المعرفية؟ وهل تعمل التشوهات المعرفية كوسيط في العلاقة بين اليقظة وصورة الجسم؟

إضافة إلى ذلك، يظل دور السياق الاجتماعي والثقافي - بما يتضمنه من دعم الأصدقاء والأسرة وضغوط المعايير الجمالية - محددًا مهمًا قد يزيد من حدة المشكلة أو يخفف منها، مما يستدعي بناء نموذج تفسيري يجمع بين الجوانب الفردية والاجتماعية معًا.

في ضوء ما سبق، تمثلت مشكلة الدراسة في اختبار ملائمة نموذج بنائي يفسر المسارات السببية للعلاقات بين التشوهات المعرفية واليقظة الذهنية وصورة الجسد لدى طلاب الجامعة؛ وبناءً على ذلك صيغت الأسئلة الآتية:

١. هل توجد مطابقة للنموذج البنائي المفترض لمسار العلاقات السببية بين اليقظة العقلية (بوصفها متغير مستقل) والتشوهات المعرفية (بوصفها متغير وسيط) وصورة الجسم (بوصفها متغير تابع) مع بيانات عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟
٢. هل توجد تأثيرات (مسارات) مباشرة وكلية دالة إحصائيًا لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟
٣. هل توجد تأثيرات (مسارات) مباشرة وكلية دالة إحصائيًا للتشوهات المعرفية على صورة الجسم لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟
٤. هل توجد تأثيرات (مسارات) مباشرة وكلية سالبة دالة إحصائيًا لليقظة العقلية على صورة الجسم لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟
٥. هل توجد تأثيرات (مسارات) غير مباشرة وكلية دالة إحصائيًا لليقظة العقلية على صورة الجسم من خلال التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟

أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من طبيعة العينة المستهدفة، إذ تُجرى على طلاب المرحلة الجامعية الذين يمثلون نواة المجتمع وركيزته الأساسية في البناء والتجديد، مما يجعل فهم قضاياهم النفسية والاجتماعية ضرورة علمية ومجتمعية في آن واحد.
- تبرز أهمية تناول اليقظة العقلية بوصفها أحد المتغيرات المعرفية الحديثة والأكثر تأثيراً في حياة الطالب الجامعي، إذ تشير الأدبيات إلى دورها في تعزيز الانتباه للحظة الحاضرة، وتنظيم الانفعال، وتحسين الأداء الأكاديمي والتوافق النفسي.
- تكمن الأهمية أيضاً في تسليط الضوء على التشوّهات المعرفية التي تُعد أنماطاً من التفكير غير الواقعي أو غير المنطقي (مثل التعميم المفرط والتفكير الثنائي)، والتي تعيق قدرة الطالب على التكيف النفسي والاجتماعي وتزيد من احتمالية تعرضه لاضطرابات القلق والاكتئاب.
- تمثل الدراسة إضافة نوعية للأدبيات العلمية في مجال علم النفس المعرفي والاجتماعي من خلال اختبار نموذج بنائي جديد يدمج بين ثلاثة متغيرات مترابطة: اليقظة العقلية، التشوّهات المعرفية، وصورة الجسم.
- تحاول الدراسة التحقق من صلاحية الافتراضات النظرية التي تؤكد أن اليقظة العقلية تسهم بصورة مباشرة وغير مباشرة في تحسين صورة الجسم، من خلال تقليل التشوّهات المعرفية باعتبارها متغيراً وسيطاً.
- تحاول الدراسة ان تقدم إطاراً تكاملياً ثرياً يعزز الفهم العلمي للعلاقات المعقدة بين المتغيرات النفسية المرتبطة بالطلبة الجامعيين، خاصة وأن غالبية البحوث السابقة تناولت هذه المتغيرات بصورة منفصلة أو على عينات إكلينيكية محدودة.
- يمكن أن تشكل الدراسة منطلقاً لدراسات لاحقة تستكشف ديناميات صورة الجسم لدى الشباب الجامعي وربطها بمحددات معرفية واجتماعية أوسع، مما يسهم في توسيع قاعدة المعرفة النظرية حول قضايا الصحة النفسية وجودة الحياة لدى هذه الفئة.

الأهمية التطبيقية

- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تصميم برامج تدخل نفسي تستهدف تعزيز اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعات، بما يؤدي إلى خفض التشوّهات المعرفية وتحسين صورة الجسم.

- تقدم نتائج البحث مرجعية علمية للمؤسسات التعليمية والجامعية في بناء برامج إرشادية وتوعوية موجهة نحو تعزيز الصحة النفسية والرفاه النفسي للطلاب، اعتماداً على متغيرات قابلة للتدخل والتدريب مثل اليقظة العقلية.

- يمكن الاستفادة من النتائج في الممارسات العلاجية النفسية، خصوصاً في العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، من خلال دمج مهارات اليقظة العقلية كأداة مساعدة في علاج اضطرابات صورة الجسم وتعزيز تقدير الذات.

- تحاول الدراسة أن تُزوّد الدراسة صانعي القرار في الجامعات والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين بأدلة علمية رصينة يمكن توظيفها في صياغة سياسات وقائية لمواجهة الضغوط المرتبطة بالمظهر الجسدي والمعايير الجمالية غير الواقعية المنتشرة عبر وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي.

- تسعى الدراسة لان تفتح النتائج آفاقاً لتطوير مناهج تدريبية ومقررات جامعية تدمج مفاهيم اليقظة العقلية كمهارات حياتية أساسية، بما يسهم في إعداد جيل أكثر وعياً بذاته وأكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة الجامعية وما بعدها.

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

- توصيف العلاقات البنائية بين المتغيرات المدروسة: الكشف عن طبيعة واتجاه وقوة العلاقات بين أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، عدم التفاعل) والتشوّهات المعرفية وصورة الجسد لدى طلبة الجامعات، ضمن إطار النمذجة بالمعادلات البنائية (SEM)، مع التمييز بين الآثار المباشرة وغير المباشرة والكلية.

- اختبار الدور الوسيط للتشوّهات المعرفية بدقة إحصائية: التحقق مما إذا كانت التشوّهات المعرفية تتوسط العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية وصورة الجسد، وتحديد

طبيعة الوساطة (كأية/جزئية) عبر تقدير المسارات المتزامنة واستخدام Bootstrap لاشتقاق فواصل ثقة للاثار غير المباشرة.

- **تقييم القدرة التنبؤية للنموذج البنائي لصورة الجسم:** بحث مدى قدرة النموذج المقترح على التنبؤ بمستويات صورة الجسد انطلاقاً من مستويات أبعاد اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية، مع عرض نسب التباين المفسر (R^2) ومؤشرات الملاءمة العالمية للموديل (مثل CFI, TLI, RMSEA, SRMR).

- **استخلاص مضامين تطبيقية لبناء تدخلات موجهة:** ترجمة النتائج إلى توصيات تدخلية نفسية/تربوية قابلة للتطبيق تستهدف خفض التشوهات المعرفية وتعزيز مهارات اليقظة العقلية الأكثر تأثيراً، بما يدعم تحسين صورة الجسد لدى الطلبة.

مفاهيم الدراسة والأطر النظرية المُفسرة لها:

أولاً: التشوهات المعرفية Cognitive distortions

تُمثل التشوهات المعرفية مشكلة لدى طلاب الجامعة وذلك بحكم مستواهم العمري، وما تفرضه البيئة الجامعية من مطالب أساسية مثل: التفكير الإيجابي عند التفاعل مع الزملاء، وتحقيق الانسجام مع الحياة الجامعية، وغياب هذه النظرة الواقعية لدى الطالب الجامعي تُعيق من توافقه النفسي والاجتماعي والدراسي في الوسط الأكاديمي (أحمد الشافعي، ٢٠٢١).

وتُعرف التشوهات المعرفية بأنها "تحيزات سلبية في التفكير يُفترض أنها تمثل عوامل للإصابة بالاكئاب والاضطرابات النفسية" (Rnic, 2016).

تُعبّر التشوهات المعرفية عن انخراط الفرد في أنماط تفكير غير منطقي (Su & Shum, 2019).

عرفها (أحمد الشافعي، ٢٠٢١: ٣٦) بأنها "لأفكار والمعارف المُحرفة التي تؤثر على إدراك الفرد وتفسيره للأحداث والتي تُسبب له الشعور بالضيق وتدني في تقديره لذاته، نتيجة لمعالجته السلبية للمعلومات عن أحداث الحياة ومنها: التعميم الزائد، والكمالية، والتجريد الانتقائي، ولوم الذات والآخرين".

ويمكن اعتبار التشوهات المعرفية أخطاءً جوهرية في التفكير، تُعيق قدرة الفرد على صياغة وتفسيرات واقعية للعالم، وللآخرين، ولذاته، هذه الأفكار والمعتقدات غير العقلانية تتعزز لا شعورياً بمرور الوقت، غالباً ما تكون أنماط التفكير هذه خفية؛ ويصعب على الشخص إدراكها في تفكيره الخاص عندما تصبح سمة دائمة لأفكاره اليومية، ولهذا السبب، يمكن أن تكون مدمرة

للغاية، إذ يصعب على الشخص تغيير ما لا يلاحظه في نفسه ولا يعده مشكلة (Yablonska & Kacheniuk, 2022).

وأشار (Zaiden, 2023) إلى أن التشوّهات المعرفية هي "أخطاء في التفكير الفردي ناتجة عن معالجة المعلومات بشكل غير سليم".

كما تُعبر التشوّهات المعرفية عن "أفكار تجعل الفرد يُدرك الواقع بشكل غير صحيح، مما يؤثر على حالته المزاجية وسلوكه ووظائفه الفسيولوجية" (Wang et al., 2023).

وأشار (Friedman, 2023) إلى أن التشوّهات المعرفية هي طرق تفكير غير عقلانية وغير دقيقة، قد تؤدي إلى مشكلات في الصحة العقلية للفرد، ويُمكن أن تدفع الفرد إلى رؤية العالم بنظرة سلبية، مما قد يؤدي إلى القلق، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، وإدمان المخدرات، وحتى الأفكار الانتحارية، وتشمل التشوّهات المعرفية: التفكير العاطفي، وتضخيم الأمور، والتعميم المفرط، والتفكير الثنائي، وقراءة الأفكار، والتصنيف، وتجاهل الإيجابيات، وإلقاء اللوم.

وتُعرف إجرائياً بأنها "أفكار غير منطقية، تؤثر على إدراك وتفاعل الطالب الجامعي مع الأحداث الخارجية، مما يؤدي إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي، ويؤثر سلباً على الصحة النفسية والعقلية، وتُقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التشوّهات المعرفية المُستخدم في الدراسة الحالية إعداد (أحمد الشافعي، ٢٠٠٩).

أبعاد التشوّهات المعرفية:

تشمل أنواع التشوّهات المعرفية ما يلي:-

١. **المبالغة:** تحدث المبالغة عندما يُشوّه الفرد حدثاً ما في ذهنه بطريقة تجعله أكثر أو أقل أهمية بكثير مما هو عليه في الواقع .

٢. **التجريد الانتقائي:** عندما يُحدد الفرد جانباً سلبياً واحداً في موقف ما ليركز عليه، مما يُفقد رؤية السياق الأوسع.

٣. **التعميم الزائد:** ويحدث التعميم الزائد عندما يُصدر فرداً ما بياناً عاماً وشاملاً حول حدث ما بناءً على معلومة واحدة عنه، على سبيل المثال (لأنني ارتكبت خطأً، فأنا خاسر تماماً).

٤. **الاستدلال التعسفي:** ويحدث عندما يتخذ الفرد استنتاجاً أو قراراً بشأن أمر ما قبل الأوان دون جمع معلومات كافية لدعم هذا القرار .

٥. **التفكير الكارثي:** ويحدث عندما يُصنف الفرد موقفاً ما خطأً على أنه أشد قتامة أو كارثياً مما هو عليه في الواقع، أو عند تقييم الأدلة بموضوعية (Serine, 2016) .

٦. الكمالية: تُعد الكمالية أحد أنماط التشوهات المعرفية التي يتبناها الفرد، حيث يضع الفرد معايير عالية وغير واقعية للأداء الذاتي، ويشعر دائماً بعدم الرضا عن إنجازاته مهما كانت جيدة. هذا النمط يتضمن نقداً مبالغاً فيه للذات والسعي المستمر إلى الكمال، مما يؤدي إلى ضغط نفسي وقلق دائم (Leahy, 2017).

٧. لوم الذات والآخرين: يُشير لوم الذات إلى ميل الفرد إلى تحميل نفسه مسؤولية المواقف السلبية أو النتائج غير المرغوبة بشكل مفرط، حتى لو لم يكن مسؤولاً عنها بشكل مباشر، أما لوم الآخرين فيرتبط باتجاه معاكس حيث يميل الفرد إلى إلقاء اللوم على المحيطين به أو الظروف الخارجية بدلاً من الاعتراف بدوره أو مسؤوليته، ويُلاحظ أن هذين البُعدين يرتبطان ببعضهما كآليات معرفية مشوهة تؤثر على التكيف النفسي، حيث قد يواجه الفرد صعوبة في تحقيق التوازن بين تحمل المسؤولية والقدرة على تقادي الإفراط في اللوم (Leahy, 2017).

كما تشمل قائمة التشوهات المعرفية ما يلي: (أ) التفكير بالكل أو الاشياء (مثل: "إذا فشلت في شيء واحد، فأنا فاشل تماماً.")، (ب) التسرع في الاستنتاجات والنتائج السلبية غير المترابطة (مثل: "لأنهم رأوني أفتل، سيروني غير كفاء تماماً.")، (ج) التنبؤ بالمستقبل (مثل: "لأنهم يسخرون مني، سيكروهوني إلى الأبد.")، (د) التركيز على السلبيات (مثل: "حدث خطأ ما، لذا لم يحدث أي شيء جيد في حياتي بأكملها.")، (هـ) استبعاد الإيجابي (مثل: "لقد أثنوا عليّ فقط لأنهم يحاولون أن يكونوا لطفاء.")، (و) الكل وعدم الكل (مثل: "ستكون الحياة دائماً سيئة ولن أكون سعيداً أبداً.")، (ز) التقليل من شأن الأمور (مثل: "عملي الجيد كان مجرد حظ.")، (ح) التفكير العاطفي (مثل: "أشعر بالسوء، مما يُثبت أنني سيء.")، (ط) التخصيص (على سبيل المثال، "لأنهم يضحكون، فلا بد أنهم يضحكون عليّ") (Serine, 2016).

ثانياً: اليقظة العقلية Mindfulness

حظيت اليقظة العقلية باهتمام متزايد نظراً لقدرتها الوقائية، وتُعرف بأنها إدراك الحاضر دون إصدار أحكام، حيث يُعد الوعي والقبول المكونين الرئيسيين لها، ويشير الوعي اليقظ تحديداً إلى التنظيم الذاتي لتركيز الانتباه على التجارب المباشرة، وبالتالي تمكين الوعي المتزايد بالأحداث العقلية في اللحظة الحالية، ويعني القبول تبني موقف تجاه التجارب الحالية دون إصدار أحكام عليها، وقد ارتبطت اليقظة العقلية ارتباطاً إيجابياً بالصحة النفسية، والوقاية من الاضطرابات النفسية والحد منها لدى كل من الفئات الإكلينيكية وغير الإكلينيكية، إضافة إلى أن الوعي الذهني قد يقلل من التركيز المعرفي على السلبيات ويخفف من التقييمات المعرفية السلبية، مما

قد يقلل بدوره من الشعور بالضغط النفسية، وبدلاً من ذلك يتم تركيز الاهتمام على التجارب الإيجابية والمحايدة، وتعزيز مرونة نفسية تمكن الأفراد من تقييم الأحداث والتكيف معها، بالإضافة إلى تعلم كيفية التعامل بفعالية مع الأفكار السلبية والتجارب الداخلية المؤلمة (Fang et al., 2025).

تعددت تعريفات اليقظة العقلية؛ حيث عرفها كلٌّ من (Brown & Ryan, 2003) بأنها "حالة من الانتباه والوعي بما يحدث في اللحظة الراهنة، وتمثل وعياً متقبلاً للأحداث والخبرات الجارية دون تشويش من الماضي أو المستقبل."

فاليقظة العقلية هي "العملية النفسية التي تهدف إلى توجيه انتباه الفرد إلى التجارب التي تحدث في اللحظة الحالية، ويمكن تطويرها من خلال ممارسة التأمل والتدريب المستمر" (Kabat-Zinn, 2003).

كما عرفها (Bishop et al. (2004 بأنها "القدرة على تنظيم الانتباه بحيث يظل موجّهاً إلى الخبرة المباشرة في الحاضر، مع تبني موقف يتسم بالفضول والانفتاح والقبول تجاه هذه الخبرة." وأشار (Lavender, 2012) إلى أن اليقظة العقلية هي "الوعي والانتباه لتجارب اللحظة الحالية".

كذلك عُرِفَت اليقظة العقلية بأنها "إدراك الفرد الواعي للحظة الراهنة دون إصدار أحكام، فاليقظة العقلية يُمكن أن تُحدث تحولات ذهنية مما يسمح لنا بإدراك تجربتنا بوضوح وموضوعية أكبر، ولا يُساعد هذا التحول على تنظيم المشاعر والسلوكيات فحسب، بل يُعدّ أيضاً علاجياً، إذ يسمح لنا بالتراجع وملاحظة أفكارنا بموضوعية (Su & Shum, 2019) دون أن نتحكم فيها" كما تُعبر اليقظة العقلية عن "القدرة على ملاحظة اللحظة الراهنة بوعي كامل، مع تركيز الانتباه بشكل متعمد دون إصدار أحكام على التجارب أو المشاعر" (Schuman-Olivier et al., 2020).

