

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية

د. نورا محمد عرفة

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية – جامعة عين شمس

ملخص الدراسة:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية بتقدير الجسم. وإمكانية التنبؤ بتقدير الجسم من خلال الحيوية الذاتية واليقظة العقلية. والكشف عن الفروق في النوع التي تعزى إلى تقدير الجسم لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٦٤) طالباً وطالبة (٧٧ ذكر، ٨٧ إناث) بالمرحلة الثانوية بمدرستي الشهيد أحمد عصمت المتميزة للغات ومدرسة حلمية الزيتون المتميزة للغات، بمتوسط عمري قدره ١٦,٠٨ وانحراف معياري قدره ٠,٩٦. واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس تقدير الجسم (إعداد الباحثة)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد: (Baer, et al., 2006) وترجمة: عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤). وتم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة عند مستوى ٠,٠١ بين أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس تقدير الجسم و الدرجة الكلية ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة عند مستوى ٠,٠١ بين أبعاد مقياس تقدير الجسم و الدرجة الكلية وكل من بعد الوصف و التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة و عند مستوى ٠,٠٥ مع بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في جميع أبعاد تقدير الجسم و الدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم " ت " غير دالة إحصائياً. كما أمكن التنبؤ بتقدير الجسم من خلال متغيري الحيوية الذاتية واليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية، اليقظة العقلية، تقدير الجسم.

الحياة الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية

د. نورا محمد عرفة

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

مقدمة الدراسة:

تعد مرحلة المراهقة فترة انتقالية يحدث فيها الانتقال التدريجي من الطفولة إلى النضج والبلوغ ، حيث النضج الجنسي والعقلي والنفسي، ويصاحبها تغيرات فسيولوجية وجسمية ونفسية تتسم بالعمق والجذرية، ومن أهم خصائص هذه المرحلة النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية، كما تتميز بأزمات ومشكلات ناتجة عن التغيرات العضوية والتأثيرات النفسية والاجتماعية ، وقد يصاحب هذه التغيرات الجسمية بعض الخمول أو الكسل أو التراخي أو تغير في الحياة الذاتية لدى المراهق، كما قد يصاحب نمو القدرات العقلية الاهتمام باليقظة العقلية مما يثير انتباه المراهق إلى الاهتمام بجسمه وتقييمه.

ويعد مفهوم الحياة الذاتية Self-vitality أحد مرتكزات علم النفس الإيجابي Positive Psychology على اعتبار أن الشعور بالحياة والنشاط والقوة والحماس والإقدام على الحياة مؤشراً أساسياً لتمتع الفرد بالصحة النفسية (Deci & Ryan, 1985:184) ، فالإيجابية هي صميم وجوهر الكائن البشري، وهي السبيل لتحقيق لذاته وإمكاناته، فالإيجابية هي السمة المميزة للإنسان، ولن تمضي حياة الإنسان قدماً إلى الأمام إلا عن طريق الإيجابية وتوكيد الذات (صلاح الدين حسنى مخيمر، ١٩٨١:٨٦).

وقد أشار Paterson & Seligman (2004:273) للحياة على أنها الطاقة المحركة للذات، وارتباطها بالكثير من المتغيرات الإيجابية بوصفها حالة نفسية إيجابية تساعد الفرد على التخلص من الشعور بالضغط، وإحداث التوازن الداخلي والخارجي الذي يمكن الفرد من أداء المهام بفاعلية. لذا تعتبر أحد العوامل الهامة التي يجب أخذها في الاعتبار عند تفسير السلوك الإنساني، كما تلعب دوراً هاماً في تشكيل الشخصية الفردية ، وتمنح

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

الفرد القدرة على تحقيق التوافق، وتحقيق الرضا عن النفس. حيث توصلت دراسة Fini; Kavousian ; Beigy & Emami (2010) أن الحيوية الذاتية يمكن التنبؤ بها من خلال الهناء الذاتي ثم مهارات الحياة ثم الكفاءة الذاتية ثم التوافق ، وذلك على الترتيب في الحيوية الذاتية.

كما أشار Orsini ; Binnie & Tricio (2018:3) إلى وجود علاقة إيجابية بين الحيوية والدافع والأداء الأكاديمي وتقدير الذات. وأضاف Aaronson ; Mazumder & Schechter (2010) الدور الهام للحيوية الذاتية باعتبارها العامل الذي يدفع الشخص نحو التقدم وتحمل ضغوط العمل مما ينعكس على احترام وتجنب بعض المشكلات كالبطالة التي يمكن أن تدفع الشخص نحو اليأس. في حين أن (Khalkhali & Golestaneh 2011) يرى الحيوية الذاتية أنها تؤدي للشعور بالسعادة، كما أنها تعتمد على العزو السببي الداخلي للنجاح والفشل.

وترتبط الحيوية الذاتية بالخصائص الاجتماعية والخصائص العقلية للفرد حيث توصلت دراسة Akin ; Akin & Ugur (2016) إلى أن جودة الصداقة تؤدي إلى اليقظة العقلية والتي تؤدي دورها في الحيوية الذاتية فهي كطاقة تحتاج لمجموعة من العوامل التي تنشطها وتزيد من قدرتها.

ومن أبرز ما يميز اليقظة العقلية Mindfulness التركيز على اللحظة الراهنة والوعي بالبيئة المحيطة والأفكار والمشاعر والانفعالات وقبولها دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Droutman ; Golub ; Oganessian & Read, 2018:34). ويرى Roberts & Danoff-Burg (2010) أن اليقظة العقلية تعزز الصحة البدنية والنفسية للطلاب، وهو ما أيدته (Murphy ; Mermelstein ; Edwards & Gidycz, 2012) بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسلوكيات الصحية الجسمية لدى عينة من طالبات الجامعة.

وتتكون علاقة الفرد بجسمه من خلال أفكاره ومشاعره التي يكونها حوله، وقد تكون هذه الأفكار والمشاعر إيجابية أو سلبية. وتتوقف على هذه الأفكار التي يكونها الفرد عن جسمه إما سعادته أو تعاسته، فقد تولد هذه الأفكار لديه الثقة بالنفس Self-confidence وتقدير الذات Self-esteem المرتفع، فتكون وقوداً يدفعه للعمل والإنتاج وتكوين علاقات

اجتماعية جيدة مع المحيطين، وقد تكون وقوداً لاجترارات ومعتقدات سلبية لا يجنى الفرد من ورائها سوى القلق Anxiety والاكتئاب Depression والانطواء Introversion (عبد الله محمد عبد الظاهر، ٢٠١٥:٦). والنظرة إلى الجسم لا تكون واحدة عبر مراحل الحياة المختلفة، ففي مرحلة الطفولة تنسم النظرة إلى الجسم بالكلية، ولكن مع بداية مرحلة المراهقة تبدأ النظرة الجريئة إلى أجزاء الجسم ومقارنتها مع بعضها كما تقارن مع الأقران (قحطان أحمد الظاهر، ٢٠٠٤:١٤٩). لذا يُعد تقدير الجسم Body esteem من الأمور الرئيسية التي تثير اهتمام كثير من الباحثين، حيث يُسهم في تحديد مفهوم الفرد عن ذاته وتقديره لها. وتُعد مرحلة المراهقة فترة تطور غالباً ما يتم تحديدها بمقدار التغيير الذي يحدث بداخلها، وتتميز هذه المرحلة بتطور حساسية المراهقين تجاه صورتهم المدركة لدى الآخرين، وغالباً ما يشعرون أن الآخرين لديهم نفس الأفكار السلبية عنهم مما يؤدي إلى صعوبات في كيفية عملهم في حياتهم وأنشطتهم اليومية بسبب هذا الوعي (Klossing, 2019:1). وهو ما أشار إليه (Shin & Kim, 2018) أن المراهقين هم أكثر عرضه للضغط الاجتماعي فيما يتعلق بصورة أجسادهم من الفئات الأخرى بسبب خضوعهم لتغيرات جسدية سريعة مع خصائص جنسية ثانوية، كما أنهم يعتمدون على تقييم الآخرين لجسدهم ومظهرهم أكثر من تقييمهم لأنفسهم، وبالتالي فهم مرتفعو الحساسية لصورة الجسد التي يتطلبها المجتمع.

