

فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية للتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة
وأثره على جودة الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة

إعداد:

الباحثة / أمجاد حسن محمد الضبيبي

باحثة ماجستير - قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة القصيم - المملكة العربية السعودية

amjad.aldhubayb.123@gmail.com

الدكتور / دخيل محمد البهدل

أستاذ الإرشاد النفسي - قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة القصيم - المملكة العربية السعودية

تاريخ النشر : يناير 2024

تاريخ القبول: 14 نوفمبر 2023

تاريخ الاستلام: 14 أكتوبر 2023

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية للتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثره على جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة. وقد بلغ عدد الطالبات (٥) طالبات تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨) سنة، بمتوسط عمري (١٦,٥)، وانحراف معياري (١,٠٢)، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس العوامل الخمسة المختصر لليقظة الذهنية (FFM-15) من إعداد: جي وآخرين (Gu et al.2016) ترجمة الباحثة، والصورة العربية لمقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة (WSSQ) من إعداد: ليليس وآخرين (Lilis et al.2010) وتعريب وتقنين: ناصر بن دهيم وآخرين (٢٠٢٠)، ومقياس جودة الحياة لتلاميذ المتوسط والثانوي من إعداد: كريمة بحرة (٢٠١٥)، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة. وتوصل البحث إلى عدد من النتائج، أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من اليقظة الذهنية ووصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي في كل من اليقظة الذهنية ووصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج. وفي ضوء هذه النتائج، قامت الباحثة باقتراح عددًا من التوصيات والمقترحات البحثية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، وصمة الذات المرتبطة بالسمنة، جودة الحياة، طالبات المرحلة الثانوية.

The Effectiveness of Counseling Program Based on Mindfulness to Decrease Self-Stigma Associated with Obesity and its Effect on the Quality of Life for: A Sample of High School Female Students in Burydah City

The aim of the current study was to investigate the effectiveness of a mindfulness-based counseling program in reducing self-stigma associated with obesity and its impact on the quality of life among female high school students in Buraydah city. The study utilized a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and follow-up. The experimental group consisted of five female students aged between 15-18 years. With a mean age of (16,5), and a standard deviation of(1.02). The study tools included the Five-Factor Mindfulness Short Form (FFM-15) developed by Gu et al. (2016), translated by the researcher, the Arabic version of the Weight Self-Stigma Questionnaire (WSSQ) developed by Lilis et al. (2010), adapted and standardized by Nasser bin Dahim et al. (2020), and the Quality-of-Life Scale for Middle and High School Students developed by Karima Bahra (2015), in addition to the counseling program developed by the researcher. The study revealed several results, including statistically significant differences in the mean scores of the experimental group students in mindfulness, self-stigma associated with obesity, and quality of life before and after implementing the program, favoring the post-test assessment. However, there were no statistically significant differences in the mean scores of the follow-up assessment in mindfulness, self-stigma associated with obesity and quality of life among the experimental group students after the program's completion. Based on these results, the researcher proposed several recommendations and research suggestions.

Keywords: mindfulness, self-stigma associated with obesity, quality of life, female high school students.

المقدمة

تُعد مرحلة المراهقة من المراحل الهامة التي يمر بها الفرد في سياق اتسامها بالتجدد المستمر، حيث أنها مرحلة انتقالية تتطور فيها شخصية المراهق وخبراته السلوكية، بالإضافة إلى التغيرات النفسية والمشكلات والتحديات التي تصاحب هذا الانتقال (مصطفى، 2018)؛ فالمراهق هو الأكثر استهدافاً للقلق والتوتر والاكتئاب لما يحدث له من صراعات وأزمات خلال هذه المرحلة، ففي الوقت الذي يميل به المراهق إلى القيام بتكوين الكيان الخاص به يكون حساساً جداً لأفكار المجتمع المحيط به (السيد، 2018). كما يتعرض المراهقون للعديد من المشكلات التي قد تعوق تحقيق أهدافهم وتشكل خطراً على تطورهم النفسي والاجتماعي، مما يجعلهم يشعرون بالتعاسة والحزن وعدم الرضا عن حياتهم (أبو جادو، 2011).

وقد يكون المراهقون تصورات سلبية عن ذاتهم يكتسبونها من المجتمع المحيط بهم، مما يجعلهم يعانون من الشعور بالإحباط كنتيجة لعدم مواكبتهم لمن حولهم، وهذا بدوره قد ينعكس على تفاعلاتهم الاجتماعية وشعورهم بعدم الرضا عن صورة أجسامهم وذواتهم. ويعتبر الرضا عن صورة الجسم من أكثر جوانب الصحة النفسية شمولاً وأهمية؛ فهو من ناحية يضيف معنى للحياة الإنسانية من خلال شعور المراهق بالسعادة والقناعة وتقبل البيئة بمختلف جوانبها، ومن ناحية أخرى فإن إحساسه بعدم الرضا يؤدي إلى الإحباط والشعور بالتعاسة وعدم الرضا عن نفسه، في إطار عدم تقبله لذاته، وعدم ارتياحه لمن حوله (مصطفى، 2018).

ومع انتشار تبادل الألقاب بين المراهقين، فقد ظهرت كلمة "الوصمة" للإشارة إلى الشخص المنبوذ أو المرفوض لاختلافه عن باقي أفراد المجتمع، حيث تدل هذه الكلمة على النبذ والرفض القائم على التحيز لمجموعات صغيرة مختلفة عن المجموعات الكبيرة فيتم رفضهم واستبعادهم ليصبحوا موصومين (Florez and Sartoious, 2008). ومن الصعب على الفرد أن يعيش موصوماً، حيث أن ذلك يعني عيشه غريباً داخل مجتمعه. فالوصمة بمثابة عزل جبيري من الآخرين للأشخاص الموصومين، حينئذ تنتشر بعض الكلمات والمفردات التمييزية لهم كما لو كان هؤلاء الموصومين يعيشون ضمن مجتمع آخر، فتصبح الوصمة مشكلة اجتماعية ونفسية دائمة لديهم وليست مجرد مشكلة عارضة، مما يؤثر على إدراكهم وجودة حياتهم (مصطفى، 2020).

ويزداد الأمر سوءاً إذا كان الموصوم ينتمي لفئة يحمل المجتمع نحوها اتجاهات وأفكار نمطية سلبية تقلل من قيمته الإنسانية، ويصبح مثاراً للشك بحيث يكون عرضة للوصم وهدفاً للتعصب والتمييز، ويكون من المستبعد تمتعه بفرص اقتصادية واجتماعية مكافئة لما يتمتع بها أفراد المجتمع الآخرين (إسماعيل، 2018).

لذلك تعتبر وصمة الذات من المشكلات الرئيسية التي تعترض حياة الأفراد؛ لما لها من آثار سلبية واضحة عليهم، وقد تصل إلى حد الاضطراب النفسي والاجتماعي الذي يعوق تحقيق الصحة النفسية للفرد، فقد أشار الشافعي (2018) إلى ارتباط وصمة الذات بانخفاض كلاً من جودة الحياة، والرضا عن الحياة، وكفاءة وتقدير الذات، وكذلك الشعور بالخزي، والحساسية المفرطة للرفض الاجتماعي، والشعور بالاكئاب، والإنهاك النفسي، والبطالة، وقصور الدعم الاجتماعي، وطول الفترة الزمنية لمدة المرض مع تجنب طلب المساعدة الطبية أو النفسية.

ولما كان الرضا عن صورة الجسم عند المراهقين ينعكس على شعورهم بمعنى الحياة والسعادة ويدعم نموهم النفسي السوي؛ لذا تعد مشكلة وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وعدم الرضا عن صورة الجسم من أخطر المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون (مصطفى، 2018). ففي هذا الصدد، أشار "بول وبرونيل" Puhl and Brownell (2003) أن وصمة الذات المرتبطة بالسمنة تعتبر من أصعب أنواع الوصمات التي يتعرض لها الفرد كونها تتضمن تحمل الفرد فيها سبب وصمته بدلاً من أن يعزوها للآخرين؛ وذلك بسبب ضعف إرادته دون النظر لأي سببٍ آخر. واتفق كلاً من "نجار" (2011) Najjar؛ و"ستيفين" (2015) Steven على أن وصمة الذات المرتبطة بالسمنة لدى المراهقين تلعب عاملاً وسيطاً في حدوث الاكتئاب والقلق والضيق النفسي والإقدام على التدخلات الجراحية وتعريض حياتهم للخطر لمجرد رغبتهم في التخلص من تلك الوصمة، وأن المراهقين الذين يعانون من الوصمة لديهم شعوراً بنشوه صورة الجسد، ويظهرون انخفاضاً في تقدير ذاتهم.

وتكمن خطورة وصمة الذات المرتبطة بالسمنة أيضاً في تأثيرها السلبي على جودة الحياة، فقد أشار "خضري وآخرين" (2021) Khodari, et al. إلى أن وصمة الذات المرتبطة بالسمنة ترتبط بشكلٍ سلبي بجودة الحياة لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة والوزن الزائد، كما ترتبط بمؤشرات سلبية على المستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي لدى المراهقين كالاكتئاب وتدني احترام الذات والإجهاد وعدم الرضا عن الحياة وعدم الرضا عن صورة الجسد وضعف الأداء الأكاديمي والأمراض العضوية المختلفة. وفي هذا السياق، أشارت دراسة

"فرهنجي وآخرين" (2017) Farhangi, etal. ودراسة "محمد" (2016) Muhammed أن لوصمة الذات المرتبطة بالسمنة آثار سلبية تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة وحدوث الكرب والاضطراب النفسي، وتكون هذه الوصمة بمثابة الحاجز الذي يحول بين الأفراد وتحقيق أهدافهم، وقد ينتج عنها بعض الانحرافات السلوكية والنفسية التي تؤثر على حياتهم، فكلما زادت وصمة الذات المرتبطة بالسمنة قلت جودة الحياة وظهرت الاضطرابات النفسية والسلوكية، وهنا جاء التأكيد على أهمية ودور تطوير استراتيجيات التدخل الإرشادية للتخفيف من الآثار السلبية لهذه الوصمة.

وعن هذه التدخلات الإرشادية، فقد أكدت العديد من الدراسات السابقة على فاعلية الإرشاد القائم على اليقظة الذهنية من خلال استخدام تدريبات وفتيات اليقظة الذهنية ودورها في التخفيف من وصمة الذات بشكل عام، والوصمة المرتبطة بالسمنة بشكل خاص (الشاذلي، 2018؛ مصطفى، 2020؛ سيد، 2021؛ Chan et al., 2018؛ Yilmaz and Kavak, 2018؛ Dalen et al., 2010). فاليقظة الذهنية تشير إلى التزام الفرد بأفضل ما يمكن من حالات الوعي لحظة بلحظة وقلب مفتوح، وعقل واسع، ولا يكون حكماً على الأشياء؛ فلا يقبل أي شيء، ولا يرفض أي شيء في ذات الوقت، إنما ينتبه ويتأمل ليصل إلى حقائق الأشياء وليس ظواهرها (Kabat and Zinn, 2003).

من جهة أخرى، تُعد اليقظة الذهنية ضمن ما يسمى بـ"علاجات الموجة الثالثة" داخل الإطار المعرفي السلوكي كالإرشاد القائم على التعقل والجدل السلوكي والتقبل والالتزام، وركزت هذه الموجة على ما وراء المعرفة والانتباه وإعادة البناء المعرفي، والتدريب على اليقظة الذهنية، والتأمل وقبول الخبرات المؤلفة الكامنة وراء السلوك غير المرغوب فيه، والالتزام بالسلوك الذي يساعد على التخلص من التوتر والصراع (الضبع وطلب، 2013). وقد أشار الصادق وعطا (2019) إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية لها العديد من الفوائد، منها أن اليقظة الذهنية تعزز من شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، كما أنها تحسن من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والشعور بها، كما تمنح اليقظة الذهنية مزيداً من تركيز الانتباه الذي يكسب الفرد الكثير من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة؛ فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن من مستويات الأداء في العمل، ويعزز من شعور الفرد بمعنى الحياة.

وقام "كابات وزين" (2003) Kabat and Zinn بتصميم نموذج لليقظة الذهنية مرتكزاً على ثلاثة حقائق هي: القصد والانتباه والاتجاه، وهذه الحقائق ليست منفصلة عن بعضها، وإنما هي متشابكة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، حيث يمهّد "القصد" الطريق لما هو ممكن، كما أنه يُذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول. وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات وأخيراً التحرر الذاتي. وتشير الحقيقة الثانية وهي الانتباه إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية، وتشير الحقيقة الثالثة وهي الاتجاه إلى نوعية اليقظة الذهنية، وأنه يعكس توجه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل (الضبع وطلب، 2013).

من خلال العرض السابق جاء اهتمام الباحثة بالتدخلات القائمة على اليقظة الذهنية من خلال إعداد برنامج إرشادي للتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثرها على جودة الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة.

مشكلة الدراسة

تعتبر السمنة من المشكلات الصحية التي يصعب التحكم فيها حيث أنها تؤثر على سلامة الفرد والمجتمع، كما أنها أصبحت من الأمراض التي لا يكاد يخلو بيتاً منها، فهي في الوقت ذاته مرضاً يهدد الحياة مسببة العديد من المشكلات الصحية والنفسية التي باتت تشكل خطراً على الفرد (سعدون، 2017). وتعد مشكلة السمنة من المشكلات التي تسبب مصدر قلق في المجتمع السعودي، فبحسب إحصائيات وزارة الصحة السعودية لعام ٢٠٢٠م، فقد بلغت معدلات السمنة بين السعوديين ٥٩%، تخطى ٢٨,٧% منهم مصطلح زيادة الوزن وأصبحوا بُدناء فعلياً، كما أن ٣١% يعانون من زيادة الوزن (مؤشر كتلة الجسم < 25) وذلك في الفئة العمرية ١٥ عاماً فأعلى (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، ٢٠٢٠، فقرة ١).

وتمس السمنة العديد من فئات المجتمع خاصة فئة المراهقة حيث تعد من المراحل المهمة في حياة الفرد، لما يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية وجسمية، وما يترتب عليها من توترات انفعالية حادة يصاحبها الشعور بالقلق من زيادة الوزن الذي يشوه أجسادهم (سعدون، ٢٠١٧)، كما أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة لديهم

شعور بالدونية ولوم الذات وانخفاض ضبط الذات والشعور بالذنب والخوف من تقييم الآخرين السلبي لهم لاعتقادهم أنهم غير قادرين على التحكم في أوزانهم (Khodari et al., 2021).

كما تعد السمنة من العوامل التي تسهم في تكوين صورة سلبية عن الذات، حيث أن تزايد نسبة انتشارها في السنوات الأخيرة له تأثيراً سلبياً على جودة الحياة النفسية والصحية والاجتماعية لدى الأفراد، مما قد يؤدي إلى تبنيهم بعض الأفكار المشوهة وغير العقلانية والتي تستدعي بعض ردود الفعل غير المنطقية (أحمد، ٢٠٢٠). فقد أشارت دراسة أحمد (2020) ودراسة "كاتو وآخرين" (Kato et al. (2104)، ودراسة "بويلي" (Boyle (2013)، إلى أن أخطر ما قد يمر به المراهقون هو تكوين صورة سلبية عن ذاتهم وإحساسهم بوصمة الذات؛ فهي تؤدي إلى إنخفاض في كل من تقدير الذات والفاعلية الذاتية والرضا عن الحياة والتكيف الاجتماعي والرفاهية بشكل عام، والتواصل الاجتماعي بشكل خاص، كما ترتبط الوصمة الذاتية بزيادة معدل المشكلات العقلية والقلق والاكتئاب وضعف الحالة الصحية عموماً.

