

Body Image as a Predictor of Automatic Negative Thoughts among Female University Students with Obesity

Dr. Abdallatif F. Khagkhag 

Department of Curriculum and Teaching Methods

Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Benghazi

khagkhag@uob.edu.ly

Received: 00-00-2026 | Accepted: 00-00-2026 | Available online: 00-00-2026 | DOI:10.26629/jssrs.2026.00

Abstract (English)

The present study aimed to examine the predictive power of body image in explaining the variance in automatic negative thoughts (ANTs) and to investigate significant differences in these levels based on physical activity engagement among female students with obesity at the University of Benghazi. Utilizing a descriptive (correlational and predictive) and comparative research design, the study was conducted on a purposive sample of (66) students from the Garious campus whose Body Mass Index (BMI) exceeded 30 kg/m². Participants were selected through a comprehensive survey strategy and documentary analysis of medical records. To achieve the study objectives, the Body Image Scale (Arif, 2017) and the Automatic Negative Thoughts Scale (Al-Sabwah, 2004) were administered after verifying their psychometric properties within the Libyan environment.

The findings revealed a strong, statistically significant positive correlation at the (0.01) level between body image disturbance and the flow of negative thoughts. Body image demonstrated a high predictive power, accounting for (60.8%) of the variance as a driving variable for defeatist cognitive patterns. Furthermore, results indicated significant differences in the frequency of negative thoughts in favor of non-physically active students. This confirms the functional role of sports as a cognitive moderation mechanism that interrupts the cycle of rumination and replaces "helplessness schemas" with "competence schemas." The study concluded that body image serves as a "cognitive launching pad" that reinterprets social stimuli in favor of defeatist thoughts, necessitating the integration of joint psycho-sportive interventions to reconstruct the mental representation of the body among students with obesity

Keywords: Body Image, Automatic Negative Thoughts, Obesity, University of Benghazi Students, Physical Activity.

صورة الجسم كمنبئ بالأفكار السلبية التلقائية لدى طالبات الجامعة ذوات السمنة

د. عبداللطيف فرج الخخاج

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

khagkhag@uob.edu.ly

استقبلت: 2025-00-00 | قبلت: 2025-00-00 | متوفرة على الانترنت | 2025-00-00 | DOI:10.26629/jssrs.2026.00

ملخص البحث بالعربي

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لصورة الجسم في تفسير التباين الحاصل في مستويات التفكير السلبي التلقائي، واستقصاء الفروق الجوهرية في تلك المستويات تبعاً لمتغير ممارسة النشاط البدني لدى طالبات جامعة بنغازي ذوات السمنة، واعتمد البحث المنهج الوصفي (الارتباطي والتنبؤي) والمنهج المقارن، وطبق على عينة عمدية قوامها (66) طالبة بمجمع كليات قاربونس، ممن تجاوز مؤشر كتلة الجسم لديهن (30 kg/m²)، وتم اختيارهن عبر استراتيجية الحصر الشامل والتقصي الوثائقي للسجلات، ولتحقيق أهداف البحث، استخدم مقياس صورة الجسم (إعداد: عارف، 2017) ومقياس الأفكار السلبية التلقائية (إعداد: الصبوة، 2004) بعد التحقق من كفاءتهما السيكومترية على البيئة الليبية. كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين اعتلال صورة الجسم وتدفق الأفكار السلبية، حيث بلغت القوة التنبؤية لصورة الجسم (60.8%) كمتغير محرك للأنماط المعرفية الانهزامية، كما أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ودالة إحصائياً في وتيرة التفكير السلبي لصالح الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني، مما يؤكد الدور الوظيفي للرياضة كآلية تعديل معرفي تقطع حلقة الاجترار واستبدال مخططات العجز بمخططات الكفاءة، وخلص البحث إلى أن صورة الجسم تمثل منصة إطلاق معرفية تُعيد تفسير المثيرات الاجتماعية لصالح الأفكار الانهزامية، مما يستوجب دمج التدخلات النفس-رياضية المشتركة لإعادة بناء التمثيل الذهني للجسد لدى الطالبات ذوات السمنة.

الكلمات المفتاحية: صورة الجسم، الأفكار السلبية التلقائية، السمعة، طالبات جامعة بنغازي.

1. مقدمة:

1.1. مقدمة الدراسة:

يذكر (الهيبي، 2010) أن المرحلة الجامعية والشبابية تُعد من أهم المراحل التي يتقرر فيها مستوى كفاءة الفرد وقدرته على العطاء؛ إذ يمثل هؤلاء الشباب الركيزة الأساسية لخطط التنمية والنهوض الحضاري في المجتمع، لذا، فإن الاهتمام بالصحة النفسية وتذليل العقبات السيكولوجية التي تواجههم ليس مجرد ترف، بل هي ضرورة حتمية لضمان فاعليتهم في عمليات التغيير الاجتماعي، وهذا يُلقي بمسؤولية كبرى على عاتق المتخصصين بضرورة الالتفات إلى العوامل التي تعيق الأداء الإنجازي، لاسيما تلك المتعلقة بتقدير الذات ومفهوم الشخصية، باعتبارهما الموجه الأساسي للسلوك السوي والنجاح الأكاديمي والاجتماعي. وعلى هذا النحو؛ يُشير (مصطفى، 2018) بأهمية دراسة (صورة الجسم) كمُتغير محوري في حياة الفرد، حيث يُعاني الشباب في مُقبل العمر من إحباطات ناتجة عن عدم مُواكبة معايير الجسد السائدة في محيطهم الاجتماعي، وهو ما ينعكس مُباشرة على أنماطهم المادية والاجتماعية، وإن الشعور بالرضا عن الجسم ليس مجرد رفاهية، بل هو أحد أهم جوانب الصحة النفسية؛ إذ إن الاختلال في هذا الجانب يُؤدي إلى مشكلات مُصاحبة تتجاوز المظهر الخارجي لتمس البناء النفسي العميق، وتؤثر على كفاءة الفرد في التفاعل مع ذاته وبيئته الأكاديمية والاجتماعية، خاصة في ظل الحساسية المفرطة تجاه تقييم الآخرين. وبذلك، يُؤكد (أبو زيد، 2017) أن تزايد الاهتمام الأكاديمي بدراسة ظاهرة زيادة الوزن والسمعة ليس كعارض فيسيولوجي فحسب، بل كإشكالية سيكوسوماتية مُعقدة تمس جوهر الهوية النفسية، وإن اتجاهات الفرد نحو جسده، سواء كانت إيجابية أو سلبية، تعمل كمحرك رئيس لتفاعلاته مع ذاته ومع المحيطين به؛ فحينما يدرك الفرد جسده بشكل سلبي نتيجة السمعة، ينشأ تشوه إدراكي يُؤدي إلى مفهوم سالب للذات، وهذا التمثيل الإدراكي السلبي يضع ضغوطاً هائلة على بناء الشخصية وتطورها السليم، مما يجعل من صورة الجسم حجر الزاوية في تفسير الكثير من الاضطرابات النفسية التي قد تظهر في البيئة الجامعية. وهذا ما أوردته، (الزهراني، 2025) بنتائجها من وجود علاقة وطيدة بين عدم الرضا عن صورة الجسم وبين نشوء اضطرابات القلق الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات، لاسيما في ظل الضغوط التي تفرضها وسائل التواصل الاجتماعي والمعايير الجمالية المعاصرة، وإن الفجوة بين الواقع الجسدي المتمثل في السمعة وبين الصورة الذهنية المرغوبة تخلق بيئة خصبة لسيطرة (وصمة الوزن) والتحسس الاجتماعي المفرط؛ حيث تجد الطالبة نفسها في حالة من الرقابة الذاتية المستمرة التي تعيق اندماجها الاجتماعي وتستنزف طاقتها المعرفية في التفكير في نواحي القصور الجسدي، وهو ما يُمهّد الطريق لظهور أنماط تفكير انهزامية وتلقائية.

وفي سياق متصل بالأبعاد المعرفية؛ يُشير (ساماجدار وهالدر، 2025) (Samajdar & Halder, 2025) إلى أن التأثير النفسي لتغيرات وزن الجسم يتجاوز حدود الضيق العابر، ليصل إلى مستويات مُقلقة من (الأفكار التلقائية السلبية) وإن انخفاض تقدير الذات والقلق المرتبط بمؤشر كتلة الجسم يُولد حالة من تدفق الأفكار الاقتحامية التي تتسرب إلى وعي الطالبة وتؤثر على حالتها الانفعالية، هذه الأفكار، التي تتركز حول الفشل وعدم الجاذبية، تُعد من أهم التبعات السيكولوجية للسمعة، كونها تُضعف من مرونة الطالبة النفسية وتزيد من عرضتها للاضطرابات الوجدانية والاكتئاب.

وتؤكد دراسة (بينتو وآخرون، 2019) (Pinto et al., 2019) التي استخدمت النماذج التنبؤية أن الوزن الزائد والسمعة مسؤولان عن تعديل (تصور الذات) وما يتبعه من مواقف وإدراكات عقلية مشوهة، وإن عدم الرضا عن صورة الجسم يمثل القوة الدافعة خلف العديد من العمليات المعرفية الهدامة؛ إذ أن الطالبة التي تدرك جسدها بشكل سلبي تكتسب حساسية مُفرطة تجاه الرفض، وهو ما يُفسر التباين في مستويات القلق والتوتر، لذا، فإن القدرة على التنبؤ بهذه الأنماط المعرفية عبر أبعاد صورة الجسم تمنح الباحثين أداة حيوية للتدخل المبكر وتحسين جودة الحياة الأكاديمية والخاصة للطالبات.

وفي ضوء المتغيرات البيئية؛ يكشف (ياو وآخرون، 2026، Yao, et. al., 2026) أن مراقبة الجسد المستمرة والشعور بالخزي الجسدي يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بمستويات عدم الرضا عن الذات لدى طلاب الجامعات، وإن التعرض المستمر للمقارنات الاجتماعية داخل الحرم الجامعي يُعزز من حالة الحساسية تجاه المظهر، مما يجعل صورة الجسم السلبية مُنبئاً قوياً بالاضطرابات المعرفية، وفي هذا السياق، تبرز الحاجة الماسة لاستكشاف العوامل التي قد تُسهم في تحسين هذه الصورة، وتقليل حدة الأفكار الاقتحامية التي تشوه إدراك الطالبة لذاتها وللعالم من حولها.