وتقدير الجسم هو أحد الأمور الهامة والضرورية في مرحلة البلوغ التي تدمج بين مظهر الجسم والقناعات فيما يتعلق بشكل الجسم ومظهره. وإدراك الأفراد حيال حجم أجسامهم وشكلها والممارسات المحددة مع مظهرهم، فتقدير الجسم هو جزء حيوي من حياة المرء ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بتقدير الذات (Qamar; Malik; Maqsood; Kiani, 2020:106). كما تتأثر الشخصية من حيث بنية الجسم بالتكوين الطبيعي الذي يظهر فيه الطول والقصر ووزن الجسم وتكوين الأعضاء المختلفة والتناسق بينهما، فالتكوين الجسمي يؤثر كثيراً على اتجاهات الشخص وعلى كثير من سلوكه سواء في معاملة الناس له أو نظرته نحوه أو نظرتهم حول نفسه وموقفه من الناس (أحمد حسين الشافعي، ٢٠٢١:٤١).

مشكلة الدراسة:

تُمثل المراهقة مرحلة النمو التي تلي مرحلة الطفولة، وخلالها ينمو الجسم بمعدلات كبيرة وتحدث تغيرات فسيولوجية وغددية يكون لها أثر بالغ في حياة المراهق، كما تنمو الإمكانيات العقلية وتتمايز، كما يمر المراهق بخبرات انفعالية واجتماعية تصهر خبراته وتكون معتقداته واتجاهاته وقيمه عن نفسه وعن أسرته وعن الناس وعن المجتمع والوطن والدين والإنسانية بوجه عام (ستيفن هارد(ترجمه) مجموعة من الخبراء، ٢٠٠٩:١٣٥). ويؤدي انخفاض تقدير الفرد لجسمه إلى العديد من المشكلات العاطفية والنفسية وخاصة بين المراهقين؛ فقد أشارت نتائج دراسة Abdollahi ; Talib ; Mobarakeh ; Momtaz (2016) & Mobarake (2016) أن عدم الرضا عن مظهر الجسم يؤدي إلى إظهار بعض السلوكيات غير القادرة على التكيف والتوافق ومن بينها سلوك القلق. كما أشارت نتائج دراسة Kim E.S.; Hong, Y.J.; Kim, M.& Kim, E.J. (2019) وجود علاقة قوية بين التقييمات الذاتية للمظهر الجسدي واحترام الذات للمراهق. وقد أظهرت دراسة (Sans ; Gomez ; Luque ; Ferre ; Hidalgo ; Monasterolo et al.,2018) والتي أجريت مع المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن بارتفاع عدم الرضا عن صورة الجسم وانخفاض تقدير الذات الأكاديمي والجسدي. كما أوضحت نتائج دراسة كل من (Davis & Nixon,2010 ; Paul; Luedicke & Heuer,2011) الارتباط الوثيق بين انخفاض تقدير الجسد وظاهرة التنمر Bullying phenomenon على أساس المظهر لدى المراهقين. كما أن معظم الخبرات السلبية المتعلقة بالجسم تكون مملوءة أو مشحونة بالاستياء والسخط وعدم الرضا والانشغال الزائد عن الحد أو المبالغ فيه عن الجسم، لذلك نجد محاولات الأفراد لتغيير مظهرهم، فيعيشون في نضال مستمر من أجل تحقيق هذا الهدف، ومن ثم التعامل مع المشاعر أو العواطف السلبية الناتجة عن ذلك. وعندما يكون الجانب الجسدي لدى الفرد قاسياً فإنه يدخل في دائرة ما يسمى باضطراب صورة الجسم (أحمد حسين الشافعي، ٢٠٢١:٣٢). وقد جاء معدل انتشار هذا الاضطراب وفق الجمعية الأمريكية للطب النفسي (٢,٥% من الإناث، و٢,٢% من الذكور)، و٩%-١٥% بين مرضى الجلدية، و٧%-٨% بين مرضى الجراحات التجميلية، و٣%-١٦% بين مرضى جراحات التجميل، و٨%

بين مرضى تقويم الأسنان البالغين، ١٠% بين مرضى جراحة الفم والوجه والفكين (American Psychiatric Association, 2013:244).

ويذكر (Bicca & Myers (1992 أن صورة الجسم تبلغ أقصى درجات الاضطراب والتشوه في مرحلة المراهقة، نتيجة الضغوط النفسية التي تنشأ من التناقض بين الذات الجسمية المثالية والذات الجسمية الواقعية، فيصبح المراهقون نرجسيين لكثرة انشغالهم بصفاتهم الجسمية (في: عبد الله محمد عبد الظاهر، ٢٠١٥: ١٠).

ويتيح توافر قدراً من الحيوية الذاتية للمراهق القدرة على تحديد أهداف لها معنى، مما يمنحه قدراً من الإيجابية والصلابة النفسية Psychological Rigidity في مواجهة الأزمات وأحداث الحياة الضاغطة، كما يمنحه شعوراً بالسعادة Happiness والتفاؤل Hope والأمل والهمة Vigor؛ ذلك لأن الافتقاد إلى همة الحياة وانخفاض مستوى الحيوية والدافعية يُعد عرضاً مركزياً في كثير من الاضطرابات النفسية داخلية الوجهة (Esser, 2008). وقد أشارت نتائج دراسة (Lava (2011 أن الحيوية الذاتية تلعب دوراً هاماً في عملية التوافق ومواجهة الضغوط وارتقاء الشخصية. كما توصلت دراسة (Allen & Kiburz (2012 إلى أنها ترتبط بجودة النوم Sleep Quality وتؤثرها على جودة النوم والحيوية الذاتية.

كما أظهرت نتائج أبحاث (هبة جابر عبد الحميد، ٢٠١٨؛ West, 2008) أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي كبير بالصحة النفسية والجسدية، وأداء العمل، والقدرة على اتخاذ القرار، والتنظيم العاطفي، وقد تكون عاملاً دافعاً في التعلم، وكذلك ارتباط اليقظة العقلية بالرضا عن الحياة، والسعادة، والتأثير الإيجابي والسلبي، ومشاعر الاعتلال، ودرجات تعاطي المخدرات لدى عينة من المراهقين.

بينما على النقيض توصلت نتائج دراسة (Tihanyi ; Boor ; Emanuelson & Koteles (2016 إلى وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وصورة الجسم . ونتائج دراسة (Zammit (2019 التي أظهرت عدم فاعلية اليقظة العقلية في تحسين الرضا عن صورة الجسم لدى عينة الدراسة. وكما يشير (Kabat-zinn (2003 أنه على الرغم من أن اليقظة العقلية تستخدم بوصفها مهارة أو ممارسة علاجية، فإنه ينظر إليها بوصفها سمة

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

تختلف درجتها بين الأفراد، حيث يتسم معظم الأفراد باليقظة العقلية إلا أنهم يختلفون في المقدار والوقت. كما تم استخدامها كبرامج لتحسين مكونات صورة الجسم Body Image مثل الاستيعاب والتقييم ومخطط صورة الجسم والاستثمار) والمخاوف ذات الصلة وتقليل وصمة العار المرتبطة بالوزن Weight stigma وزيادة احترام الذات Self-esteem ورضا الجسم Body satisfaction وبناء التعاطف مع الذات Innate Compassion وتحسين صورة الجسم (Poelke,2009 ; Lanier, 2010 ; McMahan,2010; Seo,2015 ; House,2017).

الأمر الذي دعا الباحثة إلى دراسة العلاقة بين كل من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية مع تقدير الجسم، فشعور الإنسان بامتلاكه لقدرة واف من الطاقة والموارد النفسية المتاحة للذات واليقظة العقلية تمكنه من تحسين والارتقاء بتقديره لجسمه وذاته وسرعة التعافي من أي تأثيرات سلبية ناتجة عن التقدير المنخفض أو المتدني لجسمه وذاته. ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

١- هل توجد علاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية؟

كما يؤثر البحث العديد من الأسئلة الفرعية منها:

أ- هل تؤثر الحيوية الذاتية على مكونات تقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية؟

ب- هل تؤثر اليقظة العقلية على مكونات تقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية؟

د- هل توجد فروق في تقدير الجسم تعزى إلى النوع لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية؟

هـ- هل يمكن التنبؤ بتقدير الجسم من خلال الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تقصي طبيعة العلاقة بين كل من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين في المرحلة الثانوية، كما تهتم الدراسة الحالية

باكتشاف الفروق بين الجنسين في تقدير الجسم انطلاقاً من تصور مؤداه أن الظروف الاجتماعية والثقافية للمجتمع قد تعمق من الفروق في الأهمية النسبية لتقدير الجسم بين كل من الإناث والذكور .