ومن جهةٍ أخرى، تعتبر وصمة الذات المرتبطة بالسمنة أحد أشهر أنواع الوصمة وأصعبها وذلك لارتباطها بالعديد من العوامل الداخلية والخارجية للفرد، فمن ناحية قد يكون الوزن الزائد مرتبطاً بفقد الإرادة وعدم السيطرة على تناول الأطعمة، وقد يكون مجرد عارض لمرض لدى الفرد لأسباب إما وراثية أو نفسية، بالإضافة إلى أن ذوي الوزن الزائد هم من أكثر الأشخاص الذين يحملون صوراً سلبية في أذهان المجتمع ترتبط بنقص فعاليتهم وانخفاض كفاءتهم؛ مما يعرضهم لانخفاض توافقهم النفسي وتهديد صحتهم النفسية (مصطفى، 2020). وفي هذا السياق، فقد أظهرت دراسة كلاً من "خضري وآخرين" (Khodari et al. (2021)، ومصطفى (٢٠٢٠)، وأحمد (2020)، و"محمد" (Muhammed (2016)، و"فوريست وإيرين" (Forste and Erin(2012)، و"نجار" (Najjar (2011)، وجود علاقة بين وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة حياة الأفراد الذين يعانون من الوزن الزائد، وأن الأفراد الذين يعانون من زيادة في الوزن لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة مقارنة بالأفراد ذوي الوزن الصحي، حيث تؤكد نتائج هذه الدراسات على أن استراتيجيات التدخل الفردي والجمعي يجب أن تستهدف وصمة الذات المرتبطة بالسمنة من خلال تحسين مهارات التأقلم مع النتائج السلبية المتعلقة بوصمة الذات المرتبطة بالسمنة لزيادة جودة الحياة لدى الأفراد.

وفي هذا الإطار، يُعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المعقدة نسبياً، إذ تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات والأبعاد والجوانب تجعل الكل ينظر إلى جودة حياته من زاوية أو مجال أو عدة مجالات مختلفة، فهي بالتالي مفهوماً نسبياً لدى الشخص ذاته وفقاً للمرحلة العمرية والدراسية والظروف والمواقف التي يعيشها أو يتعايش معها. وعليه، يمكن القول بأن جودة الحياة مفهوم ديناميكي يحوي العديد من الجوانب المتفاعلة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحياة وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة (خليفة، 2018). كما تعبر جودة الحياة عن التغيير النفسي الاجتماعي الإيجابي الذي يحدث في استجابة الفرد والجماعات تجاه الخدمات الإرشادية المقدمة، بمعنى أن هذه الخدمات عندما تحدث أثراً إيجابياً يعبر عن الفاعلية التوافقية للسلوك، فإن ذلك هو معيار مساهمة هذه الخدمات في تحقيق جودة الحياة (يحي وعرفات، ٢٠١٦).

وعن التدخلات الإرشادية ذات العلاقة، فقد أكد كلاً من "تومس وآخرون" (2021) Thomas et al.، و"دليلين وآخرون" (2010) Dalen, et al. على فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في خفض الوزن الزائد لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة ومساعدتهم على تبني نظام صحي للأكل، والاستمرار على ممارسة التدريبات القائمة على اليقظة الذهنية لارتباطها بالأداء الأفضل وتطوير المهارات العقلية المختلفة. حيث يهدف الإرشاد القائم على اليقظة الذهنية إلى مساعدة الأفراد على زيادة الوعي الإنتباهي وتحسين المرونة النفسية من خلال تقبل الأفكار والمشاعر بدون إصدار حكم عليها، مع تشجيع الفرد على تركيز انتباهه بشكل كامل على اللحظة الحالية (الضبع وطلب، 2013). فقد أكدت دراسة سيد (2021) على فاعلية اليقظة الذهنية في تدعيم الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظة الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية عليها، أي أن يكون الفرد واعياً (بهنا والآن)، ويتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية خاصةً عند الأفراد الذين يعانون من وصمة الذات. كما أظهرت دراسة "خضري وآخرين" (2021) Khodari et al. وجود علاقة سلبية بين وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة، إضافة إلى أن الشباب ذوي الوزن الزائد يعانون من تصورات سلبية عن ذاتهم كوصمة ذات مرتبطة بالسمنة، حيث أظهروا جودة حياة أقل مقارنةً بأقرانهم من ذوي الوزن الطبيعي.

ومما سبق يتضح أن السمنة من المشكلات التي يعاني منها بعضاً من أفراد المجتمع على حدٍ سواء والمرهقات بشكلٍ خاص، حيث ترتبط سلبياً بتصور وإدراك المراهقة لذاتها وهو ما يعرف بوصمة الذات المرتبطة

بالسمنة، كما أنها تؤثر سلباً على جودة الحياة لديها ووجود جودة حياة غير مرضية في هذه المرحلة يمكن أن يؤدي إلى مشكلات نفسية واجتماعية. وللحيلولة دون حصول هذه المشكلات وتفاقمها، استهدفت بعض الدراسات التخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة من خلال التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية، من أجل تدعيم الجوانب الإيجابية والتخفيف من الجوانب السلبية كوصمة الذات المرتبطة بالسمنة. وعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات التي اهتمت بفاعلية الإرشاد القائم على اليقظة الذهنية لدى الأفراد ذوي الوزن الزائد؛ إلا أن الاهتمام بفئة طالبات المدارس عموماً وفي المرحلة الثانوية خصوصاً لم تأخذ نفس الاهتمام، ولعل السبب وراء ذلك يكمن في حداثة موضوع فاعلية الإرشاد القائم على اليقظة الذهنية لدى فئة الأفراد الذين يعانون من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة. كما غاب عن هذه الدراسات -في حدود علم الباحثة- امكانية الربط بين فاعلية الإرشاد القائم على اليقظة الذهنية والتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثر ذلك على تحسين جودة الحياة لدى الأفراد ذوي الوزن الزائد.

ومن هنا تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي:

"ما مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية للتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثره على جودة الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟"

وينبثق عن هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل تختلف مستويات كلٍ من اليقظة الذهنية ووصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة لطالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج القائم على اليقظة الذهنية عن مستوياتهن قبل تطبيق البرنامج؟
2. هل يختلف مستوى كلٍ من اليقظة الذهنية ووصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة في التطبيق البعدي عن التطبيق التبعي لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج القائم على اليقظة الذهنية؟

أهداف الدراسة

1. التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية للتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثره على جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة.

2. الكشف عن مدى استمرار فاعلية البرنامج القائم على اليقظة الذهنية في التخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثره على جودة الحياة الذي تم تقديمه للطالبات.

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية:

1. تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تتناوله، إذ هو بادرة لتصميم ووضع برنامج قائم على اليقظة الذهنية يساهم في مساعدة الطالبات اللواتي يعانين من السمنة للتخفيف من وصمة الذات وتأثيرها على جودة الحياة لديهن.
2. تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال العينة المستهدفة، والتي تتكون من فئة المراهقات من طالبات المرحلة الثانوية اللواتي يعانين من السمنة، بهدف تقديم الخدمات الإرشادية لهن.
3. تبرز أهمية الدراسة أيضاً في كونها تلقي الضوء على السمنة التي تعد من أهم المشكلات التي يعاني المراهقات في المرحلة الثانوية بشكل خاص وفي المملكة بشكل عام.
4. إلقاء الضوء على وصمة الذات التي تعتبر من المفاهيم الحديثة نسبياً، لذلك سوف تتناولها الدراسة وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وتأثيرها على جودة الحياة .
5. إلقاء الضوء على أهمية التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية كمدخل إرشادي، في التخفيف من بعض المشكلات التي يتعرض لها المراهقون، وهي تعد من المفاهيم الحديثة في الإرشاد النفسي.

ثانياً : الأهمية التطبيقية :

1. تقدم الدراسة الحالية مجموعة من الأدوات المقننة على البيئة السعودية والتي تتضمن مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة، ومقياس جودة الحياة والتي يمكن الاستفادة منها في مجالات البحث العلمي فيما بعد.

2. تبرز أهمية الدراسة الحالية في أنها تقدم برنامج إرشادي وتقيس فاعليته، مما يتيح الاستفادة منه في تخفيف وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثره على جودة الحياة، وتقديم البرنامج في المراكز النفسية التي تعنى بتقديم برامج إرشادية نفسية لمثل هذه الحالات .

3. تُمد الدراسة الحالية المختصين في الإرشاد المدرسي بتدريبات قائمة على اليقظة الذهنية للتخفيف من الآثار السلبية للسمنة لدى الطالبات .

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

أولاً: اليقظة الذهنية:

تعرف في هذا البحث إجرائياً: بأنها حالة وعي مكثفة ومركزة للعقل، حيث يكون الشخص متواجداً ومنتبهاً بشكل كامل للتجارب الحالية والمحيط الذي يحيط به. فعندما يكون الشخص على يقظة ذهنية، يكون قادراً على استيعاب المعلومات والتفاعل معها بشكل فعّال، ويكون لديه القدرة على التركيز والانتباه بشكل كامل على المهمة أو النشاط الحالي.

ثانياً: البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية :

يعرف إجرائياً في هذا البحث بأنه: عبارة عن مجموعة من الإجراءات والأدوات والفنيات والأنشطة القائمة على مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي القائم على اليقظة الذهنية، وهو برنامج تدريبي في صورة جلسات إرشادية تقوم على بعض الفنيات والتدريبات كالعقل الحكيم ، والتأمل، وتجربة اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام، والوعي بالجسد، وإدراك الحواس، والتنفس والمشي والأكل اليقظ، والمراقبة الذاتية، والتراحم الذاتي وغيرها، بهدف التخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثرها على جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة.

ثالثاً: وصمة الذات :

تعرف وصمة الذات في هذا البحث إجرائياً بأنها: حالة من تصديق الفرد للأفكار والتوقعات التي يصدرها و يعتقدونها الآخرون عنه، مما يتسبب في عزلة عن التفاعلات الاجتماعية، ويصاحب ذلك شعور الفرد بمشاعر سلبية نحو ذاته، فيتكون لديه الشعور بالوصم وتدني تقدير الذات.

رابعاً: السمنة :

وتحدد إجرائياً وفقاً لمنظمة الصحة العالمية السمنة بأنها معدلات كتلة الجسم والمعروف اختصاراً بـ BMI وهو الوزن بالكيلو غرام مقسوماً على مربع الطول بالمتراً ، فالمراهق الذي لديه مؤشر كتلة الجسم يبلغ 25,4 يعتبر ممن يعانون من السمنة (WHO,2007).

خامساً : جودة الحياة :

تعرف إجرائياً في هذا البحث بأنها: حالة من شعور الفرد بالرضا والسعادة عن ما يتمتع به من خدمات في حياته الاجتماعية والصحية والتعليمية والنفسية والمهنية، حيث ينتج عن هذا الرضا مخرجات إيجابية تنعكس على مشاعر الفرد حول الحياة التي يعيشها، من حيث تقدير الذات والشعور بالسعادة وجودة الحياة النفسية والصحية والاجتماعية والمهنية لدى الفرد.

حدود الدراسة

الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية للتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثره على جودة الحياة لدى عينة من الطالبات.

الحدود البشرية: شملت هذه الدراسة طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة اللاتي يعانين من السمنة.

الحدود المكانية: اقتصر تطبيق هذه الدراسة على مدارس المرحلة الثانوية في مدينة بريدة.

الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة خلال العام الجامعي 1444هـ.

الإطار النظري للدراسة**أولاً: اليقظة الذهنية:**

بالرجوع إلى الجذور التاريخية لليقظة الذهنية يتضح أنها نشأت من خلال الحركات الدينية التي تقوم في أساسها على أسلوب التأمل، والتي تهدف إلى زيادة الحكمة والمعرفة التي تعتبر الجزء الأساسي للتخلص من الجهل وتحرير الأنا من الرغبات المادية. وفي الشريعة الإسلامية نجد أن الله - سبحانه وتعالى - شرع العديد من العبادات البدنية والقولية الظاهرة والعبادات القلبية والعبادات الصامتة ومنها عبادة التأمل والتفكير في خلقه

سبحانه (بوعزة، 2020). كما ظهر مفهوم اليقظة الذهنية في العصور القديمة، ووجدت في الثقافات الشرقية والغربية والبوذية وهي ترجمة للكلمة الهندية القديمة Sati والتي تشير إلى الوعي والانتباه والتذكر (ألدينا، 2019).

وقد شغلت اليقظة الذهنية الباحثين النفسيين أصحاب التوجه المعرفي السلوكي، فبالرغم من نشأتها الدينية إلا أنها فرضت نفسها وبقوة باعتبارها مفهوماً نفسياً يشير إلى تقبل المشاعر والأفكار والتعايش معها دون إصدار أحكام عليها والتعامل معها بموضوعية. كما حظيت بالاهتمام من حيث الجانب النظري وإعداد الأدوات وتقديم البرامج الإرشادية واستخدامها مع العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية (الضبع وطلب، 2013).

ويرى حميدة (2019) بأنها حالة ذهنية من خلالها يحدث الوعي وتركيز الانتباه بطريقة مقصودة على الخبرات الحالية أو الراهنة دون إصدار الأحكام أو تقييمها. كما يعرفها الخولي (2020) أنها وعي الفرد لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله دون إصدار الأحكام عليها، ومن ثم فهي الانتباه المركز على اللحظة الحالية، والتي تتضمن التصرف بوعي دون إصدار أحكام. كما تم النظر لليقظة الذهنية بأنها ممارسة عقلية تركز على الانتباه للحظة الحالية دون تفصيل أو حكم (Thomas et al. 2021)، كما أنها مجموعة من الممارسات والتدريبات القائمة على التأمل وهي المهارات التي تؤدي إلى الوعي باللحظة الحالية (Correia, 2021).

وعن دور اليقظة الذهنية وتدريباتها، فهي تنطوي على العديد من الفوائد التي تتمثل فيما يلي:

1. تساعد اليقظة الذهنية على إعادة التقييم الذاتي الإيجابي لدى الفرد، وتعمل على زيادة وعيه بالواقع والتركيز على اللحظة الحالية، وعلى تعديل الأفكار والعادات غير السوية لديه، مع تحقق الاتزان والسلام الداخلي له؛ وبالتالي يكون لديه قدرة أكبر على التعبير عن الأفكار والمشاعر بطريقة إيجابية (Ocel, 2017).
2. تعمل اليقظة الذهنية على زيادة الانتباه والتركيز خلال الأنشطة التي يقوم بها الفرد؛ فمن خلالها يتم التطبيق المباشر للمهارات والمعارف التي تم اكتسابها بشكل فعال في الواقع، حيث أن اليقظة الذهنية لها دوراً فعالاً في زيادة الرغبة في المعرفة والانفتاح على الجديد من أجل واقع أفضل (نعمة الله، 2022).
3. تقوم اليقظة الذهنية بتعزيز الانتباه والوعي باللحظة الحالية، والتدريب عليها من شأنه أن يحد من الضغوطات والإجهاد لدى الفرد، ويعمل على زيادة وتنمية الجوانب الإيجابية كالإنجاز الشخصي والرضا الوظيفي وجودة الحياة والتعاملات مع الآخرين وتحسين جودة العمل (Ducar et al., 2020).

4. تمنح اليقظة الذهنية الأفراد القدرة على إدارة بيئاتهم المحيطة بهم من خلال الوعي بالواقف كما هي في اللحظة الحالية، الأمر الذي يساعد الأفراد على الانفتاح على خبرات ومواقف جديدة وزيادة القدرة على الإحساس بها (خشبة، 2018).

ثانياً : وصمة الذات:

يرجع استخدام مصطلح الوصمة إلى اليونانيين القدماء للإشارة إلى العلامات التي من خلالها يمكن تمييز الأشخاص (الشاذلي، 2018). وعرفها أبو جربوع (2005) بأنها السمعة السيئة التي يوصم بها الفرد وتكون عائق أمامه لتحقيق الحياة الاجتماعية السوية.

ويشير مصطلح وصمة الذات كما ذكره "براون وآخرون" (2010) Brohan et al. بأنها: حكم الآخرين السلبي على الفرد باعتباره شخصاً غير مقبول مع استبعاده عن المشاركة في التفاعلات الاجتماعية اعتقاداً منهم بافتقاره للمهارات والقدرات، مما يتسبب في عزله. وأما الشهري (2010) فقد أشار إلى أن الوصمة هي كل ما يعترض الفرد أو مجموعة من الأفراد لأوصاف وألقاب تشعرهم بالدونية والنقص وإشاعة هذه الألقاب في المجتمع الذي يعيشون فيه وذلك يكون لتحقيق أهداف خاصة بجماعات أخرى.

ويعرّف "جارج وراج" (2019) Garg and Raj الوصمة بأنها: المشاعر والسلوكيات الذاتية السلبية التي تسيطر على الفرد مع إقرار الأفكار النمطية الشائعة والنتيجة عن التجارب والتطورات وردود الأفعال المجتمعية السلبية.

ويمكن القول أن شعور الفرد بهذه الوصمة يكون نتيجة لمظاهر النبذ والاتجاهات السلبية من المجتمع للفرد الموصوم، ومدى تأثره بهذه الاتجاهات، وهذا التأثير يعتمد على قدرة الفرد في المواجهة الأمر الذي يمنع دخول هذه الاتجاهات والسمات السلبية من المجتمع إلى ذاته (علي، 2020).