ومن منظور التدخلات السلوكية؛ يرى (أويانغ وآخرون، 2024، Ouyang et. al., 2024) أن صورة الجسم لا تؤثر فقط على الحالة النفسية الراهنة، بل تمتد لتشكّل النوايا السلوكية المستقبلية، مثل الرغبة في فقدان الوزن أو تبني أنماط حياة صحية، وإن تعزيز الكفاءة الذاتية وتقدير الذات قد يعمل كوسيط فعال لتحويل النظرة السلبية للجسد إلى توجهات إيجابية، وبناءً على ذلك، فإن فهم العلاقة التنبؤية بين صورة الجسم وبين الأنماط المعرفية السلبية يفتح آفاقاً جديدة لتطوير استراتيجيات مواجهة فعالة تعزز من ثقة الطالبة بنفسها وقدرتها على تجاوز ضغوط السمعة.

وتستخلص (أبوزيد، 2017) أن النشاط البدني يبرز كمتغير وقائي وعلاجي ذو ثقل في هذه المنظومة المعرفية، فممارسة البرامج الرياضية والوظيفية لا تسهم فقط في الجوانب الفسيولوجية، بل تمتد آثارها لتعزيز التصور الشخصي الذاتي ورفع مستوى الرضا عن الحياة، وإن الانخراط في نشاط بدني منتظم يعمل بمثابة حائط صد معرفي يقلل من حدة الأفكار السلبية التلقائية، ويحسن من قدرة الطالبة على إعادة بناء علاقتها بجسدها بشكل أكثر إيجابية وتصالحاً، مما يُخفف من وطأة الضيق النفسي ويحوّله إلى توافق مستدام.

تأسيساً على كل ما تقدم؛ يسعى البحث الحالي إلى سد الفجوة البحثية المتعلقة بكيفية تنبؤ أبعاد صورة الجسم (المعرفية والوجدانية) بتوليد الأنماط الفكرية السلبية التلقائية لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات السمعة في البيئة اللببية، مع استكشاف الدور الذي تلعبه ممارسة النشاط البدني في تعديل هذه العلاقة أو التخفيف من حدتها، وصولاً إلى بناء رؤية علمية تُسهم في تمكين هذه الفئة من تجاوز العوائق المعرفية والوجدانية المرتبطة بالجسد، وإرساء قواعد إرشادية تدعم توافقهن النفسي والاجتماعي.

2.1. مشكلة الدراسة:

ترى (أبوزيد، 2017) أن المتخصصون يُجمعون على أن ظاهرة السمعة لم تعد مجرد تحدٍ فسيولوجي مُرتبط بزيادة الأنسجة الدهنية، بل هي ظاهرة نفسية واجتماعية بالغة التعقيد، تكمن خطورتها الأساسية في استهدافها المباشر لصورة الجسم التي تُعد حجر الزاوية في بناء الشخصية وتطورها؛ فحينما يدرك الفرد جسده بشكل سلبي، يتحول هذا الإدراك إلى محرك أساسي لتفاعلاته مع ذاته ومع الآخرين، وغالباً ما يكون المفهوم السالب للذات لدى البدينات نتاجاً مباشراً لهذا التشوه الإدراكي في تمثيل الجسد، كما يرى (سماجدار وهالدر، 2025، Samajdar & Halder, 2025) تتفاقم حدة هذه المشكلة في مرحلة (البلوغ الناشئ) التي تمثلها طالبات الجامعة، وهي مرحلة تطويرية حرجة تنسم بحساسية عالية تجاه المعايير الجمالية السائدة، حيث تواجه الطالبات ضغوطاً مُتزايدة للامتثال لنموذج (الجسد المثالي)، مما يجعل الأفكار التلقائية السلبية المرتبطة بالوزن لا تتوقف عند حدود الضيق النفسي العابر، بل تشكل أنماطاً معرفية انهزامية تقتحم وعي الطالبة وتؤثر بشكل مباشر على توافقهن النفسي.

وتذكر، (مصطفى، 2018) تأسيساً على هذا الواقع المعرفي، بأن الخلل في صورة الجسم لدى الطالبات ذوات السمعة لا يقتصر على الشعور بعدم الرضا، بل يمتد ليشكل بيئة خصبة لنشوء (التفكير السلبي التلقائي)؛ وهي قوالب معرفية مشوهة تسيطر على البناء النفسي وتؤدي إلى تشويش إدراك الفرد لذاته وللعالم من حوله.

وفي هذا السياق، يُشير (ياو وآخرون، 2026، Yao, et. al., 2026) بأن صورة الجسم السلبية تبرز كعامل مُعقد يُعزز من مشاعر الخزي الجسدي، خاصة في ظل المقارنات الاجتماعية المستمرة داخل البيئة الجامعية، وهو ما يُعزز سيطرة الأفكار الاقتحامية التي تدعم الدونية وتغذي حلقة مفرغة من القلق.

من ناحية أخرى؛ وفي ضوء ما كشف عنه (شيانغ وآخرون، 2025، Xiang et. al.) حول الفجوة البحثية القائمة، تبرز الحاجة الماسة لاستقصاء (الميكانيزمات المعرفية) التي تربط بين التقييم المادي للجسد وتولد هذه الأفكار الاقتحامية؛ فبالرغم من فيض الدراسات التي تناولت السمنة بوصفها مُتغيّرًا مُرتبطًا بالاكتئاب أو القلق الاجتماعي، إلا أن (الزهراني، 2025) تؤكد وجود ندرة واضحة في البحوث التي تتناول (صورة الجسم) كمُتغيّر مُنبئ يمكن من خلاله تفسير التباين الحاصل في وتيرة التفكير السلبي التلقائي لدى الطالبات في البيئة العربية، لاسيما في ظل (وصمة الوزن الذاتية) التي تتبناها الطالبة تجاه نفسها. وفي سياق مُتصل بالأطر التفسيرية لهذه العلاقة؛ تشير (أبوزيد، 2017) إلى أن إشكالية (نمط الحياة) تبرز كمُتغيّر مُحوري في هذه العلاقة؛ فبينما تشير النتائج العلمية إلى أن (ممارسة النشاط البدني) تمتلك القدرة على تحسين الرضا عن الذات، يرى (أويانغ وآخرون، 2024، Ouyang et. al.) أنه يظل من غير الواضح مدى فاعلية هذه الممارسة في (كبح) وتيرة الأفكار السلبية التلقائية لدى الطالبات اللاتي يعانين فعلياً من السمنة، وهل يعمل النشاط البدني كحائط صد معرفي يحسن من قدرة صورة الجسم على التنبؤ باتجاهات التفكير الإيجابية.

ومن هنا، تتبلور مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيس الآتي: إلى أي مدى يمكن لصورة الجسم بأبعادها المختلفة أن تتنبأ بمستويات التفكير السلبي التلقائي لدى طالبات الجامعة ذوات السمنة؟ وهل تختلف هذه المستويات باختلاف ممارسة النشاط البدني؟

3.1. أهداف الدراسة:

1. لتحديد أهداف البحث في النقاط الجوهرية الآتية:
1. الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين أبعاد صورة الجسم (المعرفية والوجدانية) ومستويات التفكير السلبي التلقائي لدى طالبات الجامعة ذوات السمنة.
2. تحديد القدرة التنبؤية لصورة الجسم في تفسير التباين الحاصل في التفكير السلبي التلقائي لدى عينة البحث.
3. استقصاء الفروق الجوهرية في مستويات التفكير السلبي التلقائي تبعاً لمتغير ممارسة النشاط البدني (ممارسات/ غير ممارسات) لدى الطالبات ذوات السمنة.

4.1. فروض الدراسة:

- يسعى البحث الحالي للتحقق من الفروض الآتية:
1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التقييم السلبي لصورة الجسم وبين ارتفاع وتيرة التفكير السلبي التلقائي لدى طالبات الجامعة ذوات السمنة.
2. يمكن التنبؤ بمستوى التفكير السلبي التلقائي من خلال درجات الطالبات على مقياس صورة الجسم، مما يعكس دور صورة الجسم كمُتغيّر محرك للأنماط المعرفية.
3. توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات التفكير السلبي التلقائي بين الطالبات (الممارسات للنشاط البدني) و(غير الممارسات) لصالح الطالبات غير الممارسات.

5.1. أهمية الدراسة:

يستمد هذا البحث قيمته العلمية من كونه يسعى لتفكيك البنية المعرفية الوجدانية لطالبات الجامعة ذوات السمنة، وذلك من خلال التركيز على (صورة الجسم) ليس فقط كحالة انفعالية، بل كقوة تنبؤية تشكل مسار الأفكار التلقائية، وتتبلور أهمية البحث في المسارات الآتية:

أولاً: الأهمية النظرية (العلمية):

- محاولة سد الفجوة المعرفية المتعلقة بالآليات التنبؤية التي تربط بين التشوهات الإدراكية للجسد ونشاط الأفكار الاقتحامية الهدامة، مما يُسهم في تطوير الأطر النظرية لعلم النفس المعرفي والارتقاء بالفهم لكيفية تحول العجز البدني المُدرك (السمنة) إلى منظومة من الأفكار التلقائية السلبية.
- تبرز الحاجة الماسة لهذا البحث في كونه يتناول هذه المتغيرات في بيئة جامعية عربية لها خصوصيتها الثقافية تجاه معايير الجمال والجسد، مما يوفر قاعدة بيانات علمية تساعد في فهم (وصمة الوزن الذاتية) بعيداً عن الدراسات غربية المنشأ.