أهمية الدراسة:

وتنقسم أهمية الدراسة إلى ما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

تتضح الأهمية النظرية للدراسة الحالية من أهمية المتغيرات محور الدراسة، حيث تُعد متغيرات الحيوية الذاتية والليقطة العقلية وتقدير الجسم من المفاهيم الحديثة نسبياً، فأهتمت الدراسة بوصف تلك المفاهيم الأساسية للدراسة وأهميتها وتحديد مفاهيم إجرائية لها والأبعاد التي يمكن أن تتكون منها تلك المفاهيم، وتوضيح طبيعة العلاقات بينيتها، وكذلك تضمين النظريات والأبحاث التي تساعد على تنظيم هذا الإطار المفاهيمي، حيث يفتر التراث النفسي إلى الاهتمام بهذا الموضوع البحثي، مما سوف يثرى البحث العلمي. بالإضافة لما سبق أهتمت الدراسة بشريحة عمرية مميزة وهم المراهقين بالمرحلة الثانوية بغض النظر عن مستواهم الثقافي والاجتماعي في محاوله لتعمق فهم تلك المتغيرات الجوهرية لديهم، وما يمكن أن تنعكس به عليهم.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

اهتمت الدراسة الحالية بإعداد مقياسين هما مقياس الحيوية الذاتية ومقياس تقدير الجسم لدى عينه من المراهقين والتحقق من كفاءتهم السيكمترية (الصدق-الثبات) لاستخدامهم في البيئة العربية، وكذلك قامت الدراسة الحالية باستخدام بعض المقاييس وهو مقياس العوامل الخمسة لليقطة العقلية من إعداد: Baer,et al., (2006) وترجمة: عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤) على أفراد عينة الدراسة الحالية، وقامت الباحثة بحساب ثبات المقياس والاتساق الداخلي للمقياس مما سوف يثرى البحث العلمي. كما أنه يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث لعمل العديد من الدراسات التدخلية لكل من الطلاب والمعلمين والقائمين على رعاية النشء.

مصطلحات الدراسة:

تحدد الدراسة بالمصطلحات التالية:

١-الحياة الذاتية: Self – Vitality

هي حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والتي لا تتضح مؤشراتهما في زيادة معامل الإنتاج أو الأداء الذاتي للشخص فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنشيط الآخرين وإلهامهم وتحفيزهم للإقبال على الحياة بهمة ونشاط (Peterson & Seligman, 2004:273).

وتعرفها الباحثة على أنها: ظاهرة دينامية ترتبط بقدرة وكفاءة الفرد على تحمل المتاعب والضغوط في جميع أنشطة حياته اليومية مع وجود طاقة أو يقظة عقلية كافية للتفكير والتعامل مع المشكلات وأداء المهام بفاعلية وإقامة العلاقات، وقدرة الأنا على تحقيق الارتقاء والتوافق والانتماء والتأثير الإيجابي في الآخرين، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الحياة الذاتية (إعداد الباحثة).

٢-اليقظة العقلية: Mindfulness

هي نمط محدد أو طريقة للتفكير تؤكد على انتباه الفرد للبيئة المحيطة ولمشاعره وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية (Kettler, 2013:4) .
وتتبنى الباحثة التعريف الإجرائي لليقظة العقلية لعبد الرقيب البحيري وأحمد على طلب وفتحى عبد الرحمن الضبع وعائدة أحمد العوامل (٢٠١٤: ١٢٧) : بأنها المراقبة المستمرة للخبرات ،والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ، وقبول الخبرات والتسامح نحوها ،ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع ، وبدون إصدار أحكام (Cardaciotto ; Herbert ; Forman ; Moitra & Farrow, 2008) ، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد:(Baer ; Smith ; Hopkins ; Krietemeyer & Toney (2006) وترجمة: عبد الرقيب البحيري وأحمد على طلب وفتحى عبد الرحمن الضبع وعائدة أحمد العوامل (٢٠١٤).

٣- تقدير الجسم: Body Esteem

يعرف (Anjum & Jahangir 2020:1115) تقدير الجسم بأنه مصطلح يشير إلى صورة الشخص أو وجهة نظره حول مظهره الخارجي، وله مكونان هما التصورات حول مظهره أو جسده والشعور أو العواطف تجاه هذا التصور.

وتعرفه الباحثة على أنه: مفهوم يتضمن احكام تقييمية تتضمن الخصائص والصفات التي يدركها الفرد ويعتبرها خصائصه البدنية، سواء كان هذا التقييم ذاتياً أو معزواً للآخرين ويتضمن مشاعر الفرد واتجاهاته حيالها سواء بالقبول أو الرفض، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس تقدير الجسم (إعداد الباحثة).

٤- المراهقة: Adolescence

تُعرف سميرة محمد شند (٢٠١٤:٢٢١) المراهقة بأنها "هي المرحلة الوسطى بين الطفولة المتأخرة والشباب، وهي مرحلة انتقالية يصاحبها تغيرات فسيولوجية وجسمية ونفسية تتسم بالعمق والجزرية".

وتعنى بها الباحثة " مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد وهي تمتد من سن ١٢ سنة إلى ٢١ سنة تقريباً، وهي تنقسم إلى ثلاث مراحل فرعية نمائية. وتحدد عينة البحث في مرحلة المراهقة الوسطى: من سن ١٥ - ١٨ سنة، وتقابل المرحلة الثانوية.

الإطار النظري:

هدف الإطار المفاهيمي للبحث إلى تصنيف ووصف المفاهيم الأساسية للدراسة، وأبعادها، وأهميتها، والنظريات المفسرة لهذه المفاهيم، وذلك في ثلاثة محاور أساسية هما: الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، وتقدير الجسم، وذلك كما يلي:

المحور الأول: الحيوية الذاتية Self vitality

تتنوع المفاهيم الخاصة بمعنى الحيوية الذاتية باختلاف الأطر المرجعية الخاصة بالمفكرين أنفسهم، فالبعض يرى في الحيوية معنى الشعور الإيجابي باليقظة والتنبه والفاعلية والطاقة والنشاط والصورة الدينامية للشعور بالرفاهة (Ryan & Frederick, 1997:529-565). بينما يرى Rodgers(2000) بأنها إحدى عادات العقل التي صاغها في أدواته التي تحتوي على (١٧) عادة عقلية هم: المثابرة، ودقة الكلام والتفكير، والتحكم بالتهور،

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

وطرح الأسئلة، وتجربة الدهشة، ومرونة التفكير، واستخدام كافة الحواس، والتحقق من الدقة، والاعتماد على المعرفة السابقة، والإصغاء بتفهم وتعاطف، والإصغاء الفعال، والتفكير ما وراء معرفي، واستخدام الدعابة، والابداع والقيادة والذاتية، وأخيراً الحيوية (عادل محمد العدل، ٢٠١٨: ٥٠). في حين تنتظر إليها بعض الدراسات كدراسة (Bakker ; Demerouti & Schaufeli Dual, 2003 ; Schaufeli ; Salanova ; Gonzalez-Roma & Bakker, 2002) كأحدى أبعاد الارتباط بالعمل.

- مفهوم الحيوية الذاتية وبعض المفاهيم ذات الصلة:

يشير (Peterson & Seligman (2004:273) للحياة على أنها حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والتي لا تتضح مؤشرات في زيادة معامل الإنتاج أو الأداء الذاتي للشخص فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنشيط الآخرين وإلهامهم وتحفيزهم للإقبال على الحياة بهمة ونشاط. بينما يرى Reeves; Wagner; (2005:3-19) Nisenbaum; Jones ; Gurbaxani, Solomon et al., الذاتية بوصفها النقيض لمتلازمة الوهن أو الإعياء النفسي المزمن Chronic Psychological Fatigue Syndrome وهي حالة مرضية يشعر معها الشخص بانهايار قدرته على المقاومة وتدنى دافعيته للحياة والشكوى الدائمة من التعب والضعف البدني العام وعدم الرغبة في العمل.

ويتسع مفهوم الحيوية الذاتية Self-Vitality لدى البعض من مجرد الشعور بالمتعة أو السعادة، ليتضمن قدراً من الصحة العقلية أو الذهنية للفرد بالإضافة لبعض السمات الإيجابية مثل الرضا عن الحياة والطموح والتوجه نحو المستقبل (Fini et al., 2010:154). أما (Shirom (2011:226 فيصفها بأنها شعور إيجابي بالقوة البدنية والطاقة العاطفة والطاقة الإدراكية لدى الفرد. في حين يعرفها (Mello (2016:11 بأنها مقدار الطاقة التي يمتلكها الفرد للقيام بنشاط معين.