وتُعرف إجرائياً على أنها " قدرة الطالب الجامعي على الانتباه الواعي للحظة الراهنة، والتعبير عن الخبرات الداخلية، ومراقبة الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام نقدية تجاهها، وتُقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية المُستخدم في الدراسة الحالية إعداد (Bear et al., 2006) ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرين، ٢٠١٤)

مكونات اليقظة العقلية:

وفقاً (Baer et al., 2006) فإن مكونات اليقظة العقلية كما يلي:

١. **الملاحظة (Observing):** يُقصد بها القدرة على الانتباه الواعي للتجارب الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس الجسدية، والمشاعر، والأفكار، والأصوات أو الروائح في البيئة المحيطة، هذا البُعد يُظهر كيف يتعامل الفرد مع تفاصيل اللحظة الراهنة، ويعكس مدى حساسيته لملاحظة الخبرة دون تغييرها.

٢. **الوصف (Describing):** يُعبر عن قدرة الفرد على التعبير عن الخبرات الداخلية بالكلمات، أي وضع المشاعر والأفكار في صياغات لفظية دقيقة، فالأفراد الذين يسجلون درجات عالية في هذا المكون لديهم قدرة أفضل على التواصل مع أنفسهم ومع الآخرين من خلال وصف تجاربهم الداخلية.

٣. **الوعي (Awareness):** يتمثل في الانخراط الكامل في النشاط الحالي بوعي، بدلاً من التصرف بشكل آلي أو مشتت الذهن، بهذا المكون يُبرز أهمية التركيز على الفعل الحالي وتجنب الانغماس في التفكير المستمر بالماضي أو المستقبل أثناء أداء المهام.

٤. **عدم الحكم على التجربة الداخلية (Nonjudging of Inner Experience):** يعني الامتناع عن إصدار أحكام نقدية تجاه الأفكار أو المشاعر (مثل اعتبارها سيئة أو غير مقبولة)، هذا المكون يساعد الفرد على تقبل الخبرة كما هي، دون إدانة أو رفض، مما يقلل من حدة التفاعل الإنفعالي السلبي.

٥. **عدم التفاعل مع التجربة الداخلية (Nonreactivity to Inner Experience):** يشير هذا المكون إلى القدرة على مراقبة الأفكار والمشاعر دون الانغماس فيها؛ فالفرد هنا يلاحظ خبراته الداخلية كأحداث عابرة، مما يتيح له مساحة للفصل بين المثير والاستجابة، وبالتالي تعزيز الهدوء النفسي.

مكونات اليقظة العقلية حسب نموذج (Feldman et al., 2007):

قدّم Feldman وزملاؤه (٢٠٠٧) نموذج لليقظة العقلية والذي يحدد أربعة مكونات أساسية لليقظة العقلية وهي:

الانتباه (Attention): ويتمثل في القدرة على تركيز الانتباه بوضوح على الحاضر، والانخراط الواعي في الأنشطة الجارية دون تشتيت.

التركيز على الحاضر (Present-focus) : ويعني ممارسة الانتباه للحظة الراهنة وما يحدث فيها، بدلاً من الانشغال المستمر بأفكار عن الماضي أو المستقبل.

الوعي (Awareness) : ويتمثل في إدراك التجربة الجارية، بما في ذلك المشاعر والأحاسيس والأفكار، وفهمها بدقة ووضوح.

القبول (Acceptance) : ويشمل التعامل مع الأفكار والمشاعر بقبول وانفتاح، دون إصدار أحكام نقدية عليها أو رفضها.

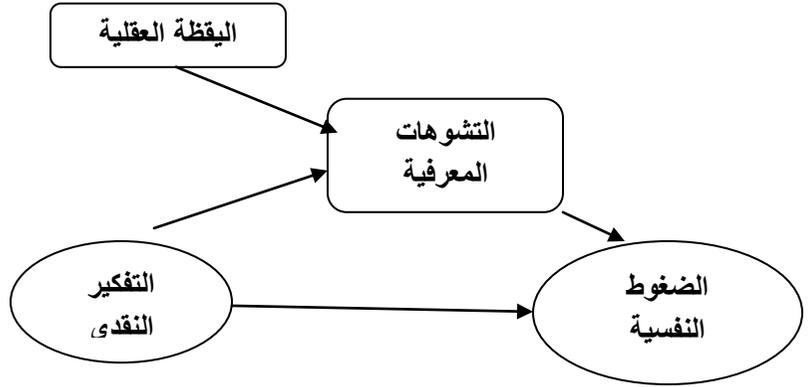
العلاقة بين التشوهات المعرفية واليقظة العقلية:

تتميز أنماط التفكير المشوهة بلوم الذات، والعجز، واليأس، والحذر المفرط من المخاطر، ويمكن لهذه الأفكار المشوهة أن تؤثر بشدة على الحالة النفسية وتُسبب الاضطرابات النفسية، كما أن أحد أهداف القبول الواعي هو تعزيز التغيير في التجارب، بهدف تغيير علاقة الفرد بهذه الأحداث السلبية، بدلاً من تغييرها مباشرةً، ويُسهّل هذا القبول تحقيق التوافق، وبالتالي يُخفف من العواقب السلبية (Fang et al., 2025).

أشار (Su & Shum, 2019) أن الأفراد الذين يعانون من انخفاض مستوى اليقظة العقلية (فعندما يكون الأفراد غارقين في أفكارهم ومشاعرهم أي منخفضي اليقظة الذهنية)، تضعف قدرتهم على تنظيم العمليات المعرفية.

كما أن اليقظة العقلية تؤدي إلى تغييرات معرفية وتقلل من حدوث التشوهات المعرفية، وتقلل من التنافر المعرفي، وتزيد من المرونة النفسية من خلال تغيير استراتيجيات المواجهة من التجنب إلى قبول المشاعر والأفكار، وتخلق وعياً ذاتياً وتجنب أنماط التفكير التلقائي (Pourabadei & Yousefinia, 2020).

نموذج تحليل مسار لسو وشوم (Su & Shum, 2019) لتفسير العلاقات بين اليقظة العقلية العقلية والتشوهات المعرفية والتفكير النقدي والضغط النفسية.



شكل (١)

نموذج تحليل مسار لسو وشوم (Su & Shum, 2019)

يتضح من هذا النموذج وجود تأثيرات دالة مباشرة موجبة لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية، ووجود تأثيرات مباشرة موجبة للتشوهات المعرفية على الضغوط النفسية، كما وجدت تأثيرات دالة مباشرة سالبة للتفكير النقدي على التشوهات المعرفية، ووجدت تأثيرات دالة غير مباشرة سالبة لليقظة العقلية على الضغوط النفسية من خلال التشوهات المعرفية.

ثالثاً: صورة الجسم Body image

تعدّ صورة الجسم جزءاً أساسياً من تقدير الفرد لذاته؛ ولها دوراً مهماً في تكوين موقف الفرد من ذاته، مما يؤثر أيضاً على ضبط سلوكه، كما أن صورة الجسم السلبية قد تؤدي إلى عواقب نفسية سلبية جسيمة ومشكلات صحية، بما في ذلك، اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية العصبي والشره المرضي، وما إلى ذلك (Yablonska & Kacheniuk, 2022). فهناك اهتمام متزايد بصورة الجسم لتأثيرها على الصحة النفسية للفرد لذا تعددت تعريفات صورة الجسم، حيث تُشير صورة الجسم إلى "إدراكات الفرد وأفكاره ومشاعره تجاه جسده" Cash & (Smolak, 2011).

كما عُرفت صورة الجسم بأنها "بنية متعددة الأبعاد تشمل الأفكار والمشاعر والسلوكيات الخاصة بالفرد المتعلقة بمظهره الشخصي" (Rodgers, 2023)

وتُعبّر صورة الجسم عن "التمثيل الذهني للجسد، والذي يمكن أن يتأثر بعوامل معرفية وبيولوجية وسلوكية واجتماعية ثقافية وبيئية" (Huguenin, et al., 2024). وعرف (Meneguzzo, et al., 2025) صورة الجسم بأنها "بنية متعددة الأبعاد تعبّر عن إدراكات الفرد واتجاهاته ومعتقداته حول جسده، وتشمل الاستجابات المعرفية والانفعالية والسلوكية".

بناءً على التعريفات السابقة يُمكن وضع تعريف إجرائي من خلال مقياس صورة الجسم المُستخدم في الدراسة الحالية بأنها "إدراك الطالب الجامعي لمظهره الجسدي من خلال الجاذبية الجسدية والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية والتأزر بين شكل الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية، والمظهر الشخصي العام والتناسق بين الجسم والقدرة على الأداء لأعضاء الجسم المختلفة والتناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير والجانب الفكري والذهني، وتُقاس إجرائياً من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس صورة الجسم المُستخدم في الدراسة الحالية إعداد (زينب شقير، ٢٠٠٩).

وتشمل صورة الجسم جانبان:

صورة الجسم الإيجابية: وتتميز بحب واحترام شامل للجسد، وقبوله رغم الوزن أو الشكل أو العيوب، وتقدير وظائفه، مع تبني مفهوم واسع للجمال يتجاوز المعايير النمطية (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). فعندما يكون الفرد قادراً على تقبّل جسده وتقديره واحترامه، يُمكن وصفه بأنه يتمتع بصورة إيجابية عن جسده، ويختلف هذا عن الرضا عن الجسم، إذ يُمكن أن يكون الفرد غير راضٍ عن جوانب من جسده، ومع ذلك يُمكنه تقبّله بكل ما فيه من عيوب، وتُعد صورة الجسم الإيجابية مهمة لأنها أحد العوامل الوقائية التي تُقلّل من احتمالية الإصابة باضطرابات الأكل، وترتبط صورة الجسم الإيجابية بارتفاع تقدير الذات، الذي يُحدد شعور الشخص تجاه نفسه، ويمكن أن يؤثر على جميع جوانب الحياة ويسهم في الشعور بالسعادة، وتقبّل الذات، مما يجعل الفرد أكثر راحةً وسعادةً بمظهره، وأقل عرضةً للتأثر بالصور غير الواقعية في وسائل الإعلام والضغط المجتمعية التي تدفعه إلى الظهور بمظهر معين، والتمتع بنظرة وسلوكيات صحية، إذ يسهل اتباع نمط حياة متوازن مع مواقف وممارسات صحية تتعلق بالطعام والتمارين الرياضية عندما يكون الشخص منسجماً مع احتياجات جسمه ومستجيباً لها (National Eating Disorders Collaboration n.d).

أما صورة الجسم السلبية: هي نمط من إدراك الفرد لجسده بطريقة تُسبب له ضيقًا، وترتبط عادةً بالمبالغة في تقدير الحجم الكلي للجسم أو جزءٍ مُعينٍ منه، وتجربة أفكار سلبية وغير واقعية ومُبالغ فيها حول وزن الجسم أو شكله، و/أو الإفراط في مراقبة حجم الجسم وتجنب المواقف المؤلمة المتعلقة بالكشف عن الجسم (Cash & Smolak, 2011) ، وتتسم صورة الجسم السلبية بوجود إدراك مشوه لشكل الجسم، وشعور دائم بعدم الرضا عن المظهر، والسلوكيات الناتجة مثل التجنب أو محاولات غير صحية لتغيير الجسم (National Eating Disorders Collaboration (n.d)).

وجدير بالذكر أن هناك عنصران أساسيان في تكوين صورة الجسم: التقييم والتخطيط، يشير التقييم إلى تقدير الذات لمظهر الفرد، والذي يتضمن الرضا أو عدم الرضا عن صورة الجسم مقارنةً بمثله الجسدية المُدركة، أما التخطيط، فيشير إلى الأهمية المعرفية والسلوكية المُعطاة لمظهر الفرد، بما في ذلك مخططات الذات المتعلقة بالمظهر، في سياق صورة الجسم، وتعكس مخططات الذات افتراضات الفرد الأساسية ومعتقداته حول أهمية وتأثير مظهره في الحياة، بما في ذلك مركزية المظهر في إحساس الفرد بذاته (Jakatdar, et al., 2006).

أبعاد صورة الجسم:

البعد الإدراكي: يشير البعد الإدراكي إلى الطريقة التي يرى بها الفرد جسده، وقد لا يعكس ذلك الواقع بدقة، إذ يمكن أن يكون هناك تشويه في الإدراك.

البعد الوجداني: يتعلق البعد الوجداني بالمشاعر والانفعالات تجاه الجسم، مثل السعادة أو الاشمئزاز، وغالبًا ما يُقوّم بناءً على مدى الرضا أو الإحباط تجاه الشكل أو الوزن أو أجزاء جسم معينة.

البعد المعرفي: البعد المعرفي يعبر عن الطريقة التي يفكر بها الفرد في جسده، وقد يؤدي هذا إلى الانشغال بشكل الجسم أو الوزن.

البعد السلوكي: يشير البعد السلوكي إلى التصرفات التي يقوم بها الفرد نتيجة لتصوراته عن جسمه؛ فعند الشعور بعدم الرضا، قد ينطوي الشخص على نفسه أو يتبع سلوكيات غير صحية بهدف تغيير المظهر (National Eating Disorders Collaboration (n.d)).

وأشار (Cash & Smolak, 2011) إلى أن صورة الجسم تشمل مكونان هما: المكون المعرفي؛ ويشمل المعتقدات والأفكار والتقييمات المتعلقة بتقييم الجسم وأهمية مظهره (مثلًا، فيما يتعلق بتقدير الذات)، والمكون السلوكي، فيشمل الأفعال التي تُنفذ أو لم تُنفذ نتيجةً

للاستجابات المعرفية والعاطفية الذاتية للجسم، مثل فحص الجسم (مثلاً، الوزن المتكرر، والنظر في الأسطح العاكسة)، وتجنب محفزات صورة الجسم (مثلاً، تجنب المقاييس أو الأسطح العاكسة).

العلاقة بين التشوهات المعرفية وصورة الجسم

يُمثل مفهوم صورة الجسم صورة إيجابية أو سلبية يكونه الفرد عن جسمه، فالأفراد الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم غالباً ما يكون لديهم تعاضم في التجريد الانتقائي لعيوبهم وهو عامل أساسي في ظهور عديد من الاضطرابات النفسية، وكذلك يكون لدى هؤلاء الأفراد الرغبة في الكمال بالنسبة لمظهرهم الجسدي، كما أن كثيراً من الاضطرابات النفسية والاستجابات السلوكية والوجدانية تعتمد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يتبناها الفرد عن ذاته وعن البيئة المحيطة به، فالاضطرابات النفسية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها الفرد عن ذاته واتجاهاته نحوها ونحو الآخرين (أحمد الشافعي، ٢٠٢١).

وأشار (Jakatdar et al., 2006) إلى أن مخططات المظهر الذاتي تُحفز بنشاط من خلال أحداث وإشارات داخلية أو بيئية معينة، ولأن الأفراد ذوي التخطيط العالي يُركزون بشكل غير متناسب على مظهرهم، فإنهم يُعالجون هذه الإشارات والأحداث السياقية الأخرى بشكل مختلف عن الأفراد الأقل تخطيطاً، إنهم يهتمون بالمعلومات، ويشفرونها، ويستعيدونها، وينذكرونها، ويفسرونها بما يتماشى مع اهتماماتهم الجسدية المهمة نفسياً، وهذا بدوره يُديم هذا الخلل ويعزز استمرار معالجة المعلومات الخاطئة، يتضمن مخطط المظهر ومعالجة المعلومات الخاطئة مفهوم التشوهات المعرفية، وأخطاء التفكير أو التشوهات المعرفية المتعلقة بمختلف الاضطرابات النفسية. تشمل هذه التشوهات: التهويل، والاستنتاج التعسفي، والتفكير الثنائي، و"الكمالية"، والتضخيم/التقليل، والشخصنة، وما إلى ذلك.

وجدير بالذكر أن صورة الجسم عرضة لتأثير العوامل الداخلية (مثل أنماط التفكير الثنائية، والتصورات المشوهة) والخارجية (مثل التعرض للمثالية النحيفة في وسائل الإعلام) والعوامل البيولوجية النفسية الاجتماعية، وكثير منها لا علاقة له بالمظهر الفعلي للجسم David, (2018).

فالمعالجة المشوهة للمعلومات المتعلقة بالمظهر ترتبط بانخفاض جودة الحياة المرتبطة بصورة الجسم، ويُعرف هذا بالتأثير الإيجابي والسلبي لصورة الجسم على رضا الفرد وأدائه في مجالات

متنوعة، مثل المزاج، وتقدير الذات، والجنس، وتناول الطعام وممارسة الرياضة، والعلاقات الشخصية (2006) (Jakatdar, et al.).

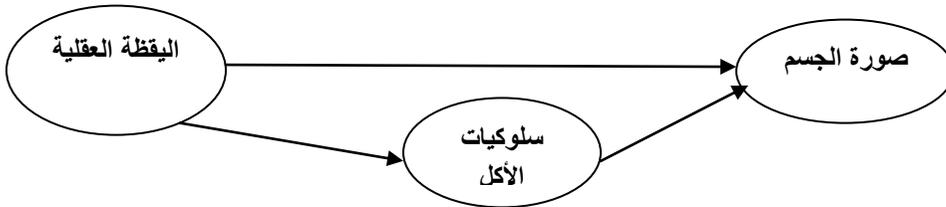
وتُعَد الاختلالات الإدراكية أساسًا لتطوير اضطرابات الأكل، إذ يمتلك هؤلاء الأفراد معتقدات قوية وغير مرنة حول الطعام والتحكم في الوزن، ويعتمد تقديرهم لذاتهم بشكل مفرط على وزن وشكل وحجم أجسامهم، أن المصابين باضطراب صورة الجسم لديهم معتقدات غير تكيفية وتفسيرات خاطئة تتعلق بالمظهر، مما يؤثر على عمليات الانتباه والذاكرة، وتؤدي تقييماتهم السلبية لصورة الجسم والمبالغة في تقدير المظهر لقيمة الذات إلى تدقيق ذاتي مزمن، وتصورات ذاتية مشوهة، واستنتاجات شخصية خاطئة، كما تتسم عمليات التفكير لديهم بالجمود وعدم المرونة، وتعزز مجموعة من السلوكيات القهرية والانطوائية لتقليل القلق والوعي بالذات، وترتبط تشوهات صورة الجسم بقلق اجتماعي أكبر، وتراجع في تقدير الذات الاجتماعي (Jakatdar, et al., 2006).