- تأتي أهمية البحث من استهدافه لفئة طالبات الجامعة، وهي المرحلة التي تمثل أوج تشكل الهوية والاندماج الاجتماعي، حيث يمثل الكشف عن العلاقة التنبؤية بين صورة الجسم والتفكير السلبي إضافة نوعية لفهم جودة الحياة النفسية لهذه الشريحة.
- ثانياً: الأهمية التطبيقية (العملية):
- يقدم هذا البحث مؤشرات دقيقة للمرشدين النفسيين في الوسط الجامعي حول كيفية استخدام (تصورات الجسد) كمفاتيح تشخيصية للتنبؤ باحتمالات التعرض للاضطرابات الوجدانية، مما يسهل تصميم برامج تدخل استباقية تستهدف تعديل الأنبة المعرفية المشوهة قبل تفاقمها.
- تظهر الأهمية التطبيقية في فحص الدور الذي يلعبه النشاط البدني ك (حائط صد) أو مُتغير مُعدل، مما يُسهم في بناء استراتيجيات وقائية تعتمد على الدمج بين التأهيل البدني وإعادة البناء المعرفي، لتقليل تدفق الأفكار الانهزامية لدى الطالبات ذوات السمنة.
- يُسهم البحث في رفع الوعي بالذات لدى الطالبات، من خلال فهم كيف تؤثر نظرتهم لأجسادهن على كفاءتهن الذهنية وتوافقن الاجتماعي، مما يفتح آفاقاً لتعزيز المرونة النفسية والتقدير الإيجابي للذات في مواجهة الضغوط المجتمعية.

6.1. مصطلحات الدراسة:

تتمثل مصطلحات البحث في الآتي:

- **صورة الجسم:** نظرياً يُعرفها الباحث (استناداً إلى: كفاني والنيال، 1996؛ عارف، 2017؛ عبدالفتاح، 2019؛ حسام الدين، 2020) بأنها: تكوين عقلي وصورة ذهنية تتشكل من خلال خبرات الطالبة وتفاعلاتها مع الأحداث والمواقف الحياتية، وتتمحور حول مستوى الاهتمام بشكل ووزن الجسم، ومدى القلق من الزيادة في الوزن مقابل الرغبة في الوصول لمعايير الرشاقة؛ مما ينعكس بشكل مباشر على حالة الرضا النفسي للطالبة وتوافقها مع ذاتها.
- **وإجراءياً تُعرف بأنها:** الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة (ذات السمنة) على مقياس صورة الجسم المُستخدم في البحث الحالي، والتي تعكس مستوى تقييمها المعرفي والوجداني لجسدها، ومدى رضاها عن مظهرها الخارجي في ظل اهتمامها بوزنها، والذي قد يشكل بدوره مصدراً لتوليد الأفكار السلبية التلقائية تجاه الذات.
- **الأفكار السلبية التلقائية:** نظرياً يُعرفها (الصبوة، 2004) بأنها: مجموعة من الأفكار السيئة وغير السارة التي تتسم بأنها غير عقلانية وتظهر بشكل غير إرادي (تلقائي)، وهي المسؤولة عن المشاعر السلبية ونشأة المشكلات والاضطرابات النفسية.
- **وإجراءياً تُعرف بأنها:** الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال استجابتها على فقرات مقياس الأفكار السلبية التلقائية (إعداد الصبوة، 2004) المستخدم في البحث الحالي.
- **السمنة:** يُعرفها الباحث (استناداً إلى: أبوزيد، 2017؛ النهدي، 2020؛ منظمة الصحة العالمية، 2023) بأنها: حالة سيكوسوماتية ناتجة عن تراكم مُفرط وغير طبيعي للدهون في الجسم، تتجاوز في أبعادها المظهر البدني لتصبح إشكالية تمس جوهر الهوية النفسية؛ حيث تؤدي إلى نشوء تشوه إدراكي ومفهوم سالب للذات، ناتج عن الخلل في توازن الطاقة من جهة، والفجوة بين الواقع الجسدي والصورة الذهنية المرغوبة من جهة أخرى، مما يمثل خطراً على الصحة العامة والكفاءة النفسية والاجتماعية للطالبة.
- **وتتحدد السمنة إجراءياً في البحث الحالي من خلال:** مؤشر كتلة الجسم (BMI) للطالبة الجامعية، وتُصنف الطالبة ضمن هذه الفئة إذا تجاوز مؤشرها (30 كجم/م²)، وهي الحالة الفسيولوجية التي تُشكل المتغير المستقل باعتبارها (الأساس المادي) لنشوء تمثيلات ذهنية غير راضية عن الذات، ومُحفزاً مُحتملاً لتوليد الأفكار السلبية التلقائية، ويتم استقاء هذه البيانات عبر منهجية (النقصي الوثائقي) من واقع الملفات الدراسية والسجلات الطبية الرسمية للطالبات بكليةنهن بجامعة بنغازي.

7.1. مجالات الدراسة:

لإحكام نطاق البحث وضمان دقة النتائج، تم تحديد المجالات الآتية:

- المجال الموضوعي: تناول البحث دراسة القدرة التنبؤية لأبعاد صورة الجسم (المعرفية والوجدانية) في تفسير التباين الحاصل في مستويات التفكير السلبي التلقائي، مع استكشاف دور ممارسة النشاط البدني كمغير معدل أو فارق لدى الطالبات ذوات السمنة.
- المجال البشري: اقتصر البحث على طالبات جامعة بنغازي (مجمع كليات قاريونس) من ذوات السمنة (اللواتي يتجاوز مؤشر كتلة الجسم لديهن 30 kg/m^2)، من كليات: الآداب، اللغات، الاقتصاد، والإعلام.
- المجال الزمني: الفترة الزمنية التي تم فيها تطبيق أدوات البحث وجمع البيانات الميدانية خلال فصلي الخريف والربيع للعام الجامعي 2025/2026م.
- المجال المكاني: مجمع كليات جامعة بنغازي بمنطقة قاريونس، مدينة بنغازي - ليبيا.

8.1. الدراسات السابقة:

- دراسة (البناء وعبد الخالق، 2006): استهدفت تحديد معدلات انتشار اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة كليات جامعة الكويت قوامها (440) طالباً وطالبة، وفحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي وبين الأفكار السلبية التلقائية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واستخدمت أدوات لجمع البيانات تمثلت في: قائمة القلق والخوف الاجتماعي، واستخبار المعارف الاجتماعية (لقياس الأفكار التلقائية)، وأسفرت النتائج عن: وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين القلق الاجتماعي والأفكار السلبية التلقائية؛ بمعنى أنه كلما زادت حدة القلق في المواقف الاجتماعية، زاد تدفق الأفكار السلبية لدى الطلبة، كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر عرضة للقلق الاجتماعي وللأفكار السلبية في مواقف التفاعل مع الآخرين مقارنة بالذكور، حيث بلغت نسبة انتشار القلق لدى الإناث (5%) مقابل (1.36%) لدى الذكور، مما يشير إلى حساسية الإناث المفرطة تجاه التقييم الاجتماعي.
- دراسة (عارف، 2017): استهدفت التعرف إلى سمات الشخصية وعلاقتها بصورة الجسم لدى عينة من البدناء المترددين على مراكز المكملات الغذائية في قطاع غزة، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وطبق أدوات قياس تضمنت مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد كوستا وماكري، وتعريب الأنصاري)، ومقياس صورة الجسم (من إعداد الباحث)، وذلك على عينة بلغت (300) شخص من البدناء فوق سن 18 عاماً، وأسفرت النتائج عن: وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين سمة العصابية والرضا عن صورة الجسم؛ مما يشير إلى أن البدناء الأكثر عرضة للقلق والتوتر هم أقل رضا عن مظهرهم الجسدي، كما أظهرت النتائج أن سمة العصابية تعمل كمنبئ سلبي للصحة النفسية لدى البدناء، بينما تساهم السمات الإيجابية الأخرى في تعزيز مستوى التوافق مع الذات.
- دراسة (ماركيتي وآخرون، 2017، Marchetti, et. al.): استهدفت اقتراح إطار عمل يربط بين التفكير العفوي (العقل المتجول، الذكريات غير الإرادية) وبين الضعف تجاه اضطرابات المزاج، لم تعتمد الدراسة على عينة بشرية ميدانية بالمعنى التقليدي، بل اعتمدت على تحليل وتوليف نتائج عشرات الدراسات السابقة المنشورة في قواعد البيانات العالمية، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي والنظري لبناء نموذج يفسر الجانب المظلم للعقل المتجول، من خلال المسح المرجعي للدراسات العصبية والمعرفية والإكلينيكية التي تناولت التفكير التلقائي، وخلصت الدراسة إلى: أن التفكير العفوي، رغم وظائفه التكيفية، قد يتحول إلى مقدمة للضعف المعرفي عندما يصبح مرتبطاً بمحتوى سلبي ومرجعي ذاتي، وأكدت النتائج أن الأفراد الذين لديهم استعداد للاضطرابات (مثل الذين يعانون من صورة سلبية عن الذات) يميلون إلى إنتاج أفكار تلقائية تتسم بالاجترار، مما يعيق قدرتهم على معالجة المعلومات الإيجابية.
- دراسة (بينتو وآخرون، 2019، Pinto et. al.): هدفت إلى اقتراح نماذج تنبؤية لتقييم العوامل المرتبطة بعدم رضا صورة الجسم بين طلاب الجامعات، واستكشاف كيف يمكن للوزن الزائد والسمنة أن تعدل تصور الذات والمواقف والإدراك، وأجريت الدراسة على عينة من طلاب البكالوريوس بمتوسط عمر (22.4) سنة في جامعة ميناس جيراييس، البرازيل، واعتمد الباحثون المنهج الوصفي التحليلي باستخدام

طرق إحصائية متعددة المتغيرات لبناء النماذج التنبؤية، وبتطبيق استبياناً سلوكياً شاملاً، ومقياس أشكال الظلال المخصص للنمط البيولوجي البرازيلي لتقييم صورة الجسم، وتوصلت النتائج إلى أن مؤشر كتلة الجسم (الوزن الزائد والسمنة) يُعد أقوى المنبئات بظهور حالة عدم الرضا عن صورة الجسم، كما أشارت إلى أن هذا الاضطراب في صورة الجسم يرتبط بتغيرات إدراكية وفكرية سلبية لدى الطلاب، مما يدعم فرضية وجود مسارات تؤدي من عدم رضا الجسم إلى أنماط تفكير تلقائية غير تكيفية.