كما يُعرفها عبد العزيز سليم (٢٠١٦: ١٨٢) بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تُعرب عن نفسها في صيغة الحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالاعتدال، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً.

ويتفق معه (2018:2) Orsini ; Binnie & Tricio في أن الحيوية تشير إلى حالة الشعور باليقظة وامتلاك الطاقة المتاحة للذات.

بينما تتناول سناء حامد زهران (٢٠١٨: ٩٨) مفهوم الطاقة النفسية وتعرفه بأنه استعداد الفرد وقدرته على إنجاز الأعمال والمهام، حيث تعمل على تعديل ما يراه سلباً في واقعها إلى واقع جديد يزرع الأمل في حياته، ويعيد الفرد إلى حالة التوازن حتى يصل إلى معنى لحياته يتجه به نحو تحقيق التوافق النفسي من خلال الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه ومواجهة القلق، والاستمتاع، والصلابة النفسية.

وتفرق سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨: ٤٦) بين مفهوم الحيوية Vitality عن مفهوم الطاقة Energy، فالحيوية تتضمن شعور الفرد وخبرته بالطاقة كمتغير إيجابي يستفيد منه الفرد نفسه، فعندما يتعرض الفرد لحالة توتر أو غضب فإن الجسم يقوم بشحن أو إمداد الفرد بالطاقة اللازمة لامتصاص غضبه أو خفض توتره، وهذا ليس معناه أنه أصبح أكثر حيوية، فيمكن التمييز بين الطاقة العصبية الناتجة من التوتر أو الغضب، والطاقة الناتجة من الحيوية الحقيقية. في حين تعرفها أسماء فتحي لطفي (٢٠٢٠: ٢٦٩) بأنها شعور عام بالطاقة الحيوية والنشاط والحماس مع التمتع بالقدرة على أداء الفرد لمهامه وأنشطته بتركيز عال وقدرة على إنجاز وتحقيق أهدافه، والتطلع لما هو جديد كل يوم في حياته.

بعد استعراض التعريفات السابقة للحياة الذاتية من مختلف وجهات نظر الباحثين والمتخصصين نجد أن بعضها جاء معبراً وشاملاً لمعنى الحيوية وبعضه يشوبه بعض القصور، فقد ركزت بعض التعريفات على وصف الحيوية بأنها حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية كدراسة (Peterson & Seligman, 2004)، بينما قام البعض بوصف الحيوية الذاتية من خلال عرض الجانب النقيض لها وهو متلازمه الوهن أو الإعياء النفسي المزمن كدراسة (Reeves et al., 2005)، بينما ركزت أغلب التعريفات للحياة الذاتية بأنها شعور إيجابي بالطاقة سواء البدنية أو العاطفية أو الإدراكية بالإضافة لبعض السمات الإيجابية كدراسة (Mello, 2016; Shirom, 2011; عبد العزيز سليم، ٢٠١٦؛ سناء حامد زهران، ٢٠١٨؛ Orsini ; Binnie & Tricio, 2018)، بينما حرصت بعض الدراسات على إظهار الفرق بين مفهوم الحيوية ومفهوم الطاقة كدراسة (سارة حسام الدين مصطفى، ٢٠١٨). وتخلص الباحثة مما سبق إلى أن الحيوية الذاتية هي حالة وليست سمة

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

بمعنى أنها ليست شعوراً يتعايش معه الإنسان على نحو دائم، بل هي حالة يخبرها الإنسان في مواقف وظروف معينة وعند تصديه لمهام أو أعمال معينة يشعر معها بالتحمس والنشوة والهمة والنشاط، وهي وفقاً لذلك خبرة ذاتية تُعاش وتوصف من قبل من يشعر بها أو يتعايش معها، وهي بهذا المعنى توجد في أي كائن حي بدرجات متفاوتة.

- أبعاد الحيوية الذاتية:

وتتميز الحيوية الذاتية بالأبعاد التالية:

- ١- **الحيوية الجسمية: Physical vitality** وتعني قدرة الفرد على تحمل المتاعب والضغط في جميع أنشطة حياته اليومية، وهذا ليس معناه أن الشخص المعاق خال من الحيوية الجسمية ولكن يقصد من ذلك أن يكون جسد الشخص مزود بالقدر الكاف من العناصر التي تسمح له وتؤله بالتحكم وتيسير أدائه أو مهامه الجسمية بفاعلية.
- ٢- **الحيوية الذهنية: Mental vitality** وتعني وجود طاقة أو يقظة عقلية كافية للتفكير والتعامل مع المشكلات.

- ٣- **الحيوية الانفعالية: Emotional vitality** وتعني أن يكون لدى الفرد صحة انفعالية سليمة من خلال تدعيم الانفعالات بالأفكار الإيجابية وقدرة الأنا على تحقيق التوافق. (Kurtus, 2012:21-25)

- ٤- **الحيوية النفسية: Psychological vitality** وتشير إلى شعور الفرد بامتلائه بالطاقة النفسية التي تمكنه من أداء المهام بفاعلية (Saricam, 2016:384).

- ٥- **الحيوية الروحية: Spiritual vitality** ويقصد بها الاندفاع النشط الإيجابي من قبل الفرد لتأصيل قيم الحق والخير والجمال، فضلاً عن امتلاك مقومات التأثير الروحي في الآخرين ودفعهم باتجاه الارتقاء الأخلاقي (عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦: ١٩١).

- ٦- **الحيوية الاجتماعية: Social vitality** وقد أشارت لها نتائج دراسة Groot; Beckerman; Twisk; Uitdehaag; Minneboo et al., (2008) أنها تعني حصول الفرد على الدعم الاجتماعي من الآخرين ، وأن كلما كانت مصادر الدعم الاجتماعي تبت لدى الفرد الشعور بالتقدير والتقبل والاحترام كلما زادت حيويته الاجتماعية.

وترى الباحثة أن الحيوية الذاتية ظاهرة دينامية ترتبط بالجانب العقلي والجسمي والروحي والاجتماعي والانفعالي والنفسي داخل الفرد، وكل منها يتشارك ويتكامل كجزء لا

ينفصل بداخل الفرد، عندئذ تتحقق للفرد حيويته. وبذلك تعرف الباحثة الحيوية الذاتية على أنها: ظاهرة ديناميكية ترتبط بقدرة وكفاءة الفرد على تحمل المتاعب والضغوط في جميع أنشطة حياته اليومية مع وجود طاقة أو يقظة عقلية كافية للتفكير والتعامل مع المشكلات وأداء المهام بفاعلية وإقامة العلاقات، وقدرة الأنا على تحقيق الارتقاء والتوافق والانتماء والتأثير الإيجابي في الآخرين.

- أهمية الحيوية الذاتية:

أشارت (Akin, 2012) أن الحيوية الذاتية تُعد من العوامل الأساسية التي بموجبها يمكن التنبؤ بالسعادة الذاتية Self-happiness ومقوماتها مثل النجاح أو تحقيق الأهداف، والرضا عن الحياة Self-satisfaction وانعكاساتها للراحة النفسية والجسدية. وفي نفس السياق أثبتت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية وبعض السمات النفسية الإيجابية مثل فاعلية الذات وتقدير الذات والأمل (In: Gilman ; Huebner & Furlong, 2003). في حين يؤدي افتقاد الحيوية الذاتية لدى الأفراد إلى زيادة الإجهاد الذاتي والشعور بالاستنزاف الانفعالي وانخفاضاً في الإدراك بالإنجازات الشخصية مما يؤدي إلى انخفاض مصادر الطاقة الانفعالية والبدنية المتاحة للفرد (Maslach; Schaufeli & Leiter, 2001:379). وكذلك أكدت نتائج دراسة (Rozanski & Kubzansky, 2005) للحياة الذاتية كونها عاملاً مركزياً يمكن الأفراد من التوافق ومواجهة أحداث الحياة الصادمة ومشاق الحياة.