آلية حدوث وصمة الذات والآثار المترتبة عليها:

أوضح "فنج وآخرون" (2007) Fung et al. كيفية حدوث الوصمة للفرد والتي تصدر من ردود الفعل السلبية للمجتمع تجاه الفرد، بحيث أنها تتكون من ثلاثة مستويات وهي: تقبل الموصوم للفكرة السائدة والشائعة عنه، ودمجها وتطبيقها على ذاته، ثم يتكون الشعور بتدني تقدير الذات وحدث المشاعر السلبية المختلفة وبالتالي تحدث الوصمة. وأوضح الديدي وحسن (2015) إلى أن شعور الفرد بالوصمة يعتمد على ظهور النبذ أو التصريح من قبل الآخرين تجاه الفرد، فالوصمة الاجتماعية في بدايتها تكون موجهة بمشاعر الغضب والتبذ تجاه الآخرين،

وفيما بعد تذهب تدريجياً لتعكس على الذات، مما يؤدي بالفرد الموصوم للشعور بالاكتئاب وتدني تقدير الذات. وأضاف علي (2020) أن درجة تأثر الفرد بالوصم من قبل المجتمع تعتمد بشكل كبير على قدرته في المواجهة وما يمتلكه من آليات دفاعية تحول دون دخول هذه الصفات السلبية إلى داخل ذاته.

وأكد الشافعي (2018) على أن وصمة الذات من أخطر المشكلات التي يعاني منها بعض الأفراد في المجتمع، وتكون خطورة الشعور بها فيما ينتج عنها من آثار سلبية، والتي لا تنحصر على جانب محدد في حياة الفرد وإنما تمتد إلى جميع جوانب حياته الاجتماعية والنفسية والسلوكية والمعرفية. حيث يشكل الشعور بالوصمة تهديداً لتقدير الأفراد الموصومين لذواتهم، الأمر الذي يؤدي إلى معاناة الأفراد من مشاعر سلبية متعددة منها الغضب والقلق والخوف والاكتئاب والعزلة والشعور بالدونية والخزي وتجنب الآخرين، وبالتالي يحتاج هؤلاء الأفراد للتدخلات الإرشادية لمساعدتهم في التخفيف من هذه الوصمة.

ثالثاً: السمنة:

أوضحت أن السمنة عبارة عن عملية تراكمية لا تتكون خلال أيام، بل تأتي نتيجة للإهمال الغذائي على مدار الأعوام السابقة، والأفراد هم الذين يستطيعون التحكم في سمنتهم من خلال زيادة قدرتهم على حرق الطعام من خلال الحركة والنشاطات البدنية والرياضة. وعرف إسماعيل وحجر (2014) الفرد المصاب بالسمنة بأنه الشخص الذي يمتلك العديد من الأنسجة الدهنية الزائدة عن مؤشر كتلة جسمه، حيث أن مؤشر كتلة الجسم عبارة عن الوزن بالكيلو غرام مقسوماً على مربع الطول بالمتراً.

ويعرفها محمد وآخرين (2021) على أنها مجموعة من الأعراض التي تزيد من رغبة الفرد في تناول الطعام، الأمر الذي ينعكس على زيادة السمنة.

تشخيص السمنة من خلال مؤشر كتلة الجسم:

فقد حددت منظمة الصحة العالمية زيادة الوزن والسمنة بناءً على معيار مؤشر كتلة الجسم (BMI) وهو الوزن بالكيلو غرام مقسوماً على مربع الطول بالمتراً، فالمرهق الذي لديه مؤشر كتلة جسم 22,7 فأكثر اعتبرته منظمة الصحة العالمية زائداً في الوزن، وتعتبره سميناً إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديه 25,4 أو أكثر. ويوضح الجدول التالي مؤشر كتلة الجسم عند المراهقين للأعمار بين (15-19) عاماً (السالم، 2016).

رابعاً: جودة الحياة:

أجمعت غالبية البحوث والدراسات على اعتبار مفهوم جودة الحياة مفهوماً متعدد المجالات والأبعاد؛ وذلك لأن كل فرد ينظر إلى جودة حياته بطريقة مختلفة عن الأفراد الآخرين. ويعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوماً شاملاً ومتكاملاً يضم كل جوانب حياة الفرد الذاتية والموضوعية (يحي وعرفات، 2016).

ويرى عبد المعطي (2005) أن جودة الحياة هي الارتقاء بالمستوى الثقافي والاجتماعي والنفسي للأفراد من خلال الخدمات المقدمة لهم في المجتمع، وهو ما يعبر عن حياة الأفراد التي تتميز بالترف والوفرة. كما عرفها "بوجنور" (2005) Bognor بأنها تمثل رفاهية الحياة بالنسبة للأفراد بشكل عام، والعوامل التي تؤثر في حياته بشكل خاص.

ويعرفها عبد الفتاح وحسين (2006) على أنها الاستمتاع بمكونات البيئة الخارجية وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وفيها يكون الفرد مدرك لحياته ونقاط القوة فيها، وبالتالي يشعر الفرد بمعنى الحياة والصحة الجسمية والسعادة الداخلية حيث يصل الفرد إلى العيش بتناغم مع قيمه الذاتية وقيم المجتمع السائدة.

ويشير "أوجنبامبيل" (2016) Ogungbamila إلى أهمية هذا المفهوم، ففيه يتناول الفرد تقييم ذاته وحياته، وأن الحياة لها معنى وبالتالي قدرته على تكوين علاقات جيدة وسوية مع الآخرين، وأيضاً قدرته على إدارة حياته في ضوء البيئة التي يعيش فيها ويكون لديه مستوى مرتفع من الإحساس بذاته وتقبلها.

ويرى مارتين سليجمان، أن الدراسات والأبحاث في علم النفس بالغت في اهتمامها بدراسة الأمراض النفسية والاضطرابات الشخصية، ومن هنا بدأ البحث في مفاهيم علم النفس الإيجابية، حيث بدأ هذا التيار على يد سليجمان وهو تيار ينظر للإنسان نظرة مختلفة تماماً والأصل فيها الصحة لا المرض (يحي وعرفات، 2016).

ويتضح من عرض تعريفات جودة الحياة ما يلي:

1. على الرغم من اختلاف الباحثين إلا أنهم اتفقوا على أن جودة الحياة تتضمن تقييمات الفرد المعرفية والوجدانية لنفسه في مواقف وبيئات مختلفة.
2. هذه التقييمات التي يحملها الفرد تجاه ذاته سواء كانت إيجابية أو سلبية، فهي تعبر عن مدى رضا الفرد عن حياته وبالتالي مدى جودتها.

3. اتفقت التعريفات في مجملها على معنى موحد وهو إحساس الفرد بأنه بأحسن حال، كما ركزت التعريفات على الحالة الوجدانية للفرد وتأثيرها على شعوره بالسعادة والرضا، كما تعد جودة الحياة من مؤشرات الصحة النفسية للفرد ومدى نجاحه داخل المجتمع الذي يعيش فيه (نعمة الله وآخين، 2022).

الدراسات السابقة

يمكن استعراض الدراسات السابقة في المحاور الثلاثة التالية :

المحور الأول: دراسات تناولت وصمة الذات المرتبطة بالسمنة واليقظة الذهنية :

قامت دراسة **ديلين وآخين (2010) Dalen, et. al.,** بإعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية يستهدف الأفراد الذين يعانون من السمنة، وتكونت عينة الدراسة من (10) أفراد ممن يعانون من السمنة والوزن الزائد متوسط أعمارهم (44) عاماً، وأسفرت النتائج : عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس اليقظة الذهنية ومقياس ضبط النفس المعرفي حول الأكل، وانخفاض في الوزن وتبني أفراد العينة نظام الأكل الصحي، وتستننتج الدراسة على أن التدخل القائم على اليقظة الذهنية يمكن أن يؤدي الى تغيرات كبيرة في الوزن لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة، ويخفف من الآثار النفسية الناتجة عنها وزيادة جودة حياتهم النفسية والاجتماعية.

وهدف دراسة **محمد مصطفى (2019)** إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وتكونت عينة البحث من (11) طالباً من المعاقين بصرياً ، وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية بلغ قوامها (6) طلاب، وضابطة بلغ قوامها (5) طلاب، واستخدم البحث المقياس الشامل لليقظة العقلية إعداد (Bergomi, Tschacher, 2013 and Kupper) تعريب الباحث، مقياس مشكلات التنظيم الانفعالي إعداد (Gratz and Roemer, 2004) تعريب الباحث، مقياس صورة الجسم (إعداد الباحث)، البرنامج التدريبي (إعداد الباحث)، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب المعاقين بصرياً (عينة البحث) مما كان له أثر في تحسين كل من التنظيم الانفعالي وصورة الجسم لديهم .

كذلك عمدت دراسة **سارة مصطفى (2020)** إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المواجهة لتخفيف الشعور بوصمة زيادة الوزن لدى عينة من السيدات. تكونت العينة الأساسية من (301) سيدة مصرية من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية جامعة عين شمس، تتراوح أعمارهن (بين 24 إلى 40) عاماً، بمتوسط عمري (26)، أما عينة الدراسة فتكونت من (20) سيدة فقط ممن تتراوح أعمارهن بين (19-36) عاماً، قسموا إلى مجموعتين

إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدمت: مقياس الوصمة المدركة المطور إعداد: (Mickelson, 2001) ، تعريب الباحثة). وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي أظهر القياس البعدي فروقاً دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية، كما أظهر القياس البعدي فروقاً دالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي. وبذلك أكدت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي.

المحور الثاني : دراسات تناولت وصمة الذات وجودة الحياة :

وسعت دراسة فوريسست وإيرين (Forste and Erin, 2012) إلى البحث في الرضا عن الحياة عند المراهقين من خلال النظر إلى ارتباطها بتصورات وزن الجسم وتصورات الأهل والأقران والمدرسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض الرضا عن الحياة لدى المراهقين الذين يعانون من السمنة بشكل سلبي مقارنة بالمراهقين ذوي الوزن الصحي، وإنَّ معظم المراهقين الذين لديهم انخفاض في الرضا عن الحياة يكون لديهم ارتباط سلبي بتصورات الأهل والأقران والمدرسة، ووجدت الدراسة أنَّ تصورات وزن الجسم بشكل عام أكثر عند الإناث مقارنة بالذكور .

بينما استهدفت دراسة محمد (Muhammed (2016) تأثير الوصمة الذاتية على جودة حياة الأشخاص ذوي المرض النفسي في المستشفى التعليمي بجامعة ديلا في جنوب أثيوبيا، تكونت عينة الدراسة من (317) مريضاً نفسياً، راجعوا العيادة الإكلينيكية، وجمعت البيانات باستعمال طريقة المقابلة، واستخدمت: وتم قياس الوصمة الذاتية بمقياس الوصمة المستدرجة من المرض النفسي (ism) ، وتم تقييم جودة الحياة النسخة المصغرة، وأشارت النتائج: إلى أنَّ نسبة انتشار الوصمة (32.1%) وفيما يتعلق بجودة الحياة ارتبطت سلبياً بالوصمة كلما زادت الوصمة الذاتية تقل جودة الحياة بنسبة (4.1%) والوصمة الذاتية تجعل جودة الحياة أسوأ للأشخاص ذوي المرض النفسي .

وقامت فرهنجي وآخرين (Farhangi, et. al., 2017) بدراسة تهدف إلى دراسة العلاقة بين وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة والاضطراب النفسي بين النساء الإيرانيات البدنيات، تكونت عينة الدراسة من (170) سيدة تتراوح أعمارهم بين (17-45) عاماً، واستخدمت: مقياس وصمة الذات المرتبطة بالوزن ومقياس جودة الحياة ومقياس الضيق النفسي ومقياس الصحة العامة، وأشارت النتائج : إلى الآثار السلبية للوصمة المرتبطة بالسمنة على جودة الحياة والضيق النفسي لدى السيدات ذوات الوزن الزائد، كما أشارت الدراسة الى ان هذه الوصمة قد تكون حاجزاً قوياً للأشخاص الذين يعانون من السمنة لتحقيق أهدافهم وقد تؤدي إلى ظهور بعض الانحرافات السلوكية لديهم، وتوصي الدراسة إلى تطوير استراتيجيات التدخل الإرشادية للتقليل من الآثار السلبية لوصمة الذات المرتبطة بالسمنة والتخفيف من أثرها السلبية على جودة حياة الأشخاص، كهدف علاجي رئيسي في برامج علاج السمنة.

وقامت دراسة خضري وآخرين (Khodari, et. al., (2021) بدراسة العلاقة بين وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة لدى الشباب في منطقة جازان، وتكونت عينة الدراسة من (399) مشارك تمت دعوتهم عبر منصات التواصل الاجتماعي، وتراوحت أعمار المشاركين (بين 12 الى 21 عاماً)، وتم استخدام: مقياس وصمة الذات و مقياس جودة الحياة، وأظهرت النتائج: وجود علاقة سلبية بين وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وبين جودة الحياة، بالإضافة إلى ذلك، كان لدى المشاركين الذين يعانون من السمنة أعراض نفسية مترتبة على الوصمة منها التقليل من قيمة الذات والخوف من وصمة الذات وأظهروا جودة حياة أقل من المشاركين ذوي الوزن الطبيعي، وتؤكد نتائج هذه الدراسة على أن وصمة الذات المرتبطة بالسمنة ترتبط بشكل سلبي على جودة الحياة لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة والوزن الزائد .

المحور الثالث : دراسات تناولت اليقظة الذهنية وجودة الحياة :

أشارت دراسة شاهين (2017) والتي تهدف إلى فحص دور اليقظة العقلية كمتغير معدل لقوة العلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى عينة من المراهقين المكفوفين، تكونت عينة الدراسة من (66) مراهقاً كفيفاً ، و(66) من المبصرين (متوسط أعمارهم 15 عام)، واستخدمت الدراسة مقياسي اليقظة العقلية، وجودة الحياة المدركة (إعداد: الباحثة)، ومقياس القلق الاجتماعي (إعداد الببلاوي ، 2002). وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين درجات المراهقين المكفوفين والمبصرين في اليقظة العقلية في اتجاه المبصرين، مع غياب الفروق بين درجات المراهقين المكفوفين والمراهقات المكفوفات في اليقظة العقلية؛ فضلاً عن أن اليقظة العقلية تعدل من قوة العلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين .

وتناولت دراسة تشان وآخرين (Chan, et. al(2018) العلاقة بين اليقظة الذهنية ومقاومة وصمة الذات، وأثر ذلك على الرضا عن الحياة لدى مرضى الاضطرابات النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (311) من مرضى الاضطرابات النفسية بهونج كونج بالصين، بمتوسط عمري (61) عام، وتم استخدام مقياس: اليقظة الذهنية إعداد : Feldman, et al (2007) ومقياس وصمة الذات إعداد : Ritsher, et al (2003)، والرضا عن الحياة إعداد : Diener, et al (1985)، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية ومقاومة وصمة الذات، وكذلك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مقاومة وصمة الذات والرضا عن الحياة .

وهدفت دراسة المنشاوي وآخرين(2021) إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة طلاب الجامعة من ذوي التوجه السلبي نحو الحياة، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (220) طالباً وطالبة، بواقع (104) طالباً و(116) طالبة، بمتوسط أعمارهم (19) عاماً، وطبق عليهم مقياس التوجه السلبي نحو الحياة

(إعداد: الباحثة)، ومقياس اليقظة الذهنية (إعداد: Bear, et al., 2006 ترجمة : عبد العزيز إبراهيم سليم 2017)، ومقياس المناعة النفسية (إعداد: عصام محمد زيدان، 2013). وتوصلت نتائج الدراسة الحالية الى وجود ارتباط بين اليقظة الذهنية ككل والمناعة النفسية لدى طلاب عينة الدراسة، كما أشارت نتائج الدراسة الى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة من ذوي التوجه السلبي نحو الحياة (عينة الدراسة) . وتوصي الدراسة بضرورة تمكين طلاب الجامعة من التدريب الفعال في ممارسة أساليب اليقظة الذهنية وأهميتها في تشكيل وعيهم وتفعيل دورهم كأفراد لهم القدرة على الإثمار والعطاء في الحياة .