أشار مجدي الدسوقي (٢٠٠٦) إلى أن اضطراب صورة الجسم يتضمن تشوهاً إدراكياً؛ حيث أن ذوي الخبرات المرتبطة بصورة الجسم تكون مشحونة بعدم الرضا والإنشغال المبالغ فيه بصورة أجسامهم، لذلك نجد محاولات الأفراد لتغيير مظهرهم، فيعيشون في نضال مستمر لتحقيق ذلك الهدف، ومن ثم التعامل مع المشاعر السلبية الناتجة عن ذلك، وعندما يكون الجانب الجسمي الذي له علاقة بصورة الجسم قاسياً، فإنه يدخل في دائرة ما يسمى باضطراب صورة الجسم (في: أحمد الشافعي، ٢٠٢١). حيث أن التقييمات السلبية لصورة الجسم، والتركيز الأكبر على المظهر، يُؤديان إلى معالجة المعلومات بطريقة سلبية ومشوهة معرفياً، وتأثير سلبي على صورة الجسم، ومع تزايد التشوهات المعرفية المتعلقة بصورة الجسم، يزداد التقييم السلبي لصورة الجسم وعدم الرضا عن المظهر (Jakatdar et al., 2006).

العلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم:

جدير بالذكر أن المخاوف المتعلقة بالجسم أكثر شيوعاً مما كان معروفاً سابقاً، ولها ارتباطات نفسية وسلوكية سلبية متنوعة، حيث أن عدم الرضا عن الجسم يرتبط بأفكار تلقائية جامدة وسلبية تتعلق بالشكل والوزن، بالإضافة إلى أشكال مختلفة من تجنب السلوك (مثل تجنب النظر إلى انعكاس الشخص في المرآة)، ويُعتقد أن ارتفاع مستويات اليقظة العقلية (وهو مفهوم يشمل نقيض الحالات الغفلة) يُسهم في تقليل الأفكار والمشاعر السلبية التلقائية، مما يؤدي إلى انخفاض مستويات عدم الرضا عن الجسم، وبالتالي، يُعتقد أن الأفراد الذين يُظهرون يقظة عقلية

أكبر هم أقل عرضة لإظهار مستويات عالية من عدم الرضا الجسدي نظرًا لانخفاض احتمالية التعلق غير المرين بالأفكار والتصورات السلبية المتعلقة بالجسم (Lavender et al,2012).
 نموذج تحليل مسار لشو وآخرين (Chu, et al., 2025) لتفسير العلاقة بين اليقظة العقلية والعقلية وصورة الجسم وسلوكيات الأكل



شكل (٢)

نموذج تحليل مسار لشو وآخرين (Chu, et al., 2025)

يتضح من هذا النموذج وجود تأثيرات دالة مباشرة موجبة لليقظة العقلية على صورة الجسم، ووجود تأثيرات مباشرة سالبة لليقظة العقلية على سلوكيات الأكل التقييدية، كما وجدت تأثيرات دالة مباشرة سالبة لسلوكيات الأكل التقييدية على صورة الجسم.

الدراسات السابقة

الفئة الأولى: دراسات تناولت العلاقة بين التثوهات المعرفية واليقظة العقلية

في دراسة أجراها Kraus & Sears (2009) لمعرفة دور التثوهات المعرفية كمتغير وسيط يفسر أثر ممارسة التأمل اليقظ على كل من القلق، والأمل، وأساليب المواجهة، شملت العينة ٦٣ طالبًا جامعيًا (من الجنسين) تم توزيعهم عشوائيًا على أربع مجموعات: مجموعة ضابطة، ومجموعة مارست تأمل الانتباه (attentional meditation)، ومجموعة مارست تأمل المحبة والالطف (loving-kindness meditation)، ومجموعة رابعة مارست تأملًا أطول يدمج بين الطريقتين (الانتباه، المحبة والالطف، والجمع بينهما)، أستخدم مقياس التثوهات المعرفية (Briere, 2000)، وقائمة أساليب المواجهة (Carver et al., 1989)، ومقياس القلق حالة-سمة (Spielberger et al., 1970) وجدول الإنفعالات الإيجابية والسلبية (Watson et al., 1988)، ومقياس الأمل (Snyder et al., 199)، وأظهرت النتائج أن ممارسة التأمل اليقظ، وخاصة النمط الذي يجمع بين الانتباه والمحبة والالطف ساهمت في خفض التثوهات المعرفية بدرجة أكبر مقارنة بالمجموعات الأخرى، كما أوضحت النتائج أن انخفاض التثوهات المعرفية كان وسيطًا أساسيًا في تقليل مستويات القلق وتحسين المزاج وزيادة

الأمل، مع دور جزئي لأساليب المواجهة، وأشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية تسهم في إعادة تنظيم المعالجة المعرفية من خلال تقليل الانحيازات الفكرية والتفسيرات السلبية، وهو ما يعكس بدوره إيجاباً على التكيف النفسي.

اهتمت دراسة (Su & Shum, 2019) بالوصول إلى نموذج بنائي للعلاقات المتبادلة بين اليقظة العقلية، والتفكير النقدي، والتشوهات المعرفية، والضغط النفسية، شملت العينة ٢٨٧ طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية (٥٧% ذكور و٤٣% إناث) تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ١٩ عاماً من مدرسة ثانوية محلية في هونغ كونغ، وأستخدم مقياس التشوهات المعرفية إعداد (de Oliveira et al., 2015، ومقاييس (DASS-21; Lovibond and Lovibond, 1995) لقياس القلق والاكتئاب والتوتر، كما استخدم مقياس (MAAS; Brown and Ryan, 2003)، وأستخدمت نسخة مُختصرة من اختبار كورنيل للتفكير النقدي المستوى العاشر (CCTT؛ Ennis et al., 2005) لتقييم قدرات المشاركين على التفكير النقدي، وكشفت النتائج عن وجود تأثيرات دالة مباشرة موجبة لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية، ووجود تأثيرات مباشرة موجبة للتشوهات المعرفية على الضغوط النفسية، كما وجدت تأثيرات دالة مباشرة سالبة للتفكير النقدي على التشوهات المعرفية، ووجدت تأثيرات دالة غير مباشرة سالبة لليقظة العقلية على الضغوط النفسية من خلال التشوهات المعرفية، وتحديداً، في حالات سمة اليقظة العقلية المنخفضة، وُجد أن التفكير النقدي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالتشوهات المعرفية والضغط النفسية، ولم تُلاحظ مثل هذه الارتباطات في حالات سمة اليقظة العقلية المرتفعة، كما أظهرت النتائج أنه على الرغم من أن التفكير النقدي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء المعرفي، فإن ارتباطه بالرفاهية العاطفية قد يكون سلبياً، وأشارت النتائج أيضاً إلى أن اليقظة الذهنية لها دوراً مهماً في الوقاية من الضغوط النفسية المحتملة المرتبطة بالتفكير النقدي.

وفي محاولة لتوسيع القابلية للتعميم من طلاب الثانوي إلى الجامعيين، جاءت دراسة عربية على عينة من طلاب الجامعة لفحص طبيعة تلك الارتباطات؛ حيث هدفت دراسة (غادة عبد المنعم، ٢٠٢١) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، كما هدفت الي الكشف عن الفروق بين مجموعة متغيرات، النوع (الذكور والإناث) ومتغير الفرقة الدراسية من (الفرقة الاولى - الفرقة النهائية) والتخصص العلمي (نظري - علمي) وتكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة، استخدم مقياس اليقظة العقلية إعداد وترجمة الباحثة، ومقياس التشوهات المعرفية إعداد أحمد هارون، وكشفت النتائج عن

وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ترجع لأثر النوع، والفرقة الدراسية، ونوع الدراسة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التشوهات المعرفية ترجع لأثر النوع، والفرقة الدراسية.

وبناءً على الدلالة الارتباطية، سعت أبحاث أحدث إلى تعميق الفهم عبر نماذج وساطة تربط اليقظة بنتائج نفسية أشمل—كالإكتئاب والقلق والإجهاد المُدرَك—مع فحص الفروق بين الجنسين؛ حيث تناولت دراسة (Kingery, 2024) الدور الوسيط للتشوهات المعرفية في العلاقة بين اليقظة العقلية والاضطرابات النفسية، شارك في الدراسة ٤٤٦ طالبًا جامعيًا، بمتوسط عمري = ٢٠.٥٢ عامًا؛ منهم ٨٧.٤% طلاب جامعيون، ١٢.٦% طلاب دراسات عليا، وأظهرت نتائج الدراسة أن الإناث أعلى بكثير من الذكور في الضغوط النفسية (القلق، والإكتئاب، والإجهاد المُدرَك)، والتشوهات المعرفية، كما توسطت التشوهات المعرفية جزئيًا في العلاقة بين اليقظة العقلية وجميع متغيرات الضغوط النفسية (القلق، والإكتئاب، والإجهاد المُدرَك)، حيث كان التأثير غير المباشر لليقظة العقلية على القلق من خلال التشوهات المعرفية.

ولتعميق الفهم في سياقات ضاغطة حادة، امتد الفحص إلى حالات ما بعد الصدمة، مستكشفًا كيف يمكن لليقظة أن تحدّ من التشوهات المعرفية المرتبطة بأعراض الصدمة لدى طلاب الجامعات أجرى (Fang et al., 2025) دراسة هدفت إلى التعرف على دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والضغوط النفسية المصحوبة بتشوهات معرفية، كذلك معرفة التأثيرات المحتملة للتشوهات المعرفية واليقظة العقلية على العلاقة بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعات الصينية خلال جائحة كوفيد-١٩، تكونت العينة من ٢٠٨ طالبًا من الجامعات الصينية، وأستخدم قائمة التحقق من اضطراب ما بعد الصدمة وفقًا للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5)، ومقياس التشوهات المعرفية إعداد (Briere, 2000)، ومقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية، واستبيان الصحة العامة إعداد جولدبرج وهيلير، (١٩٧٩) يقيس أربعة أنواع من الحالات الصحية (الأعراض الجسدية، والقلق والأرق، والاختلال النفسي والاجتماعي، والإكتئاب)، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والضغوط النفسية، توسطت التشوهات المعرفية العلاقة بين أعراض ما بعد

الصدمة والضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج أن اليقظة العقلية خففت بفعالية من التشوهات المعرفية الناتجة عن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وخلصت الدراسة بأنه بعد الصدمات، قد يُصاب طلاب الجامعات بأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، مما يؤثر على صحتهم النفسية من خلال تصورات مشوهة لأنفسهم وللآخرين وللعالم، ويمكن أن يكون الوعي والقبول الواعي استراتيجيات مفيدة لتخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وآثارها، خاصةً لأولئك الذين لديهم تشوهات معرفية.

الفئة الثانية: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم

بحثت دراسة (Lavender et al., 2012) الارتباطات بين اليقظة العقلية وثلاثة مكونات لصورة الجسم لدى الرجال وهي: تقييم المظهر العام، والرضا عن مناطق محددة من الجسم، والرغبة في بناء العضلات لدى الرجال، حيثُ أكدت الدراسات أن اليقظة العقلية ترتبط ببنية صورة الجسم لدى النساء، ومع ذلك، لا يُعرف كثير عن العلاقة بين اليقظة الذهنية وصورة الجسم لدى الرجال، وأجريت الدراسة على عينة (٢٩٦) من طلاب الجامعة الذكور، وأستخدم مقاييس استبيان العلاقات الذاتية متعددة الأبعاد للجسم - المظهر، ومقياس الرغبة في بناء العضلات، ومقياس اليقظة العقلية، وكشفت سلسلة من تحليلات الانحدار الهرمي أن اليقظة العقلية ارتبطت ارتباطاً دالاً إحصائياً بجميع مكونات صورة الجسم الثلاثة (تقييم المظهر العام، والرضا عن مناطق محددة من الجسم، والرغبة في بناء العضلات).

وتتسق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (Stancofski (2020 التي هدفت إلى فحص تأثير ممارسات اليقظة العقلية على صورة الجسم لدى طالبات الجامعة، وذلك عبر مقارنة نوعين من التأمل قائمين على اليقظة العقلية، تكونت العينة من ٥٩ طالبة جامعية في الولايات المتحدة، تتراوح أعمارهن بين ١٨-٢٥ عاماً، وأجرى التقييم قبل التدخل وأثناءه وبعد أسبوع، تم تقييم تقدير الجسم، وعدم الرضا عن الجسم، وتقدير الذات المرتبط بالمظهر في البداية قبل أسبوع واحد من التدخل، وفي اليوم الأول من التدخل، وبعده، وتم تقييم صورة الجسم قبل وبعد كل ممارسة يقظة ذهنية، كما تم جمع بيانات نوعية تتعلق بالراحة والرضا عن ممارسات اليقظة الذهنية، أظهرت النتائج تحسن تقدير الجسم بشكل ملحوظ بعد أسبوع من ممارسة اليقظة الذهنية، حيثُ شهد المشاركون تحسناً ملحوظاً في صورة الجسم بعد إتمام كل تمرين من تمارين اليقظة الذهنية، ولكن لم يتحسن عدم الرضا عن الجسم وتقدير الذات المرتبط بالمظهر.

بينما تختلف هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج (Jansen et al., 2021) التي هدفت لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم والتراحم بالذات (self-compassion) لدى عينة مكونة من ١٩٩ طالبًا وطالبة من طلاب التربية البدنية، توزّعوا بين جامعات في سلطنة عمان وألمانيا. استخدم الباحثون اختبار التشوّه الجسدي (Body Distortion Task)، بالإضافة إلى مقياس اليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003) ومقياس التراحم بالذات (Neff, 2003)، إلى جانب جمع بيانات عن النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم (BMI). أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعات: فقد تبين أن الطالبات سجلن مستويات أعلى من التشوّه في صورة الجسم مقارنة بالطلاب الذكور، كما أن الطلاب الألمان أظهروا معدلات أكبر من التشوّه في صورة الجسم مقارنة بأقرانهم من عمان، أما فيما يخص العلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم، فقد أوضحت التحليلات الإحصائية عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين اليقظة العقلية وصورة الجسم، وهو ما يشير إلى أن اليقظة العقلية لم تكن متنبأً قوياً بصورة الجسم في هذه العينة. مع ذلك، شدّد الباحثون على أهمية تناول العوامل الثقافية والاجتماعية عند تفسير النتائج، وأوصوا بضرورة تطوير برامج تدخلية تدمج بين اليقظة العقلية والتراحم بالذات لدعم الطلاب الجامعيين في مواجهة الضغوط المرتبطة بصورة الجسم.

وفي امتداد لهذا التوجه البحثي، بحثت دراسة (Hooper et al. 2024) مدى قدرة جلسة قصيرة من التأمل الذهني على مواجهة الآثار السلبية للتعرض لصور مثالية للجسم على وسائل التواصل الاجتماعي، وعلى تقدير الذات لدى النساء وحالتهن المزاجية وتقديرهن لأجسادهن، شملت العينة ١٦٢ امرأة تراوحت أعمارهن بين ١٨ و ٤٢ عاماً، استخدمت مقياس لتقدير الذات، والحالة المزاجية وتقدير الجسم في ثلاث مراحل: قبل التعرض، وبعده، وبعد جلسة التأمل، تعرّض المشاركات لصور مثالية للجسم، ثم خضعن إما لتأمل يقظة (mindfulness meditation) أو استماع لمحتوى محايد (مقارنة) لمدة عشر دقائق. وتوصلت النتائج إلى أنه في البداية وبعد التعرض لصور وسائل التواصل الاجتماعي أظهرت درجات العينة تدني واضح في تقدير الجسم واحترام الذات والحالة المزاجية، وبعد ذلك أظهرت مجموعة التأمل تحسناً ملحوظاً في هذه المتغيرات مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث خفف تدخل اليقظة الذهنية من الآثار السلبية للتعرض لصور أجسام مثالية على وسائل التواصل الاجتماعي، وتحديداً، كان تقدير الذات وتقدير الجسم والحالة المزاجية أعلى لدى مجموعة التأمل الذهني مقارنة بالمجموعة

الضابطة، مما يشير إلى فعالية جلسة يقظة قصيرة في مواجهة التأثيرات السلبية الفورية، ويؤكد فائدة ممارسات اليقظة العقلية في تخفيف آثار محتوى وسائل التواصل الاجتماعي. ومن زاوية أكثر عمقاً، هدفت دراسة (Chu et al. (2025 إلى بناء نموذج بنائي يفسر العلاقات بين اليقظة العقلية وصورة الجسم وسلوكيات الأكل من خلال مسح يومي لمدة ٦ أيام على ٦٥ امرأة لديهن أنماط أكل تقييدية، أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثيرات دالة مباشرة موجبة لليقظة العقلية على صورة الجسم، ووجود تأثيرات مباشرة سالبة لليقظة العقلية على سلوكيات الأكل التقييدية، كما وجدت تأثيرات دالة مباشرة سالبة لسلوكيات الأكل التقييدية على صورة الجسم، تتبأت كل من اليقظة الذهنية للحالة والسمة بانخفاض سلوكيات الأكل التقييدية، مما يشير إلى أن التحسينات اليومية في اليقظة الذهنية تُعزز صورة الجسم، مما يُقلل بالتالي من الأكل غير التكيفي؛ حيث تُخفف اليقظة الذهنية من آثار الأكل التقييدي من خلال تعزيز صورة الجسم الإيجابية.