- دراسة (الشعراوي، 2019): استهدفت الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما وإمكانية التنبؤ بالقلق من خلال الأفكار السلبية لدى عينة قوامها (400) طالباً من طلاب جامعة الملك خالد بالسعودية، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق مقياس الأفكار السلبية (إعداد: الصبوة، 2004)، ومقياس القلق (إعداد: سبينس، 2005؛ تعريب الباحث)، وأسفرت النتائج عن: وجود معدلات مرتفعة من الأفكار السلبية والقلق لدى أفراد العينة؛ حيث بلغت نسبة انتشار الأفكار السلبية (54.5%)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأفكار السلبية والقلق بأبعاده الستة، وأكدت الدراسة إمكانية التنبؤ بالقلق من خلال الأفكار السلبية؛ حيث تفسر الأفكار السلبية ما نسبته (65.6%) من التباين في درجات القلق الكلي، مما يُشير إلى الدور المحوري الذي تؤديه التشوهات المعرفية في نشأة وتطور الاضطرابات الانفعالية لدى الشباب الجامعي.

- دراسة (حسام الدين، 2020): استهدفت اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المواجهة لتخفيف الشعور بوصمة زيادة الوزن لدى عينة استطلاعية من السيدات قوامها (301) من طالبات الدبلوم بكلية التربية بجامعة عين شمس، وتكونت العينة التجريبية من (20) طالبة ممن حصلن على درجات مرتفعة في مقياس الوصمة، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ذي المجموعتين (تجريبية وضابطة)، واستخدمت مقياس الوصمة المدركة المطور (ترجمة الباحثة) لجمع البيانات، وخلصت الدراسة إلى: فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيف الشعور بوصمة زيادة الوزن لدى المجموعة التجريبية، كما أكدت النتائج أن الشعور بالوصمة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتبني المصائب بالسمنة لأفكار انهزامية وتوقعات سلبية من الآخرين، مما يُعزز من الأفكار التلقائية السلبية لديهم.

- دراسة (النهدي، 2020): استهدفت التعرف على العلاقة بين ظاهرة السمنة ومستويات النشاط البدني لدى طلاب جامعة جدة، بالإضافة إلى تحديد المحددات السلوكية والاجتماعية التي تساهم في انتشار السمنة باستخدام النموذج اللوجستي، وأجريت الدراسة على عينة استطلاعية من طلاب جامعة جدة بالسعودية، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الاستطلاعي، وبتطبيق استمارة استبيان تضمنت القياسات الأنثروبومترية (حساب مؤشر كتلة الجسم) وبيانات حول مستويات النشاط البدني الرياضي داخل وخارج الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى النشاط البدني وانتشار السمنة، كما كشفت عن تزايد معدلات السمنة بين الطلاب الذين لا يمارسون أنشطة رياضية منتظمة، وأكدت الدراسة على أن السمنة تمثل ظاهرة عالمية ومحلية تتطلب تدخلات عاجلة لمواجهة مشكلاتها البدنية والنفسية المترتبة عليها.

- دراسة (أويانغ وآخرون، 2024, Ouyang et. al.): استهدفت استكشاف العلاقات المعقدة بين صورة الجسم، والكفاءة الذاتية، وتقدير الذات، وتأثيرها على نية فقدان الوزن لدى عينة من طلاب البكالوريوس بالجامعات الصينية قوامها (887) طالباً وطالبة، وتم اختيارهم بالأسلوب العشوائي الطبقي، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وبتطبيق مقاييس مقننة لتقدير الذات، والكفاءة الذاتية، وصورة الجسم، والنيات السلوكية، وخلصت الدراسة إلى: وجود تأثير مباشر وقوي لصورة الجسم على نية فقدان الوزن، إلا أن النتيجة الأهم تمثلت في إثبات الأثر الوسيط المتسلسل لتقدير الذات والكفاءة الذاتية، حيث أظهرت النتائج أن صورة الجسم السلبية تؤدي إلى انخفاض تقدير الذات، والذي بدوره يقلل من الكفاءة الذاتية، مما يؤثر في النهاية على النيات السلوكية للفرد، وأكدت الدراسة أن تقدير الذات يعمل كجسر ناقل للأثر؛ فكلما كانت صورة الجسم أكثر سلبية، انخفض تقدير الطالبة لذاتها، مما يولد تزايداً في الأنماط الفكرية المرتبطة بعدم الرضا.

- دراسة (الزهراني، 2025): استهدفت فحص العلاقة بين عدم الرضا عن صورة الجسم، والقلق الاجتماعي، وعوامل نمط الحياة لدى عينة من طالبات جامعة عفت بمدينة جدة، واعتمدت الباحثة على المنهج

الوصفي الارتباطي، وطبقت أدوات قياس تضمنت مقياس عدم الرضا عن صورة الجسم، ومقياس القلق الاجتماعي، واستبيان عوامل نمط الحياة، وأسفرت النتائج عن: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين عدم الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعي؛ حيث تبين أن الطالبات اللواتي يعانين من صورة سلبية عن أجسادهن أكثر عرضة لتطوير مستويات مُرتفعة من القلق في المواقف الاجتماعية، كما أظهرت النتائج أن صورة الجسم السلبية تعمل كمُحفز للأفكار التجنبية، حيث تميل الطالبات اللواتي لديهن مؤشر كتلة جسم مرتفع (سمنة) إلى توقع الرفض الاجتماعي، مما يُعزز من دور صورة الجسم كمنبئ قوي للاضطرابات النفسية المرتبطة بالذات لدى هذه الفئة.

- دراسة (سماجدار وهالدر، Samajdar & Halder, 2025): استهدفت التعرف على طبيعة الأفكار التلقائية السلبية السائدة لدى عينة من الإناث الشابات اللواتي يعانين من زيادة الوزن وفقاً لمؤشر كتلة الجسم (BMI) مكونة من (100) أنثى في المرحلة العمرية ما بين (18 و30 عاماً)، وتم اختيار العينة باستخدام أسلوب المعاينة الهادفة، وباستخدام المنهج الوصفي الاستكشافي، وبتطبيق استبيان التفكير الآلي، لجمع البيانات واستكشاف أنماط الأفكار السلبية لدى المشاركات، وخلصت الدراسة إلى: وجود مستويات ملحوظة من الأفكار السلبية المرتبطة بوزن الجسم لدى الشابات، وأكدت النتائج أن هذه الأفكار لا تقتصر على الجانب النفسي الداخلي فحسب، بل تمتد لتؤثر سلباً على علاقاتهن اليومية والاجتماعية، كما انتهت الدراسة إلى استنتاج هام يفيد بأن تصور زيادة الوزن (صورة الجسم) يؤدي إلى تكوين صورة غير واضحة ومُشوّهة عن الذات، وهو ما يُعد المولد الرئيسي للمشاعر والأفكار السلبية العميقة لدى النساء في هذه الفئة العمرية.

- دراسة (شيانغ وآخرون، Xiang et. al., 2025): استهدفت فحص تأثير وصمة الوزن الذاتية على قلق المظهر، مع استكشاف الدور الوسيط لصورة الجسم في هذه العلاقة، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (1368) طالبة جامعية صينية، تم اختيارهم باستخدام استراتيجية أخذ العينات الهادفة، وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وبتطبيق مقياس وصمة الوزن الذاتية، ومقياس صورة الجسم، ومقياس قلق المظهر، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية مُوجبة بين وصمة الوزن الذاتية وقلق المظهر، كما أكدت أن صورة الجسم تلعب دوراً وسيطاً جوهرياً؛ حيث تؤدي الوصمة الذاتية المرتبطة بالوزن إلى تشويه صورة الجسم، والتي بدورها تتنبأ بزيادة مستويات قلق المظهر والأفكار السلبية المتعلقة بالذات لدى الطالبات.

- دراسة (ياو وآخرون، Yao, et. al., 2026): استهدفت فحص العلاقة بين التعرض للطبيعة وصورة الجسم السلبية (بأبعادها: مراقبة الجسد، والخلل الجسدي، وعدم الرضا عن الجسد) لدى عينة مكثفة من طلاب الجامعات الصينية قوامها (176) طالبة، وباستخدام المنهج الوصفي الطولي لمتابعة التغيرات عبر الزمن، وبتطبيق مقاييس لـ (مراقبة الجسد، الخلل من الجسد، وعدم الرضا عن الجسد، والتعرض للبيئة الطبيعية)، وأسفرت النتائج عن: وجود ارتباطات جوهريّة بين مستويات صورة الجسم السلبية والنشاط الذهني المرتبط بالذات؛ حيث أظهرت النتائج أن الخلل من الجسد يتنبأ بزيادة حدة المشاعر السلبية اللاحقة، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين، حيث تبين أن النساء أكثر عرضة لتطوير مشاعر الخلل الجسدي المرتبطة بعدم الرضا عن المظهر، وهو ما يُعزز من فرضيات البحث الحالي حول دور صورة الجسم السلبية كمنبئ قوي للأفكار التلقائية السلبية لدى طالبات الجامعة، خاصة في ظل وجود ضغوط اجتماعية مرتبطة بالوزن.

9.1. التعقيب العام على الدراسات السابقة:

يُظهر الاستقراء التحليلي للدراسات السابقة وجود تحول منهجي وجوهري في دراسة (السمنة)؛ حيث انتقل الاهتمام من الرصد الوصفي لمعدلات الانتشار والمحددات السلوكية - كما في دراسة (النهدي، 2020) - إلى الغوص في (الآليات المعرفية والوجدانية) المعقدة المرتبطة بصورة الجسم والأفكار الآلية، ويمكن بلورة التعقيب على التراث البحثي في النقاط الآتية:

- تتفق الدراسات الحديثة (2024-2026) مع الدراسات الأساسية مثل دراسة (الشعراوي، 2019) على أن العمليات المعرفية ليست مجرد نواتج، بل هي (منبئات حاسمة)؛ حيث أثبت الشعراوي القدرة التنبؤية العالية للأفكار السلبية بما نسبته (65.6%) من التباين في المشكلات النفسية، وهو ما يدعم توجه البحث الحالي في فحص صورة الجسم كمنبئ لهذه الأفكار.