ودراسة الصقيه والمقرن (2022) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الادارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وكشف الفروق بينهما تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (عدد سنوات الخبرة، العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل التعليمي) لدى عينة مكونه من (640) موظفة، تم اختيارها من معظم كليات الجامعة. وللتحقق من فرضيات الدراسة تم تطبيق مقياس تورنتو لليقظة العقلية، ومقياس جودة الحياة. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أفراد العينة كان متوسطاً، وأن نسبة انتشار أبعاد مقياس اليقظة العقلية كانت: أولاً بعد اليقظة، ثم الانتباه، وأخيراً الوعي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة. إضافة إلى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (الحالة الاجتماعية، العمر، المؤهل التعليمي)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في متغير العمر والخبرة في ابعاد مقياس اليقظة، ماعدا بعد اليقظة، اما الفروق بين متوسطات درجات جودة الحياة والمتغيرات الديموغرافية فكانت معظمها دالة ما عدا سنوات الخبرة والمؤهل التعليمي، كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة بين مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضيها في جودة الحياة لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

التعقيب على الدراسات السابقة

بعد استعراض الدراسات ذات الصلة بالدراسة الحالية نلاحظ أن دراسات المحور الاول والتي تناولت وصمة الذات المرتبطة بالسمنة واليقظة الذهنية، جاءت مؤكدة على فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في خفض وصمة الذات وذلك كما في دراسة ديلين وآخرين (2010) Dalen, et. al., والتي قامت بإعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية يستهدف الأفراد الذين يعانون من السمنة؛ وهدفت دراسة محمد مصطفى (2019) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين؛ وكذلك دراسة سارة مصطفى (2020) والتي هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المواجهة لتخفيف الشعور بوصمة زيادة الوزن لدى عينة من السيدات؛ وكانت العينات في هذه البرامج من فئة المكفوفين والبالغين ؛ وليس على فئة المراهقين مما يستدعي الامتداد لعينات أخرى .

أما دراسات المحور الثاني التي تناولت وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة، والتي أكدت على وجود علاقة سلبية بين وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وبين جودة الحياة، بالإضافة إلى ذلك، كان لدى المشاركين الذين يعانون من السمنة أعراض نفسية مترتبة على الوصمة منها التقليل من قيمة الذات والخوف من وصمة الذات، وتؤكد نتائج هذه الدراسات على أن وصمة الذات المرتبطة بالسمنة ترتبط بشكل سلبي على جودة الحياة لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة والوزن الزائد، كما في دراسة فوريسست وإيرين Forste and Erin (2012) والتي هدفت إلى البحث في الرضا عن الحياة عند المراهقين من خلال النظر إلى ارتباطها بتصورات وزن الجسم ؛ وأيضاً استهدفت دراسة محمد وآخرين (2016)، Muhammed, et. al., تأثير الوصمة الذاتية على جودة حياة الأشخاص ذوي المرض النفسي؛ وجاءت دراسة فرهنجي وآخرين (2017) Farhangi, et. al دراسة العلاقة بين وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة والاضطراب النفسي بين النساء الإيرانيات البدينات؛ وأكدت دراسة خضري وآخرين (2021) Khodari, et. al., والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة لدى الشباب في منطقة جازان، وأشارت نتائج الدراسات إلى أنه كلما انخفضت وصمة الذات المرتبطة بالسمنة ارتفع مستوى جودة الحياة. وتوصي الدراسات إلى تطوير استراتيجيات التدخل الإرشادية للتقليل من الآثار السلبية لوصمة الذات المرتبطة بالسمنة والتخفيف من أثرها السلبية على جودة حياة الأفراد، كهدف علاجي رئيسي في برامج علاج السمنة.

فيما أشارت دراسات المحور الثالث والتي تناولت اليقظة الذهنية وجودة الحياة، إلى أن اليقظة الذهنية تعدل من جودة الحياة و توصي الدراسات بضرورة تمكين الطلاب من التدريب الفعال على ممارسة أساليب اليقظة الذهنية وأهميتها في تشكيل وعيهم وتفعيل دورهم كأفراد لهم القدرة على الإثمار والعطاء في الحياة، دراسة شاهين (2017)؛ ودراسة تشان وآخرين (2018) Chan, et. al., ودراسة المنشاوي وآخرين (2021) ودراسة الصقيه والمقرن (2022).

وفي ضوء هذا التصور الذي أمكن استخلاصه من الدراسات السابقة حول فاعلية الإرشاد القائم على اليقظة الذهنية للتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثره على جودة الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، جاءت أهمية الدراسة الحالية وفائدتها العلمية .

فروض الدراسة

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من اليقظة الذهنية ووصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي في كل من اليقظة الذهنية ووصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج.

منهج الدراسة

استُخدم المنهج شبه التجريبي، والذي يعد أكثر المناهج مناسبة لتحقيق هدف الدراسة القائم على التحقق من فاعلية برنامج إرشادي يستند على اليقظة الذهنية (المتغير المستقل) للتخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وتأثيره على جودة الحياة (المتغيرات التابعة) لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة، وعمدت الدراسة الحالية التصميم ذو المجموعة الواحدة التجريبية لمناسبتها لطبيعة العينة وهدف الدراسة.

عينة الدراسة:

وتكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة (العينة الاستطلاعية) من مجموعة من الطالبات قدرها (100) طالبة تم اختيارهن عشوائياً من المدارس الأربعة وبمعدل (25) طالبة من كل مدرسة. ولتحديد المجموعة التجريبية للدراسة الحالية، فقد قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية أخرى من خارج العينة الاستطلاعية من هذه المدارس الأربعة بلغت (385) طالبة وحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) لديهن -وهو عبارة عن ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتري-، وقد تم اختيار الطالبات وبطريقة قصدية اللواتي لديهن سمنة مفرطة (مؤشر كتلة الجسم أكبر من (25.4))، وقد بلغ عددهن (113) طالبة، وتم تطبيق مقاييس الدراسة عليهن، واختيار الطالبات اللواتي تقل درجاتهن عن قيمة الأرباعي الأدنى في درجات مقياس اليقظة الذهنية (42 درجة فأقل) وجودة الحياة (82 درجة فأقل)، وتزيد درجاتهن عن قيمة الأرباعي الأعلى في مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة (36 درجة فأعلى)، وقد بلغ عددهن (13) طالبة يتوزعن في ثلاثة مدارس من مجتمع الدراسة؛ خمساً منهن في مدرسة واحدة. وعليه، قامت الباحثة باختيار هؤلاء الطالبات الخمسة كمجموعة تجريبية للدراسة الحالية؛ كونهن يتواجدن في مدرسة واحدة يسهل تطبيق البرنامج عليهن في وقت واحد.

أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية في تحقيق أهدافها على أربع أدوات وعلى النحو الآتي:

أولاً: مقياس اليقظة الذهنية:

قامت الباحثة باستخدام مقياس العوامل الخمسة المختصر لليقظة الذهنية 15-item Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15) الذي أعده "جي وآخرون" (2016) Guet al. ، والمكون من 15 عبارة موزعة على 3 عبارات لكل بعد (عامل) من أبعاد (عوامل) المقياس الخمسة بعد ترجمته وتقنيته على البيئة السعودية. كما تم في العام (2016م) التحقق من البنية العاملية للمقياس المختصر ومقارنته بالنسخة المطولة له (39 عبارة) الذي أعده "بير وآخرون" في العام (2006)(2006) Baer et al. من قبل "جو وآخرون" (2016) Gu et al. ، حيث أظهرت النتائج تمتع المقياس ببنية عاملية جيدة، وأن كلا الإصدارين من المقياس يقيسان بنيات متشابهة إلى حد كبير، ولا يختلفان بشكل كبير عن بعضهما البعض من حيث الصدق والثبات. وفي البيئة العربية، قام دراسة البحيري وآخرون (2014) بالتحقق من الكفاءة السيكمترية واستخراج بعض مؤشرات الصدق والثبات للصورة المعربة لمقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية -النسخة المطولة- بعد تطبيقها على عينات عربية مصرية وسعودية وأردنية من طلبة الجامعات. وتوصلت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي وبنسبة ثبات عالية. في حين خلت البيئة العربية ومنها السعودية من ترجمة وتقنين مقياس العوامل الخمسة المختصر لليقظة الذهنية. وعليه قامت الباحثة وبمساعدة المشرفة السابقة على الدراسة واحد المترجمين بترجمة المقياس، ومن ثم اختيار أفضل صياغة لكل عبارة، وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والإنجليزية على متخصص في اللغة الإنجليزية لمراجعتها والتأكد من مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية مع الأخذ بالملاحظات، ثم قامت الباحثة بالاستعانة بمتخصص باللغة الإنجليزية لترجمة النسخة العربية من المقياس للغة الإنجليزية للتأكد من المطابقة مع النسخة الأصلية من المقياس، ومعالجة بعض أوجه الاختلاف والتي كانت محدودة نسبياً. وعليه، تكون المقياس بصورته النهائية من الأبعاد التالية:

- 1-الملاحظة (Observation): وتعني الملاحظة وتركيز الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، كالمعارف، والانفعالات، والمشاهد، والأصوات، والروائح وغيرها. وتم قياس هذا البعد من خلال عبارات إيجابية (1-6-11).
- 2- الوصف (Description): ويقصد به وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات. وتم قياس هذا البعد من خلال عبارتين إيجابيتين (2-12) وعبارة واحدة سلبية (7).
- 3- التصرف بوعي (Act with Awareness): ويعني مايقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر. وتم قياس هذا البعد من خلال عبارات سلبية (3-8-13).

4- عدم الحكم أو تقييم الخبرات الداخلية (Non-Judging): ويعني عدم إصدار أحكام تقييميه على الأفكار والمشاعر الداخلية. وتم قياس هذا البعد من خلال عبارات سلبية (4-9-14).

5- عدم التفاعل مع الخبرات الخارجية (Non-Reactivity): ويقصد به الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة. وتم قياس هذا البعد من خلال عبارات إيجابية (5-10-15).

ولقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس بنسخته العربية على النحو الآتي:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على (12) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية والإرشاد النفسي (ملحق 1)، وذلك للتحقق من مدى مناسبة العبارة من حيث انتماءها للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك التحقق من وضوح وسلامة الصياغة والترجمة، وبناءً على آرائهم تم إجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمون والتي انحصرت بتعديل ترجمة بعض العبارات.

صدق التحليل العاملي:

بناءً على إجابات الطالبات عينة الدراسة الاستطلاعية (ن=100)، قامت الباحثة باستخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي من الدرجة الأولى بطريقة المكونات الأساسية، لاستخلاص العوامل الأساسية، وقد تم استخدام محك الجذر الكامن Kaiser لاستخراج العوامل (بحيث لا تقل قيمة الجذر الكامن عن الواحد الصحيح)، واستخدام التدوير المتعامد بطريقة Varimax، وكان محك التشعب (0.40) فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة عن وجود خمسة عوامل تشبعت عليها عبارات المقياس، ومثلت (80.44%) من التباين الكلي للمقياس، والجداول (1) يبين نتائج التحليل العاملي للمقياس.

جدول (1): نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس اليقظة الذهنية المختصر (ن=100)

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	الشيوع
1	0.915					0.844
6	0.714					0.890

0.801					0.892	11
0.896				0.917		2
0.884				0.811		7
0.587				0.848		12
0.753			0.867			3
0.733			0.825			8
0.835			0.894			13
0.746		0.891				4
0.805		0.842				9
0.747		0.894				14
0.847	0.935					5
0.854	0.853					10
0.843	0.910					15
	2.66	4.27	1.89	2.04	1.21	الجذر الكامن
	17.76	28.46	12.56	13.62	8.04	التباين %

يتضح من الجدول (1) أن العبارات قد تشبعت على (5) عوامل دالة؛ حيث زاد الجذر الكامن لكل منها عن الواحد الصحيح، ومن خلال الاطلاع على عبارات العامل، اتضح أنها تُشير إلى العوامل المحددة في مقياس العوامل الخمسة المختصر لليقظة الذهنية الذي أعده "جي وآخرون" (2016). Gu et al. وبالتالي قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي لمزيد من التحقق من البنية العاملية لهذا المقياس بنسخته العربية، ويبين الجدول (2) أبرز نتائج هذا التحليل باستخدام برنامج (Amos22).

جدول (2): نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية المختصر *

مؤشرات جودة المطابقة	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي	عدم الحكم	عدم التفاعل
النسبة بين قيم مربع كاي χ^2 ودرجات الحرية df (أقل من 5)	3.43	4.02	2.67	3.11	1.54
الدلالة الإحصائية p (أكبر من 0.05)	0.668	0.789	0.521	0.621	0.227
حسن مطابقة المؤشر GFI (أكبر من 0.90)	0.91	0.94	0.96	0.94	0.95

0.93	0.93	0.94	0.92	0.96	مؤشر المطابقة الطبيعي (أكبر من 0.90)
0.98	0.96	0.97	0.98	0.98	مؤشر المطابقة المقارن (أكبر من 0.95)
0.064	0.066	0.061	0.067	0.069	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التربيعي RMSEA (بين 0.05-0.08)

* جميع قيم (ت) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

تُظهر نتائج الجدول (٢) أن الأبعاد المستخدمة لقياس اليقظة الذهنية صادقة من الناحية العملية، حيث تشير مؤشرات جودة المطابقة إلى أن كل بعد من أبعاد المقياس يمثل بنية واحدة يمكن قياسها من خلال مجموعة من العبارات.

الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة والبالغ عددها (100) طالبة، من خلال حساب معامل الارتباط بين العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة، وكذلك بين البعد والدرجة الكلية للمقياس. كما في الجدول (٣).

جدول (٣): الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية المختصر (ن=100)

الرقم العبارة	معامل الارتباط (البعد)	الوصف	الرقم العبارة	معامل الارتباط (البعد)
1	**0.923	الملاحظة	4	**0.947
6	**0.740		9	**0.902
11	**0.885		14	**0.908
ارتباط البعد الأول بالدرجة الكلية=**0.486		ارتباط البعد الرابع بالدرجة الكلية=**0.657		
2	**0.932	الوصف	5	**0.941
7	**0.879		10	**0.857

**0.918	15		**0.850	12	
ارتباط البعد الخامس بالدرجة الكلية=0.509**			ارتباط البعد الثاني بالدرجة الكلية=0.673**		
			**0.904	3	التصرف بوعي
			**0.840	8	
			**0.906	13	
			ارتباط البعد الثالث بالدرجة الكلية=0.577**		

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

تشير النتائج الواردة في الجدول (٣) إلى أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات كل بعد والدرجة الكلية لكل بعد، وأيضاً بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وتزيد عن (0.40)، مما يدل على درجة اتساق جيدة لمقياس اليقظة الذهنية المستخدم بالدراسة.

النتائج:

قامت الباحثة بالتأكد من ثبات مقياس اليقظة الذهنية عن طريق استخراج معامل ألفا كرونباخ، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ ما بين (0.811-0.908) كما هي موضحة في الجدول (٤)، وكذلك بلغت قيمة الثبات العام (0.803)؛ وهذا يشير إلى أن ثبات المقياس مقبولاً لأغراض الدراسة الحالية، ويُعطي ذلك دليلاً بأن مقياس اليقظة الذهنية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

جدول (٤): معاملات ثبات مقياس اليقظة الذهنية بطريقة ألفا كرونباخ (ن=100)

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
الملاحظة	3	0.811
الوصف	3	0.862
التصرف بوعي	3	0.859

0.908	3	عدم الحكم أو تقييم الخبرات الداخلية
0.890	3	عدم التفاعل مع الخبرات الخارجية
0.803	15	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

وبناءً على الخصائص السيكومترية للمقياس، والتي تم التحقق منها، أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (15) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، ويُجاب على عبارات المقياس من خلال مدرج خماسي-وذلك حسب انطباق محتوى العبارة على المستجيبة- وعلى النحو الآتي: دائماً= (5)، أحياناً= (4)، غالباً= (3)، نادراً= (2)، أبداً= (1). وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يُمكن أن تحصل عليها المستجيبة على هذا المقياس تتراوح بين (15-75) درجة، بعد عكس العبارات السلبية. وتدل الدرجة العالية على ارتفاع اليقظة الذهنية أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاض هذه اليقظة.

ثانياً: مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة:

تم إعداد مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة من قبل "ليليس وآخرين" (2010) Lillis et al. والذي ترجم إلى أكثر من صورة منها الصورة الفرنسية، والصورة التركية، والصورة الألمانية، والصورة الصينية، والصورة الفارسية، وأيضاً الصورة العربية. ويتضمن هذا المقياس (12) عبارة مصممة لتقييم مدى خوف المستجيب من أحكام الآخرين، بالإضافة إلى أنواع الأشياء التي يقولها له عقله عن وزنه أو شكل جسمه متضمناً بعدين رئيسيين هما: انخفاض القيمة الذاتية المرتبطة بالوزن (العبارات من 1-6) والخوف من وصمة العار (العبارات من 7-12). ولقد قام ناصر بن دحيم وآخرين (2020) بتعريب هذا المقياس والتحقق من كفاءته السيكومترية على عينة تتراوح أعمارهم (18 عام فأكثر) في المملكة العربية السعودية، وأظهرت نتائج دراسته خصائص سيكومترية جيدة للمقياس المعرب والتي كانت متطابقة نسبياً مع النسخة الإنجليزية الأصلية منه.

ولقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية على النحو الآتي:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على (12) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية والإرشاد النفسي (ملحق 1)، وذلك للتحقق من مدى مناسبة العبارة من حيث انتماءها للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك التحقق من وضوح وسلامة الصياغة. ولقد اتفق المحكمون على تعديل وحيد انحصر باستبدال كلمة "الأخرين" بـ"الأخرون" في العبارات من 10-12، وعليه تم تعديل ذلك.

الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة والبالغ عددها (100) طالبة، من خلال حساب معامل الارتباط بين العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة، وكذلك بين البعد والدرجة الكلية للمقياس. كما في الجدول (٥):

جدول (٥): الاتساق الداخلي لمقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة (ن=100)

معامل الارتباط (البعد)	رقم العبارة	ب.ب	معامل الارتباط (البعد)	رقم العبارة	ب.ب
**0.689	7	الخوف من وصمة العار	**0.880	1	انخفاض القيمة الذاتية المرتبطة بالوزن
**0.929	8		**0.799	2	
**0.862	9		**0.773	3	
**0.895	10		**0.813	4	
**0.811	11		**0.670	5	
**0.865	12		**0.745	6	
ارتباط البعد الثاني بالدرجة الكلية=**0.852			ارتباط البعد الأول بالدرجة الكلية=**0.864		

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

تشير النتائج الواردة في الجدول (٥) إلى أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات كل بعد والدرجة الكلية لكل بعد، وأيضاً بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، مما يدل على درجة اتساق جيد لمقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة المستخدم بالدراسة.

الثبات:

قامت الباحثة بالتأكد من ثبات مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة عن طريق استخراج معامل ألفا كرونباخ: حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ للبعد الأول (0.870) و(0.920) للبعد الثاني، في حين بلغت قيمة الثبات العام (0.902) (جدول ٦)؛ وهذا يشير إلى أن ثبات المقياس مقبولاً لأغراض الدراسة الحالية، ويُعطي ذلك دليلاً بأن مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول (٦): معاملات ثبات مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة بطريقة ألفا كرونباخ (ن=100)

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
انخفاض القيمة الذاتية المرتبطة بالوزن	6	0.870
الخوف من وصمة العار	6	0.920
الدرجة الكلية لمقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة	12	0.902

وبناءً على الخصائص السيكومترية للمقياس، والتي تم التحقق منها، أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (12) عبارة موزعة على بعدين، ويُجاب على عبارات المقياس من خلال مدرج خماسي-وذلك حسب انطباق محتوى العبارة على المستجيبة- وعلى النحو الآتي: تتفق تماماً= (5)، تتفق إلى حدٍ ما= (4)، محايدة= (3)، لا تتفق إلى حدٍ ما= (2)، لا تتفق= (1). وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يُمكن أن تحصل عليها المستجيبة على هذا المقياس تتراوح بين (12-60) درجة. وتدل الدرجة العالية على ارتفاع وصمة الذات المرتبطة بالسمنة للطالبة أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاض هذه الوصمة.

ثالثاً: مقياس جودة الحياة:

تم في الدراسة الحالية استخدام مقياس جودة الحياة لتلاميذ المتوسط والثانوي تم إعداده من قبل الباحثة بحرة كريمة (2015م) من جامعة وهران-الجزائر والمكون من (60) عبارة موزعة على ستة أبعاد تنتمي لبعدين رئيسيين، هما:

أ- **بعد جودة الحياة الموضوعية:** ويتعلق بكل من جودة الصحة والمحيط الصحي، وجودة الحياة المدرسية، وجودة الحياة الأسرية، وجودة الحياة الاجتماعية، وتضمن (40) عبارة توزعت بشكل متساوي على المعايير الأربعة سالفة الذكر.

ب- **بعد جودة الحياة الذاتية** ويتعلق بكل من جودة الحياة النفسية، والارتياح النفسي، وتضمن (10) عبارات لكل معيار وبمجموع بلغ (20) عبارة.

وللتحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس، فقد قامت معدة المقياس بتطبيقه على عينة بلغت (611) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية. وقد أظهرت النتائج تمتع المقياس ببنية عاملية جيدة وصدق وثبات جيدان. وفي الدراسة الحالية، قامت الباحثة بالتأكد من الخصائص السيكمترية للمقياس على النحو الآتي:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على (12) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية والإرشاد النفسي (ملحق 1)، وذلك للتحقق من مدى مناسبة العبارة من حيث انتماءها للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك التحقق من وضوح وسلامة الصياغة والترجمة، وقد تبلورت الآراء التي اتفق عليها المحكمون، بحذف ثلاثة عبارات من المقياس بسبب عدم مناسبتها للبيئة السعودية وعدم الوضوح، وهذه العبارات هي:

- العبارة (8) التي تنص على "نعاني من الروائح الكريهة لعدم وجود قنوات صرف صحي".

- العبارة (19) التي تنص على "أعمل لأوفر حاجاتي المدرسية".

- العبارة (24) التي تنص على "استعمال الزمن مناسب لي".

الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة والبالغ عددها (100) طالبة، من خلال حساب معامل الارتباط بين العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة، وكذلك بين البعد والدرجة الكلية للمقياس. كما في الجدول (٧):

جدول (٧): الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة (ن=100)

البيد	رقم العبارة	معامل الارتباط (البعد)	رقم العبارة	معامل الارتباط (البعد)	رقم العبارة	معامل الارتباط (البعد)	رقم العبارة	معامل الارتباط (البعد)
جودة الحياة الموضوعية	1	**0.922	11	**0.636	21	**0.654	31	**0.661
	2	**0.610	12	**0.654	22	**0.533	32	**0.654
	3	**0.618	13	**0.722	23	**0.701	3	**0.710
	4	**0.639	14	**0.627	24	**0.550	34	**0.727
	5	**0.593	15	**0.757	25	**0.535	35	**0.680
	6	**0.598	16	**0.735	26	**0.606	36	**0.737
	7	**0.602	17	**0.660	27	**0.427	37	**0.777
	8	**0.588	18	**0.762	28	**0.652		
	9	**0.527	19	**0.446	29	**0.675		
	10	**0.736	20	**0.620	30	**0.769		
ارتباط البعد الأول بالدرجة الكلية=0.934**								
جودة الحياة الذاتية	38	**0.755	43	**0.711	48	**0.721	53	**0.617
	39	**0.573	44	**0.730	49	**0.682	54	**0.634
	40	**0.579	45	**0.752	50	**0.715	55	**0.619
	41	**0.476	46	**0.734	51	**0.501	56	**0.624

**0.653	57	**0.449	52	**0.548	47	**0.588	42	
ارتباط البعد الثاني بالدرجة الكلية=0.830**								

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

تشير النتائج الواردة في الجدول (٧) إلى أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات كل بعد والدرجة الكلية لكل بعد، وأيضاً بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وتزيد عن (0.40)، مما يدل على درجة اتساق جيدة لمقياس جودة الحياة المستخدم بالدراسة.

الثبات:

قامت الباحثة بالتأكد من ثبات مقياس جودة الحياة عن طريق استخراج معامل ألفا كرونباخ: حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ للبعد الأول (0.962) و(0.918) للبعد الثاني، في حين بلغت قيمة الثبات العام (0.963) (جدول 11)؛ وهذا يشير إلى أن ثبات المقياس مقبولاً لأغراض الدراسة الحالية، ويُعطي ذلك دليلاً بأن مقياس جودة الحياة يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

جدول (8): معاملات ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة ألفا كرونباخ (ن=100)

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
جودة الحياة الموضوعية	37	0.962
جودة الحياة الذاتية	20	0.918
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	57	0.963

وبناءً على الخصائص السيكومترية للمقياس، والتي تم التحقق منها، أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (57) عبارة موزعة على بعدين هما: جودة الحياة الموضوعية (العبارات من 1-37)، وجودة الحياة الذاتية (العبارات من 38-57)، ويُجاب على عبارات المقياس من خلال مدرج ثلاثي-وذلك حسب انطباق محتوى العبارة على المستجيبة- وعلى النحو الآتي: لا= (0)، أحياناً= (1)، نعم= (2)، مع عكس التقدير في حالة العبارات السلبية. وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يُمكن أن تحصل عليها المستجيبة على هذا المقياس تتراوح بين (0-)

114)درجة. وتدل الدرجة العالية على ارتفاع جودة الحياة للطالبة أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاض جودة حياتها.

رابعاً: البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة):

الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج الحالي القائم على اليقظة الذهنية إلى التخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثرها على جودة الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.

الأهداف الإجرائية:

1. إكساب المشاركات مهارات وفنيات اليقظة الذهنية، حيث يتم من خلالها تقبل المشاركة لذاتها كما هي، والتخفف من شعور الوصمة، وبالتالي ارتفاع مستوى جودة الحياة لديها.
2. توعية المشاركات بمفهوم وصمة الذات ومدى تأثيرها على جودة حياتهم ومساعدتهم على الاعتراف بالمشاعر المؤلمة من أجل مواجهتها والتخلص منها.
3. تمكين المشاركات من التركيز على اللحظة الحالية، وزيادة الوعي بالأفكار المتعلقة بشعور الوصمة وتقبلها دون إصدار الأحكام عليها.
4. تمكين المشاركات من التعامل بوعي مع مشاعرهم وأفكارهم وسلوكهم، وزيادة قدرتهم على تكوين اتجاهات إيجابية تتوافق مع واقعهم.
5. تمكين المشاركات من تعميم ما تم اكتسابه من مهارات وفنيات قائمة على اليقظة الذهنية على مواقف الحياة المشابهة التي يتعرضون لها.

أهمية البرنامج الإرشادي:

- تكمن أهمية البرنامج الإرشادي فيما يقدمه من أساليب وفنيات وتدريبات قائمة على اليقظة الذهنية، ومدى فاعليتها في التخفيف من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة لدى الطالبات المشاركات، مما يجعل هذا البرنامج وسيلة إجرائية تطبيقية تستخدم في تدريب وإرشاد من يعانون من ارتفاع في مستوى وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وفهم آليات التخفيف منها.

- يسمح هذا البرنامج للطالبات المشاركات في استكشاف تقيّماتهن الإدراكية عن أنفسهن وقبولها كما هي، حيث تتعلم الطالبات المشاركات من خلال جلسات البرنامج تقبل ذواتهن دون إصدار إي أحكام، كما يتيح البرنامج الفرصة للطالبات بتعزيز اتجاهاتهن المعرفية حول أنفسهن من خلال التفاعل الإيجابي داخل المجموعة الإرشادية.
- كما تأتي أهمية البرنامج الإرشادي أيضاً في كونه برنامج يشتمل على مادة تدريبية إرشادية للطالبات المشاركات، وبالتالي يمكن استخدامه على حالات أخرى من قبل الموجهين النفسيين في المدارس واختصار الوقت والجهد.

الفنيات والتدريبات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

تتعدد فنيات وتدريبات اليقظة الذهنية، وفيما يلي عرضاً لبعض الفنيات والتدريبات المستخدمة في التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة الذهنية والتي تم استخدامها في البرنامج الإرشادي للدراسة:

1/العقل الحكيم (التعقل): وهو قدرة الفرد على أن يكون واعياً بأفكاره ومشاعره وأفعاله في اللحظة الحالية، دون الحكم على نفسه أو الآخرين أو تجربته السابقة وانتقادات الآخرين له، كما تعني قدرة الفرد على اتخاذ القرارات الصحيحة بشأن حياته، بناءً على أفكاره ومشاعره العقلانية؛ فالعقل الحكيم يعمل على تحقيق التوازن السليم بين الأفكار -وهو ما يسمى بالعقل المنطقي- والذي من خلاله يتم اتخاذ القرارات وفقاً للمنطق، والمشاعر -وهو ما يسمى بالعقل العاطفي- والذي من خلاله يتم اتخاذ القرارات وفقاً لما يشعر به الفرد. فمن خلال ممارسة فنية العقل الحكيم سيصبح الفرد أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة، ويكون قادراً أيضاً على تحقيق التوازن بين مشاعره العاطفية وأفكاره المنطقية.

2/ عقل المبتدئين: ويقصد به أن يتعامل الفرد مع المواقف والخبرات كما لو أنه يتعامل معها لأول مرة، حيث تمنح هذه الطريقة الفرد القدرة على منع استحضار الأحكام السابقة سواء الجيدة أو السيئة إلى الموقف الحالي، وبالتالي يصبح الأمر أقل تعقيداً، بالإضافة إلى ذلك فإن التعامل مع المواقف وكأنها جديدة يساعد الفرد على التحكم بمشاعره وأفكاره بطريقة أفضل الأمر الذي يؤدي إلى اتخاذ قرارات صحيحة.

3/ عدم إصدار الحكم: ويقصد به التعامل مع المواقف والخبرات التي تحدث في حياة الفرد دون إصدار أحكام تقييمية نحو أي مواقف أو خبرة سواء كانت جيدة أو سيئة، والعمل على تقبل الخبرات والمواقف كما هي، وهذا يساعد في التخلي عن الأحكام السابقة لأوانها عن الموقف أو الخبرة الحالية (مكاي وآخرين، 2021).

4/ التأمل: يعرف التأمل على أنه نوع من تهدئة الذهن وبث الاسترخاء في الجسم مما يولد شعوراً إيجابياً لدى الفرد. فخلال التدريب على التأمل، يتم ملاحظة إدراك الفرد لأفكاره ومشاعره وسلوكه، بحيث يقلل من التوتر والقلق لديه، كما يؤدي إلى هدوء العقل وتحسن في قدرة الفرد على إدراك ذاته (حميدة، 2019). ومن أنواع التأمل ما يلي:

1. **تأمل التراحم الذاتي (محبة اللطف):** فالتراحم يعني الإدراك بأن هذا الشخص يتألم ويحتاج إلى مساعدة ويتم التعاطف معه دون الحكم عليه وبغض النظر عن الخطأ الذي قام به، وفي التدريب على التراحم الذاتي يتم توجيه هذا التراحم تجاه الفرد نفسه والاعتراف بأنه يستحق التعاطف والتسامح والمساندة كأى شخص آخر، وعند استخدام تأمل التراحم الذاتي فإنه يؤدي إلى تطوير وتقوية قدرة الفرد على إظهار التعاطف والتقبل لنفسه وخبراته، وهو يعتبر من أهم فنيات اليقظة الذهنية (مكاي وآخرين، 2021). وأما التعاطف مع الذات فيعني القدرة على تهدئة النفس وطمأننتها، وتشجيعها لمواجهة الفشل أو النقص، وفي هذه الفنية يتم تعلم التراحم الذاتي من خلال محاكاة تعاطفنا مع الآخرين (العبري، 2023، ص175).

2. **التأمل أثناء الطعام والجلوس والمشي:** ويقصد بهذا التأمل هو أن يكون الفرد واعياً بالوضع والسلوك الذي يقوم به (ألدينا، 2019)، وتهدف هذه الفنية إلى توجيه الانتباه للجسم ككل، ويتم ذلك من خلال تدريب الفرد عليها وهي لا تهدف إلى الوصول لهدف محدد بل تسعى لمساعدة الفرد على التفاعل مع خبراته خلال الحركة، وتساعد أيضاً على تنمية قدرات الفرد على توجيه الانتباه للجسم (مصطفى، 2019).

3. **التأمل اليقظ:** يرى حميدة (2019) أن التأمل نوع من المعالجة الذهنية التي تعمل على تهدئة العقل وتحقيق الاسترخاء الأمر الذي ينعكس بشكل إيجابي على الفرد من الناحية الجسمية والعقلية، ومن هنا فإن التأمل يعني توجيه الانتباه بطريقة منظمة إلى أي شيء يقرر الفرد التركيز عليه، وذلك من خلال الإنصات لأفكاره والتعرف عليها. وبما أن أفكار الفرد تأثيراً كبيراً على مشاعره وقراراته، فإن إدراكه لهذه الأفكار يكون مفيداً بالنسبة له من أجل اتخاذ القرارات الصحيحة. وعليه، فمن خلال التأمل فإنه يتم التركيز على التنفس والحواس والجسم والأفكار والمشاعر وأي شيء يستحوذ على تفكير الفرد، ويتقسم التأمل الى تأمل رسمي وتأمل غير رسمي (ألدينا، 2019).