الفئة الثالثة: دراسات تناولت العلاقة بين التشوّهات المعرفية وصورة الجسم

وفي السياق نفسه سعت دراسة (Jakatdar et al (2006 إلى تطوير أداة لقياس هذه التشوّهات والتحقق من صدقها من خلال اختبار مكون من ٣٧ بنداً، وتم التحقق من صحته في هذه الدراسة، يقيس الاختبار ثمانية أنواع من التفكير المشوه تتعلق بكيفية معالجة الأفراد للمعلومات المتعلقة بمظهرهم الجسدي. كما تم بناء نموذجين متوازيين من ١٨ بنداً للمقياس أحادي البعد، اتسمت جميع النماذج بثبات داخلي عالٍ وخلوها نسبياً من الاستجابة المرغوبة اجتماعياً. وتناولت هذه الدراسة أيضاً العلاقة بين الانشغال بالسمنة أو اكتسابها والتشوّهات المعرفية المرتبطة بصورة الجسم، وذلك على عينة من ٢٦٣ طالبة جامعية، وأظهرت النتائج أن التشوّهات المعرفية تُنبئ بتأثير سلبي على صورة الجسم في مواقف مختلفة، كما أن اختبار التشوّهات المعرفية المرتبطة بصورة الجسم ABCD تنبأ بجودة الحياة المرتبطة بصورة الجسم واضطرابات الأكل، كما أظهرت نتائج الدراسة أن النساء ذوات الوزن الزائد والنساء البيض أكثر عرضة للتشوّهات المعرفية المرتبطة بصورة الجسم مقارنةً بالنساء الحنفيات والنساء ذوات البشرة الداكنة، وكانت النساء ذوات الدرجة الأعلى من التشوّهات المعرفية المرتبطة بصورة الجسم أكثر انشغالاً بالوزن؛ حيث أفادت النساء اللاتي أظهرن تشوّهات معرفية متعلقة بصورة الجسم بانخفاض جودة الحياة المرتبطة بصورة الجسم.

وبالمثل، سعت دراسة (2017) Dashbolagh إلى استكشاف العلاقة بين صورة الجسم والتشوهات المعرفية لدى مرضى الاكتئاب المصابين بفقدان الشهية العصبي والشرة العصبي لدى مرضى الاكتئاب، تكوّن مجتمع الدراسة من مرضى الاكتئاب الذين تردوا على عيادات الطب النفسي في مدينة أربيل، تم اختيار ٤١ مريضاً (٢٦ مريضاً يعانون من فقدان الشهية و١٥ مريضاً يعانون من الشرة العصبي، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين صورة الجسم وفقدان الشهية العصبي والشرة العصبي، بينما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية وفقدان الشهية العصبي والشرة العصبي، أظهر تحليل الانحدار أن صورة الجسم والتشوهات المعرفية يمكن أن تُنبئ بفقدان الشهية لدى ٣٦% من مرضى الاكتئاب، بينما بلغت إمكانية التنبؤ بالشرة العصبي ٤٠%، تُظهر هذه النتائج أنه عند وجود مشكلة في صورة الجسم والتشوهات المعرفية، فإن ذلك قد يزيد من اضطرابات الأكل (فقدان الشهية والشرة العصبي).

وفي السياق العربي، هدفت دراسة أحمد الشافعي (٢٠٢١) إلى اختبار إسهام التشوهات المعرفية في التنبؤ باضطراب صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة، وهل تؤثر المتغيرات الديموغرافية ذكر أنثى - ريف / حضر - كليات نظرية / كليات عملية في العلاقة بين التشوهات المعرفية وصورة الجسم. تكونت العينة من (١٧١) طالباً وطالبة (٧١) ذكور، و(٨٦) إناث من الحاصلين على درجات مرتفعة على مقياس التشوهات المعرفية باستخدام الإرياعي الأعلى، وأستبعد الحاصلين على درجات منخفضة، وطبق عليهم قائمة البيانات الأساسية ومقياس التشوهات المعرفية ومقياس اضطراب صورة الجسم، وأظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة بين التشوهات المعرفية واضطراب صورة الجسم في الدرجة الكلية للتشوه المعرفي مع كل من التقييم السلبي لأجزاء الجسم، وعدم الرضا عن المظهر العام للجسم، والسلوك التجنبي للمواقف الاجتماعية، والدرجة الكلية لاضطراب صورة الجسم، كما ارتبط التجريد الانتقائي كأحد أبعاد التشوه المعرفي مع كل من: التقييم السلبي لأجزاء الجسم وعدم الرضا عن المظهر العام للجسم والدرجة الكلية لاضطراب صورة الجسم، وأخيراً ارتبط التعميم الزائد كأحد أبعاد التشوه المعرفي مع كل من: التقييم السلبي لأجزاء الجسم، وعدم الرضا عن المظهر العام للجسم، والسلوك التجنبي للمواقف الاجتماعية، والدرجة الكلية لاضطراب صورة الجسم وفي المقابل، لم يرتبط بعدا الكمالية ولوم الذات والآخرين بأي من أبعاد مقياس صورة الجسم بصورة دالة إحصائياً.

وتدعيماً لهذه النتائج على فئة المراهقات، اهتمت دراسة Yablonska & Kacheniuk (2022) بإبراز دور التشوهات المعرفية في تشكيل إدراك صورة الجسم لدى الفتيات في مرحلة المراهقة، استخدمت الدراسة مجموعة مقاييس وهي: استبيان المظهر متعدد الأبعاد للعلاقات بين الجسم والذات - MBSRQ-AS، ومقياس حالات صورة الجسم - BISS، اللذين طورهما "كاش"؛ واستبياناً للأخطاء المعرفية طوره "فريمان ودي وولف"، واستبياناً يتعلق بالبيانات الاجتماعية والديموغرافية، ومؤشر كتلة الجسم للمستجيبين، وموقفهم من أجسامهن، أظهرت نتائج الدراسة تأثير الصور النمطية الاجتماعية على تصور صورة الجسم لدى الفتيات وعلى وجه الخصوص، كما أن عددًا كبيراً من المشاركات (78.3%) يُؤكدن على وجود معايير اجتماعية للجاذبية الجسمية، ويبدن رغبة في إنقاص الوزن أو تغيير شكل أجسادهن، وتبين أن 71% من المشاركات يتمتعن بوزن طبيعي، وهو ما لا يتطلب تغييرات صحية، كما أظهرت مقارنة بين مجموعتين من النساء اللواتي أبدن رغبتهن في تغيير أجسادهن مع نساء لم يُبدن مثل هذه الرغبة، اختلافات جوهرية بين هاتين المجموعتين في شدة التشوهات المعرفية، مثل التهويل، وأكد استخدام تحليل الانحدار التأثير القوي للتهويل على كيفية إدراك المستجيبات لصورة أجسادهن.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

* اتضح من نتائج الدراسات السابقة أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية، وأن اليقظة العقلية تُخفف بفعالية من حدة التشوهات المعرفية، مثل دراسات كل من (Su & Shum, 2019; Kingery, 2024; Kraus & Sears, 2009; Fang et al., 2025).

* اختلفت نتائج الدراسات السابقة حول طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم؛ حيث أشارت دراسة كل من (Stancofski, 2020; Hooper et al., 2024; Chu et al., 2025) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم إذ تُسهم تمارين اليقظة في تعزيز صورة جسدٍ أكثر إيجابية، بينما كشفت دراسة (Jansen et al, 2021) عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وصورة الجسم.

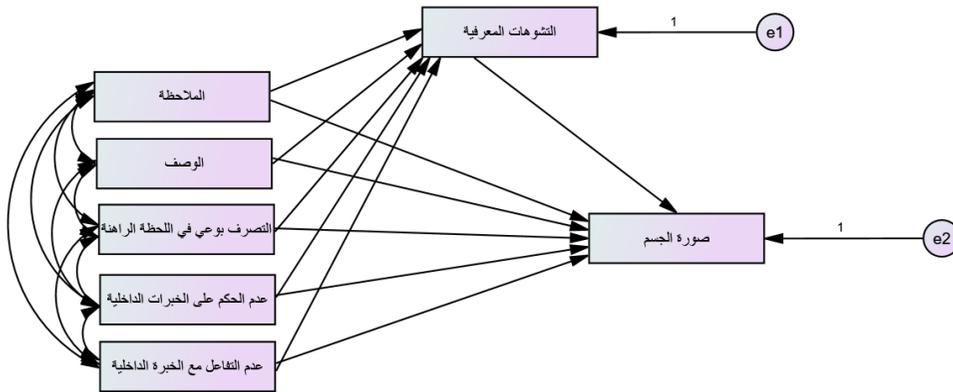
* أظهرت نتائج الدراسات السابقة أن التشوهات المعرفية متغير وسيط للعلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات الأخرى كالاضطرابات النفسية مثل دراسات كل من (Kingery, 2024).

* أظهرت الدراسات السابقة علاقة ارتباطية سالبة بين التشوهات المعرفية وصورة الجسد؛ إذ كانت النساء ذوات الدرجات الأعلى في التشوهات المعرفية أكثر انشغالاً بالوزن وأقل رضا عن مظهر أجسادهن وأكثر رغبة في تغييره (Jakatdar et al., 2006; Dashbolagh, 2017; Yablonska & Kacheniuk, 2022).

ومن خلال العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة لم يجد الباحثان في حدود علمهما دراسة عربية أو أجنبية تناولت متغيرات الدراسة (التشوهات المعرفية- اليقظة العقلية- صورة الجسم) في نموذج بنائي واحد، وهو ما تحاول الدراسة الحالية الوصول إليه.

النموذج المفترض

افترض الباحثان نموذجًا بنائيًا لمسار العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة (التشوهات المعرفية- اليقظة العقلية- صورة الجسم)، في ضوء ما استقر عليه الإطار النظري والدراسات السابقة، وهو ما يوضحه شكل (٣)



شكل (٣)

النموذج البنائي المفترض

فروض الدراسة:-

في ضوء التحديد السابق لمشكلة الدراسة وأبعادها النظرية أمكن صياغة الفروض التالية لاختبار مدى صحتها:

١. توجد مُطابقة للنموذج البنائي المفترض لمسار العلاقات السببية بين اليقظة العقلية (بوصفها متغير مستقل) والتشوهات المعرفية (بوصفها متغير وسيط) وصورة الجسم (بوصفها متغير تابع) مع بيانات عينة الدراسة من طلاب الجامعة.
٢. توجد تأثيرات (مسارات) مباشرة وكلية سالبة دالة إحصائيًا لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.
٣. توجد تأثيرات (مسارات) مباشرة وكلية موجبة دالة إحصائيًا للتشوهات المعرفية على صورة الجسم لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.
٤. توجد تأثيرات (مسارات) مباشرة وكلية سالبة دالة إحصائيًا لليقظة العقلية على صورة الجسم لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.
٥. توجد تأثيرات (مسارات) غير مباشرة وكلية سالبة دالة إحصائيًا لليقظة العقلية على صورة الجسم من خلال التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

منهج الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة الراهنة وطبيعتها اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن (للتعرف على طبيعة الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للنوع، والفرقة الدراسية)؛ حيثُ هدفت الدراسة للوصول إلى نموذج بنائي للعلاقات بين متغيرات الدراسة (التشوهات المعرفية- اليقظة العقلية- صورة الجسم)، واختبار حسن مطابقة هذا النموذج إحصائيًا، وذلك بناءً على التراث النظري ونتائج الدراسات السابقة. ويُعد هذا الأسلوب أكثر تقدمًا من أسلوب الارتباط البسيط، وذلك للأسباب التالية:

- تسمح النمذجة بالمعادلة البنائية باختبار النموذج الكلي بصورة شاملة بدلاً من التعامل مع متغيرات النموذج بصورة منفصلة.
- تُظهر أخطاء القياس للمتغيرات، على عكس الأساليب الإحصائية التي تتعامل مع المتغيرات وكأنها دون أخطاء، حيثُ إن النمذجة البنائية تستبعد أخطاء القياس من تقديرات العلاقات البنائية، كما أن أخطاء القياس تقلل التباين المُفسر في المتغير التابع، لذا تُعد النمذجة البنائية أكثر دقة وتُعطي نتائج غير مُتحيزة للمتغيرات المُقاسة.
- تتميز النمذجة البنائية بقدرتها على دراسة كل من التأثيرات أحادية الاتجاه والتأثيرات المتبادلة.

- تمدنا النمذجة البنائية بمؤشرات عديدة للمطابقة لتقدير قوة النموذج وليس مؤشراً واحداً فقط، كما في تحليل الانحدار من خلال مربع معامل الارتباط المتعدد.

- تتفوق النمذجة البنائية بقدرتها على دراسة المتغيرات الوسيطة التي تُعبر عن دور المتغير بوصفه متغيراً مستقلاً وتابعاً في الوقت نفسه، كما أنها تُظهر التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية (أيمن سليمان، فريال محمد، ٢٠١٨؛ عبد الناصر عامر، ٢٠١٨).

عيّنة الدراسة :

وصف العينات

أ- عينة حساب الكفاءة السيكمترية:

تكوّنت من (١٥٠) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٢) عاماً بمتوسط حسابي (٢٠,٧١) وانحراف معياري (٢,٠٦)، وتنطبق عليهم شروط الاختيار نفسها الخاصة بالعينة الأساسية. طُبقت الأدوات على هذه العينة للتحقق من وضوح العبارات وفهمها، ولحساب مؤشرات الكفاءة/الخصائص السيكمترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة.

ب- العينة الأساسية:

تكوّنت من (٢٢٤) طالباً وطالبة بجامعة الفيوم من مختلف الكليات النظرية (الآداب، التربية، الألسن، الخدمة الاجتماعية، التربية النوعية، تربية لطفولة، الحقوق) والعملية (الهندسة، العلوم، الصيدلة، الحاسبات والمعلومات، الزراعة)، ومن الفرق الدراسية من الأولى إلى الرابعة. تراوحت أعمار المشاركين بين (١٨-٢٢) عاماً بمتوسط حسابي (٢٠,٨) وانحراف معياري (١,٩). جرى الوصول إليهم عبر القاعات الدراسية والمنصات الإلكترونية الجامعية ومجموعات الطلاب، وذلك بنشر رابط الاستبيان الإلكتروني أو التوزيع الورقي داخل القاعات.

معايير الاختيار (Inclusion)

- طالب/طالبة منتظم/ة في الجامعة (مرحلة البكالوريوس أساساً).
- العمر بين ١٨ و ٢٥ سنة.
- القدرة على قراءة بنود المقاييس وفهمها والإجابة عنها.
- تقديم موافقة مستنيرة على المشاركة.

معايير الاستبعاد: (Exclusion)

- وجود تشخيص نفسي شديد مُعلن يتطلّب رعاية متخصصة عاجلة.
- إعاقات معرفية/إدراكية تُعيق الفهم أو الإجابة.

- عدم إكمال الأدوات، أو ظهور إجابات عشوائية/شاذة (مثل زمن استجابة قصير جداً، أو نمط إجابات ثابت، أو معاملات اتساق داخلية متدنية).
- العمر خارج النطاق المحدد.

جدول (1)

خصائص العينة الأساسية (ن=224)

الانحراف المعياري للعمر	متوسط العمر	الفرقة الدراسية				النوع	
		الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	أنثى	ذكر
1,9	20,8	66	90	37	31	192	32

وبذلك تكونت العينة الأساسية- كما هو موضح في جدول (1) - من (224) طالب وطالبة، ويُلاحظ أن عدد الذكور (32) أقل من عدد الإناث (192)، وتُمثل الفرقة الثالثة (90) أكبر فئة من حيث العدد، يليها الفرقة الرابعة (66)، يليها الفرقة الثانية (37)، يليها الفرقة الأولى (31).

أدوات الدراسة:

اعتمد الباحثان في الدراسة الحالية على مجموعة من الأدوات يُمكن توضيحها فيما يلي:

1. مقياس التشوهات المعرفية إعداد/ أحمد الشافعي (2012)

وصف المقياس

يتكون المقياس من 42 عبارة تعبر عن التشوهات المعرفية لدى الفرد، يتكون المقياس من أربعة أبعاد وهي: البعد الأول: التجريد الانتقائي ويضم (13) عبارة وهي العبارات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13)، البعد الثاني: التعميم الزائد ويضم (13) عبارة وهي العبارات (14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26)، البعد الثالث: الكمالية ويضم 9 عبارات وهي العبارات (27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35)، البعد الرابع: لوم الذات والآخرين ويضم 7 عبارات وهي العبارات (36، 37، 38، 39، 40، 41، 42).

تصحيح المقياس:

يتم الإجابة على بنود المقياس من خلال ٣ بدائل وهي: (لا تنطبق - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة كبيرة) تحصل على درجات (١ - ٢ - ٣) على التوالي، علمًا بأنه لا توجد عبارات عكسية بالمقياس، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية بين (٤٢ - ١٢٦)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع التشوهات المعرفية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض التشوهات المعرفية.