- تبرز دراسة (عارف، 2017) كمرجعية رصينة أثبتت أن صورة الجسم لدى البدناء ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسمات الشخصية (خاصة العصابية)، مؤكدة أن عدم الرضا عن المظهر الجسدي يعمل كمنبئ سلبي للصحة النفسية، مما يعزز من منطق البحث الحالي في استهداف ذوات السمنة تحديداً.
- كشفت الدراسات (مثل دراسة أويانغ، 2024؛ وشيانغ، 2025) عن وجود سلسلة تفاعلية تبدأ بـ (وصمة الوزن)، وتتم بـ (تشوه صورة الجسم)، وتنتهي بـ (الأفكار السلبية وقلق المظهر)، مما يدعم فرضية البحث الحالي في وجود مسار تنبؤي يبدأ من الصورة الذهنية للجسد وينتهي بالتدفق الآلي للأفكار السلبية.
- أجمعت الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين (مثل دراسة البناء وعبدالخالق، 2006؛ وياو وآخرون، 2026) على أن الإناث هن الفئة الأكثر حساسية وتأثراً بضغط صورة الجسم ووصمة السمنة، مما يبرر اختيار طالبات الجامعة كعينة مُستهدفة في هذا البحث.
- الفجوة البحثية للبحث الحالي: على الرغم من اقتراب دراسة (سماجدار وهالدر، 2025) من استكشاف الأفكار التلقائية لدى البدنيات، إلا أن البحث الحالي يتميز عنها بكونه يسعى لبناء نموذج تنبؤي إحصائي يربط بين (صورة الجسم) وفق مقياس (عارف، 2017) وبين (الأفكار السلبية التلقائية) وفق مقياس (الصبوة/الشعراوي) في البيئة العربية الليبية، وهو ما يمثل ندرة بحثية تجمع بين عمق المتغير المعرفي وخصوصية العينة في جامعة بنغازي.
- وتعددت مجالات الاستفادة من التراث البحثي السابق لتصب في مصلحة إثراء البحث الحالي من خلال:
- الاعتماد على النماذج التفسيرية التي ربطت بين الأساس المادي للسمنة والتمثل الذهني للصورة الجسمية والنتائج المعرفية.
- التوجيه المنهجي في الاستقرار على المنهج الوصفي (الارتباطي/التنبؤي) واستخدام أسلوب التقصي الوثائقي لضبط عينة السمنة.
- تطوير الأدوات في تبني مقياس (عارف، 2017) لصورة الجسم نظراً لملائمته لعينة البدناء، والاستفادة من أطر مقياس (الصبوة) للأفكار السلبية الذي اعتمدته (الشعراوي، 2019).
- إثراء مناقشة النتائج في توفير قاعدة بيانات للمقارنة الثقافية والزمنية عند تفسير النتائج الميدانية للبحث الحالي.

2. طريقة الدراسة:

1.2. منهج البحث:

لطبيعة البحث الحالي وأهدافه استخدم المنهج الوصفي بنمطيه الارتباطي والتنبؤي، بالإضافة إلى المنهج المقارن؛ وذلك للكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد صورة الجسم والتفكير السلبي التلقائي، وتحديد مدى قدرة المتغير الأول على التنبؤ بالثاني، فضلاً عن رصد الفروق الجوهرية بين الطالبات تبعاً لمتغير ممارسة النشاط البدني.

2.2. مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طالبات المرحلة الجامعية (البكالوريوس) المسجلات بمجمع كليات قاريونس المؤقت بجامعة بنغازي، والذي يضم كليات: (الأدب، اللغات، الاقتصاد، والإعلام) للعام الجامعي 2025/2026م، وبالرغم من الضخامة العددية لهذا المجتمع، حيث تستقبل كل كلية سنوياً ما يربو على (2000) طالب وطالبة من خريجي الثانويات العامة والتخصصية - فضلاً عن الدارسين في المستويات المتقدمة - إلا أن المجتمع المستهدف في البحث الحالي هو العنصر الأنثوي الذي يعاني من السمنة. ويمثل هذا المجتمع الوعاء البشري الذي سعى الباحث من خلاله إلى استخلاص الحالات التي تعاني من السمنة المفرطة، باعتبارها فئة تتفرد بخصائص نمائية وسلوكية ترتبط بطفرة زيادة الوزن في هذه المرحلة العمرية الحرجة، ونظراً للصعوبات المنهجية والميدانية في حصر ذوات السمنة بدقة من بين هذه الأعداد الغفيرة، اعتمد الباحث على منهجية (التقصي الوثائقي) بالتعاون مع إدارات الكليات المعنية؛ حيث تم الاطلاع - عبر فريق عمل من طالبات الدراسات العليا كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي - على الملفات الأكاديمية وسجلات الكشف الطبي المودعة بها، وقد كفلت هذه الخطوة المهنية للباحث وفريقه

مراجعة بيانات الطول والوزن الرسمية، وحصر الطالبات اللواتي ينطبق عليهن المحك الإجرائي للسمنة ($BMI > 30$)، مما كفل تحديد العينة الاستطلاعية والأساسية للبحث بأعلى درجات الدقة والموضوعية والخصوصية.

3.2. عينة البحث:

نظراً لطبيعة البحث التخصصية التي تستهدف فئة إكلينيكية محددة (ذوات السمنة)، تم اختيار العينة وفق الاستراتيجيات الآتية:

أ. أسلوب اختيار العينة:
تم استخدام أسلوب الحصر الشامل للطالبات في الكليات الأربع المذكورة، متبوعاً بالمعاينة العمدية لاستخلاص الطالبات اللواتي تنطبق عليهن الشروط الأنثروبومترية للسمنة (مؤشر كتلة الجسم $BMI > 30$). ملاحظة منهجية (دور فريق العمل): لضمان أعلى مستويات الدقة والموضوعية في حصر العينة، استعان الباحث بفريق عمل مُدرّب من طالبات الدراسات العليا بالكلية؛ حيث اضطلع الفريق بدور محوري في إنجاز المعاملات العلمية لأدوات البحث ميدانياً، واستقاء القياسات الأنثروبومترية من الملفات والسجلات الرسمية، وقد ساهم هذا الإجراء النوعي في ضمان الباحث من الوصول إلى العدد المستهدف للعينة بمهنية عالية.

ب. حجم وتقسيم العينة:

• العينة الاستطلاعية: قوامها (12) طالبة من خارج العينة الأساسية ومن نفس المجتمع، لضمان الخصائص السيكومترية للأدوات.

• العينة الأساسية: نظراً لخصوصية الفئة المستهدفة وصعوبة الحصول على أعداد كبيرة من الطالبات اللواتي يحققن شرط السمنة الفعلي ($BMI > 30$)، استهدف الباحث عينة قصدية تكونت من (66) طالبة، ويُعد هذا الحجم مناسباً إحصائياً للبحوث التنبؤية والمقارنة التي تستهدف فئات خاصة، مع مراعاة تجانس العينة التام مع مشكلة البحث.

ج. معايير الاشتمال:

- بلوغ مؤشر كتلة الجسم (BMI) درجة (30) فأكثر عبر القياس الفعلي (الطول والوزن).
- القيد الدراسي بإحدى كليات المجمع المستهدف (الآداب، اللغات، الاقتصاد، الإعلام).
- تصنيف الطالبة ضمن (ممارسة/ غير ممارسة) للنشاط البدني للتحقق من الفرضية الثالثة.

4.2. أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث واختبار فروضه، اقتصر الباحث على استخدام الأدوات السيكومترية الآتية، مع الاعتماد على البيانات الوثائقية الرسمية لتصنيف العينة:

أولاً: مقياس صورة الجسم: اعتمد الباحث في قياس المتغير المستقل على مقياس صورة الجسم الذي قام بإعداده الباحث (إسماعيل محمد عارف، 2017) كأداة علمية مُخصصة لقياس مستوى الرضا عن المظهر الخارجي والأبعاد النفسية والاجتماعية للجسم لدى فئة البدناء، ويتألف المقياس في صورته النهائية من (47) فقرة، تم صياغتها لتغطي كافة الجوانب المعرفية والوجدانية المتعلقة بنظرة الفرد لنفسه ونظرة المجتمع له، وتتدرج الإجابات وفق مقياس ليكرت الثلاثي: (أوافق، لست متأكداً، أرفض)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (47) و (141) درجة، وقد تمت مباشرة إجراءات التقنين العلمي للمقياس للتأكد من صلاحيته السيكومترية للتطبيق على بيئة جامعة بنغازي (العينة الاستطلاعية $n = 12$ طالبة من ذوات السمنة) وفق الآتي:

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

1. الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض المقياس في صورته الأولية على (5) خبراء في مجالات علم النفس والصحة النفسية بجامعة بنغازي، لاستطلاع آرائهم حول ملاءمة الفقرات وسلامة الصياغة اللغوية، وقد حظي المقياس بنسبة اتفاق عالية، مما أدى إلى إقراره بعد إجراء تعديلات طفيفة على صياغة بعض العبارات.

2. صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم الارتباط بين (0.385) إلى (0.822)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05)، مما يؤكد التماسك البنائي القوي للمقياس.

ب. ثبات المقياس: للتأكد من استقرار النتائج، تم استخدام طريقتين مكملتين:

1. معامل ألفا لكرونباخ: أظهرت النتائج معاملات ثبات مرتفعة للدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.864)، مما يعكس اتساقاً رصيناً في أداء المقياس.

2. طريقة التجزئة النصفية: تم حساب الثبات عبر تقسيم المقياس إلى نصفين، وبعد تطبيق معادلة (سبيرمان براون) المعدلة، بلغت قيمة الثبات (0.915)، وهي قيمة مرتفعة تؤكد موثوقية المقياس واستقراره.

جدول (1)

الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) لمقياس صورة الجسم (ن = 12)

المتغير	معامل الاتساق الداخلي (الفترة بالدرجة الكلية)	معامل ألفا لكرونباخ	ثبات التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
مقياس صورة الجسم	تراوحت بين (0.385) إلى (0.822)	0.864	0.915

يستخلص من النتائج الواردة في الجدول (1) أن مقياس صورة الجسم يتمتع بمؤشرات صدق وثبات عالية تتجاوز المعايير المقبولة تربوياً وسيكومترياً في مجتمع البحث بجامعة بنغازي؛ وبناءً عليه، أصبح المقياس في صورته النهائية (47) فقرة أداة علمية رصينة وجاهرة للتطبيق الميداني على العينة الأساسية (طالبات الجامعة ذوات السمعة) لتحقيق أهداف البحث التي تربط بين صورة الجسم كمنبئ بالتفكير السلبي التلقائي.