5/ التنفس اليقظ (مساحة التنفس): يسهم التنفس اليقظ في تحسين جودة الانتباه ويعمل على تحقيق الهدوء النفسي؛ مما يترتب عليه انخفاض الضغوط النفسية التي يمر بها الفرد من خلال توجيه التركيز والانتباه لعملية التنفس (مصطفى، 2019). ويركز هذا التدريب على تركيز انتباه الفرد لتنفسه، وبالتالي يكون للفرد الفرصة ليضع كامل تركيزه على اللحظة الحالية والخبرة التي يمر بها. وتتم هذه الفنية من خلال جلوس الفرد في وضع مريح وهادئ، وإدراكه لحواسه من خلال الشهيق والزفير وحركة الأنف والجسم خلال التنفس، وفيه يحاول الفرد عدم الحكم على عمق وسرعة التنفس لديه (أليدنيا، 2019).

6/ مسح الجسد: تعد من الفنيات الرائعة للبدء في رحلة التأمل، وفي هذه الفنية يتم تدريب الأفراد على تركيز الانتباه لأجسامهم بهدف الوصول إلى إدراك كامل للجسم، مما يساعد في تنمية القدرة على توجيه الانتباه بشكلٍ موجهٍ ومقصود بعيداً عن الخبرات السابقة (مصطفى، 2019).

7/ إدراك الحواس: من الطرق الأساسية للوعي وتهدئة العقل هي أن يدرك الفرد حواسه المختلفة كاللمس والشم والبصر والسمع والتذوق ويكون قادراً على التواصل معها، وهنا يتم تشجيع وتدريب الأفراد على توجيه انتباههم إلى حواسهم المختلفة والاتصال معها دون الحكم على الخبرات الحالية (أليدنيا، 2019).

8/ الوعي: ويقصد به قدرة الفرد على إدراك ذاته من خلال إدراكه لانفعالاته وأفكاره ومدى تأثيرها على سلوكه، ويشير أيضاً إلى قدرة الفرد على معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف لديه والتعامل معها، وبالتالي فإن قدرة الفرد على معرفة ذاته يتيح له تطوير مهاراته وقدراته الشخصية والاجتماعية، الأمر الذي يؤثر على سلوكه لاحقاً (حميدة، 2019).

9/ اليقظة الذهنية للحركة: وتعني أن يشعر الفرد بجسده خلال الحركة، فعندما يتعلم الفرد استحضار المزيد من الوعي إلى جسده عندما يتحرك، فذلك سوف يساعده على أن يكون أكثر حضوراً خلال الأنشطة الحركية التي يقوم بها في حياته اليومية، وبالتالي استكشاف حدود الجسد والوعي به لحظة بلحظة (العرجان والشيخي، 2020).

10/ التواصل التعقلي مع الآخرين: فبعد ممارسة مهارات اليقظة الذهنية للفرد، فإنه من المهم أيضاً العمل على دمج هذه المهارات في تفاعل الفرد مع الآخرين المحيطين به، حيث يعتبر مفتاح العلاقات الناجحة من خلال ممارسة اللطف والتراحم مع الآخرين.

11/ نظام اليقظة الذهنية اليومي: وهو عبارة عن نظام يومي للفرد يقوم فيه بممارسة مهارات اليقظة الذهنية المتمثلة بالتنفس اليقظ والتأمل التراجعي والعقل الحكيم وتنفيذ المهام بيقظة (مكاي وآخرين، 2021).

12/ التوجيه الآلي: وهو يعتبر عادة من العادات أو ردة فعل ذهنية وسلوكية تحدث بشكل آلي تجاه المثيرات الخارجية أو الداخلية، حيث يتم تشغيل التوجيه الآلي بواسطة مجموعة من مناطق في الدماغ تسمى "شبكة الوضع الافتراضي". وتعتبر ردود الفعل النمطية عبارة عن عادات ذهنية تحدث بشكل مباشر (آلي) حتى دون وعينا بها في بعض الأحيان (العبري، 2023، ص82).

13/ الإخلال بالروتين: يعتبر الروتين اليومي مجموعة سلوكيات يسيطر عليها ويقودها التوجيه الآلي غالباً، ذلك أن الذهن يؤديها بشكل آلي ليجد فرصته في الشرود الذهني، ومن خلال هذه الفنية يعيش المسترشد حالة من الوعي بالروتين اليومي، وفيه يقوم بكسر هذا الروتين والإخلال به قدر المستطاع حتى يتيقظ الذهن من جديد (العبري، 2023، ص99).

14/ الاسترخاء: يعتبر الاسترخاء من الاستجابات الرئيسية التي تستخدم كاستجابات مضادة للقلق والخوف والغضب، حيث أشارت البحوث إمكانية استخدام الاسترخاء للتخلص من بعض الاستجابات والسلوكيات الغير مرغوبة مثل حالات سرعة الانفعال والاستجابة للإحباط (عبد الرحمن والشناوي، 2015، ص72). وفي هذا السياق، فقد أشار الخطيب (2014) أنه يوجد أنواع من الاسترخاء كالأسترخاء النفسي والأسترخاء العضلي، فالنوع الأول يعتمد على التنفس عن طريق الشهيق والزفير من خلال أخذ نفس عميق من الأنف والاحتفاظ به فترة زمنية معينة من 5 إلى 10 ثواني تقريباً، ومن ثم إخراج الهواء عن طريق الفم ببطء، وأما النوع الثاني يشمل على إحداث توتر واسترخاء في مجموعة عضلية معينة على نحو متعاقب ومساعدة المتعالج على التمييز بين حالة الاسترخاء وحالة التوتر على افتراض أن ذلك يساعده في الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الاسترخاء.

الملاح الرئيسية للبرنامج:

اشتمل البرنامج على ستة عشر جلسة بواقع جلستين أسبوعياً ، وقد استغرق تنفيذ البرنامج شهرين، ويبين مخطط جلسات البرنامج أرقام الجلسات وعناوينها وأهدافها والفنيات والأدوات المستخدمة فيها وزمنها. ويعرض الجدول (٨) مخططاً لجلسات البرنامج المطبق وعمل النحو الآتي: جدول (٨): مخطط جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	الزمن	الأدوات المستخدمة
1	التمهيد والتعارف	<p>1. التعارف بين الباحثة والمشاركات والتعارف بين المشاركات أنفسهن.</p> <p>2. بناء العلاقة الإرشادية مع المشاركات.</p> <p>3. التعريف بالقواعد التي تحكم سير جلسات البرنامج.</p> <p>4. تقديم نبذة عن البرنامج الإرشادي للمشاركات.</p>	الحوار والمناقشة	45 دقيقة	أوراق وأقلام كمبيوتر جهاز عرض
2	التعريف باليقظة الذهنية	<p>1. التعريف بالبرنامج الإرشادي من حيث متغيراته وأهدافه وأهميته.</p> <p>2. التعريف بمفهوم اليقظة الذهنية.</p> <p>3. التعرف على فوائد ممارسة اليقظة الذهنية، ومعوقاتها وطرق مواجهتها.</p>	الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	60 دقيقة	أقلام وأوراق كمبيوتر جهاز عرض
3	التعريف بوصمة الذات المرتبطة بالسمنة	<p>1. التعريف بمفهوم وصمة الذات وكيفية حدوث الوصمة وكيف يمكن التخفيف منها.</p> <p>2. التعرف على أنواع الوصمة والآثار المترتبة عليها.</p> <p>3. التعرف على مفهوم السمنة وأسبابها والآثار المترتبة عليها وكيف تتشكل وصمة الذات المرتبطة بالسمنة.</p>	الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	60 دقيقة	أقلام وأوراق كمبيوتر جهاز عرض
4	النظر للجسد بعقل حكيم "التقبل"	<p>1. إكساب المشاركات مهارات اليقظة الذهنية.</p> <p>2. التأكيد على المشاركات أهمية تقبل ذواتهن كما هن والنظر للجسد بحكمة.</p> <p>3. توضيح فكرة التوجيه الآلي ومدى تأثيره على</p>	العقل الحكيم التعقل " هنا و الآن" التوجيه الآلي	60 دقيقة	أقلام وأوراق كمبيوتر جهاز عرض

		الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	حياتنا اليومية. 4. تدريب المشاركات على مهارة التعقل "هنا والآن". 5. تدريب المشاركات على مهارة عقل المبتدئين.		
أقلام وأوراق كمبيوتر جهاز عرض	60 دقيقة	الاخلال بالروتين التأمل الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	1. توضيح فكرة الإخلال بالروتين للمشاركات. 2. تدريب المشاركات على الإخلال بالروتين اليومي. 3. تدريب المشاركات على التأمل اليقظ في حياتهن اليومية.	5	الإخلال بالروتين "التأمل"
أقلام وأوراق كمبيوتر جهاز عرض	60 دقيقة	عدم اصدار الحكم عقل المبتدئين الحوار والمناقشة الواجب المنزلي	1. تدريب المشاركات على تطبيق عدم اصدار الحكم. 2. تدريب المشاركات على مهارة عقل المبتدئين. 3. توضيح أهمية عدم اصدار الاحكام المسبقة وتأثير ذلك على حياتهن.	6	مرحبا بالعالم " عدم إصدار الحكم"
أقلام وأوراق كمبيوتر جهاز عرض	60 دقيقة	التأمل الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	1. توضيح مفهوم الفعل. 2. توضيح مفهوم التواجد . 3. شرح ارتباط الفعل بالتواجد. 4. تدريب المشاركات على التأمل.	7	الفعل مقابل التواجد "التأمل"
أقلام وأوراق	60	تأمل التراحم	1. التعريف بمهارة تأمل التراحم الذاتي.	8	محبة

كمبيوتر جهاز عرض	دقيقة	الذاتي الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	2. إكساب المشاركات القدرة على إظهار التراحم لذاتهن أولاً. 3. تدريب المشاركات على تأمل التراحم الذاتي.	اللطف " تأمل التراحم الذاتي"	
أوراق وأقلام كمبيوتر جهاز عرض	60 دقيقة	مسح الجسد الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	1. إكساب المشاركات القدرة على أن يكونوا داخل أجسادهم ويشعرون بها. 2. توضيح الترابط بين الجسد والذهن. 3. تدريب المشاركات للتركيز على أجسادهن.	9 اليقظة الذهنية للجسد " المسح الجسدي"	
أقلام وأوراق كمبيوتر جهاز عرض بطاقات	60 دقيقة	الوعي الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	4. التعريف بمفهوم الوعي. 5. إكساب المشاركات القدرة على الوعي بأفكارهن وإدراك أثرها. 6. مساعدة المشاركات على تحديد نقاط القوة والضعف لديهن. 7. التدريب على تطبيق مهارة الوعي.	10 التخلي عن الاعتمادية (الوعي)	
أقلام وأوراق كمبيوتر جهاز عرض كراسي تمر	80 دقيقة	التأمل أثناء الطعام والمشي والجلوس إدراك الحواس التأمل الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب	1. التعريف بالتأمل أثناء الطعام والمشي والجلوس. 2. إدراك العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك من خلال إدراك الحواس. 3. التدريب على التأمل أثناء الطعام والمشي والجلوس. 1. إكساب المشاركات المزيد من الوعي لحركة أجسادهن. 2. استكشاف حدود الجسد من خلال تركيز	11 التأمل أثناء الطعام والمشي والجلوس " تأمل الحركة و وتأمل المشي"	

		المنزلي	الانتباه على الإحساس بالجسد لحظة بلحظة أثناء الحركة. 3. التدريب على اليقظة الذهنية للحركة.		
أقلام وأوراق كمبيوتر جهاز عرض	60 دقيقة	التنفس اليقظ مساحة التنفس الاسترخاء الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	1. تعريف المشاركات بمهارة التنفس اليقظ. 2. توضيح أهمية التنفس اليقظ حيث يعتبر جسراً بين الجسد والذهن. 3. تدريب المشاركات على تطبيق التنفس اليقظ. 4. خلق مساحة للممارسة التنفس اليقظ.	12	تأمل التنفس " التنفس اليقظ"
أقلام وأوراق كمبيوتر جهاز عرض	60 دقيقة	نظام التعقل اليومي الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	1. التعرف على نظام اليقظة الذهنية اليومي. 2. تدريب المشاركات على ممارسة اليقظة الذهنية في حياتهن وأنشطتهن اليومية.	13	اليقظة الذهنية في الحياة اليومية
أقلام وأوراق كمبيوتر جهاز عرض	60 دقيقة	التواصل اليقظ مع الآخرين العقل الحكيم عقل المبتدئين	1. التعرف على مهارة التواصل اليقظ مع الآخرين. 2. تدريب المشاركات على عدم إصدار أحكام مسبقة على الآخرين خلال التواصل معهم.	14	التواصل اليقظ مع الآخرين

		الحوار والمناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	3. التدريب على مهارات التواصل اليقظ مع الآخرين (الأنا المتعلقة) و (القيام بما هو فعال).		
أوراق وأقلام المقاييس للقياس البعدي	60 دقيقة	الحوار والمناقشة التغذية الراجعة	1. مراجعة ما تم تعلمه والتدريب عليه خلال الجلسات الإرشادية. 2. التعرف على أوجه الاستفادة من وجهة نظر المشاركات. 3. تقييم قدرة المشاركات على تطبيق الفنيات المستخدمة في الجلسات. 4. تطبيق القياس البعدي. 5. تحديد موعد الجلسة التتبعية. 6. ختام البرنامج.	15	ختام البرنامج "التوصيات"
أوراق وأقلام المقاييس للقياس التتبعي	45 دقيقة	الحوار والمناقشة التغذية الراجعة	1. التعرف على مدى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي على المشاركات من خلال وجهات نظرهن. 2. إجراء القياس التتبعي لتقييم مدى استمرارية فاعلية البرنامج.	16	الجلسة التتبعية

إجراءات الدراسة:

1. الرجوع إلى الأدب النظري في البحوث والدراسات السابقة والتي تناولت متغيرات الدراسة.
2. إعداد البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية للتخفيف من وصمة الذات وأثره على جودة الحياة لدى الطالبات.

3. عرض أدوات الدراسة على عدد من المحكمين المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس وعلم النفس التربوي في جامعة القصيم.
4. ترجمة وتقنين مقياس العوامل الخمس المختصر لليقظة الذهنية (FFMQ-15) إعداد (Gu et al ., 2016).
5. تطبيق مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة (WSSQ) إعداد: (Lillis et al., 2010) ترجمة وتقنين (ناصر بن دهيم وآخرون، 2020).
6. تطبيق مقياس جودة الحياة لتلاميذ المتوسط والثانوي إعداد: بحرة كريمة (2015).
7. تطبيق استطلاعي لأدوات الدراسة.
8. إختيار عينة الدراسة.
9. التطبيق القبلي لأدوات الدراسة.
10. تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة.
11. التطبيق البعدي لأدوات الدراسة.
12. تسجيل النتائج ومعالجتها إحصائياً وتفسيرها.
13. تقديم التوصيات والمقترحات بناء على نتائج الدراسة.

نتائج الدراسة

نتائج السؤال الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من اليقظة الذهنية ووصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي ؟

للإجابة عن هذا الفرض، فقد قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس الدراسة الثلاث وعلى النحو الآتي:

أولاً: الفرق على مقياس اليقظة الذهنية:

يبين الجدول (٩) أبرز نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة الذهنية.

جدول (٩): نتائج اختبار ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اليقظة الذهنية (ن=5)

حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	الأبعاد
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط				
1	*0.042	-	0.00	0.00	15.00	3.00	2.35	7.00	القبلي	الملاحظة
							1.34	13.60	البعدي	
1	*0.042	-	0.00	0.00	15.00	3.00	1.52	6.40	القبلي	الوصف
							0.707	12.00	البعدي	
1	*0.042	-	0.00	0.00	15.00	3.00	1.79	6.80	القبلي	التصرف بوعي
							1.14	11.60	البعدي	
1	*0.042	-	0.00	0.00	15.00	3.00	1.67	7.60	القبلي	عدم الحكم
							1.00	12.00	البعدي	
1	*0.041	-	0.00	0.00	15.00	3.00	1.48	7.20	القبلي	عدم التفاعل
							0.837	11.80	البعدي	
1	*0.042	-	0.00	0.00	15.00	3.00	6.44	35.00	القبلي	المقياس ككل
							2.24	61.00	البعدي	

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة الذهنية المستخدم بالدراسة ولجميع أبعاده الخمسة، حيث كانت جميع قيم الإحصائي "Z" لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على هذا المقياس وأبعاده

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية في جدول رقم (9)، نجد أن هذه الفروق لصالح القياس البعدي حيث ارتفعت متوسطات درجات المجموعة التجريبية بشكل واضح ودال إحصائياً. وهذا النتيجة تؤثر على حدوث تغير إيجابي في مستوى اليقظة الذهنية وجميع أبعادها لدى الطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي للدراسة في المجموعة التجريبية. وقد تعزى هذه النتيجة إلى فاعلية تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على المجموعة التجريبية.