الكفاءة القياسية لمقياس التشوهات المعرفية

أولاً: الاتساق الداخلي:

حُسب الاتساق الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي التي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي مع الدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول (٢) قيمة معاملات الارتباط.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية (ن = ١٥٠)

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
٠,٥	٢٩	٠,٤	١٥	٠,٥	١
٠,٥	٣٠	٠,٥	١٦	٠,٥	٢
٠,١	٣١	٠,٦	١٧	٠,٦	٣
٠,٤	٣٢	٠,٦	١٨	٠,٦	٤
٠,٤	٣٣	٠,٦	١٩	٠,٥	٥
٠,٥	٣٤	٠,٧	٢٠	٠,٧	٦
٠,٣	٣٥	٠,٤	٢١	٠,٧	٧
٠,٧	٣٦	٠,٥	٢٢	٠,٧	٨
٠,٥	٣٧	٠,٤	٢٣	٠,٦	٩
٠,٦	٣٨	٠,٧	٢٤	٠,٦	١٠
٠,٦	٣٩	٠,٦	٢٥	٠,١	١١
٠,٧	٤٠	٠,٤	٢٦	٠,٧	١٢
٠,٥	٤١	٠,٤	٢٧	٠,٥	١٣
٠,٧	٤٢	٠,٤	٢٨	٠,٦	١٤

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط لبنود مقياس التشوهات المعرفية مع الدرجة الكلية للمقياس جيدة مما يدل على التماسك الداخلي لبنود المقياس، باستثناء حذف بندين قل معامل ارتباطهما عن ٠,٣، وهما البند (١١): (تتصف علاقتي بالآخرين بالدفع)، والبند (٣١): (أرى نفسي شخص مثالي).

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي ينتمي إليه مقياس التشوهات المعرفية (ن=١٥٠)

معامل الارتباط لوم الذات والآخرين	البند	معامل الارتباط الكمالية	البند	معامل الارتباط التعميم الزائد	البند	معامل الارتباط التجريد الانتقائي	البند
٠,٧	٣٦	٠,٨	٢٧	٠,٧	١٤	٠,٦	١
٠,٦	٣٧	٠,٧	٢٨	٠,٥	١٥	٠,٦	٢
٠,٦	٣٨	٠,٧	٢٩	٠,٦	١٦	٠,٧	٣
٠,٧	٣٩	٠,٨	٣٠	٠,٧	١٧	٠,٦	٤
٠,٨	٤٠	٠,٦	٣١	٠,٧	١٨	٠,٦	٥
٠,٦	٤١	٠,٤	٣٢	٠,٧	١٩	٠,٨	٦
٠,٧	٤٢	٠,٦	٣٣	٠,٨	٢٠	٠,٨	٧
		٠,٥	٣٤	٠,٧	٢١	٠,٧	٨
		٠,٦	٣٥	٠,٥	٢٢	٠,٧	٩
				٠,٦	٢٣	٠,٧	١٠
				٠,٤	٢٤	٠,١	١١
				٠,٧	٢٥	٠,٨	١٢
				٠,٧	٢٦	٠,٦	١٣

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط لبنود مقياس التشوهات المعرفية مع الدرجة الكلية للمكون الفرعي المنتمية إليه جيدة ، مما يدل على التماسك الداخلي لبنود المقياس، باستثناء البند رقم (١١) قل معامل ارتباطه عن ٠,٣ وهو البند نفسه غير المتسق مع الدرجة الكلية للمقياس والذي سبق حذفه.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي والدرجة الكلية لمقياس التشوهات

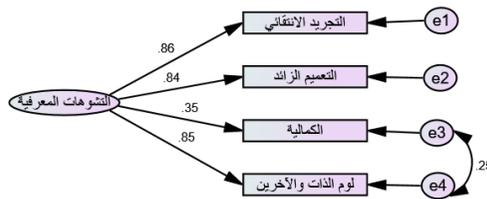
المعرفية (ن = ١٥٠)

معامل الارتباط	المكون
٠,٩	التجريد الانتقائي
٠,٩	التعميم الزائد
٠,٦	الكمالية
٠,٨	لوم الذات والآخرين

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط لمكونات مقياس التشوهات المعرفية مع الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة للغاية، مما يدل على تماسك بنية المقياس.

ب- صدق المقياس

حُسب الصدق البنائي لمقياس التشوهات المعرفية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، ولتنفيذ إجراءات التحليل العاملي التوكيدي استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية المعروفة باسم أموس AMOS اصدار ٢٤، للتأكد من جودة مطابقة أبعاد المقياس لمكون التشوهات المعرفية. ويعرض جدول (٥) الأوزان الانحدارية المعيارية والدلالة المعنوية لأبعاد المقياس الأربعة، والمتضمنة في شكل (٤) للنموذج المقترح.



شكل (٤)

النموذج المقترح لمكونات مقياس التشوهات المعرفية وتشبعات مكوناته باستخدام برنامج

.AMOS

جدول (٥)

الأوزان الانحدارية المعيارية وودالاتها لأبعاد مقياس التشوهات المعرفية

الدالة	الوزن الانحداري	البعد
٠,٠٠١	٠,٨٦٢	التجريد الانتقائي
٠,٠٠١	٠,٨٣٧	التعميم الزائد
٠,٠٠١	٠,٣٥١	الكمالية
٠,٠٠١	٠,٨٥٣	لوم الذات والآخرين

ويلاحظ من جدول (٥) أن جميع الأوزان الانحدارية عالية الدلالة لجميع الأبعاد المكونة لمفهوم التشوهات المعرفية.

ومما يزيد هذه النتائج تأييداً، ما يتبين من خلال جدول (٦)، من أن جميع مؤشرات جودة المطابقة تتجاوز حاجز الـ ٠.٩٠، وأن الخطأ المحتمل في مواجهة هذه المؤشرات لم يتجاوز الـ ٠.٠٢.

جدول (٦)

مؤشرات جودة المطابقة لمقياس التشوهات المعرفية.

المؤشر	قيمة المؤشر	القيمة المرجعية
مؤشر جودة المطابقة المعدل GFI	٠,٩٩٨	٩٠، فأكثر
مؤشر جودة المطابقة المعياري NFI	٠,٩٩٨	٩٠، فأكثر
مؤشر جودة المطابقة المقارن CFI	١,٠٠٠	٩٠، فأكثر
مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ التقدير Rmse	صفر	تقترب من الصفر
مؤشر توكر - لويس TLI	١,٠٠٠	٩٠، فأكثر
مربع كاي	٠,٦٨٤	غير دال
مستوى الدلالة	٠,٤٠٨	غير دالة
درجات الحرية	١	

يتضح من جدول (٦) أن النموذج القياسي للمقياس له مؤشرات جودة جيدة، ويُطابق بيانات عينة الدراسة الحالية، ويؤكد على مطابقة النموذج عديد من المؤشرات التي في ضوئها يتم قبول النموذج أو رفضه وهي مؤشرات جودة المطابقة؛ فقد كانت قيمة مربع كاي غير دالة إحصائياً، ومؤشر جودة المطابقة GFI، ومؤشر المطابقة المقارن NFI، ومؤشر جودة المقارنة CFI ومؤشر توكر لويس TLI وجميعها قيم مرتفعة بحيث تقترب من ١ صحيح (تقع في المدى

المثالي) ، مما يدل على مطابقة النموذج المفترض مع بيانات العينة الحالية، بالإضافة إلى مؤشر خطأ التقريب إلى متوسط المربعات RMSEA والتي بلغت قيمتها صفر. وهذه المؤشرات تؤيد جودة أو تجانس أبعاد المقياس في التعبير عن مكون التشوهات المعرفية ومن ثم، يمكننا اعتبار البنود المقترحة للاختبار تقيس التشوهات المعرفية، وتعد هذه المؤشرات كافية لتأكيد أن الاختبار يتمتع بصدق تكوين جيد.

ج: ثبات المقياس :

حُسب ثبات مقياس التشوهات المعرفية على العينة الاستطلاعية (ن=150) بطريقتين كما يلي:

١- طريقة التجزئة النصفية Split-half:

بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown) وبلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس (0,8) وهو معامل يدل على ثبات مرتفع للمقياس.

٢- طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient :

بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0,9) وهو معامل مرتفع للغاية ويدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

وتشير النتائج السابقة إلى أن مقياس التشوهات المعرفية يتمتع بشروط الاختبار الجيد من حيث الصدق والثبات، مما يطمئن على صحة النتائج المستخلصة منه أثناء استخدامه في الدراسة الحالية.

٢. مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bear et al.,2006) ترجمة عبد الرقيب البحيري

(وآخرين، ٢٠١٤)

وصف المقياس:

س من (٣٩) بنوداً موزعة على خمسة أبعاد وهي: البعد الأول: الملاحظة ويتكون من ٨ عبارات وهي العبارات (١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦)، البعد الثاني: الوصف ويتكون من ٨ عبارات وهي العبارات (٢، ٧، ١٢، ١٦، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧)، البعد الثالث: التصرف بوعي في اللحظة الراهنة ويتكون من ٨ عبارات وهي العبارات (٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨)، البعد الرابع: عدم الحكم على الخبرات الداخلية: ويتكون من ٨ عبارات وهي

العبارات (٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٩)، البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية ويتكون من ٧ عبارات وهي العبارات (٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣).

تصحيح المقياس:

يتم الإجابة على بنود المقياس من خلال بدائل خماسية تتبع طريقة ليكرت وهي (تنطبق تمامًا - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة قليلة - لا تنطبق تمامًا) وتحصل على درجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) إذا كانت العبارة موجبة، والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة، والعبارات السالبة هي العبارات (٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٤، ٣٥، ٣٨، ٣٩)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع اليقظة العقلية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض اليقظة العقلية.

الكفاءة القياسية لمقياس اليقظة العقلية

أ- الاتساق الداخلي:

حُسب الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي التي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي مع الدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول (٧) قيمة معاملات الارتباط.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي ينتمي إليه مقياس اليقظة

العقلية (ن=١٥٠)

البند	معامل الارتباط الملاحظة	البند	معامل الارتباط الوصف	البند	معامل الارتباط التصرف بوعي	البند	معامل الارتباط عدم الحكم	البند	معامل الارتباط عدم التفاعل
١	٠,٤	٢	٠,٨	٥	٠,٧	٣	٠,٦	٤	٠,٥
٦	٠,٦	٧	٠,٦	٨	٠,٧	١٠	٠,٧	٩	٠,٤
١١	٠,٥	١٢	٠,٧	١٣	٠,٨	١٤	٠,٦	١٩	٠,٦
١٥	٠,٧	١٦	٠,٧	١٨	٠,٧	١٧	٠,٦	٢١	٠,٦
٢٠	٠,٧	٢٢	٠,٦	٢٣	٠,٨	٢٥	٠,٧	٢٤	٠,٥
٢٦	٠,٦	٢٧	٠,٨	٢٨	٠,٧	٣٠	٠,٧	٢٩	٠,٧
٣١	٠,٧	٣٢	٠,٥	٣٤	٠,٧	٣٥	٠,٤	٣٣	٠,٧
٣٦	٠,٦	٣٧	٠,٧	٣٨	٠,٨	٣٩	٠,٧		

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط لبنود مقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للمكون الفرعي المنتمية إليه جيدة ، مما يدل على التماسك الداخلي لبنود المقياس .

جدول (٨)

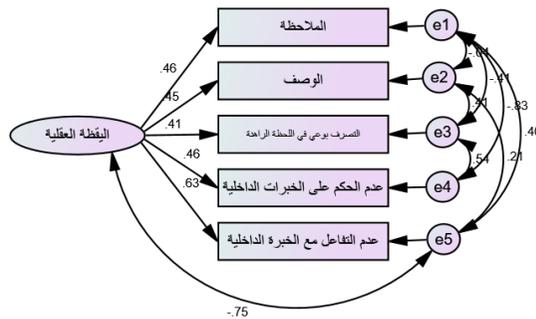
معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن = ١٥٠)

معامل الارتباط	المكون
٠,٣	الملاحظة
٠,٧	الوصف
٠,٨	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة
٠,٥	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٣	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط لمكونات مقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة، مما يدل على تماسك بنية المقياس .

ب- صدق المقياس

حُسب الصدق البنائي لمقياس اليقظة العقلية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، ولتنفيذ إجراءات التحليل العاملي التوكيدي استخدم الباحثان حزمة البرامج الإحصائية المعروفة باسم أموس AMOS اصدار ٢٤، للتأكد من جودة مطابقة أبعاد المقياس لمكون اليقظة العقلية. ويعرض جدول (٩) الأوزان الانحدارية المعيارية والدلالة المعنوية لأبعاد المقياس الخمسة، والمتضمنة في شكل (٥) للنموذج المقترح.



شكل (٥)

النموذج المقترح لمكونات مقياس اليقظة العقلية وتشبعات مكوناته باستخدام برنامج AMOS.

جدول (٩)

الأوزان الانحدارية المعيارية وودالاتها لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

الدالة	الوزن الانحداري	البعد
٠,٠٥	٠,٤٦١	الملاحظة
٠,٠٥	٠,٤٥٠	الوصف
٠,٠٥	٠,٤١٣	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة
٠,٠٥	٠,٤٥٨	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٠١	٠,٦٢٩	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية

ويلاحظ من جدول (٩) أن جميع الأوزان الانحدارية عالية الدلالة لجميع الأبعاد المكونة لمفهوم اليقظة العقلية.

ومما يزيد هذه النتائج تأييداً، ما يتبين من خلال الجدول (١٠)، من أن جميع مؤشرات جودة المطابقة تتجاوز حاجز الـ ٠,٩٠، وأن الخطأ المحتمل في مواجهة هذه المؤشرات لم يتجاوز الـ ٠,٠٢.

جدول (١٠)

مؤشرات جودة المطابقة لمقياس اليقظة العقلية.

المؤشر	قيمة المؤشر	القيمة المرجعية
مؤشر جودة المطابقة المعدل GFI	٠,٩٩٩	٩٠، فأكثر
مؤشر جودة المطابقة المعياري NFI	٠,٩٩٨	٩٠، فأكثر
مؤشر جودة المطابقة المقارن CFI	١,٠٠٠	٩٠، فأكثر
مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ التقدير Rmse	٠,٠٠٠	تقترب من الصفر
مؤشر توكر - لويس TLI	١,٠٠٠	٩٠، فأكثر
مربع كاي	٠,٣٣٥	غير دالة
مستوى الدلالة	٠,٥٦٣	غير دالة
درجات الحرية	١	

يتضح من الجدول السابق أن النموذج القياسي للمقياس له مؤشرات جودة جيدة، ويتطابق بيانات عينة الدراسة الحالية، ويؤكد على مطابقة النموذج العديد من المؤشرات التي في ضوئها يتم قبول النموذج أو رفضه وهي مؤشرات جودة المطابقة؛ فقد كانت قيمة مربع كاي غير دالة

إحصائياً، ومؤشر جودة المطابقة GFI، ومؤشر المطابقة المقارن NFI، ومؤشر جودة المقارنة CFI ومؤشر توكر لويس TLI وجميعها قيم مرتفعة بحيث تقترب من 1 صحيح (تقع في المدى المثالي) ، مما يدل على مطابقة النموذج المفترض مع بيانات العينة الحالية، بالإضافة إلى مؤشر خطأ التقريب إلى متوسط المربعات RMSEA والتي بلغت قيمتها صفر . وهذه المؤشرات تؤيد جودة أو تجانس أبعاد المقياس في التعبير عن مكون اليقظة العقلية ومن ثم، يمكننا اعتبار البنود المقترحة للاختبار تقيس اليقظة العقلية، وتعد هذه المؤشرات كافية لتأكيد أن الاختبار يتمتع بصدق تكوين جيد.

ج- ثبات المقياس :

حُسب ثبات مقياس اليقظة العقلية على العينة الاستطلاعية (ن=100) بطريقتين كما يلي:

١- طريقة التجزئة النصفية Split-half:

بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown) وبلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس (0,9) وهو معامل يدل على ثبات مُرتفع للمقياس.

٢- طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient :

بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0,8) وهو معامل مرتفع للغاية ويدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

وتشير النتائج السابقة إلى أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بشروط الاختبار الجيد من حيث الصدق والثبات، مما يطمئن على صحة النتائج المستخلصة منه أثناء استخدامه في الدراسة الحالية.

٣. مقياس صورة الجسم إعداد/ زينب شقير (٢٠٠٩)

وصف المقياس

يتألف المقياس من (٢٦) عبارة تتناول الرضا عن صورة الجسم لدى الفرد، وذلك من خلال عدد من الجوانب التي تتضمن (الجاذبية الجسدية، التناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، التآزر بين شكل الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية، المظهر الشخصي العام، التناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير، الجانب الفكري والذهني) ويصلح للتطبيق على الأفراد في المدى الزمني (١٥ - ٤٥) سنة فما فوق.

تصحيح المقياس:

توجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات هي (موافق - غير متأكد - غير موافق) تحصل على درجات (٢-١ - صفر) على التوالي، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر - ٥٢) درجة تشير الدرجة المرتفعة إلى اضطراب صورة الجسم وتشوهها والعكس صحيح.

الكفاءة القياسية لمقياس صورة الجسم**أ- الاتساق الداخلي:**

حُسب الاتساق الداخلي لمقياس صورة الجسم من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (١١) قيمة معاملات الارتباط.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم (ن = ١٥٠)

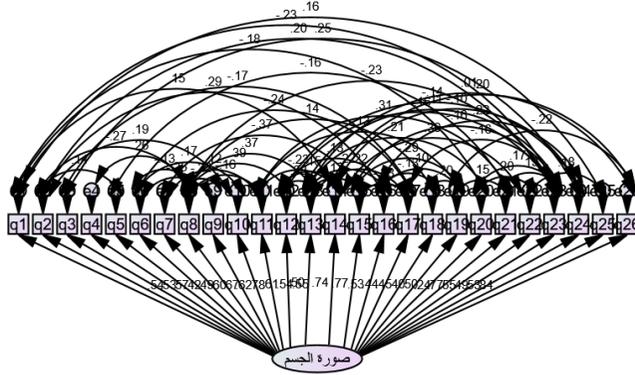
بند	معامل الارتباط	بند	معامل الارتباط	بند	معامل الارتباط
١	٠,٦	١٠	٠,٦	١٩	٠,٥
٢	٠,٦	١١	٠,٥	٢٠	٠,٦
٣	٠,٦	١٢	٠,٥	٢١	٠,٤
٤	٠,٦	١٣	٠,٥	٢٢	٠,٨
٥	٠,٥	١٤	٠,٧	٢٣	٠,٦
٦	٠,٥	١٥	٠,٧	٢٤	٠,٥
٧	٠,٧	١٦	٠,٦	٢٥	٠,٦
٨	٠,٦	١٧	٠,٤	٢٦	٠,٨
٩	٠,٨	١٨	٠,٥		

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط لبندود مقياس صورة الجسم مع الدرجة الكلية للمقياس جيدة مما يدل على التماسك الداخلي لبندود المقياس.