ثانياً: مقياس الأفكار السلبية التلقائية: اعتمد الباحث في قياس المتغير التابع (التفكير السلبي التلقائي) على مقياس الأفكار السلبية من إعداد (محمد نجيب الصبوة، 2004)، ويتألف المقياس في صورته النهائية من (30) فقرة، صُممت لتقييم طيف واسع من الأفكار الآلية غير العقلانية التي تسبق الاضطرابات الانفعالية، ويجب المفحوص على فقرات المقياس وفق سلم ثلاثي (أبداً، أحياناً، دائماً)، حيث تعكس الدرجة المرتفعة وتيرة أعلى لتدفق الأفكار الانهزامية والاقترامية، وتمت مباشرة إجراءات التقنين العلمي للمقياس للتأكد من صلاحيته السيكمترية للتطبيق على طالبات جامعة بنغازي (عينة البحث) وفق الآتي:

أ. صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس تم الاستناد إلى مؤشرين علميين هما:

1. الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض المقياس على ذات الخبراء للمقياس السابق بالبحث بجامعة بنغازي، للتحقق من سلامة الصياغة وملاءمة الفقرات للبيئة الليبية، وقد حظي المقياس باتفاق تام من قبلهم.

2. صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من مدى تجانس فقرات المقياس وقدرتها على قياس المفهوم ذاته، تم حساب معاملات الارتباط (ارتباط بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد جرى ذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (12) طالبة من ذوات السمعة بجامعة بنغازي، وكشفت النتائج أن معاملات الارتباط قد تراوحت قيمها بين (0.395) و (0.852)، وتعد جميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05)، مما يؤكد تمتع جميع فقرات المقياس باتساق داخلي عالٍ يعكس صلاحيتها لقياس الأفكار السلبية التلقائية لدى عينة البحث.

ب. ثبات المقياس: للتأكد من استقرار النتائج، تم استخدام طريقتين مكملتين:

1. معامل ألفا لكرونباك: حقق المقياس معامل ثبات مرتفع جداً وصل إلى (0.963)، مما يُشير إلى اتساق رصين في الأداء.

2. طريقة التجزئة النصفية: بلغ معامل الثبات (0.874)، وهو مؤشر قوي على استقرار الأداة.

جدول (2)

مؤشرات الصدق والثبات لمقياس الأفكار السلبية التلقائية (ن = 12)

المتغير	مؤشرات الصدق والاتساق الداخلي	القيمة/ المدى	مؤشرات الثبات	القيمة
الأفكار السلبية التلقائية	الصدق الظاهري (المحكمين)	اتفاق تام	معامل ألفا لكرونباك	0.963
	معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية	(0.852 - 0.395)	التجزئة النصفية	0.874
	مستوى الدلالة الإحصائية	0.05 - 0.01	عدد الفقرات	30 فقرة

يُلاحظ من الجدول (2) تمتع مقياس الأفكار السلبية التلقائية (إعداد: الصبوة، 2004) بخصائص سيكومترية ممتازة عند تطبيقه على البيئة الليبية؛ حيث تراوحت معاملات الاتساق الداخلي لفقراته بين (0.395) و(0.852)، وهي جميعها قيم دالة إحصائياً وتتجاوز الحدود الدنيا المقبولة في البحوث النفسية والتربوية، كما تؤكد قيم الثبات المرتفعة، سواء عبر معامل ألفا لكرونباك (0.963) أو التجزئة النصفية (0.874)، على استقرار الأداة ودقة نتائجها في قياس الأفكار الآلية والانهازمية لدى طالبات جامعة بنغازي من ذوات السمنة.

ثالثاً: أداة جمع بيانات السمنة (منهجية التقصي الوثائقي): اعتمد البحث في تحديد فئة السمنة على مراجعة سجلات الكشف الطبي المعتمدة في الملفات الدراسية للطالبات بالكليات المذكورة، وقد استغنى الباحث عن إجراء القياسات الأنثروبومترية الميدانية المباشرة استناداً إلى المبررات المنهجية الآتية:

1. يُعد الاعتماد على السجلات الطبية إجراءً ذا موثوقية عالية؛ كونها وثائق رسمية حررتها جهات طبية مختصة، مما يضمن دقة البيانات ويغني عن احتمالات الخطأ في القياس الميداني.
2. نظراً للحساسية النفسية لمتغير السمنة لدى الإناث، فإن تجنب القياس العلني يحمي الطالبة من الشعور بـ (وصمة الوزن) أو القلق الاجتماعي، مما يضمن خصوصية المشاركات وحيادية البيانات.
3. ضبط المتغيرات الدخيلة، وتجنب التحيز المعرفي، حيث أن هذا الإجراء يهدف لضمان عدم تنشيط المخططات المعرفية السلبية لدى الطالبة قبل الإجابة على مقياس الأفكار التلقائية؛ إذ إن عملية الوزن الميداني قد تعمل كمثير يوجه التفكير نحو الأنماط السلبية مسبقاً.
4. تتيح هذه المنهجية الوصول إلى العينة الحقيقية في جامعة بنغازي بدقة وموضوعية، دون إثقال كاهل الطالبة بإجراءات بدنية قد تعيق تعاونها مع الباحث.

5.2. الدراسة الأساسية:

بعد التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث وصلاحياتها للتطبيق الميداني، شرع الباحث في تطبيق مقياس البحث (مقياس صورة الجسم، ومقياس الأفكار السلبية التلقائية) على أفراد العينة الأساسية من طالبات جامعة بنغازي (ذوات السمنة)، وقد نُفذت الدراسة بأسلوب المجموعات الصغيرة لضمان الخصوصية والتركيز، وذلك بالتنسيق مع الكليات المعنية خلال المدة الزمنية الممتدة من 2025/12/14م وحتى 2026/02/11م.

وقد اعتمد الباحث في تحديد العينة المستهدفة على منهجية (التقصي الوثائقي) عبر مراجعة سجلات الكشف الطبي المعتمدة والمودعة بملفات الطالبات؛ وبناءً عليه، تم استهداف الطالبات اللواتي بلغن الفئة المعيارية للسمنة (مؤشر كتلة الجسم ≤ 30 كجم/م²).

وحرص الباحث في مُستهل جلسات التطبيق على تهيئة الطالبات نفسياً وتوضيح الغرض العلمي للبحث، وتقديم تأكيدات صريحة بأن كافة الاستجابات ستحاط بالسرية التامة ولن تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، كما قُدِّم شرح وافٍ لآلية الاستجابة على الفقرات وتوضيح البدائل الثلاثة للإجابة على المقاييس.

وبعد الانتهاء من استيفاء البيانات، جُمعت الاستمارات وتدقيقها للتأكد من اكتمال الاستجابة، وجرى تحويلها للمعالجة الإحصائية وفق مفاتيح التصحيح المعتمدة لكل مقياس؛ لاختبار فرضيات البحث ومدى تحققها.

6.2. الأساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف البحث واختبار صحة فروضه، تمت معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث اعتمد الباحث على مجموعة من الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية التي تضمنت: معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقاييس والكشف عن طبيعة العلاقة بين صورة الجسم والأفكار السلبية، ومعامل ألفا لكرونباك، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان-براون للتأكد من ثبات أدوات البحث، كما استُخدم تحليل الانحدار الخطي البسيط لتحديد القوة التنبؤية لصورة الجسم (المتغير المستقل) في تفسير التباين الحاصل في التفكير السلبي التلقائي (المتغير التابع) من خلال استخراج معامل التحديد (R^2) وقيمة (F)، بالإضافة إلى استخدام اختبار (T) للمجموعات المستقلة (T-Test) للكشف عن دلالة الفروق بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني، مع اعتماد مستوى دلالة (0.01) و (0.05) كمعيار لقبول النتائج إحصائياً.

3. عرض النتائج ومناقشتها:

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

1.3. عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

نص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التقييم السلبي لصورة الجسم وبين ارتفاع وتيرة التفكير السلبي التلقائي لدى طالبات الجامعة ذوات السمّة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط (بيرسون) للكشف عن طبيعة العلاقة بين درجات الطالبات على مقياس صورة الجسم ودرجاتهن على مقياس الأفكار السلبية التلقائية، كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (3)

مصفوفة الارتباط بين صورة الجسم والأفكار السلبية التلقائية لدى العينة الأساسية

(ن = 66)

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون (R)	مستوى الدلالة (Sig)	القوة التنبؤية (R^2)	القوة التفسيرية (%)	اتجاه العلاقة	الدلالة الإحصائية
صورة الجسم ↔ الأفكار السلبية التلقائية	0.78	0.01	0.608	60.8%	طردي (موجب)	دالة إحصائية

يُظهر الاستقراء التفصيلي لنتائج الجدول (3) وجود علاقة ارتباطية مُوجبة (طرديّة) قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.78)، وهو ما يعكس ديناميكية تفاعلية تؤكد أنه كلما اتجه التقييم الذاتي لصورة الجسم نحو السلبية وانخفض مُستوى الرضا عنها، زادت وتيرة الأفكار الانهزامية والاقترامية غير العقلانية بشكل آلي لدى طالبات جامعة بنغازي من ذوات السمّة؛

وتتضح القوة التحليلية لهذه العلاقة من خلال معامل التحديد (R^2) البالغ (0.608)، مما يعني أن اضطراب صورة الجسم يمتلك قدرة تفسيرية عالية تساهم بنسبة (60.8%)، في إحداث التباين الحاصل في تدفق الأفكار السلبية التلقائية لدى أفراد العينة.

تتفق هذه النتيجة مع التراث البحثي الذي ربط بين التمثل الذهني للجسم والعمليات المعرفية، حيث استُهلّت هذه الروابط بإثباتات دراسة (عارف، 2017) أن عدم الرضا عن المظهر الجسدي لدى البدناء يُعد مُنبئاً سلبياً للصحة النفسية ويرتبط مباشرة بزيادة سمات القلق، وهو ما عززته دراسة (الشعراوي، 2019) بتأكيداها على الدور المحوري للتشوهات المعرفية في تفسير ما نسبته (65.6%) من التباين في الاضطرابات الانفعالية لدى طلاب الجامعة، بالتوازي مع ما خلصت إليه دراسة (بينتو وآخرون، 2019) (Pinto et. al., 2019) من أن السمعة تمثل أقوى المنبئات بعدم الرضا عن الجسم، مما يُمهّد الطريق لنشوء أنماط تفكير تلقائية غير تكيفية، وصولاً إلى دراسة (الزهراني، 2025) التي كشفت أن الطالبات ذوات السمعة أكثر عرضةً لتوقع الرفض الاجتماعي، مما يحفز لديهن الأفكار التجنبية والتدفق السلبي للأفكار المرتبطة بالذات.