- النظريات المفسرة للحياة الذاتية:

وحتى نستطيع معرفة أي مفهوم لا بد من معرفة وجهات نظر علمية مثبتة، وهي النظريات النفسية التي عملت لفترات طويلة في تفسير ظاهرة ما، ومنها الحيوية الذاتية التي ستقوم الباحثة بعرض أهم النظريات ووجهات النظر التي تناولت هذا المفهوم، وذلك كما يلي:

١-نظرية التحليل النفسي: Psychological analysis theory

ربما يكون سيجموند فرويد أول من طرح تصورات نظرية لوصف العلاقة بين الصحة النفسية ومتغير الحيوية أو حسب وصفه الليبدو Libido ؛ إذ يفيد بأن كل فرد يمتلك قدراً معيناً مما سماه طاقة نفسية منبعثة من غريزة الحياة تدفعه باتجاه المحافظة على ذاته كنسق

الحياة الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

عضوي فضلاً عن الحفاظ على النوع البشري وضمان استمراره، ويرى فرويد أنه كلما كانت كمية طاقة الحياة التي يمتلكها الشخص كبيرة ، وكلما كان متحرراً من الصراع النفسي كان أكثر حيوية وإبداعاً وفاعلية (Vieira & Aquino, 2016:498).

٢-نظرية التقرير (أو الإصرار) الذاتي: Self-determination theory

انطلقت هذه النظرية من افتراضات أساسية ألا وهي أن الإنسان عبارة عن بنية أو كائن فعال يمتلك الرغبات والميول نحو النمو و التطور النفسي ويبدل كل ما بوسعه لمواجهة التحديات المستمرة ويراكم تجاربه ويدمجها لتكون جزءاً من ذاته، وأن هذه الرغبات والميول الداخلية بحاجة إلى تغذية وتعزيز ودعم مستمرين من البيئة الاجتماعية لكي تعمل بصورة فعالة (Vlachopoulos, 2012:197-204). كما ترى هذه النظرية أن الحاجات النفسية الأساسية كالاستقلال والشعور بالكفاءة وإقامة العلاقات (الانتماء والاندماج) كلها محدّدات للحياة الذاتية. والاستقلالية توضح رغبة الشخص المتأصلة في أن يتصرف بمحض إرادته مع عدم إبعاد أنفسهم عن الآخرين، فشعور الفرد بالاستقلال يزهر الحياة الذاتية لأن الاستقلال يعطى فرصة لتوجيه سلوكياته مما يعزز مشاعر الارتياح لديهم. أما الحاجة النفسية للشعور بالكفاءة فيأتي من خلال التجارب الناجحة والمشاعر الإيجابية حول العمل والنشاط والتعامل مع المواقف بمهارة، ويتداخل مفهوم الشعور بالكفاءة Competence Feeling مع مفهوم التحدي الأمثل Optimal Challenge والتي توصف بأنها السيطرة على نتائج ودوافع التجربة في نشاطات الفرد. أما الحاجة النفسية للارتباط فتشير إلى الرغبة في إقامة علاقات شخصية بالآخرين بالإضافة إلى الشعور الحقيقي بالتفاعل مع الآخرين والحب والعناية بمن حوله. (تحرير أمين جاسم وحسن على سعيد، ٢٠١٩: ٢٣٦-٢٣٥ ؛ Deci & Ryan, 2000:227-268).

مما سبق تخلص الباحثة إلى اتفاق نظرية التحليل النفسي ونظرية التقرير الذاتي في أنه كلما كانت كمية طاقة الحياة التي يمتلكها الشخص كبيرة ، وكلما كان متحرراً من الصراع النفسي كان أكثر حيوية وإبداعاً وفاعلية ، وأن الإنسان عبارة عن بنية أو كائن فعال يمتلك الرغبات والميول نحو النمو و التطور النفسي ويبدل كل ما بوسعه لمواجهة التحديات المستمرة، بينما تناولت نظرية التقرير الذاتي مفهوم الحياة بشيء من التفصيل ؛ حيث

قامت ببناء محددات الحيوية الذاتية وهي الاستقلال والشعور بالكفاءة وإقامة العلاقات (الانتماء والاندماج).

المحور الثاني: اليقظة العقلية Mindfulness

يعتبر مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم المهمة في علم النفس، وتزداد أهميته مع ازدياد تحديات الحياة وضغوطاتها، وترجع جذور اليقظة العقلية إلى الفلسفة البوذية وغيرها من التقاليد التأملية، حيث الاهتمام بصقل الوعي وتركيز الانتباه (Brown & Ryan, 2003:822). وبالرغم من النشأة الفلسفية والتأملية للمفهوم إلا أن علماء النفس طوروا هذا المفهوم وتناولوه باعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التعايش مع الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام سلبية عليها والتعامل معها بموضوعية بدلاً من رؤيتها من زاوية واحدة مع الاعتراف بها مهما كانت مؤلمة (Christopher & Gilbert, 2010:11).

- مفهوم اليقظة العقلية:

تعتبر اليقظة العقلية حالة تركز على توجيه الانتباه والتركيز، والوعي بالأفكار والمدرجات الذاتية، وهذا من شأنه تنشيط وتقوية التفكير ما وراء المعرفي Metacognitive thinking لمعالجة المعلومات وتسهيل إعادة الهيكلة المعرفية (Wells, 2002:98). ويعرف (Bear et al., 2006) اليقظة العقلية بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الملاحظة Observing والوصف Describing والتصرف بوعي Acting with awareness وعدم الحكم على الخبرات الداخلية Non judging، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non reactivity. ويرى (Cardacitto et al., 2008:211) أن اليقظة العقلية هي وعي الفرد الكامل بالخبرات الخارجية والداخلية التي يمر بها في سياق من القبول وعدم إصدار أحكام تجاه تلك الخبرات، مع تقبل تلك الخبرات والتسامح معها.

كما يعرف (Siegel ; Germer & Olendzki 2009:21) اليقظة العقلية بأنها إبداء الانتباه لما يحدث في اللحظة سواء أكان منبهات داخلية من أفكار وأحاسيس جسدية، أم خارجية من البيئة الاجتماعية والمادية، ومراقبة هذه المنبهات من دون حكم عليها أو تقييمها، ودون تعيين معنى لها. أما (Kettler 2013:4) فيعرفها بأنها نمط محدد أو طريقة للتفكير تؤكد على انتباه الفرد للبيئة المحيطة ولمشاعره وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية.

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

في حين يعرفها (Langer 2014:11) بأنها حالة الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم وبهذا المعنى ينظر لليقظة على أنها سمة ويمكن تمييزها من خلال ممارسة العديد من الأنشطة كالتأمل، ويؤكد (Jacobs et al., 2016:207) أن اليقظة العقلية هي انتباه منظم ذاتياً موجه للحظة الحاضرة، ومن ثم يسمح بالتعرف على الأحداث العقلية عند ظهورها، ويتفق ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩: ٣١٧) في أن اليقظة العقلية هي قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية أو الحاضرة مع قبولها وعدم إصدار أحكام ذاتية بحقها .

وتصفها نرمين عوني محمد (٢٠١٩: ٩) بأنها تلك الحالة العقلية التي تنشأ عن تنظيم الطالب لانتباهه بصورة ذاتية في الوقت الرهن، ووعيه وتقبله للخبرات الحاضرة، وانفتاحه على وجهات النظر المتعددة، ومواجهته للأحداث دون إصدار أحكام. وتتفق معها غادة عبد الحميد عبد العاطي (٢٠٢١: ٢٧١) فتعرفها حالة من النشاط العقلي يدرك وينظم فيها الطالب خبراته الحسية والمعرفية والوجدانية لإنتاج معلومات جديدة في الهيكل المعرفي. وتتفق معها إيناس محمد عبد الله محمود (٢٠٢١: ٤٤) بأنها حالة من الوعي بالخبرات الحالية، وتوجيه الانتباه نحو اللحظة الحاضرة باهتمام وتقبل، دون اتخاذ أي مواقف تقييمية تجاهها، مما يمكن الفرد من تحليل المواقف والأحداث من حوله بشكل دقيق وأكثر انفتاحاً.

بينما تراها سارة بخيت فهد وفاطمة خليفة السيد (٢٠٢١: ١٣٠) بأنها القدرة المستمرة على ملاحظة كل من الأفكار والمعلومات والمشاعر والتركيز على الخبرات في الحاضر والاستفادة منها. وتتفق معها هبة محمد إبراهيم (٢٠٢١: ١٠٩٤) بأنها قدرة الفرد على المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام.