ب- صدق المقياس

حُسب الصدق البنائي لمقياس صورة الجسم باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، ولتنفيذ إجراءات التحليل العاملي التوكيدي استخدمت الباحث حزمة البرامج الإحصائية المعروفة باسم أموس AMOS إصدار ٢٤، للتأكد من جودة مطابقة بندود المقياس لمكون صورة الجسم.

ويعرض جدول (١٢) الأوزان الانحدارية المعيارية والدلالة المعنوية لبنود المقياس، والمتضمنة في الشكل رقم (٦) للنموذج المقترح.



شكل (٦)

النموذج التوكيدي المقترح للمقياس

جدول (١٢)

الأوزان الانحدارية المعيارية وودالاتها لأبعاد مقياس صورة الجسم

البند	الوزن الانحداري المعياري	الدلالة	البند	الوزن الانحداري المعياري	الدلالة
١	٠,٥٤١	٠,٠٠١	١٤	٠,٧٤٤	٠,٠٠١
٢	٠,٥٢٥	٠,٠٠١	١٥	٠,٧٦٩	٠,٠٠١
٣	٠,٥٦٩	٠,٠٠١	١٦	٠,٥٣١	٠,٠٠١
٤	٠,٤٢٤	٠,٠٠١	١٧	٠,٤٣٦	٠,٠٠١
٥	٠,٤٩١	٠,٠٠١	١٨	٠,٤٤٧	٠,٠٠١
٦	٠,٥٩٧	٠,٠٠١	١٩	٠,٣٩٦	٠,٠٠١
٧	٠,٦٧٩	٠,٠٠١	٢٠	٠,٥٠٥	٠,٠٠١
٨	٠,٦٢٠	٠,٠٠١	٢١	٠,٢٣٦	٠,٠١
٩	٠,٧٧٩	٠,٠٠١	٢٢	٠,٧٧٢	٠,٠٠١
١٠	٠,٦٠٩	٠,٠٠١	٢٣	٠,٥٥٥	٠,٠٠١
١١	٠,٥٣٨	٠,٠٠١	٢٤	٠,٤٩٠	٠,٠٠١
١٢	٠,٥٥٤	٠,٠٠١	٢٥	٠,٥٢٨	٠,٠٠١
١٣	٠,٥٠٢	٠,٠٠١	٢٦	٠,٨٤٣	٠,٠٠١

ويلاحظ من جدول (١٢) أن جميع الأوزان الانحدارية عالية الدلالة لجميع البنود المكونة لمفهوم صورة الجسم.

ومما يزيد هذه النتائج تأييداً، ما يتبين من خلال الجدول (١٣)، من أن جميع مؤشرات جودة المطابقة تتجاوز حاجز الـ ٠.٩٠، وأن الخطأ المحتمل في مواجهة هذه المؤشرات لم يتجاوز الـ ٠.٠٢.

جدول (١٣)

مؤشرات جودة المطابقة لمقياس صورة الجسم.

المؤشر	قيمة المؤشر	القيمة المرجعية
مؤشر جودة المطابقة التزايدية IFI	٠,٩٨٨	٩٠، فأكثر
مؤشر جودة المطابقة المقارن CFI	٠,٩٨٨	٩٠، فأكثر
مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ التقدير Rmse	٠,٠٢٤	تقترب من الصفر
مؤشر توكر - لويس TLI	٠,٩٨٤	٩٠، فأكثر
مربع كاي	٢٦٣,٤٥٥	غير دال
مستوى الدلالة	٠,١٧٥	غير دالة
درجات الحرية	٢٤٣	

يتضح من جدول (١٣) أن النموذج القياسي للمقياس له مؤشرات جودة جيدة، ويطابق بيانات عينة الدراسة الحالية، ويؤكد على مطابقة النموذج عديد من المؤشرات التي في ضوءها يتم قبول النموذج أو رفضه وهي مؤشرات جودة المطابقة؛ فقد كانت قيمة مربع كاي غير دالة إحصائياً، ومؤشر جودة المطابقة التزايدية IFI، ومؤشر جودة المقارنة CFI ومؤشر توكر لويس TLI وجميعها قيم مرتفعة بحيث تقترب من ١ صحيح (تقع في المدى المثالي)، مما يدل على مطابقة النموذج المفترض مع بيانات العينة الحالية، بالإضافة إلى مؤشر خطأ التقريب إلى متوسط المربعات RMSEA والتي اقتربت قيمتها من الصفر.

وهذه المؤشرات تؤيد جودة أو تجانس أبعاد المقياس في التعبير عن مكون صورة الجسم ومن ثم، يمكننا اعتبار البنود المقترحة للاختبار تقيس صورة الجسم، وتعد هذه المؤشرات كافية لتأكيد أن الاختبار يتمتع بصدق تكوين جيد.

ج- ثبات المقياس

١- طريقة التجزئة النصفية Split-half :

بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) (Spearman- Brown) وبلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠,٩) وهو معامل يدل على ثبات مرتفع للمقياس.

٢- طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient :

بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (٠,٩) وهو معامل مرتفع للغاية ويدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

وتشير النتائج السابقة إلى أن مقياس صورة الجسم يتمتع بشروط الاختبار الجيد من حيث الصدق والثبات، مما يطمئن على صحة النتائج المستخلصة منه في الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية

١. التحليل الوصفي (Descriptive Statistics)

- المتوسطات، الانحرافات المعيارية.

٢. معاملات الارتباط (Pearson's Correlation)

- للكشف عن العلاقات الثنائية بين المتغيرات قبل إدخالها في النموذج البنائي.

٣. تحليل الصدق والثبات للأدوات

- صدق بنائي باستخدام التحليل العاملي التأكيدى (CFA).

- الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا، والتجزئة النصفية.

٤. تحليل المسار (SEM - Structural Equation Modeling)

- عبر برنامج AMOS

- اختبار صلاحية النموذج وملاءمته باستخدام مؤشرات الجودة:

$$\chi^2/df \leq 3$$

$$CFI \geq 0.90$$

$$TLI \geq 0.90$$

$$RMSEA \leq 0.08$$

$$SRMR \leq 0.08$$

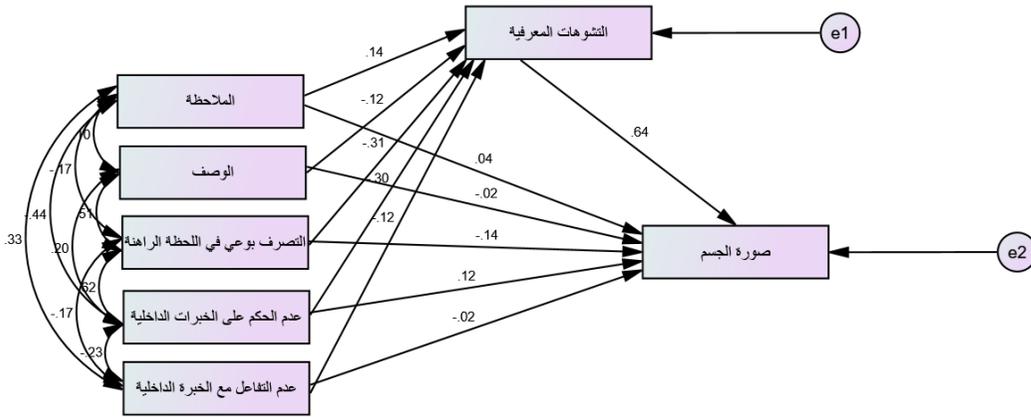
- اختبار المسارات المباشرة وغير المباشرة (التأثير الوسيط للتشوهات المعرفية).

- التحقق من الأثر الكلي لليقظة العقلية على صورة الجسم.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج التحقق من الفرض الأول ومناقشتها

والذي ينص على: توجد مطابقة للنموذج البنائي المفترض لمسار العلاقات السببية بين اليقظة العقلية (بوصفها متغير مستقل) والتشوهات المعرفية (بوصفها متغير وسيط) وصورة الجسم (بوصفها متغير تابع) مع بيانات عينة الدراسة من طلاب الجامعة. تم التحقق من النموذج المقترح باستخدام تحليل المسار، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (Amos 24)، وأظهرت نتائج الدراسة تحقق هذا الفرض، حيث يوضح شكل (٧) أفضل نموذج تم الوصول إليه وحقق حُسن مطابقة مع بيانات عينة الدراسة.



شكل (٧)

النموذج السببي لمتغيرات الدراسة

ويوضح جدول (١٤) مطابقة بيانات عينة الدراسة للنموذج البنائي المفترض من خلال مؤشرات جودة المطابقة:

جدول (١٤)

مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض (ن=٢٢٤)

المؤشر	قيمة المؤشر	القيمة المرجعية
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٩٩	٩٠, فأكثر
مؤشر جودة المطابقة المقارن CFI	١,٠٠٠	٩٠, فأكثر
مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ التقدير Rmse	صفر	تقترب من الصفر
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	١,٠٠٠	٩٠, فأكثر
مربع كاي مستوى الدلالة	٠,٣٥١	غير دال
درجات الحرية	١	

يتضح من جدول (١٤) مطابقة النموذج البنائي المفترض لمسار العلاقات السببية بين اليقظة العقلية (كمتغير مستقل) والتشوهات المعرفية (كمتغير وسيط) وصورة الجسم (كمتغير تابع) مع بيانات عينة الدراسة من طلاب الجامعة، ويؤكد على مطابقة النموذج عديد من المؤشرات التي في ضوءها يتم قبول النموذج أو رفضه وهي مؤشرات جودة المطابقة؛ فقد كانت قيم مؤشر جودة المطابقة المعياري NFI، ومؤشر جودة المقارنة CFI ومؤشر المطابقة التزايدى IFI مرتفعة (تقع في المدى المثالي)، مما يدل على مطابقة النموذج المفترض مع بيانات العينة الحالية، بالإضافة إلى مؤشر خطأ التقريب إلى متوسط المربعات RMSEA والتي بلغت قيمتها صفر.

وتُشير النتائج إلى صحة الفرض الأول للدراسة وهو التوصل إلى نموذج بنائي يُفسر مسار العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة (التشوهات المعرفية- اليقظة العقلية- صورة الجسم). وتعزيزاً لهذه النتائج فإن نمط المطابقة المرتفع (NFI≈.999، CFI=1.000، IFI=1.000) مع RMSEA=0.00 وكاي غير دال عند (p=.351) df=1 يُفهم على أن البنية المفترضة تمثل علاقات المتغيرات تمثيلاً جيداً في العينة، وأن أثر اليقظة العقلية ينتقل إلى صورة الجسد بدرجة معتبرة عبر خفض التشوهات المعرفية. ولزيادة قوة الاستدلال، يُستحسن — إن توافرت المخرجات — الإبلاغ كذلك عن SRMR وعن مؤشري AIC/BIC عند مقارنة النموذج الحالي بنماذج بديلة (وساطة كلية مقابل جزئية)، وذكر ما إذا كانت أي تعديلات

نموذجية قد أُقرت بناءً على منطق نظري لا على مؤشرات التعديل وحدها. كما يُوصى بتوضيح اتجاه القياس في مقياس صورة الجسد (هل الدرجة الأعلى تعكس صورة أكثر سلبية أم أكثر إيجابية) لضمان تفسيرٍ صحيحٍ لإشارات المسارات المباشرة وغير المباشرة. ومن الزاوية النظرية، يتكامل ما توصل إليه النموذج مع أدلةٍ سابقةٍ تُظهر أن التشوهات المعرفية تتوسط — جزئياً على الأقل — علاقة اليقظة بمؤشرات ضغطية لدى طلاب الجامعة (Kingery, 2024)، وأن اليقظة قد تكبح التشوهات المقترنة بأعراض ما بعد الصدمة في ظروف ضاغطة كالجائحة (Fang et al., 2025)، وأن تنمية اليقظة ترتبط بتحسّن مؤشرات صورة الجسد والرضا عنها (Hooper et al., 2024; Chu et al., 2025; Khoshkerdar, 2020)، بينما يرتبط ارتفاع التشوهات المعرفية بتدهور صورة الجسد واضطراباتهما، (Jakatdar et al., 2006) وتدعم هذه الخلاصة توجّهاً تطبيقياً يُزوّج بين تعزيز أبعاد اليقظة الأكثر تأثيراً (وخاصة التصرف بوعي وعدم الحكم) وبين إعادة البناء المعرفي للحدّ من التهويل والتعميم الزائد والانتباه الانتقائي السلبي، على أن تُقاس فاعلية هذا المسار عبر آثار غير مباشرة مُقدّرة بـ Bootstrap مع فواصل ثقة، وأن تُختبر مائة النموذج بتحليلات ثبات القياس عبر الجنس/التخصص متى سمحت القوة الإحصائية. بهذه الإضافات يترسّخ قبول الفرض الأول ليس بوصفه مطابقة شكلية وحسب، بل بوصفه إطاراً تفسيريًا عملياً يُرشّد تصميم تدخلات جامعية قصيرة المدى تستهدف تحسين صورة الجسد والرفاه النفسي لدى الطلبة عبر مسار معرفي واضح.

نتائج التحقق من الفرض الثاني ومناقشتها

والذي ينص على "توجد تأثيرات (مسارات) مباشرة وكلية سالبة دالة إحصائياً لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل المسار بين اليقظة العقلية كمتغير مستقل والتشوهات المعرفية كمتغير تابع، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (Amos 24)، وتم حساب التأثير المباشر لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية، وهو ما يوضحه جدول (١٥):

جدول (١٥)

التأثيرات المباشرة المعيارية لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية (ن=٢٢٤)

التأثير المباشر	الوزن الانحداري المعيارى	القيمة الحرجة	الدلالة
الملاحظة-التشوهات المعرفية	٠,١٤٤	٢,٣٦٣	٠,٠٥
الوصف-التشوهات المعرفية	٠,١٢٢-	١,٩٨٦	٠,٠٥
التصرف بوعي في اللحظة الراهنة-التشوهات المعرفية	٠,٣١٣-	٤,١٦٥	٠,٠٠١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية-التشوهات المعرفية	٠,٢٩٦-	٤,٠٦٦	٠,٠٠١
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية-التشوهات المعرفية	٠,١١٦-	٢,١١٣	٠,٠٥

يتضح من جدول (١٥) الآتي:

-بالنسبة لبعد الملاحظة : يوجد تأثير مباشر وموجب للملاحظة على التشوهات المعرفية وهو تأثير دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

-بالنسبة لبعد الوصف: يوجد تأثير مباشر وسالب للوصف على التشوهات المعرفية وهو تأثير دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

-بالنسبة لبعد التصرف بوعي في اللحظة الراهنة: يوجد تأثير مباشر وسالب للتصرف بوعي في اللحظة الراهنة على التشوهات المعرفية وهو تأثير دال عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ .

-بالنسبة لبعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يوجد تأثير مباشر وسالب لعدم الحكم على الخبرات الداخلية على التشوهات المعرفية وهو تأثير دال عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ .

- بالنسبة لبعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية: يوجد تأثير مباشر وسالب لعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية وهو تأثير دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

وتوضح النتائج السابقة أن ارتفاع درجة اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض التشوهات المعرفية، وتشير هذه النتائج إلى تحقق صحة هذا الفرض لوجود تأثير مباشر سالب لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية.

أظهرت النتائج تأثيرات سالبة لمعظم أبعاد اليقظة العقلية على التشوهات المعرفية، وهو ما يتسق مع ما أشارت إليه الأدبيات السابقة بأن اليقظة العقلية تسهم في خفض التشوهات المعرفية من خلال تعزيز الوعي باللحظة الراهنة والتعامل مع الخبرات الداخلية بطريقة أكثر تقبلاً ومرونة، حيث اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (غادة عبد المنعم، ٢٠٢١) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة

العقلية ودرجاتهم على مقياس التشوهات، ومن حيث النماذج المُفسرة للعلاقات بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية، أوضحت نتائج دراسات كل من (Kingery, 2024؛ Fang, et al., 2025؛ Su & Shum, 2019) وجود تأثيرات دالة مباشرة سالبة لليقظة العقلية على التشوهات المعرفية، كما أظهرت نتائج هذه الدراسات أن اليقظة العقلية خففت بفعالية من التشوهات المعرفية لدى أفراد العينة، وأن طلاب الجامعة قد يكون لديهم تصورات مشوهة لأنفسهم وللآخرين وللعالم، مما يؤثر على صحتهم النفسية، ويمكن أن يكون الوعي والقبول الواعي استراتيجيات مفيدة لتخفيف ما لديهم تشوهات معرفية.