وتشير نتائج حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}) وفقاً لمحكات هذا المعامل إلى أن هناك تأثير كبير جداً للبرنامج المستخدم بالدراسة على مستوى اليقظة الذهنية وجميع أبعادها للمجموعة التجريبية، حيث بلغ حجم الأثر (1) للدرجة الكلية للمقياس ولجميع أبعاده.

ثانياً: الفرق على مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة:

يبين الجدول (10) أبرز نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة.

جدول (10): نتائج اختبار ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة (ن=5)

حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	الأبعاد
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط				
1-	*0.043	- 2.023	15.00	3.00	0.00	0.00	2.39	25.2	القبلي	انخفاض القيمة الذاتية المرتبطة بالوزن
							3.36	12.4	البعدي	
1-	*0.042	- 2.023	15.00	3.00	0.00	0.00	3.56	21.8	القبلي	الخوف من وصمة العار
							2.19	9.4	البعدي	

1-	*0.042	-	15.00	3.00	0.00	0.00	4.24	47.00	القبلي	المقياس ككل
							5.36	21.8	البعدي	

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة المستخدم بالدراسة ولبعديه "انخفاض القيمة الذاتية المرتبطة بالوزن" و"الخوف من وصمة العار"، حيث كانت جميع قيم الإحصائي "Z" لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على هذا المقياس وبعديه دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05). وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية في جدول رقم (١٠)، نجد أن هذه الفروق لصالح القياس القبلي حيث انخفضت متوسطات درجات المجموعة التجريبية بشكل واضح ودال إحصائياً مقارنةً بمتوسطاتهن في القياس القبلي. وهذا النتيجة تؤثر على حدوث انخفاض إيجابي في مستوى وصمة الذات المرتبطة بالسمنة لدى الطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي للدراسة في المجموعة التجريبية. وقد تعزى هذه النتيجة إلى فاعلية تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على هذه المجموعة من الطالبات.

وتشير نتائج حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}) وفقاً لمحكات هذا المعامل إلى أن هناك تأثير كبير جداً للبرنامج المستخدم بالدراسة في تخفيف مستوى وصمة الذات المرتبطة بالسمنة للمجموعة التجريبية، حيث بلغ حجم الأثر (-1) للدرجة الكلية للمقياس ولبعديه.

ثالثاً: الفرق على مقياس جودة الحياة:

يبين الجدول (١١) أبرز نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة.

جدول (١١): نتائج اختبار ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة

(ن=5)

حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	الأبعاد
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط				

1	*0.042	-	0.00	0.00	15.00	3.00	7.11	52.00	القبلي	جودة الحياة الموضوعية
							6.14	62.2	البعدي	
1	*0.043	-	0.00	0.00	15.00	3.00	2.17	20.2	القبلي	جودة الحياة الذاتية
							1.67	34.4	البعدي	
1	*0.043	-	0.00	0.00	15.00	3.00	7.53	72.2	القبلي	المقياس ككل
							7.54	96.6	البعدي	

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على جودة الحياة المستخدم بالدراسة ولبعديه "جودة الحياة الموضوعية" و"جودة الحياة الذاتية"، حيث كانت جميع قيم الإحصائي "Z" لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على هذا المقياس وبعديه دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05). وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية في جدول رقم (١١)، نجد أن هذه الفروق لصالح القياس البعدي حيث ارتفعت متوسطات درجات المجموعة التجريبية بشكل واضح ودال إحصائياً مقارنةً بمتوسطاتهن في القياس القبلي. وهذا النتيجة تؤشر على حدوث تحسن إيجابي في مستوى جودة الحياة لدى الطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي للدراسة في المجموعة التجريبية. وقد تعزى هذه النتيجة إلى فاعلية تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على هذه المجموعة من الطالبات.

وتشير نتائج حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}) وفقاً لمحكات هذا المعامل إلى أن هناك تأثير كبير جداً للبرنامج المستخدم بالدراسة في تحسين مستوى جودة الحياة للطالبات في المجموعة التجريبية حيث بلغ حجم الأثر (1) للدرجة الكلية للمقياس ولبعديه.

وفي ضوء النتائج السابقة، يمكن قبول الفرض الأول للدراسة والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من اليقظة الذهنية ووصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي".

وتشير نتيجة الفرض الأول للدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من اليقظة الذهنية ووصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي. وعليه، أسهم البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة الحالية في تحسين اليقظة الذهنية لدى الطالبات المشاركات؛ مما انعكس إيجاباً على تخفيف وصمة الذات المرتبطة بالسمنة من جهة، وبالتالي تحسين جودة الحياة لديهن من جهةٍ أخرى. وتتفق هذه النتيجة بشكل مباشر مع دراسة "دليلين وآخرين" (Dalen et al. (2010) التي توصلت إلى فاعلية التدريب القائم على اليقظة الذهنية في تحسين اليقظة الذهنية، وزيادة ضبط النفس المعرفي حول الأكل، وانخفاض في الوزن وتبني الأفراد الذين يعانون من السمنة نظام الأكل الصحي، واستخلصت الدراسة على أن التدخل القائم على اليقظة الذهنية يمكن أن يؤدي إلى تغيرات كبيرة في الوزن لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة، ويخفف من الآثار النفسية الناتجة عنها وزيادة جودة حياتهم النفسية والاجتماعية. كما اتفقت هذه النتيجة بشكلٍ غير مباشر مع دراسة مصطفى (2019) التي أظهرت الدور الفاعل للتدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تحسين كلاً من التنظيم الإنفعالي وصورة الجسم لدى المشاركين؛ مما أسهم في تعزيز الجوانب الذاتية لديهم ذات العلاقة بجودة الحياة.

نتائج السؤال الثاني:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي في كل من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج ؟

للإجابة عن هذا الفرض، فقد قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الدراسة الثلاث وعلى النحو الآتي:

أولاً: الفرق على مقياس اليقظة الذهنية:

يبين الجدول (١٢) أبرز نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة الذهنية.

جدول (١٢): نتائج اختبار ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اليقظة

الذهنية (ن=5)

مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	الأبعاد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط				
0.180	1.342-	3.00	1.50	0.00	0.00	1.34	13.60	البعدي	الملاحظة
						1.87	13.00	المتبعي	
0.480	0.707-	10.00	3.33	5.00	2.50	0.707	12.00	البعدي	الوصف
						2.17	11.20	المتبعي	
0.059	1.890-	10.00	2.50	0.00	0.00	1.14	11.60	البعدي	التصرف بوعي
						0.548	9.60	المتبعي	
0.141	1.473-	9.00	3.00	1.00	1.00	1.00	12.00	البعدي	عدم الحكم
						1.92	10.20	المتبعي	
0.285	1.069-	5.00	2.50	1.00	1.00	0.837	11.80	البعدي	عدم التفاعل
						1.58	11.00	المتبعي	
0.068	1.826-	10.00	2.50	0.00	0.00	2.24	61.00	البعدي	المقياس ككل
						6.12	55.00	المتبعي	

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يتضح من الجدول رقم (١٢) عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتبعي على مقياس اليقظة الذهنية المستخدم بالدراسة ولجميع أبعاده الخمسة، حيث كانت جميع قيم الإحصائي "Z" لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والمتبعي على هذا المقياس وأبعاده غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05). وبالرجوع إلى فرق قيم المتوسطات الحسابية بين القياسين في جدول رقم (١٢)، نجد أن هذه الفروق غير دالة إحصائياً. وتشير هذه النتائج إلى استمرارية أثر البرنامج المستخدم بالدراسة الحالية على مستوى اليقظة الذهنية لدى الطالبات في المجموعة التجريبية.

ثانياً: الفرق على مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة:

يبين الجدول (١٣) أبرز نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة.

جدول (١٣): نتائج اختبار ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة (ن=5)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة Z	مستوى الدلالة
				المتوسط	المجموع	المتوسط	المجموع		
انخفاض القيمة الذاتية المرتبطة بالوزن	البعدي	12.40	3.36	3.00	6.00	2.00	4.00	-0.365	0.715
	التتبعي	13.60	6.35	3.00	6.00	2.00	4.00		
الخوف من وصمة العار	البعدي	9.40	2.19	3.00	9.00	1.00	1.00	-1.461	0.144
	التتبعي	11.40	2.70	3.00	9.00	1.00	1.00		
المقياس ككل	البعدي	21.80	5.36	3.50	10.5	2.25	4.50	-0.813	0.416
	التتبعي	25.00	7.84	3.50	10.5	2.25	4.50		

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يتضح من الجدول رقم (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس وصمة الذات المرتبطة بالسمنة المستخدم بالدراسة ولبعديه "انخفاض القيمة الذاتية المرتبطة بالوزن" و"الخوف من وصمة العار"، حيث كانت جميع قيم الإحصائي "Z" لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي على هذا المقياس وبعديه غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05). وبالرجوع إلى فرق قيم المتوسطات الحسابية بين القياسين في جدول رقم (١٣)، نجد أن هذه الفروق غير دالة إحصائياً. وتشير هذه النتائج إلى استمرارية أثر البرنامج المستخدم بالدراسة الحالية على تخفيف مستوى وصمة الذات المرتبطة بالسمنة لدى الطالبات في المجموعة التجريبية.

ثالثاً: الفرق على مقياس جودة الحياة:

يبين الجدول (١٤) أبرز نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة.

جدول (١٤): نتائج اختبار ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس جودة الحياة (ن=5)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة Z	مستوى الدلالة
				المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط		
جودة الحياة الموضوعية	البعدي	62.2	6.14	3.00	9.00	3.00	6.00	-0.408	0.683
	التتبعي	62.8	9.47	1.50	1.50	2.83	8.50		
جودة الحياة الذاتية	البعدي	34.4	1.67	1.50	1.50	2.83	8.50	-1.289	0.197
	التتبعي	31.2	5.40	3.00	6.00	3.00	9.00		
المقياس ككل	البعدي	96.6	7.54	3.00	6.00	3.00	9.00	-0.405	0.686
	التتبعي	94.00	14.68	3.00	6.00	3.00	9.00		

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (١٤) عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على جودة الحياة المستخدم بالدراسة ولبعديه "جودة الحياة الموضوعية" و"جودة الحياة الذاتية"، حيث كانت جميع قيم الإحصائي "Z" لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي على هذا المقياس وبعديه غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05). وبالرجوع إلى فرق قيم المتوسطات الحسابية بين القياسين في جدول رقم (١٣)، نجد أن هذه الفروق غير دالة إحصائياً. وتشير هذه النتائج إلى استمرارية أثر البرنامج المستخدم بالدراسة الحالية على تحسين جودة الحياة لدى الطالبات في المجموعة التجريبية.

وفي ضوء النتائج السابقة، يمكن قبول الفرض الثاني للدراسة والذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي في كل من اليقظة الذهنية ووصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج".

وتشير نتائج الفرض الثاني للدراسة والذي أظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي في كل من اليقظة الذهنية ووصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج؛ فتشير هذه النتيجة إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي بعد فترة شهر على انتهاء البرنامج في تحسين اليقظة الذهنية وخفض وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وأثره على جودة الحياة، مما يعني انتقال أثر ماتم التدريب عليه داخل الجلسات الإرشادية إلى خارجها.

إن استمرارية تأثير البرنامج التدريبي لليقظة الذهنية على وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج يمكن تفسيرها بمساهمة البرنامج التدريبي المطبق في تطوير مهارات الطالبات في التحكم في انتباههن وتنظيم انتباههن وتنظيم مشاعرهن ومعالجة الأفكار السلبية. وأن هذه المهارات يمكن أن تستمر في العمل والتأثير على وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة بعد انتهاء البرنامج. وقد يكون السبب وراء هذه الاستمرارية، بأن هذا البرنامج قد قدّم للطالبات معرفة وأدوات تنفيذية يمكنهن استخدامها في حياتهن اليومية بعد انتهاء البرنامج، بحيث تستطيع الطالبات تطبيق ما تعلمنه في التحكم في الانتباه وإدارة المشاعر والتفكير الإيجابي، الأمر الذي يؤثر على وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وجودة الحياة لفترة أطول؛ مما يعني أن التدريب على اليقظة الذهنية أدى إلى تغييرات في السلوك اليومي للطالبات، بحيث من الممكن أن نمط التفكير السلبي المرتبط بالسمنة وجودة الحياة قد تغير إلى نمط أكثر إيجابية، مما أدى إلى تحسين وصمة الذات وجودة الحياة بشكل مستدام بعد انتهاء البرنامج.

وبما أن البرنامج المقدم للطالبات قد تضمن تدريباً على اليقظة الذهنية في تعلم وممارسة تقنيات واستراتيجيات محددة لتنمية الوعي باللحظة الحالية والقبول من غير إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية، فمن المحتمل أنه بعد انتهاء البرنامج، استمرت الطالبات المشاركات في ممارسة تمارين اليقظة الذهنية بشكل مستقل، مما ساعدهن على تعزيز وترسيخ المهارات التي تعلموها أثناء التدريب. فالممارسة المنتظمة يمكن أن تزيد من تعزيز احترام الذات وتحسين نوعية الحياة مع مرور الوقت، وهذا ما تم التأكيد عليه للمشاركات خلال جلسات البرنامج المتعددة. كما أنه غالباً ما تعزز برامج تدريب اليقظة الذهنية الشعور بالانتماء للمجتمع وتوفر

بيئة داعمة للمشاركين لمشاركة تجاربهم وتحدياتهم. ويمكن أن يستمر هذا الدعم الاجتماعي إلى ما بعد البرنامج، حيث يمكن للمشاركين البقاء على اتصال مع أقرانهم، أو المشاركة في الأنشطة المتعلقة باليقظة الذهنية معًا، أو طلب الدعم من بعضهم البعض، وبالتالي يمكن لشبكة الدعم المستمرة هذه أن تساهم في الحفاظ على التغييرات الإيجابية في احترام الذات ونوعية الحياة (الصقيه والمقرن، 2022).

وبما أن الوعي الذهني ليس مجرد ممارسة ولكنه أيضًا أسلوب حياة (Geurts et al. 2020)، فمن الممكن أنه قد تبنت المشاركات بالبرنامج اليقظة الذهنية نهجًا ملازمًا ليصبح أكثر وعيًا في مختلف جوانب حياتهم، مثل عادات الأكل والنشاط البدني والرعاية الذاتية. فمن خلال تطبيق مبادئ اليقظة الذهنية على روتينهم اليومي، يمكن لهن الحفاظ على التأثيرات الإيجابية على احترام الذات ونوعية الحياة المرتبطة بالبرنامج التدريبي وبالتالي استمرارية تأثير البرنامج بعد انتهائه. كما أنه يمكن للتدريب على اليقظة الذهنية أن يعزز النمو الشخصي والمرونة من خلال تعزيز الوعي الذاتي والتعاطف الذاتي واستراتيجيات التكيف (عطا الله، 2022)، بحيث يمكن لهذه الصفات أن تساعد المشاركات بالبرنامج على التغلب على التحديات المتعلقة باحترام الذات ونوعية الحياة، حتى بعد انتهائه، فمهارات مهارات اليقظة الذهنية قد تمكن المشاركات من الاستجابة للصعوبات بطريقة أكثر بناءً ودعمًا للذات، مما يؤدي إلى فوائد طويلة المدى.

التوصيات

بناءً على فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تخفيف وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وتحسين جودة الحياة، يمكن اقتراح بعض التوصيات التالية:

1. قد يكون من الأفضل توسيع نطاق البرنامج ليشمل المزيد من المشاركين الذين يعانون من وصمة الذات المرتبطة بالسمنة ويرغبون في تحسين جودة حياتهم، بحيث يمكن توفير البرنامج في مراكز الصحة أو المجتمعات المحلية أو الأماكن التعليمية للوصول إلى مجموعة أوسع من الأشخاص المستفيدين.
2. تضمين برنامج اليقظة الذهنية في برامج الإرشاد المدرسي؛ لكي يستفيد منه المرشد(ة) والطالب(ة)، كونه أحد الاتجاهات الحديثة في الإرشاد والتوجيه النفسي.