تعقيب:

مما سبق يتضح تعدد وجهات نظر الباحثين في عرض مفهوم اليقظة العقلية، حيث يرى البعض أنها حالة تركز على توجيه الانتباه والتركيز، والوعي بالأفكار والمدرجات الذاتية كدراسة (Wells, 2002; Bear et al., 2006; Cardacitto et al., 2008)، أما

البعض الآخر يرى اليقظة العقلية كنمط أو طريقة للتفكير كدراسة (Kettler 2013) ، في حين يرى البعض أن اليقظة العقلية هي قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات كدراسة (ماجد أحمد المالكي، ٢٠١٩؛ سارة بخيت فهد وفاطمة خليفة السيد، ٢٠٢١) .

وخلصت الباحثة من تلك التعريفات المتعددة عن اليقظة العقلية أنها تعتمد على وعي الفرد، والتي تتضمن التعامل مع كل لحظة في حياة الفرد على أنها لم تحدث من قبل؛ وبالتالي تساعد الفرد على النظر إلى كل لحظة في حياته على أنها جديدة تماماً وتجعل الفرد أكثر وعياً بالمؤثرات الداخلية والخارجية. **وفى ضوء ما تم عرضه من تعريفات تخلص الباحثة إلى تعريف اليقظة العقلية** بأنها طريقة للتفكير تؤكد على انتباه الفرد للبيئة المحيطة ولمشاعره وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، متضمنة الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والتسامح معها.

- عناصر اليقظة العقلية:

قام (محمد مصطفى عبد الرازق، ٢٠١٩: ٣٧٧-٣٧٨ ؛ Jarukasemthawee

32-33، 2015) ، بتقسيم اليقظة العقلية إلى أربعة عناصر أساسية، كالتالي:

١. **اليقظة العقلية المعرفية:** Cognitive mindfulness وهي التي تحدث عندما يتحرر العقل من الرغبة والكراهية والتجاهل، وتشير الرغبة إلى المشاعر الموجهة تجاه الأشياء سواء كانت مادية أو غير مادية، وغالباً ما تكون هذه الرغبات مصدر للألم والمعاناة النفسية، ويرجع ذلك كونها تدفع الفرد إلى الوفاء بها، أما الكراهية فتنتج من مشاعر الغضب أو التوتر أو الضغط وتكون موجهة إلى شخص أو موقف معين وتكون هي أيضاً مصدر للمعاناة النفسية، أما التجاهل، فغالباً ما ينشأ من المشاعر غير الواضحة والتي تقود إلى جمود الانفعال.

٢. **اليقظة العقلية الانفعالية:** Emotional mindfulness وتهدف إلى فهم أفضل للانفعالات سواء أكانت إيجابية أو سلبية، فبدون اليقظة العقلية يمكن أن تحدث هذه الانفعالات أفكار عقلية تؤثر على انفعالات الفرد وجسمه.

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

٣. اليقظة العقلية الجسمية: Psysical mindfulness وهي التي تتضمن التأمل والوعي بالجسم وكيفية توظيفه في تنمية التركيز بما يساهم في التحكم بالنفس بطريقة غير مباشرة، حيث يعد الاسترخاء مظهر أساسي لممارسة اليقظة العقلية الجسمية.

٤. اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية: Natural phenomenal mindfulness والتي تتضمن إدراك الفرد لجميع الظواهر على أنها تحدث بطريقة ثابتة مما يحد من المعاناة النفسية ويزيد من فرص النمو النفسي السليم.

وقد ذكر Shapiro ; Carlson ; Astin & Freedman (2006: 379-380) أربعة مكونات لليقظة العقلية وهي: تنظيم الذات Self-regulation، وإدارة الذات Self-management، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية وتوضيح القيم Values Clarification، وهذه المكونات متسقة تماماً مع حقائق اليقظة العقلية الثلاث (القصد- الانتباه-الاتجاه) الخاصة بنموذج Kabat-zinn . بينما ذكر (Hasker 2010:2) مكونين رئيسيين لليقظة العقلية وهما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

- أهمية اليقظة العقلية:

أشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى أهمية اليقظة العقلية باعتبارها متغيراً نفسياً أو مدخلاً علاجياً أو مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها أو ممارستها، وفي هذا الاتجاه تشير دراسة (Langer & Molodoveanu 2000:3) إلى أن الأفراد المتمتعين باليقظة العقلية يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن في الذاكرة لديهم، ويكونون أكثر إبداعاً وأقل ضرر بصحتهم. كما أوضح (Brown & Ryan 2003) أن اليقظة العقلية تنعكس على حيوية الأداء والخبرة الزاهنة للفرد، وبالتالي تقف على النقيض من الغفلة التي تتسم بحالة من الأداء الآلي والاعتيادي الأقل "يقظة" وتسبب الازعاج للكثيرين. ولذلك تتجلى أهمية اليقظة العقلية في تحرير الأفراد من التعلق بالأفكار التلقائية والعادات وأنماط السلوك غير الصحية. وهو ما أسفرت عنه دراسة فتحي عبد الرحمن (٢٠١٣: ٥) عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية وبعض مظاهر الصحة النفسية كتحمل الغموض وفاعلية الذات والإنجاز الأكاديمي والتعاطف.

وقد أشار Weissbecker ; Salmon ; Studts ; Floyd ; Dedert & Sephton (2002:299) إلى بعض فوائد اليقظة العقلية والتي يمكن إجمالها في: تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والاحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى، وتفتح الذات تجاه البعد الروحي؛ فهي تفتح الطرق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا تجاه بعدها الروحي، والمزيد من التركيز، فالتركيز المتأني من اليقظة العقلية يحسن أدائنا في كافة مجالات الحياة.

خصائص وممارسات الأفراد ذوي اليقظة العقلية:

يتميز الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة بالخصائص التالية:

١. **الموافقة:** وتعني أن الفرد متفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
٢. **التعاطف:** وتعني أن يتصف الفرد بالمشاعر والتفهم لمواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الشخص.
٣. **التفتح:** وتعني أن الفرد يرى الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، بحيث يخلق احتمالات من خلال التركيز في كل التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.
٤. **تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة:** بمعنى أن استحداث الفئات الجديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة من مؤشرات السلوك اليقظ، وإعادة التفكير في الفئات التي نصف فيها الأفراد والأدوات تعطينا مزيداً من الخيارات في أداء عمل أفضل.
٥. **تعديل السلوك التلقائي:** وتعني النظر بشكل جديد إلى الأساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها.
٦. **تقبل الأفكار الجديدة:** وتعني أن يستخدم الفرد كافة الأدوات لتحسين قدراته على الفهم، ويمكن أن يأتي بالمعلومات الجديدة من مصادر متنوعة ولا يحصرهم أنفسهم في نطاق منظور واحد أو طريقة واحدة لحل المشكلات.
٧. **تأكيد العملية بدلاً من النتيجة:** غالباً ما يقوم المجتمع بإجبار الأفراد على التفكير في حياتهم بلغة الإنجازات (كيف أقوم بذلك) بدلاً من (هل يمكنني القيام بذلك والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة)، فيجب أن يقوم الأفراد

الحوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

بقبول كل مرحلة وفقاً لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج أفضل بدلاً من التركيز على النتائج.

٨. **تقبل الشك:** وتعني أن أصحاب الفكر اليقظ يعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب، وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها في كل الأفراد. (وردة عثمان يوسف وماجي وليم يوسف وحنان محمود زكي، ٢٠١٦: ٦٣٠ ؛ Kimberling; Schonert-Reichi & Roeser, 2016: 53 ؛ سلوى

سعید ناصر، ٢٠١٧: ٣٦٨-٣٦٩ ؛ هبه محمد إبراهيم، ٢٠٢١: ١٠٩٩) وتشمل اليقظة العقلية مجموعة من الممارسات مثل: التأمل، التخيل، التفكير المركز، التنفس العميق، الترابط الطبيعي والتعبير الذاتي الفني، والتركيز والانتباه للحظة الحالية (Bear et al., 2010; Hofmann ; Sawyer ; Witt & Oh.D., 2003). ثم قام Bear et al. (2006) بتصنيف اليقظة العقلية إلى خمسة عوامل، تم بها بناء مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، وهي: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التجاوب مع الخبرة الداخلية. والذي سوف تستعين به الدراسة الحالية كأداة لقياس اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

- النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

وفيما يلي عرض النظريات المفسرة لليقظة العقلية من مختلف وجهات نظر العلماء والباحثين كإطارات مفسرة لذلك المفهوم:

١- نظرية Langer (1989) لليقظة العقلية:

تحدد هذه النظرية أربعة أبعاد لليقظة العقلية، كالتالي:

أ- **التمييز اليقظ:** ويتمثل في درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر للأشياء، فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم إبداعاً بتوليد أفكار جديدة، أما الأفراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون أن يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار أو الأمور الجديدة، بمعنى أن اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة، وعندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند إلى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية أو محدده

فإنه سيرتقى بتفكير الفرد ويتضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما ،فضلاً على أن التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر .

ب- **الانفتاح على الجديد**: ويتجسد في استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحدياً عقلياً، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها، وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم للمهمة التي بين أيديهم.

ج- **التوجه نحو الحاضر**: ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنياً، فالفرد الحساس للسياق منتهب للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث، إن الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها.

د- **الوعي بوجهات النظر المتعددة**: ويشير إلى إمكانية رؤية المواقف من زوايا عديدة وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة، فعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك والوعي بالأفكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية. (Langer, 1989: 72؛ مباركة علاق وآمال بنين، ٢٠٢٠: ١٣٥ - ١٣٦)

2- نموذج Brown لليقظة العقلية:

أعتبر (Brown & Ryan (2003 أن اليقظة العقلية هي حالة ذات جودة عالية في حد ذاتها تتسم بالبهجة والحيوية والموضوعية، وهذه الحالة التي تتصف بالمرونة والوضوح والوعي تخلق مجموعة من العمليات تشمل الاستبصار، والتعرض، وعدم الارتباط، وجميعها تؤدي إلى الأداء المتكامل، وقد أشار إلى تلك العمليات كالاتي:

أ- **الاستبصار**: وهو يشمل الوعي بالتفاعل الداخلي؛ حيث يدرك الفرد الأفكار والمشاعر والأحداث على أنها مجرد تجارب عابرة تمر عبر الوعي.

ب- **التعرض**: وهو يرتبط بعدم التفاعل مع الخبرة حيث يمتنع الفرد عن إصدار ردود الأفعال التلقائية التي اعتاد عليها.

الحياة الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

ج- عدم الارتباط أو التعلق: وهو اتجاه الفرد نحو الاتزان، وهو يؤدي إلى الرفاهة النفسية غير المشروطة Un conditional psychological well-being التي لا ترتبط بالمتعة أو حتى النفور.

وتكون النتيجة الرئيسية لهذه العمليات هو تحسين الأداء المتكامل الذي ينشأ نتيجة الانفصال عن الاهتمام الذاتي Self-concern، والذي عرفه براون وآخرون بأنه التصورات والأفكار والمعتقدات والتقييمات التي يمتلكها الفرد عن ذاته، والمسئولة عن توجيه الاتصال بالواقع. فمن خلال اليقظة العقلية يفقد الأحداث أهميتها الشخصية في العقل، وذلك لأن الفرد استبدل المنظور الذاتي بمنظور الملاحظ في تحديدها. (أمل إبراهيم محمود، ٢٠٢٠: ١١٧)

3- نموذج Kabat-Zinn(1994) لليقظة العقلية:

قام Kabat-Zinn بتصميم نموذج لليقظة العقلية مركّزاً على ثلاثة حقائق هي: القصد Intention، والانتباه Attention، والاتجاه Attitude. وهذه الحقائق أو العمليات ليست منفصلة عن بعضها، وإنما هي متشابكة في عملية واحدة، تحدث في وقت واحد، حيث تكون اليقظة العقلية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة، ويمهد القصد الطريق لما هو ممكن، كما أنه يذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول. وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي واستكشاف الذات، وأخيراً التحرر الذاتي. وتشير المرحلة الثانية "الانتباه" إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبئاً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة معاً، ويشير "الاتجاه" إلى نوعية اليقظة العقلية، وأنه يعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل (آمال عبد السميع باظه ومحمد فتحي محمود وفريد عبد الغنيم السماحي، ٢٠٢٠: ٣٢٨-٣٢٩؛ Kabat-Zinn, 2003: 148 ; Kabat-Zinn, 2000, 732).

تعقيب :

تري الباحثة أن نظريات اليقظة العقلية جاءت لتسد ثغرة في النظريات السابقة عليها، حيث كان هناك اتفاق في رؤيتهم لها على أنها حالة ذات جودة عالية في حد ذاتها تتسم بالبهجة والحياة والموضوعية، بينما قام كل منهم بتحديد أبعاد مختلفة لليقظة العقلية، حيث حددتها نظرية Langer بأربعة أبعاد هم التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو

الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة. أما نظرية Brown فكانت أبعادها هي الاستبصار، التعرض، عدم الارتباط أو التعلق. بينما كانت نظرية Kabat-Zinn مرتكزة على ثلاثة حقائق لليقظة العقلية هي: القصد Intention، والانتباه Attention، والاتجاه Attitude.

المحور الثالث: تقدير الجسم Body Esteem

نال مفهوم تقدير الجسم في الآونة الأخيرة نصيباً من الاهتمام، كما لا يزال في حاجة إلى التطوير والتوضيح بحيث تتبين الحدود الفاصلة بينه وبين المفاهيم المتداخلة معه في المعنى، وخاصة مفهوم صورة الجسم Body Image حيث أن بينهما قدراً كبيراً من التداخل أو الاعتقاد بأن مصطلح تقدير الجسم مشتق منه أو يعتمد عليه بشكل أساسي لدى الفرد. ويُعتبر هنري هيد أول مؤسس لنظرية حول صورة الجسم ليبين كيف أن لكل منا صيغة إجمالية (مخطط) Schema لتكامل أجزاء الجسم، ومن ثم معيار يحكم به على أوضاع وتحركات الجسم (فرج عبد القادر طه، ١٩٩٣: ٣٤٩).

وكما يتطور الناس فسيولوجياً، ف كذلك الحال بالنسبة للتصور الذاتي عن الجسم، و تقدير الجسم الذي يتطور مبكراً جداً في الحياة، فعلى سبيل المثال أوضحت نتائج دراسة (Dittmar et al., 2006) أن التعرض لعرائس باربي أحدثت شعوراً بعدم الرضا عن الجسم ورغبة متزايدة في الحصول على شكل أنحف لدى الإناث حتى اللاتي لم تتجاوز أعمارهن الخمس سنوات (في: عبد الله محمد عبد الظاهر، ٢٠١٥: ٢٠). ومع استمرار عملية النمو وتعتها يبدأ الفرد في تكوين نظرة نحو نفسه تتضمن أفكاراً واتجاهات ومعاني ومدرجات حولها، وتتمو لديه صورة ذهنية نحو جسمه مُضمنة الخصائص الفيزيائية واتجاهاته نحو هذه الخصائص (علاء الدين كفاي ومايسة النبال، ١٩٩٦: ٦).

فقد أشارت نتائج دراسة (Cash ; Melny & Harbosky 2004) أنه كلما كانت صورة الجسد تبعد عن الصورة المأمولة أو المرغوبة تزداد درجة عدم الرضا عن الصورة الحالية للجسد. ومع ذلك فإن نتائج العديد من الدراسات الحديثة كدراسة (Tylka & Wood-Barcalav, 2015 ; Swami ; Weis ; Barron & Furnham, 2018) والتي تتناول صورة الجسم الإيجابية من منظور علم النفس الإيجابي تشير إلى أن صورة الجسم الإيجابية لا تؤدي بالضرورة إلى الرضا وتقدير الجسد . فإن تقدير الجسم يعبر عن مفهوم

الحوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

ذو بنية متميزة يتلاءم مع مدى رضا الشخص عن الخصائص المختلفة لجسده، وتتنوع المفاهيم الخاصة بمفهوم تقدير الجسم باختلاف الأطر المرجعية الخاصة بالمفكرين أنفسهم.

- مفهوم تقدير الجسم وبعض المفاهيم ذات الصلة:

يعرف (Wiggins & Moode 2000:851) تقدير الجسم بأنه مفهوم يتضمن أحكاماً تقييمية تمثل درجة رضا الفرد عن الخصائص والسمات المختلفة لبدنه سواء كانت متعلقة بالمظهر الشخصي أو بالوظيفة والأداء البدني. وتتفق معه إيمان فوزي شاهين وتهاني محمد عثمان (٢٠٠٣:٣٤٣) بأنه الموقف التقييمي الذي يتخذه الفرد إزاء خصائصه الجسمية المميزة كما يدركها ذاتياً بصورة مباشرة، أو كما يدركها معزوة للآخرين.