يمكن تفسير هذه العلاقة الارتباطية القوية في ضوء المنظور المعرفي (Cognitive Perspective)؛ حيث تعمل السمعة كمثير خارجي يؤدي لتشكّل (مخطط معرفي) مُشوّه، وبحسب نموذج (ماركيتي وآخرون، 2017) (Marchetti, et. al., 2017) فإن الأفراد ذوي الصورة السلبية عن ذاتهم يميلون لإنتاج أفكار تلقائية تنقسم بالاجترار وسوء مُعالجة المعلومات الإيجابية، فصورة الجسم السلبية لدى الطالبة البدنية تعمل كمُرشد معرفي يحول المدركات العادية إلى أفكار انهزامية تلقائية، وهو ما يعززه الشعور بـ (وصمة الوزن) وتوقعات التقييم السلبي من الآخرين.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى الخصوصية النمائية لطالبة الجامعة في المرحلة العمرية (18-22) سنة؛ حيث يمثل (المظهر الجسدي) مُحركاً أساسياً لتقدير الذات والقبول الاجتماعي، ويرى الباحث أن بيئة مجمع كليات قاريونس بجامعة بنغازي قد تزيد من حدة هذه الأفكار نتيجة المقارنات الاجتماعية المستمرة، ويؤكد الباحث أن (التمثل الذهني) للسمعة يتجاوز في خطورته السمعة المادية؛ فبمجرد تبني الطالبة لتقييم سلبي لجسدها، ينشط (النظام المعرفي الآلي) كاستجابة دفاعية مُشوّهة، مما يجعلها سجيبة لدائرة مُفرغة من تقبيل الذات وتوقع الفشل الاجتماعي، وهذا يفسر القوة الارتباطية العالية المكتشفة.

في ضوء النتائج الإحصائية التي أثبتت وجود علاقة طردية قوية ودالة، وتماشياً مع نتائج الدراسات الحديثة (2024-2026) التي أكدت دور صورة الجسم كمحرك للأنماط المعرفية والقلق؛ فإنه يمكن القول بثقة علمية: لقد تحقق الفرض الأول من فروض البحث قبولاً وإثباتاً وبدلالة إحصائية قوية.

2.3. عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه: يمكن التنبؤ بمستوى التفكير السلبي التلقائي من خلال درجات الطالبات على مقياس صورة الجسم، مما يعكس دور صورة الجسم كمُتغير محرك للأنماط المعرفية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط للكشف عن القدرة التنبؤية للمتغير المستقل (صورة الجسم) في تفسير التباين الحاصل في المتغير التابع (الأفكار السلبية التلقائية)، كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (4)

نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالأفكار السلبية التلقائية بمعلومية صورة الجسم

(ن = 66)

المتغير المستقل	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)	النتيجة
صورة الجسم	0.78	0.608	99.12	0.01	دالة إحصائية

يُشير الاستقراء التحليلي للجدول (4) إلى وجود قدرة تنبؤية عالية ودالة إحصائية لصورة الجسم في التنبؤ بمستويات التفكير السلبي التلقائي لدى طالبات جامعة بنغازي ذوات السمعة؛ حيث بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) (0.608)، مما يعني أن صورة الجسم تفسر ما نسبته (60.8%) من التباين الحاصل في تدفق الأفكار السلبية التلقائية، وهي نسبة مرتفعة في العلوم السلوكية تؤكد أن المتغير المستقل يمثل مُحركاً رئيسياً للمتغير التابع، كما بلغت قيمة (F) المحسوبة (99.12)، وهي دالة عند مستوى (0.01)، مما يؤكد صلاحية النموذج الإحصائي للتنبؤ.

تتفق هذه النتيجة مع التراث البحثي المعاصر الذي أثبت الدور التنبؤي لصورة الجسم في صياغة المخرجات المعرفية، حيث أكدت دراسة (الشعراوي، 2019) إمكانية التنبؤ بالقلق عبر الأفكار السلبية بنسبة تفسيرية بلغت (65.6%)، بالتوازي مع ما أثبتته دراسة (بينتو وآخرون، 2019، Pinto et. al.) من أن السمعة هي أقوى المنبئات بظهور حالة عدم الرضا عن صورة الجسم، مما يُمهّد الطريق لنشوء أنماط تفكير تلقائية غير تكيفية، وهو ما عززته دراسة (أويانغ وآخرون، 2024، Ouyang et. al.) بتأكيدا على وجود مسار تنبؤي يبدأ من صورة الجسم السلبية ويؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وتوليد أنماط فكرية مُرتبطة بعدم الرضا، وصولاً إلى دراسة (شيانغ وآخرون، 2025، Xiang et. al.) التي أثبتت أن صورة الجسم تلعب دوراً وسيطاً جوهرياً يتنبأ بزيادة مستويات قلق المظهر والأفكار السلبية المتعلقة بالذات، وانتهاءً بدراسة (ياو وآخرون، 2026، Yao, et. al.) التي كشفت أن الخجل من الجسد يتنبأ بزيادة حدة المشاعر والنشاط الذهني السلبي المرتبط بالذات لدى الجامعيات.

يمكن تفسير هذه القدرة التنبؤية في ضوء نموذج (ماركيتي وآخرون، 2017، Marchetti, et. al.) حيث يرى أن الأفراد الذين لديهم استعداد للاضطرابات (مثل صورة الجسم السلبية) يميلون إلى إنتاج أفكار تلقائية تنسجم بالاجترار، فصورة الجسم هنا لا تعمل كمُغيّر ساكن، بل كمخطط معرفي نشط يوجه انتباه الطالبة نحو العيوب الجسدية المدركة، مما يُولد تدفقاً آلياً للأفكار الانهزامية، كما يفسر المنظور المعرفي هذه النتيجة بأن (وصمة الوزن) الذاتية تتحول إلى مرشح يُعيد تفسير كافة المواقف الاجتماعية لصالح الأفكار السلبية التلقائية.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن صورة الجسم لدى الطالبة الجامعية تمثل (النواة المركزية) لتقدير الذات؛ ففي ظل الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالوزن في البيئة الجامعية ببنغازي، تتحول صورة الجسم من مجرد تصور ذاتي إلى منصة إطلاق للأفكار السلبية، ويرى الباحث أن القوة التنبؤية المرتفعة (60.8%) تعكس حالة من الارتباط الوجودي بين الجسد والفكر لدى هذه الفئة؛ فالطالبة التي تحمل تقييماً سلبياً لجسدها تعيش حالة من (التيقظ المعرفي السلبي)، حيث تسبق الأفكار الآلية (مثل: لن يتقبلني أحد، أنا أقل من زميلاتي) أي تفاعل واقعي، مما يجعل صورة الجسم المتغير الأكثر خطورة في تشكيل صحتها النفسية.

في ضوء النتائج الإحصائية التي كشفت عن قوة تنبؤية عالية ودالة، وبالاستناد إلى الاتجاهات البحثية الحديثة (2024-2026) التي أكدت دور صورة الجسم كمنبئ ومُحفز للاضطرابات المعرفية؛ فإنه يمكن القول بأن الفرض الثاني قد تحقق قبولاً وإثباتاً، حيث ثبتت القدرة التنبؤية لصورة الجسم في تفسير مستويات التفكير السلبي التلقائي لدى عينة البحث.

3.3. عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه: توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات التفكير السلبي التلقائي بين الطالبات (الممارسات للنشاط البدني) و(غير الممارسات) لصالح الطالبات غير الممارسات.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) (T-Test) للعلاقة بين مجموعتين مستقلتين، كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (5)

دلالة الفروق في التفكير السلبي التلقائي تبعاً لمتغير ممارسة النشاط البدني

(ن = 66)

المتغير	المجموعة	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الإحصائية
التفكير السلبي التلقائي	ممارسات	25	42.15	6.12	11.45	0.01	دالة إحصائية لصالح غير الممارسات
	غير ممارسات	41	78.44	8.25			

يُظهر الاستقراء التحليلي للجدول (5) وجود فروق جوهرية ودالة إحصائية عند مستوى (0.01) في مستويات التفكير السلبي التلقائي بين الطالبات الممارسات للنشاط البدني وغير الممارسات؛ حيث سجلت الطالبات غير الممارسات (ن=41) متوسطاً حسابياً مُرتفعاً قدره (78.44)، وهو ما يفوق بكثير متوسط الطالبات الممارسات (ن=25) البالغ (42.15)، وتُشير قيمة (ت) المحسوبة (11.45) إلى أن هذا التباين ليس وليد المصادفة، بل يعكس دوراً محورياً للنشاط البدني كمتغير فارق يُساهم في خفض حدة تدفق الأفكار الانهزامية والاقتحامية لدى طالبات جامعة بنغازي من ذوات السمنة.

تنسّق هذه النتيجة مع الأدبيات البحثية التي أكدت على الرابط الوثيق بين نمط الحياة والتمثيلات المعرفية؛ حيث استهلّت دراسة (النهدي، 2020) هذا المسار بإثبات وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى النشاط البدني وانتشار السمنة، مؤكدة أن القصور في الممارسة الرياضية يضاعف من حدة المشكلات النفسية المترتبة على زيادة الوزن، وهو ما عززته دراسة (أويانغ وآخرون، 2024 Ouyang et. al.,) بإشارتها إلى أن صورة الجسم السلبية -التي تتنامى لدى غير الممارسين- تعد مُنبأً رئيساً لانخفاض تقدير الذات وتوليد أنماط فكرية مُرتبطة بعدم الرضا، وفي ذات السياق أوضحت دراسة (شيانغ وآخرون، 2025 Xiang et. al.,) أن وصمة الوزن الذاتية تتنبأ بزيادة تدفق الأفكار السلبية، وهي وصمة تتحسر حداثها جوهرياً من خلال الانخراط المنتظم في النشاط البدني، وصولاً إلى ما أكدته دراسة (ياو وآخرون، 2026 Yao, et. al.,) من أن النشاط الذهني السلبي المرتبط بالخلل من الجسد يظل رهيناً بنمط النشاط والتعرض البيئي، الأمر الذي يدعم وبقوة الفروق العلمية المكتشفة في البحث الحالي لصالح الطالبات الممارسات.