3. يمكن تقديم دعم مستمر للمشاركات بعد انتهاء البرنامج، من خلال تنظيم جلسات متابعة دورية أو توفير موارد عبر الإنترنت للمشاركات للمساعدة في الحفاظ على الممارسة والتحفيز وتبادل الخبرات والتحديات، كما يمكن أيضاً تشكيل مجموعات دعم مساعدة للمشاركات على التواصل والتشجيع المتبادل.
3. يمكن تشجيع المشاركات على دمج ممارسات اليقظة الذهنية في حياتهم اليومية، بحيث يمكن أن تشمل هذه الممارسات القراءة اليومية للتأمل والتواصل مع المجتمعات عبر الإنترنت لتبادل الخبرات والتحفيز. كما يمكن أيضاً تذكير المشاركات باستمرار بأهمية الاستراحة وتوجيه الانتباه إلى اللحظة الحالية أثناء ممارسة الأنشطة اليومية مثل الأكل والتمارين الرياضية.
4. يمكن دمج تقنيات اليقظة الذهنية في برامج العلاج الأخرى المستهدفة للسمنة والصحة العقلية، بحيث يمكن أن يعزز استخدام اليقظة الذهنية كإستراتيجية مكملة فاعلية البرامج العلاجية الأخرى ويعزز تأثيرها الإيجابي.
5. ينصح بإجراء المزيد من البحوث لتوثيق فاعلية برامج اليقظة الذهنية في تخفيف وصمة الذات المرتبطة بالسمنة وتحسين جودة الحياة، حيث يمكن أن تساهم الدراسات المستقبلية في فهم أفضل للآليات والعوامل التي تؤدي إلى النتائج المستدامة للبرنامج على المدى الطويل.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- أبو جادو، صالح.(2011) سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو جربوع، علاء الدين. (2005). مدى فاعلية برنامج مقترح في الارشاد النفسي لتخفيف وصمة المرض النفسي المرتبطة بالعلاج النفسي[رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة] . معرفة.
- <https://search.emarefa.net/detail/BIM-299873>
- أحمد، عبد الملك أحمد. (٢٠٢٠). وصمة الذات كمنبئ بالتشوهات المعرفية وصعوبة التعلم الانفعالي لدى المعاقين حركياً. *المجلة التربوية*، ٧٢ ، 125 - ١٩١.
- أليدينا، شمس. (2019). *اليقظة الذهنية* (ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، ط. 2).
- إسماعيل، زهرة العلا عثمان. (٢٠١٨). *بطارية وصمة الذات تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين سمعياً*. مكتبة الأنجلو المصرية.

- بطرس، حافظ بطرس. (٢٠٠٨). التكيف والصحة النفسية للطفل. دار المسيرة.
- بو عزة، ربة وبلحسيني، وردة. (2020). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيض الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا [رسالة دكتوراة، جامعة قاصدي مرياح/ورقلة، الجزائر]. <https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/bitstream/123456789/25021/1/bouazza-Rabha-Doctorat.pdf>
- البحيري، عبد الرقيب أحمد والضبع، فتحي عبد الرحمن وطلب، علي أحمد والعوامل، عائدة أحمد. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة على ضوء متغيري الثقافة والنوع. مجلة الارشاد النفسي، 39 (1)، 119-166.
- حجر، هاني محمد زكي وعبد الحميد، محمود اسماعيل . (2014). الرياضة وصحة المجتمع. مركز الكتاب الحديث للنشر والتوزيع بالقاهرة.
- حميدة، محمد إسماعيل سيد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية دراسة تنبؤية -تجريبية. مجلة الإرشاد النفسي، 60 (1)، 249-339.
- خليفة، إسماعيل. (2018). التوافق الدراسي وعلاقته بالضغوط النفسية المدرسية وجودة الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي [رسالة دكتوراة، جامعة أبو القاسم سعد الله]. المستودع الرقمي . <http://193.194.83.152:8080/xmlui/handle/20.500.12387/866>
- خشبة، فاطمة السيد حسن. (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، 179 (1)، 495-599.
- الخطيب، صالح أحمد. (2013). الارشاد النفسي في المدرسة أسسه ونظرياته وتطبيقاته (ط. 1). دار المسيرة.
- الخولي، هشام محمد. (2020). فاعلية برنامج لتعليم استراتيجيات اليقظة الذهنية المنظمة ذاتياً على تقديرات القدرة للطلاب منخفضي التحصيل الدراسي في ضوء النظرية الكلاسيكية والحديثة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 20 (2)، 93-184.

الديدي، رشا عبد الفتاح محمد وحسن، مريم صالح. (2015). العلاقة بين الوصمة الذاتية وتأخير طلب العلاج والتحسين العلاجي والمتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الذكور المتعاطين للمواد المؤثرة نفسيا بالمؤسسات العلاجية. مجلة كلية الاداب، جامعة الزقازيق، 1، 46-72.

سعدون، صبرينة. (2017). السمعة وعلاقتها بظهور القلق على المراهقات: دراسة ميدانية لحالتين بأبم البواقي [رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهدي، بأبم البواقي]. المستودع الرقمي .

<http://hdl.handle.net/123456789/4414>

سيد، سعاد كامل قرني. (2021). فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسن الشفقة بالذات وأثره على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركيا. المجلة التربوية، 19 (6)، 2356-2421.

السيد، هدى جمال محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. دراسات نفسية، 4 (28)، 945-833.

السالم، علي أحمد علي. (2016). نمط الحياة وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة لدى المراهقين: دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض [رسالة دكتوراة غير منشورة]، جامعة الملك سعود.

شاهين، هيام صابر صادق. (2017). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. دراسات نفسية، رابطته الأخصائيين النفسيين المصريين (رانم)، 4 (27)، 562-507.

الشاذلي، وائل أحمد سليمان. (2018). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية، لتخفيف الوصمة الاجتماعية المدركة لدى عينة من المطلقات من طالبات الدراسات العليا. مجلة الثقافة والتنمية، 130 (19)، 345-428.

الشافعي، نهلة فرج علي. (2018). وصمة الذات كمنبئ بالغفو عن الآخرين لدى المراهقين الصم. مجلة التربية العامة، 25 (7)، 354-298.

الشهري، صالح. (2010). الشعور بالوصمة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى ذوي الظروف الخاصة في مدينة الرياض [رسالة ماجستير، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية]. دار

<http://search.mandumah.com/Record/609988>. المنظومة

- الصادق، عادل محمد وعطا، أسامة أحمد. (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم. *مجلة التربية الخاصة*، ٢٨، ٢٢٦-٢٨٧ .
- الصقبة، الجوهرة والمقرن، منيرة. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية لجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 19(1)، 190-232.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن وطلب، احمد على. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في ضوء أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٤، ١-٧٥ .
- عبد الفتاح، فووية أحمد السيد وحسين، سعيد محمد حسين. (2006). *العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم* [بحث مقدم] المؤتمر العلمي الرابع، دور الاسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الحاجات الخاصة، كلية التربية ، جامعة بني سويف، ١٨١-270.
- عبد المعطي، حسن مصطفى. (2005). *الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر* [بحث مقدم] المؤتمر العلمي الثالث للانماء النفسي والتربوي للانسان العربي في ضوء جودة الحياة. جامعة الزقازيق ، ص ص 13-23.
- عبد الرحمن، محمد السيد والشناوي، محمد محروس. (2015). *العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته* (ط. 2). مكتبة زهراء الشرق.
- عطا الله، محمد إبراهيم محمد. (2022). فاعلية برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام في خفض وصمة الذات المدركة وتنمية الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الشلل الدماغي. *مجلة الإرشاد النفسي*، (72)، 169-225.
- علي، فدوى أنور وجدي توفيق. (2020). وصمة الذات وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية المدركة وتأخير طلب العلاج النفسي لدى المرضى النفسيين المترددين على مستشفى الصحة النفسية وعلاج الادمان بالمنيا. *المجلة التربوية*، 67.
- العبري، حمود. (2023). *اليقظة الذهنية برنامج 8 أسابيع للوصول إلى الوعي التام والطمأنينة* (ط. 3). تشكيل.

- العرجان، سامي صالح و الخشبي، فاطمة عبد الله. (2021). اليقظة الذهنية دليلك خطوة-خطوة نحو حياة أكثر سعادة (ط. 1). دار الفكر.
- الغامدي، محمد عبد الله. (2016). الامن النفسي وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 27(108)، 183-235.
- كريمة، بحرة. (٢٠١٥). إعداد وتقنين مقياس لجودة حياة تلاميذ المتوسط والثانوي. مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، 14، 11-30.
- المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. (٢٠٢١). السمنة وتأثيراتها في المملكة بلغة الأرقام. المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. <http://ncmh.org.sa/index.php/pages/psychologicalID/436>
- مصطفى، سارة حسام الدين. (٢٠٢٠). برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المواجهة للتخفيف الشعور بوصمة زيادة الوزن لدى عينة من السيدات. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 109(٣٠)، 96 - 104.
- مصطفى، سالي محمد عبد الفتاح. (2018). صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات دراسة مقارنة. مجلة جامعة الفيوم التربوية والنفسية، 10(2). 257-287.
- محمد، عبد الرحمن عبد الفتاح و محمد، محمد خليل أحمد و محمد، محمد أحمد زينة. (2021). تأثير دوافع ومعوقات تناول الأغذية الصحية في درجة تفضيل العملاء لها: بالتطبيق على بعض فنادق ومطاعم الخمس نجوم. مجلة اتحاد الجامعات العربية للسياحة والضيافة، 21(2)، 307-319.
- مصطفى، محمد مصطفى عبد الرازق. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية، 72، 364-464.
- منسي، محمود عبد الحليم وكاظم، علي مهدي. (2006، ديسمبر 17-19). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة على النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

مكاي، ماثيو و وسي وود، جيفري و وبرانتلي، جيفري. (2021). *الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي تدريبات عملية على العلاج الجدلي السلوكي لتعلم التعقل، والفاعلية بين الشخصية، وتنظيم المشاعر، وتحمل الكرب (ط. 2). مكتبة الأنجلو المصرية.*

المنشاوي، عادل محمود وأبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد وغانم، هناء محمد إسماعيل. (٢٠٢١). *التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. مجله سوهاج لشباب الباحثين، ١، ٢٣٨-٢٢٧.*

نعمة الله، محمد علي إبراهيم والنجار، محمد عبد المجيد والسيد، حسني زكريا. (2022). *الاسهام النسبي لليقظة العقلية وجودة الحياة النفسية في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة [رسالة ماجستير، جامعة كفر الشيخ، مصر]، دار المنظومة. <http://search.mandumah.com/Record/1281028>*

يحي، عبد الحفيظي و عرفات، خراب محمد. (2016). *تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٦، ٤٦٩-٤٩١.*

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Baer, R. A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *National library of medicine*. (1),27-45.
- Bognar, G. (2005). The concept of quality of life. *Journal social theory and practice*, 3(4), 561-577.
- Boyle, M.P. (2013). Assessment of stigma associated with stuttering Development and Evaluation of the self-stigma of stuttering Scale (4S). *Journal of speech language and Hearing Research*, 56 (5), 1517-1529.
- Brohan, E., Slade, M., Clement, S. & Thornicroft, G. (2010). Experiences of mental illness stigma, prejudice and discrimination: A review of measures. *BMC Health Services Research*, 10(80), 1-12. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-10-80>
- Chan, K., Lee, C. & Mak, W. (2018). Mindfulness model of stigma resistance among individuals with psychiatric disorders. Springer link, (9), 1433-1442.
- Correia, H. (2021). BRITE Mind: Introducing mindfulness to cultivate personal and professional resilience in teachers, In, Mansfield, C. F. (Ed.), *Cultivating Teacher Resilience*. (pp. 159- 174). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_10

- Dalen, J., Bruce, W., Smith, B. M., Anita Lee, S. L., & Leahigh, D. B. (2010). Mindful Eating and Living: (MEAL) Weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. Oregon Research Institute, Center for Family and Adolescent Research, University of New Mexico, United States, 1-5.
- Ducar, D. M., Penberthy, J. K., Schorling, J. B., Leavell, V. A., & Calland, J. F. (2020). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. *Explore*, 16(1), 61-68.
- Farhangi, M., Alizadeh, M., Jahangiry, L., & Hamed, F. (2017). Weight self-stigma and its association with quality of life and psychological distress among overweight and obese women. *Springer Link*, 22, 451-456.
- Florez, J., & Sartorius, N. (2008). *Understanding the stigma of mental illness: theory and interventions*. John Wiley and Sons England.
- Forste, R., & Moore, E. (2012). *Adolescent obesity and life satisfaction: perceptions of self-peers' family and school*. Brigham Young University.
- Fung, K., Tsang, H., Corrigan, B., Lam, C. & Cheng, W. (2007). Measuring self-stigma of mental illness in and its implications for recovery. *International Journal of Social China Psychiatry*, 53 (5) 408-418.
- Garg, R., & Raj, R. (2019). A cross-sectional study of self-stigma and discrimination among patients with depression. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 10(2), 124-127. <https://doi.org/10.5958/2394-2061.2019.00027.2>
- Geurts, Dirk E.M., Compen Felix R., Marleen H.C.T Van Beek, Anne E.M. Speckens. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for major depressive disorder: evidence from routine outcome monitoring data. *National Library of Medicine*, 25(6) 144-118.
- 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>
- Kato, A., Takada, M., & Hashimoto, H. (2014). Reliability and validity of the Japanese version of the self-stigma scale in patients with type 2 diabetes Health quall life outcomes. *BMC*, 12(1), 179-187.
- Khodari, Bayan H., Shami, Mohammad O., Shajry, Reem M., Shami, Joudi. A., Names, Abdellh A., Alamer, Afnan A., Moafa, A zhar M., Hakami, Reem O., Almiyhysin, Ghaida S., & Alqassi, Ahmad Y. (2021). The Relationship between weight self-stigma and quality of life among youth in the Jazan region, Saudi Arabia. *National library of medicine, Colleiology of Medicine, Jazan University*, 13, (9), 1-9.

- Livingston, J. (2012). Self-stigma and quality of life among people with mental illness who receive compulsory community treatment services. *Journal of Community Psychology*, 40(6), 699–714
- Muhammed, S. (2016). Impact of self-stigma on quality of life of people with mental illness at Dilla. *Journal of Health Research*, 5 (5), 125-130.
- Najjar, R. (2011). *Examining weight-based stigma, psychological distress and binge eating disorder in low-income an adolescent* [Doctoral dissertation, Philosophy in Nursig].
ProQuest,<https://www.proquest.com/openview/03d592413f47c7a007942c56ac10bd6d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Neale, M. (2006). Cultural intelligence and successful intelligence group and organization management ab in from globule.
- Ogunbamila, A. (2016). Influence of job demands on psychological well-being of health workers in Ondo State: moderating role of emotional intelligence. *IFE Psychological: An International Journal*, 24(1), 29-36.
<https://hdl.handle.net/10520/EJC192273ences>
- Ocel, H. (2017). The relations between stigmatization and mindfulness with psychological well-being among working women diagnosed with breast cancer: the role of resilience. *Turk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-137
- Puhl, R., & Brownll, K.D. (2003). Ways of coping with obesity stigma: Review and conceptual analysis. *Eating Behaviors*, 4, 53-78.
- Steven, S. (2015). *Weight stigma as a mediator among BMI childhood overweight body image and depression*. [Doctoral dissertation, Loma Linda University]. The Scholars Repository,<https://scholarsrepository.llu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1236&context=etd>.
- Thomas, H.N., Adrian, A., Gutierrez, I., Dixon, A., Rogers, JD., Amish PJ., & Adler, AB. (2021). *Optimizing Performance and Mental Skills with Mindfulness-Based Attention Training: Two Field Studies with Operational Units*. *Military Medicine*.1-10.
- World Health Organization (WHO). (2007). *BMI-for-age Body 5to 19years (Percentiles)*. World Health Organization.
- Wu, T., Chang, C., Chen, C., Wang, J. & Lin, C. (2015). Further Psychometric Evaluation of the Self- Stigma Scale-Short: Measurement Invariance across Mental Illness and Gender. *Plos One*, 10(2), 1-12.
- Yilmaz, E., Kavak, F. (2018). Effects of mindfulness-based psychoeducation on the initialized stigmatization level of patients with schizophrenia. *Clinical NursingResearch*, (29),1-15.