وفي المقابل، جاء بُعد "الملاحظة" بتأثير موجب على التشوهات المعرفية، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء ما ذكره كل من (Baer, et al., 2006؛ Desrosiers, et al., 2014) بأن الملاحظة وحدها قد لا تكون بالضرورة عاملاً وقائياً، بل قد تتحول إلى عامل مُفاقم في حالة غياب البُعدين المكملين لها، وهما "عدم الحكم" و"الوعي غير التقييمي"؛ فزيادة الانتباه إلى الأفكار أو المشاعر السلبية دون القدرة على تقبلها أو التعامل معها قد يؤدي إلى تضخيمها والانخراط في معالجتها الاجترارية (rumination)، كما أن الأفراد في العينات غير المتمرنة على التأمل قد يصبحون أكثر انتباهاً لمشاعرهم وأفكارهم السلبية دون امتلاك المهارات اللازمة لقبولها أو تنظيمها، مما يؤدي إلى تضخيم الانتباه للمثيرات السلبية وزيادة الضيق النفسي الأمر الذي يسهم في ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية، وتُعد العلاقة بين الملاحظة والأعراض النفسية ليست مباشرة، بل تعتمد على القدرة على الملاحظة غير التفاعلية؛ إذ إن الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفعاً من عدم التفاعل يتمكنون من ملاحظة خبراتهم الداخلية دون الانخراط في الاجترار أو الاستجابة الانفعالية المفرطة، وهو ما يسهم في تقليل الأعراض، أما في حالة انخفاض عدم التفاعل، فإن زيادة الملاحظة قد تدفع الفرد إلى التركيز المفرط على الأفكار السلبية، ومن ثمّ يمكن النظر إلى "الملاحظة" على أنها بعد مزدوج التأثير، يعتمد مردوده النفسي على مدى تكامله مع الأبعاد الأخرى لليقظة العقلية، حيث تتجلى آثارها الإيجابية فقط عندما تكون مصحوبة بأبعاد أخرى من اليقظة تعزز القبول والوعي غير التقييمي.

وتكشف هذه النتيجة عن دلالة تطبيقية مهمة، وهي أن برامج التدريب على اليقظة العقلية لا ينبغي أن تقتصر على تعزيز الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية فحسب، بل يجب أن تركز أيضاً على تنمية مهارات التقبل وعدم الحكم، بما يضمن أن تؤدي الملاحظة دورها الإيجابي في خفض التشوهات المعرفية. ومن ثمّ يمكن القول إن الملاحظة تمثل بُعداً مزدوج التأثير.

كما أن هذه النتيجة تفتح المجال أمام مزيد من الدراسات المستقبلية للتحقق من طبيعة "الملاحظة" كُبعد مستقل، وهل يُعدُّ أثرها المزدوج ظاهرة خاصة بعينات غير مُدرّبة على التأمل، أم أنها سمة عامة يمكن ضبطها عبر التدريب المكثف على "عدم الحكم" و"عدم التفاعل". فالبحوث الطولية (Longitudinal) والتجريبية القائمة على برامج تدخل مثل الحد من التوتر القائم على اليقظة (MBSR) أو العلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT) قد تكشف بصورة أوضح كيف يمكن للملاحظة أن تتحول من عامل خطر إلى عامل حماية-Kabat (Segal et al., 2002؛ Zinn, 1990).

ومن الناحية التطبيقية، توحى النتائج بضرورة تصميم برامج تدريبية متكاملة لطلبة الجامعات توازن بين مكونات اليقظة العقلية، بحيث لا يتم تنمية الانتباه للمثيرات الداخلية وحده، بل يُدمج مع استراتيجيات القبول الواعي والتنظيم الانفعالي، بما يُسهم في خفض التشنوهات المعرفية وتعزيز الصحة النفسية الإيجابية (Zeidan et al., 2011؛ Brown & Ryan, 2003).

وفي ضوء ذلك، يمكن القول إن هذه الدراسة لم تقتصر على اختبار الفرض فحسب، بل أسهمت أيضًا في إثراء النقاش حول البنية البنائية لليقظة العقلية وأبعادها المتباينة، وأبرزت الحاجة إلى نماذج تفسيرية أكثر تكاملاً تأخذ في الاعتبار التفاعلات المعقدة بين الأبعاد المختلفة. وهو ما يمثل إضافة مهمة إلى الأدبيات العربية والأجنبية، ويمنح نتائج هذه الدراسة قيمة نظرية وتطبيقية في سياق البحوث النفسية الحديثة.

نتائج التحقق من الفرض الثالث ومناقشتها

والذي ينص على "توجد تأثيرات (مسارات) مباشرة وكلية موجبة دالة إحصائيًا للتشنوهات المعرفية على صورة الجسم لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل المسار بين التشنوهات المعرفية كمتغير مستقل وصورة الجسم كمتغير تابع، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (Amos 24)، وتم حساب التأثير المباشر للتشنوهات المعرفية على صورة الجسم، وهو ما يوضحه جدول (١٦):

جدول (١٦)

التأثيرات المباشرة المعيارية للتشنوهات المعرفية على صورة الجسم (ن=٢٢٤)

التأثير المباشر	الوزن الانحداري المعياري	القيمة الحرجة	الدلالة
التشنوهات المعرفية - صورة الجسم	٠,٦٤٥	١٠,١١٤	٠,٠٠١

يتضح من جدول (١٦) أنه يوجد تأثير مباشر وموجب للتشوهات المعرفية على صورة الجسم وهو تأثير دال عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، وتوضح النتائج السابقة أن ارتفاع درجة التشوهات المعرفية تزيد من اضطراب صورة الجسم، وتشير هذه النتائج إلى تحقق صحة هذا الفرض لوجود تأثير مباشر موجب للتشوهات المعرفية على صورة الجسم.

أشارت النتائج إلى أن يوجد تأثير مباشر وموجب للتشوهات المعرفية على صورة الجسم، واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من (Jakatdar, et al., 2006)؛ Dashbolagh, 2017؛ أحمد الشافعي، (٢٠٢١) التي أشارت إلى وجود ارتباطات دالة بين التشوهات المعرفية واضطراب صورة الجسم، كما أن التشوهات المعرفية تُنبئ بتأثير سلبي على صورة الجسم، حيث كانت النساء ذوات الدرجة الأعلى من التشوهات المعرفية المرتبطة بصورة الجسم أكثر انشغالاً بالوزن، ويعانين من عدم رضا عن شكل أجسادهن، وأكثر رغبة في تغيير شكل أجسادهن، ومن خلال المقارنة بين مجموعتين من النساء اللواتي أبدين رغبتهم في تغيير أجسادهن مع نساء لم يُبدين مثل هذه الرغبة، وجدت اختلافات جوهرية بين هاتين المجموعتين في شدة التشوهات المعرفية؛ حيث أثرت التشوهات المعرفية على كيفية إدراك المستجيبات لصورة أجسادهن.

وتُعتبر النتائج عن أن ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية يرتبط بانخفاض تقبل الفرد لجسده وزيادة مشاعر عدم الرضا عن مظهره، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أنماط التفكير غير المنطقي مثل التجريد الانتقائي، والتعميم الزائد، والكمالية، ولوم الذات والآخرين تؤدي إلى معالجة مشوهة للمعلومات المتعلقة بالجسد، مما يدفع الفرد إلى تضخيم العيوب المدركة أو إدراك عيوب غير حقيقية أصلاً، وبالتالي تكوين صورة جسدية سلبية. فعلى سبيل المثال، قد يؤدي التعميم الزائد إلى اعتبار أي نقص بسيط في المظهر دليلاً على أن الجسم بأكمله غير مقبول، بينما يسهم التهويل في تضخيم تفاصيل بسيطة لتصبح مصدر قلق دائم للفرد.

وتكشف هذه النتيجة عن دلالة تطبيقية مهمة، تتمثل في ضرورة أن تتضمن التدخلات العلاجية أو الإرشادية الموجهة لتحسين صورة الجسم مكونات معرفية تستهدف تعديل أنماط التفكير المشوهة، وليس فقط الجوانب السلوكية أو التنقيحية، إذ إن العمل على إعادة بناء المعتقدات المشوهة قد يسهم في تعزيز صورة جسدية أكثر إيجابية وواقعية، ومن ثمّ تحسين الصحة النفسية العامة.

وتتسق هذه النتيجة مع ما أوضحته الأدبيات السابقة بأن التشوهات المعرفية تشكّل أحد المحددات الرئيسية لاضطرابات صورة الجسد؛ حيث ترتبط أنماط التفكير المشوهة بزيادة النقد الذاتي وعدم الرضا عن المظهر (Cash & Smolak, 2011؛ Jakatdar et al., 2006)، وقد أشارت دراسات حديثة (Dashbolagh, 2017؛ أحمد الشافعي، ٢٠٢١) إلى أن التشوهات المعرفية ليست مجرد انعكاس سلبي على التقييم الذاتي، بل تمثل آلية نفسية تُعيد تشكيل إدراك الفرد لمظهره بصورة غير واقعية، مما يجعلها من العوامل الجوهرية التي تُسهم في الاضطرابات المرتبطة بصورة الجسد.

ومن زاوية تفسيرية، يمكن النظر إلى هذه النتيجة في ضوء نظرية المعالجة المعرفية (Cognitive Processing Theory) التي ترى أن التشوهات المعرفية تعمل كـ"عدسة معرفية" مشوهة تؤثر على تفسير الفرد للمنبهات المتعلقة بالجسد، مما يؤدي إلى إدراك غير دقيق، وإلى تفضيلات ومعتقدات غير واقعية حول المظهر المثالي (Beck, 1976) وهذا ما يفسر تزايد القلق والمقارنات الاجتماعية غير الصحية لدى الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من التشوهات.

أما على المستوى التطبيقي، فإن هذه النتيجة تبرز أهمية أن تتضمن برامج التدخل النفسي الموجهة لتحسين صورة الجسد مكونًا معرفيًا صريحًا يستهدف تعديل أنماط التفكير المشوهة مثل التعميم الزائد، والتهويل، والتفكير الثنائي. وقد أظهرت برامج العلاج المعرفي السلوكي (CBT) فاعلية عالية في هذا المجال، خصوصًا عندما تُدمج مع استراتيجيات اليقظة العقلية (Mindfulness-Based CBT) التي تساعد الأفراد على التعرف على أفكارهم السلبية وملاحظتها دون اندماج أو حكم (Segal et al., 2002; Forman & Butryn, 2015).

وبذلك، فإن النتائج لا تؤكد فقط الفرض الثالث، بل تكشف أيضًا عن حاجة ملحة لتطوير تدخلات شمولية تستهدف بنية التفكير العميقة للفرد وليس مجرد سلوكياته الظاهرة، مما يعزز من فرص بناء صورة جسدية أكثر توازنًا وواقعية، ويدعم الصحة النفسية العامة لدى طلاب الجامعات.

نتائج التحقق من الفرض الرابع ومناقشتها

والذي ينص على "توجد تأثيرات (مسارات) مباشرة وكلية سالبة دالة إحصائيًا لليقظة العقلية على صورة الجسم لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل المسار، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (Amos 24)، وتم حساب التأثيرات المباشرة لليقظة العقلية على صورة الجسم، وهو ما يوضحه جدول (١٧):

جدول (١٧)

التأثيرات المباشرة المعيارية لليقظة العقلية على صورة الجسم (ن=٢٢٤)

التأثير المباشر	الوزن الانحداري المعياري	القيمة الحرجة	الدلالة
الملاحظة ← صورة الجسم	٠,٠٤٣	٠,٧٣٠	غير دال
الوصف ← صورة الجسم	٠,٠٢٠-	٠,٣٤٦	غير دال
التصرف بوعي في اللحظة الراهنة ← صورة الجسم	٠,١٤٢-	١,٩٠٨	غير دال
عدم الحكم على الخبرات الداخلية ← صورة الجسم	٠,١٢٤	١,٧٣٤	غير دال
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية ← صورة الجسم	٠,٠٢١-	٠,٣٩٧	غير دال

يتضح من جدول (١٧) الآتي:

-بالنسبة ل**بعد الملاحظة** : لم يوجد تأثير مباشر للملاحظة على صورة الجسم فلم تصل قيمة المسار السببي لمستوى الدلالة المعنوية.

-بالنسبة ل**بعد الوصف**: لم يوجد تأثير مباشر للوصف على صورة الجسم فلم تصل قيمة المسار السببي لمستوى الدلالة المعنوية.

-بالنسبة ل**بعد التصرف بوعي في اللحظة الراهنة**: لم يوجد تأثير مباشر للتصرف بوعي في اللحظة الراهنة على صورة الجسم فلم تصل قيمة المسار السببي لمستوى الدلالة المعنوية.

-بالنسبة ل**بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية**: لم يوجد تأثير مباشر لعدم الحكم على الخبرات الداخلية على صورة الجسم فلم تصل قيمة المسار السببي لمستوى الدلالة المعنوية.

- **بالنسبة لبعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية**: لم يوجد تأثير مباشر لعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية على صورة الجسم فلم تصل قيمة المسار السببي لمستوى الدلالة المعنوية.

وتوضح النتائج السابقة عدم وجود تأثيرات (مسارات) مباشرة وكلية دالة إحصائيًا لليقظة العقلية على صورة الجسم، مما يشير إلى عدم تحقق صحة هذا الفرض.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية غياب التأثير المباشر لليقظة العقلية على صورة الجسم، وهو ما يتعارض مع ما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم، مثل دراسة (Lavender et ; Stancovski, 2020)؛ (al., 2012). بينما يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (Jansen et al., 2021) التي أشارت إلى

عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وصورة الجسم. ويمكن تفسير هذا الاختلاف بأن العلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم قد لا تكون علاقة خطية أو مباشرة، وإنما علاقة غير مباشرة تتوسطها متغيرات أخرى مثل التشوّهات المعرفية، كما قد يُعزى هذا الاختلاف إلى طبيعة عينة الدراسة المكوّنة من طلاب الجامعة، حيث تنتم هذه المرحلة العمرية بتأثر عالٍ بالمعايير الاجتماعية والثقافية للجسد، وهو ما قد يضعف من أثر اليقظة العقلية وحدها في تحسين صورة الجسم، وبناءً على ذلك، تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن اليقظة العقلية قد لا تكفي بمفردها للتأثير على صورة الجسم، بل تحتاج إلى التفاعل مع عوامل معرفية وانفعالية واجتماعية أخرى، وهو ما يُعد إسهاماً في إثراء الأدبيات العلمية من خلال إبراز أن العلاقة بين المتغيرين ليست تلقائية وإنما مشروطة بمتغيرات وسيطة.

فالعلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم ليست علاقة مباشرة، بل تمر عبر آلية معرفية تتمثل في التشوّهات المعرفية. ويعني ذلك أن اليقظة العقلية بحد ذاتها لا تكفي لإحداث تغيير ملحوظ في تقييم الفرد لصورة جسده، وإنما تعمل على تهيئة البنية المعرفية للفرد بحيث تقلل من انخراطه في أنماط التفكير غير الواقعية والسلبية حول مظهره الجسدي، ومع انخفاض مستوى التشوّهات المعرفية، يصبح الفرد أكثر قدرة على إدراك جسده بصورة متوازنة، بعيدة عن المبالغات والانتقادات الذاتية القاسية. وهذا يوضح أن التدخلات العلاجية أو الإرشادية التي تستند إلى اليقظة العقلية قد تكون أكثر فاعلية إذا استهدفت أيضاً تعديل التشوّهات المعرفية، فالتأثير الإيجابي على صورة الجسم يتحقق من خلال هذا المسار الوسيط بالأساس.

نتائج التحقق من الفرض الخامس ومناقشتها

والذي ينص على "توجد تأثيرات (مسارات) غير مباشرة وكلية سالبة دالة إحصائياً لليقظة العقلية على صورة الجسم من خلال التشوّهات المعرفية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل المسار، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (Amos 24)، وتم حساب التأثيرات غير المباشرة لليقظة العقلية على صورة الجسم من خلال التشوّهات المعرفية، وهو ما يوضحه جدول (١٨):

جدول (١٨)

التأثيرات غير المباشرة المعيارية لليقظة العقلية على صورة الجسم من خلال التشوهات المعرفية.

الدلالة	الوزن الانحداري المعياري	التأثير غير المباشر
٠,٠٥	٠,٠٩٣	الملاحظة-صورة الجسم
غير دال	٠,٠٧٨-	الوصف-صورة الجسم
٠,٠٥	٠,٢٠٢-	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة -صورة الجسم
٠,٠٥	٠,١٩١-	عدم الحكم على الخبرات الداخلية -صورة الجسم
غير دال	٠,٠٧٥-	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية -صورة الجسم

يتضح من جدول (١٨) الآتي:

- بالنسبة لبعد الملاحظة : يوجد تأثير غير مباشر وموجب للملاحظة على صورة الجسم وهوتاثير دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥
- بالنسبة لبعد الوصف: لم يوجد تأثير غير مباشر للوصف على صورة الجسم فلم تصل قيمة المسار السببي لمستوى الدلالة المعنوية.
- بالنسبة لبعد التصرف بوعي في اللحظة الراهنة: يوجد تأثير غير مباشر وسالب للتصرف بوعي في اللحظة الراهنة على صورة الجسم وهو تأثير دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥
- بالنسبة لبعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يوجد تأثير غير مباشر وسالب لعدم الحكم على الخبرات الداخلية على صورة الجسم وهو تأثير دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥
- بالنسبة لبعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية: لم يوجد تأثير غير مباشر لعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية على صورة الجسم فلم تصل قيمة المسار السببي لمستوى الدلالة المعنوية.
- ومن خلال نتائج التأثيرات المباشرة وغير المباشرة تبين الآتي:
- الدور الوسيط للتشوهات المعرفية في تفسير العلاقة بين الملاحظة وصورة الجسم هي وساطة كلية.
- الدور الوسيط للتشوهات المعرفية في تفسير العلاقة بين التصرف بوعي في اللحظة الراهنة وصورة الجسم هي وساطة كلية.
- الدور الوسيط للتشوهات المعرفية في تفسير العلاقة بين عدم الحكم على الخبرات الداخلية وصورة الجسم هي وساطة كلية.
- بينما انعدمت التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لبعدي الوصف وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية.