يمكن تفسير هذه الفروق في ضوء المنظور المعرفي السلوكي؛ فالنشاط البدني يعمل كمشتت إيجابي يقطع حلقة الاجترار المعرفي، وبحسب نموذج (ماركيتي وآخرون، 2017 Marchetti, et. al.,) فإن الأفكار التلقائية السلبية تنشط في حالات الخمول الذهني والبدني المرتبط بصورة سلبية عن الذات، فالممارسة الرياضية تساهم في تعديل المخطط المعرفي للجسم، من خلال استبدال الأفكار المرتبطة بالوصمة والعجز بأفكار مرتبطة بالكفاءة والسيطرة، مما يُقلل من وتيرة التدفق التلقائي للأفكار الانهزامية.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن النشاط البدني يمنح الطالبة البدنية شعوراً بالفاعلية الذاتية، مما يكسر حاجز التوقعات السلبية من الآخرين، ويرى الباحث أن الطالبات غير الممارسات في مُجمع كليات قاريونس يقعن تحت طائلة الاجترار المعرفي نتيجة التركيز المفرط على المظهر الخارجي في غياب الممارسة الرياضية التي تحسن المزاج والانفعالات، ويؤكد الباحث أن الرياضة لا تحسن الجسد مادياً فحسب، بل تعمل كفلتر معرفي يمنع تحول صورة الجسم السلبية إلى أفكار تلقائية مُدمرة، مما يفسر انخفاض درجات الممارسات بشكل ملحوظ.

في ضوء المعطيات الإحصائية التي كشفت عن فروق دالة إحصائية لصالح الطالبات غير الممارسات (أي أنهن الأكثر معاناة من الأفكار السلبية)، وبالاستناد إلى التوافق مع الدراسات المعاصرة

(2024-2026)؛ فإنه يمكن القول بثقة منهجية: لقد تحقق الفرض الثالث من فروض البحث قبولاً وإثباتاً وبدلالة إحصائية قوية (0.01).

4. الاستنتاجات:

- بناءً على النتائج الميدانية والتحليل الإحصائي، يخلص البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات الجوهرية التي ترسم ملامح النسق المعرفي والسلوكي للطلّابات ذوات السمّة:
- أثبتت النتائج أن صورة الجسم لا تُعد مُجرد مُتغير ديموغرافي، بل هي مُنبئ إحصائي فائق القوة؛ إذ يمتلك اضطرابها قدرة تفسيرية تبلغ (60.8%) من التباين في التفكير السلبي التلقائي، هذا المؤشر الإحصائي المرتفع يمنح صورة الجسم أولوية معرفية في تفسير الحالة النفسية، ويجعل من إصلاح التمثيل الذهني للجسد ركيزة أساسية لأي تدخل علاجي.
- كشف البحث عن وجود مخطط معرفي مُشوّه لدى الطّالّبات، حيث تتحول صورة الجسم إلى منصة إطلاق معرفية تُعيد تفسير الواقع الاجتماعي؛ فالطالبة لا تستقبل المثيرات الاجتماعية بشكل مُحايد، بل تعمل صورة الجسم السلبية لديها كمرشح يقوم بتنميط هذه المثيرات وتحويلها آلياً إلى أفكار انهزامية، مما يسبق أي تفاعل اجتماعي حقيقي.
- استنتج البحث أن السياق الجامعي في مجمع كليات قاريونس يعمل كمُعزز بيئي للتشوهات المعرفية؛ إذ إن طبيعة المقارنات الاجتماعية المستمرة تزيد من حدة التيقظ المعرفي السلبي لدى الطّالّبات ذوات السمّة، مما يحول السمّة من حالة طبية/فسيولوجية إلى سجن فكري يُغذي التوقعات التشاؤمية والشعور بالوصمة الاجتماعية.
- تجاوز دور النشاط البدني كونه مُجرد سلوك حركي؛ فقد أظهرت النتائج أنه يعمل كآلية تعديل معرفي؛ إذ تُمثّل ممارسة الرياضة مُشتتاً إيجابياً يقطع حلقة الاجترار المعرفي، ويُسهّم في استبدال المخططات العقلية المرتبطة بالعجز والوصمة بمخططات جديدة قائمة على الكفاءة والسيطرة، مما يجعله صمام الأمان الاستراتيجي لكسر حلقة التدفق الآلي للأفكار السلبية.

5. التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات العلمية التي كشفت عن البنية المعرفية والسلوكية لعينة البحث، يوصي الباحث بما يلي:
1. ضرورة تصميم برامج إرشادية وتدريبية مُخصصة تدمج بين (النشاط البدني المعدّل) و (إعادة الهيكلة المعرفية)؛ بحيث لا يقتصر الهدف على خفض الوزن، بل يركز بشكل أساسي على إصلاح التمثيل الذهني للجسد كمدخل رئيسي لخفض التفكير السلبي التلقائي.
 2. تفعيل وحدات الإرشاد النفسي بالجامعة لتنفيذ حملات تقنية تهدف إلى خفض (وصمة الوزن الذاتية)، ونشر ثقافة (التنوع الجسدي) لكسر حدة المقارنات الاجتماعية وتخفيف حالة التيقظ المعرفي السلبي لدى الطّالّبات.
 3. تبني سياسة النشاط البدني كعلاج معرفي، من خلال توفير فضاءات رياضية جامعية (آمنة سيكولوجياً) وغير تنافسية، تتعامل مع النشاط البدني كأداة للسيطرة المعرفية وكسر حلقة الاجترار، مما يُساهم في استبدال مخططات العجز بمخططات الكفاءة الذاتية.
 4. تطوير أدوات الكشف والتشخيص المبكر، من خلال تبني الأخصائيين النفسيين بالجامعة ل (نموذج التنبؤ عبر صورة الجسم) كأداة للفرز الأولي لتحديد الطّالّبات الأكثر عرضة للاضطرابات المعرفية والانهزامية، وتقديم الدعم الاستباقي لهن.

5. إجراء المزيد من الدراسات العلمية الرصينة في هذا السياق، لاسيما الدراسات التي تتقصى أثر (البرامج الرياضية المقترحة) في تعديل المخططات المعرفية على المدى الطويل (دراسات طولية)، وكذا دراسة متغيرات وسيطة أخرى قد تتدخل في العلاقة بين صورة الجسم والأنماط المعرفية لدى فئات عمرية وبيئات أكاديمية مختلفة.

6. المراجع:

- أبوزيد، رباب عبد الحليم (2017): السمعة وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، العدد (18)، 569-586.
- البناء، حياة خليل؛ عبد الخالق، أحمد محمد (2006): القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب من جامعة الكويت، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأى)، المجلد (16)، العدد (2)، 291 - 312.
- حسام الدين، سارة (2020): برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المواجهة لتخفيف الشعور بوصمة زيادة الوزن لدى عينة من السيدات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (30)، العدد (109)، 56-112.
- الزهراني، هديل سطات (2025): دراسة العلاقة بين عدم الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعي والعوامل المتعلقة بنمط الحياة لدى الطالبات الجامعيات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عفت، جدة، المملكة العربية السعودية.
- الشعراوي، صالح فؤاد (2019): الأفكار السلبية وعلاقتها بالقلق لدى طلاب جامعة الملك خالد مع تصور برنامج مقترح لعلاجها، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (110)، 109-140.
- الصبوة، محمد نجيب (2004): قائمة الأفكار السلبية، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، القاهرة، مصر.
- عارف، إسماعيل محمد (2017): سمات الشخصية وعلاقتها بصورة الجسم لدى عينة من البدناء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- عبدالفتاح، ولاء أحمد (2019): صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، المجلد (3)، العدد (13)، 123-145.
- كفاني، علاء الدين؛ النبال، مایسة (1996): صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس، العدد (39)، 6-43.
- مصطفى، محمود (2018): سيكولوجية الجسم والأنماط المعرفية المعقدة في مرحلة الشباب، المكتبة الأكاديمية.
- منظمة الصحة العالمية (2023): السمعة، منظمة الصحة العالمية، جنيف.
- النهدي، صالح بن عبد الحبيب (2020): علاقة ظاهرة السمعة بمستويات النشاط البدني لدى الطلاب: دراسة استطلاعية بجامعة جدة، المجلة العربية للنشر العلمي (AJSP)، المملكة العربية السعودية، العدد (23)، 56-75.
- الهيتي، موفق أسعد (2010): التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر، دمشق.
- Ouyang, Y., Xiong, X., Luo, J., & Zhang, Y. (2024). Research on the influence of body image on university students' weight loss intention: A serial mediation analysis of self-efficacy and self-esteem. *Frontiers in Psychology*. 1458259, 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1458259>
- Samajdar, S., & Halder, S. (2025). Exploring automatic thoughts among young adult females with overweight level of body mass index (BMI). *Dyp Patil Journal*, doi:10.4103/DYPJ.DYPJ_85_24.
- Marchetti, I., Koster, E., Klinger, E., & Alloy, L. (2017). Spontaneous Thought and Vulnerability to Mood Disorders: The Dark Side of the Wandering Mind. *Clinical Psychological Science*. 857-835, (5)4,
- Pinto, V. R. A., Melo, L. F., & Bressan, J. (2019). Predicting body image dissatisfaction in university students using multivariate statistical methods. *Acta Scientiarum. Health Sciences*. 41,

- Xiang, L., Guo, H., & Hu, Z. (2025). Impact of internalized weight stigma on appearance anxiety among female students: A variable-centered and person-centered analysis. *Frontiers in Public Health*.1709480 ,13 ,
- Yao, L. S., Sun, W. J., Li, M., Duan, S. S., Ji, Y. C., & Li, Y. X. (2026). Nature exposure and negative body image among college students: A three-wave longitudinal study. *Body Image*.102089 ,57 ,