وتشير هذه النتائج إلى تحقق صحة هذا الفرض بشكل جزئي لوجود تأثير غير مباشر سالب لليقظة العقلية على صورة الجسم من خلال التشوهات المعرفية. أظهرت النتائج أن التشوهات المعرفية متغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسم، بما يشير إلى أن تأثير اليقظة العقلية على صورة الجسم يتم من خلال خفض التشوهات المعرفية، فتحسين صورة الجسم لا يتحقق عبر اليقظة العقلية بشكل مباشر، وإنما عبر تخفيف التشوهات المعرفية التي تُعتبر البوابة الأساسية لتكوين صورة جسدية أكثر إيجابية وتقبلاً للذات. واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (Kingery, 2024) التي أشارت إلى أن التشوهات المعرفية توسطت العلاقة بين اليقظة العقلية وجميع متغيرات الضغوط النفسية (القلق - الاكتئاب - الإدراك المُدرَك).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن اليقظة العقلية بما تتضمنه من وعي باللحظة الراهنة، وعدم الحكم، والتقبل، تسهم في الحد من أنماط التفكير غير المنطقي مثل التجريد الانتقائي، والتعميم الزائد، والكمالية، وانخفاض هذه التشوهات ينعكس في صورة إدراك أكثر واقعية للجسد وتقبل أكبر لمظاهره، مما يؤدي إلى تكوين صورة جسدية أكثر إيجابية، وبهذا تُعد التشوهات المعرفية آلية معرفية رئيسة تفسر الكيفية التي من خلالها تؤثر اليقظة العقلية على صورة الجسم.

ومن الناحية التطبيقية، تكشف هذه النتيجة عن أهمية تصميم برامج تدريبية أو إرشادية تستهدف تنمية مهارات اليقظة العقلية بهدف خفض التشوهات المعرفية، وهو ما ينعكس بدوره على تحسين صورة الجسم وتعزيز التقبل الجسدي، بما يسهم في الوقاية من اضطرابات صورة الجسم والارتقاء بالصحة النفسية.

إجمالاً، تُظهر هذه النتائج صورة أكثر دقة لآلية التأثير عبر الأبعاد: «الملاحظة» أظهرت أثرًا غير مباشرًا موجبًا على صورة الجسد عبر التشوهات، بينما كان الأثر غير المباشر لكلٍّ من «التصرف بوعي» و«عدم الحكم» سالبًا ودالًا؛ وهذا النمط يتسق مع ما تذكره الأدبيات عن خصوصية «الملاحظة» حين تتفصل عن مكونات التقبل—إذ قد تُزيد الانتباه للمثيرات الجسدية/المقارنات الاجتماعية دون آليات تهدئة معرفية كافية—في حين يعمل «التصرف بوعي» و«عدم الحكم» على خفض التهويل والتعميم الزائد ومن ثم تحسين التقويم الجسدي. أما عدم دلالة «الوصف» و«عدم التفاعل» غير المباشرة فقد يُعزى إلى تشابكٍ بين أبعاد اليقظة أو قوة قياس أدنى نسبيًا؛ ومن المفيد فحص التميز البنائي بين الأبعاد مثل (HTMT) والتأكد من

عدم وجود تغيير عالٍ ($VIF < 5$) ولأن الوساطة وُصفت بالكلية لكل من «الملاحظة» و«التصرف بوعي» و«عدم الحكم»، فالخطوة الإيضاحية هي مقارنة نموذج وساطة كاملة (المسار المباشر = 0) ب نموذج وساطة جزئية (المسار المباشر حر) عبر $\Delta\chi^2$ أو معيار $\Delta CFI \leq 0.01$ ؛ فإذا لم تتحسن الملاءمة بإتاحة المسار المباشر، بقي الحكم على «الكلية» متماسكاً. إحصائياً، يُستحسن الإبلاغ عن فواصل ثقة (95%) Bootstrap للآثار غير المباشرة، وعن حجم الأثر (مثل الأثر غير المباشر المطبّع بالكامل أو النسبة المتوسطة = PM) (الأثر غير المباشر/الأثر الكلي، مع التنبيه إلى أن القيم $\sim 0.08 - 0.20$ تُعد غالباً صغيرة إلى متوسطة في نماذج المسار. كما يجدر توضيح اتجاه قياس صورة الجسد (هل الدرجة الأعلى أسوأ أم أفضل) حتى تُفهم الإشارات (+/-) بدقة؛ فإن كانت الدرجة الأعلى تعكس صورة أكثر سلبية فالمعامل الموجب يعني تفاقم المؤشر، والسالب يعني تحسنه. ومع أن النتائج تؤكد الوساطة عبر التشوهات، ينبغي الاحتراز من احتمالية التثبيط/المُثبِت (suppression) بين أبعاد اليقظة عند إدراجها معاً؛ لذا يُستحسن فحص البواقي المعيارية ومؤشر SRMR وتوثيق أي تعديلات نموذجية تم تبنيها على أساس نظري. تطبيقياً، تدعم النتائج بناء برامج قصيرة المدى في الحرم الجامعي تركز—بالسلسل—على تنمية التصرف بوعي وعدم الحكم (تمارين انتباه موجه + إعادة بناء معرفي للسلوكيات/الأفكار المشوهة)، مع تحييد أثر الملاحظة بتطعيمها دائماً بمكونات التقبل والتسمية غير الحكمية، لأن تدريب «الملاحظة» منفرداً قد يرفع الوعي بالمشورات الجسدية دون أدوات لتنظيمها. وأخيراً، لزيادة متانة الاستدلال يُستحسن اختبار ثبات القياس عبر الجنس/التخصّص، وإجراء تحقّق بسيط من التحيز المنهجي أحادي المصدر (مثل عامل هرمان الفردي)، والإبلاغ—إن أمكن—عن AIC/BIC عند مقارنة النماذج البديلة، لتقديم برهان إحصائي ونظري متكامل يدعم الاستنتاج بأن أثر اليقظة على صورة الجسد يعمل أساساً عبر خفض التشوهات المعرفية.

توصيات الدراسة:

- إعداد برامج تدريبية جامعية تتضمن جلسات يقظة عقلية وتمارين تأمل موجهة تساعد الطلبة على تقليل الأفكار المشوهة وتعزيز الوعي باللحظة الراهنة.
- إدماج وحدات عن الصحة النفسية وصورة الجسد ضمن برامج التوجيه والإرشاد الجامعي، بحيث تكون مدمجة في الأنشطة الطلابية أو الإرشاد الأكاديمي.

- تنظيم ورش عمل دورية يقودها أخصائون نفسيون لتدريب الطلبة على مهارات التعامل مع الأفكار السلبية، وتزويدهم باستراتيجيات معرفية وسلوكية للتكيف مع الضغوط.

- تفعيل دور المستشارين النفسيين والاجتماعيين بالجامعات لتقديم جلسات متابعة فردية أو جماعية للطلاب الأكثر عرضة للتشوهات المعرفية أو الاضطرابات المرتبطة بصورة الجسد.

- إطلاق حملات توعوية داخل الحرم الجامعي لمواجهة المعايير الجمالية غير الواقعية المنتشرة عبر وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي، مع التأكيد على التنوع الجسدي والقبول الذاتي.

- تعزيز التعاون بين الكليات النظرية والتطبيقية لتنظيم أنشطة مشتركة (رياضية - فنية - ثقافية) تسهم في بناء صورة إيجابية عن الذات والجسد بعيداً عن المقارنات السلبية.

مقترحات بحثية :

إن قيمة أي دراسة لا تقتصر على ما توصلت إليه من نتائج، وإنما تتجلى كذلك فيما تطرحه من آفاق جديدة للبحث العلمي، ومن هذا المنطلق تبرز الحاجة إلى مقترحات مستقبلية يمكن أن تشكل امتداداً وتطويراً لنتائج الدراسة الحالية، وتسهم في بناء تراكم معرفي يثري الميدان، ويمكن طرح الموضوعات التالية:

- المسارات التطورية للتشوهات المعرفية وصورة الجسد: دراسة طولية على طلاب الجامعات عبر سنوات الدراسة الأكاديمية.

- الفروق الثقافية في العلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسد.

- النماذج البنائية لصورة الجسد: دمج تقدير الذات وقلق المظهر والدعم الأسري كمتغيرات نفسية مفسرة.

- العلاقة بين التشوهات المعرفية واضطرابات الأكل والنوم لدى فئات إكلينيكية مختلفة.

- وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي بوصفها متغير معدل في العلاقة بين التشوهات المعرفية وصورة الجسد.

- فاعلية التدريب المكثف في اليقظة العقلية مقابل البرامج العلاجية المعرفية السلوكية (CBT) في تحسين صورة الجسد وخفض التشنهات المعرفية.
- أثر الدعم الاجتماعي الجامعي (الأصدقاء، الأنشطة الطلابية) على العلاقة بين صورة الجسد والدافعية للإنجاز.
- دور العوامل البيولوجية (مثل مؤشرات النوم، الهرمونات المرتبطة بالشهية) في تفسير العلاقة بين التشنهات المعرفية واضطرابات الأكل.
- تقييم فاعلية البرامج العلاجية عبر التطبيقات الذكية في تحسين صورة الجسد وتقليل التشنهات المعرفية.
- الفروق بين الجنسين في أنماط التشنهات المعرفية المرتبطة بصورة الجسد واليقظة العقلية.
- تأثير ضغوط الامتحانات والأداء الأكاديمي على التشنهات المعرفية وصورة الجسد لدى طلاب الجامعة.
- دراسة العلاقة بين ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية وبين خفض التشنهات المعرفية وتعزيز صورة الجسد.
- تصميم برامج إرشادية لطلاب المرحلة الثانوية كخطوة استباقية لتقليل التشنهات المعرفية قبل دخول الجامعة.
- تأثير المتغيرات الشخصية مثل الذكاء العاطفي والمرونة النفسية على العلاقة بين اليقظة العقلية وصورة الجسد.

مراجع الدراسة

- أحمد الشافعي. (٢٠١٢). التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلوان. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٢ (٣١)، ٣٢ - ٧٦.
- أمل زايد. (٢٠٢٣). التشوهات المعرفية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية واليقظة العقلية والإرجاء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية. *المجلة التربوية*، ١١٦ (١)، ٨٨ - ١٥٢.
- أيمن سليمان، و فريال محمد. (٢٠١٨). *النمذجة بالمعادلات البنائية باستخدام برنامج اموس*. الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
- زينب شقير. (٢٠٠٩). *مقياس صورة الجسم. الطبعة الرابعة*. القاهرة، الأنجلو المصرية.
- عبد الرقيب البحيري، فتحي الضبع، أحمد على، عائدة العواملة. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٩، ١٢٠ - ١٤٠.
- عبد الناصر عامر. (٢٠١٨). *نمذجة المعادلة البنائية للعلوم النفسية والاجتماعية: الأسس والتطبيقات*. الجزء الأول، الرياض: دار جامعة نايف للنشر.
- غادة عبد المنعم. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٧ (٢)، ٧٧ - ١١٨.
- نرمين عوني. (٢٠١٩). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية. كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية. *مجلة كلية التربية*، ٣٥ (١٠)، ١ - ٦٠.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). Guilford Press.
- Chu, K., Ge, J., Fan, H., & Wu, Q. (2025). How mindfulness influences restrictive eating through the mediation of body image: a diary report study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1547354.
- Dashbolagh, J. (2017). The Relationship between body image and cognitive distortions with anorexia and bulimia nervosa in patients with depression. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 4(2), 83-95.
- David, L. A. (2018). The impact of cognitive restructuring and self-compassion strategies on negative body image among women with higher body weight: An experimental investigation. *Unpublished Doctoral Dissertation, Toronto Metropolitan University, Toronto, ON, Canada.*
- Desrosiers, A., Vine, V., Curtiss, J., & Klemanski, D. H. (2014). Observing nonreactively: A conditional process model linking mindfulness facets, cognitive emotion regulation strategies, and depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 165, 31–37.
- Fang, S., Chung, M. C., & Wang, N. (2025). The impact of past trauma on psychological distress among university students during COVID-19: a moderated mediation of cognitive distortion and dispositional mindfulness. *Children and Youth Services Review*, 108470.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Friedman, H. (2023). Overcoming Cognitive Distortions: How to Recognize and Challenge the Thinking Traps that Make You Miserable. *Koppelman School of Business, Brooklyn College, City University of New York. doi, 10.*
- Frontiers in Public Health. (2023). Editorial: Body image and public health. *Frontiers in Public Health*, 11, 1268775. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1268775>
- Gao, Z., Li, S., & Chen, H. (2025). The relationship between social support and body image among college students: A cross-sectional study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1057/s41599-25-04854-4>

- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Hooper, R., Guest, E., Ramsey-Wade, C., & Slater, A. (2024). A brief mindfulness meditation can ameliorate the effects of exposure to idealised social media images on self-esteem, mood, and body appreciation in young women: an online randomised controlled experiment. *Body Image, 49*, 101702.
- Huguenin, F. M., Almeida, V. A. R. D., Rodrigues, M. V. F., Ferreira, M. E. C., & Morgado, F. F. D. R. (2024). Body image of university students: a systematic review of the characteristics of interventions. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 37*, 22.
- Jansen, P., Zayed, K., & Kittsteiner, J. (2021). Body image and the relation to mindfulness and self-compassion in physical education students: a cross-cultural study. *Health psychology research, 8*(3), 9172.
- Jakatdar, T. A., Cash, T. F., & Engle, E. K. (2006). Body-image thought processes: The development and initial validation of the Assessment of Body-Image Cognitive Distortions. *Body image, 3*(4), 325-333.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Khoshkerdar, E. (2020). The relationship between mindfulness and body image among university students. *Australian Journal of Psychology, 72*(3), 251–260. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12265>
- Kingery, J. N., Schneider, T. I., Bodenlos, J. S., Peltz, J. S., Moore, M. D., & Brown, K. J. (2024). Cognitive distortions as a mediator of the relationship between dispositional mindfulness and psychological distress among college students. *Journal of American College Health, 1-9*.
- Lavender, J. M., Gratz, K. L., & Anderson, D. A. (2012). Mindfulness, body image, and drive for muscularity in men. *Body image, 9*(2), 289-292.
- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Publications.
- Meneguzzo, P., Cazzola, C., Buscaglia, F., Pillan, A., Pettenuzzo, F., & Todisco, P. (2025). Body image flexibility and embodiment in eating disorders: a mixed-methods approach combining network analysis and pilot exposure protocol. *Journal of Eating Disorders, 13*(1), 64.

- Merino, H. (2024). Cognitive distortions and body image disturbances: A systematic review. *Psychiatry Research*, 331, 115054. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115054>.
- National Eating Disorders Collaboration. (nd). What are the four aspects of body image? In *Body image explained*. Retrieved from <https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/body-image>.
- Pourabadei, P., & Yousefinia, F. (2020). Effectiveness of mindfulness on resiliency and cognitive distortion of patients with physical symptoms. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7(3), 16-31.
- Rnic, K., Dozois, D. J., & Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's journal of psychology*, 12(3), 348.
- Rodgers, R. F. (2023). Body image as a global mental health concern. *Global Mental Health*, 10, Article 169. *Cambridge University Press*.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371-394.
- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 561-573.
- Serine, A. (2016). The relationship between cognitive distortions and ADHD after accounting for depression, anxiety, and personality pathology.
- Stancofski, R. (2020). *Effects of Brief Mindfulness Practices on Body Image in College-aged Women* (Doctoral dissertation, ProQuest).
- Styne, T., Roberts, T., & Griffiths, K. (2022). Mindfulness-based interventions and body image: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 42, 185–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.01.004>
- Su, M. R., & Shum, K. K. M. (2019). The moderating effect of mindfulness on the mediated relation between critical thinking and psychological distress via cognitive distortions among adolescents. *Frontiers in psychology*, 10, 1455.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129.
- University of Alabama News. (2025, February 12). Positive body image: Why it matters, how to help students. University of Alabama. <https://news.ua.edu/2025/02/positive-body-image-why-it-matters-how-to-help-students/>

- Wang, B., Zhao, Y., Lu, X., & Qin, B. (2023). Cognitive distortion based explainable depression detection and analysis technologies for the adolescent internet users on social media. *Frontiers in Public Health, 10*, 1045777.
- Yablonska, T., & Kacheniuk, A. (2022). The Role of Cognitive Distortions in Young Women's Body Image Perception. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. *Series "Pedagogy and Psychology, 8*(4), 33-42.
- Zaiden, F., Mahfar, M., Senin, A. A., & Fakhruddin, F. M. (2023). Global research pattern of cognitive distortion: A bibliometric analysis. *Sage Open, 13*(4), 21582440231219658.

Abstract

The present study tested a structural model explaining the relationships among mindfulness, cognitive distortions, and body image among university students, and examined the mediating role of cognitive distortions. The sample comprised 224 students (32 males, 192 females) from theoretical and applied faculties, aged 18–22 years ($M = 20.8$, $SD = 1.9$). Instruments included a basic data form, the Cognitive Distortions Scale (El-Shafie, 2021), the Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006; Arabic translation by El-Behery et al., 2014), and the Body Image Scale (Shokair, 2009). Data were analyzed using structural equation modeling (SEM) to test direct and indirect paths. Results showed significant negative direct effects of mindfulness facets—describing, acting with awareness, nonjudging, and nonreactivity—on cognitive distortions, whereas observing showed a significant positive direct effect. Cognitive distortions had a significant positive direct effect on body-image scores as operationalized in this study. While there was no direct effect of mindfulness on body image. Indirect effects of mindfulness on body image via cognitive distortions were negative for acting with awareness and nonjudging, and positive for observing, while no significant direct or indirect effects emerged for describing or nonreactivity. These findings highlight a facet-specific mediating role of cognitive distortions in the mindfulness–body image link among university students.

Keywords: Mindfulness; Cognitive Distortions; Body Image; Mediation; Structural Equation Modeling (SEM); University Students.