بينما عرفه سامي محمد ملحم (٢٠١٢:٨١) بأنه نظرة الفرد لكفاءته وقيمه وقدراته وصفاته وتقديره لها نتيجة خبرة شخصية نفسية قابلة للتعديل والتطوير من خلال ما يتعرض له الفرد من خبرات. أما نايف فدعوس علوان ومهدى محمد توفيق (٢٠١٣:٣٩٤) فيعرفان تقدير صورة الجسد بأنها صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه في مظهره الخارجي وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم.

في حين أهتم عبد الله محمد عبد الظاهر (٢٠١٥:١٨) بتحديد كمالية المظهر الجسمي بأنها معتقدات جامدة ومضطربة وظيفياً وسيئة التكيف عن الذات وعلاقة الفرد بالآخرين، يتم تعلمها من خلال خبرات اجتماعية وفردية مبكرة، وتتضمن الانزعاج من عدم كمالية المظهر الجسمي، والسعي نحو كمالية المظهر الجسمي، وتوقع الفشل في نيل استحسان المحيطين بمظهرة، وتوقعات رفض الآخرين لمظهرة الجسمي وشكله، والاهتمام الزائد عن الحد والمبالغ فيه بوجهات نظرهم وتقييماتهم.

ويرى (Donovan 2015:3) تقدير الجسم بأنه بناء متعدد الأبعاد بالطريقة التي ينظر بها الشخص إلى الأجزاء المختلفة من جسده ويحترمها بالإضافة إلى الخبرة الإدراكية لحجم الجسم. في حين يعرفه (Klossing 2019:2) بأنه طريقة شعور الفرد حيال جسده أو جسدها، وهو عنصر مهم في الأداء النفسي والرفاهة للفرد خاصة في مرحلة المراهقة حيث يعاني المراهق من حساسية مكثفة تجاه كيف يُنظر إليه من قبل الآخرين. ويتفق معه (Anjum & Jahangir 2020:1115) في أن مصطلح يشير إلى صورة الشخص أو

وجهه نظرة حول مظهره الخارجي، وله مكونان هما التصورات حول مظهره أو جسده والشعور أو العواطف تجاه هذا التصور.

أما **صورة الجسم Body image** فيعرفها مجدى محمد الدسوقي (١٦:٢٠٠٩) بأنها صورة ذهنية -إيجابية أو سلبية- يكونها الفرد عن جسمه، وتعلن عن نفسها من خلال مجموعة من الميول السلوكية التي تظهر مصاحبة لتلك الصورة، والملح الأساسي لتعريف المظهر الجسمي لصورة الجسم هو تقييم الفرد لحجمه ووزنه أو أي جانب آخر من الجسم يحدد المظهر الجسمي. ويشير إليها Huebscher (2010:7) بأنها التصور الذي يكونه الفرد عن جسمه والطريقة التي تبدو بها بشكل واعى بدرجة أو بأخرى عبر إطار اجتماعي وثقافي.

في حين يفرق (Barash 2016,6-7) بين صورة وتقدير الجسم، فيرى **صورة الجسم** أنها تشير إلى كيفية رؤية الفرد لنفسه أو نفسها عند النظر إلى المرآة أو تخيل صورته لنفسه، بينما **تقدير الجسم** فيعرفه بأنه مشاعر الفرد العامة وموقفه تجاه جسمه. ويظهر تقدير الجسم الذكري من الجاذبية الجسدية وقوة الجزء العلوي، أما بالنسبة للإناث فيتكون من الجاذبية الجنسية ونحافة الوزن. بينما تعرف عائشة بنت على حجازي (١١٢:٢٠٢٠) صورة الجسم بأنها صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة (سالبة) عن تلك الصورة الذهنية. وفي نفس السياق نجد يحيى بن مبارك (٢:٢٠٢١) يُعرف صورة الجسم بأنها مصطلح يشير إلى ادراكات ومشاعر الفرد بشأن الجمال والجاذبية الخاصة بجسمه التي قد تُفرض عليه من قبل الآخرين أو الوسط الاجتماعي. كما أوضح أن **عدم الرضا عن صورة الجسم** بأنه حالة من الاستياء المعياري نتيجة التقييم الزائد للوزن والشكل الخارجي وعدم القدرة على ممارسة أنشطة الحياة بشكل عام، مما ينتج عنه الشعور بالرفض والفشل والأسى النفسي ومحاولة اتخاذ إجراءات لتجنب الأفكار والمشاعر السلبية من خلال اتباع نظام غذائي قاس وممارسة الرياضة وفحص الجسم وبعض الاستراتيجيات التجنبية.

مما سبق يتضح أن أغلب تعريفات تقدير الجسم ركزت على أنه مفهوم يتضمن أحكاماً تقييمية تمثل درجة رضا الفرد عن الخصائص والسمات المختلفة للبدن Wiggins

الحياة الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

(Moode, 2000)؛ إيمان فوزي شاهين وتهاني محمد عثمان (٢٠٠٣: ٣٤٣)، أو أنه يعبر عن الطريقة التي ينظر بها الشخص إلى الأجزاء المختلفة من جسده (سامي محمد ملحم، ٢٠١٢؛ Donovan, 2015؛ Klossing, 2019؛ Anjum & Jahangir, 2020). وبذلك تخلص الباحثة إلى تعريف مصطلح تقدير الجسم على أنه: مفهوم يتضمن أحكام تقييمية تتضمن الخصائص والصفات التي يدركها الفرد ويعتبرها خصائصه البدنية، سواء كان هذا التقييم ذاتياً أو معزواً للآخرين ويتضمن مشاعر الفرد واتجاهاته حيالها سواء بالقبول أو الرفض.

وبذلك يتضمن تقدير الجسم ثلاثة مكونات تتبادل التأثير فيما بينها وهي:

١. المكون المعرفي: The cognitive component ويتضمن الخصائص والصفات التي يدركها الفرد ويعتبرها خصائصه البدنية، كأن تصف المرأة جسدها بأنه قوى أو طويل أو نحيف.
 ٢. المكون الوجداني: The emotional component ويتضمن مشاعر الفرد واتجاهاته النفسية حيال بدنه سواء بالقبول والاستحسان أو الرفض وعدم الرضا.
 ٣. المكون التقييمي: The assessment component وهو الذي يتعلق بالأحكام التي يصدرها الفرد على جسمه وخصائصه البدنية، سواء كان هذا التقييم ذاتياً أو كان تقييماً معزواً للآخرين. (إيمان فوزي شاهين وتهاني محمد عثمان، ٢٠٠٣: ٣٤٩)
- أهمية تقدير الجسم:

تشكل وظيفة الجسم ومظهره جانباً مهماً من جوانب الحياة، ويتمثل ذلك في تفاعلات الآخرين أو ردود أفعالهم تجاه جسم أي منا، وكذلك عندما نتفاعل مع العالم الاجتماعي المحيط بنا. فما يدركه الفرد في مظهره الخارجي وهيأته البدنية يؤدي دوراً كبيراً في مقدار ثقته بنفسه، وتوجهه نحو الآخرين، وإحساسه بالقبول الاجتماعي وتقديره لذاته، وهذا التقويم يشمل تقويم الفرد لوزنه وشكله ومظهره الخارجي (Oltmanns & Emery, 2002: 375). وكذلك دراسة إيمان فوزي شاهين وتهاني محمد عثمان (٢٠٠٣) التي أوضحت العلاقة الإيجابية الدالة إحصائياً بين تقدير الجسم وتقدير الذات.

كذلك أوضحت نتائج دراسة محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠١٢) الارتباط بين تقدير الجسم وكل من الاكتئاب والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات. فالرضا عن الجسم يُعد من أكثر جوانب الصحة النفسية شمولاً وأهمية، فهو من ناحية يضفي معنى للحياة الإنسانية من خلال شعور المراهق بالسعادة والقناعة وتقبل البيئة بمختلف جوانبها، ومن ناحية أخرى فالإحساس بعدم الرضا يؤدي إلى الإحباط والشعور بالتعاسة وعدم الرضا عن نفسه، وذلك لعدم تقبله لذاته، وعدم ارتياحه لمن حوله (سالي محمد عبد الفتاح، ٢٠١٨: ٢٥٧).

- اضطراب التشوه الجسمي:

يُعد تدني تقدير الجسم هو أحد العوامل الرئيسة التي يمكن أن تؤدي إلى اضطراب تشوه الجسم (Body Dysmorphic Disorder (BDD وهو اضطراب يصبح فيه الفرد شديد التركيز على العيوب المتصورة في مظهره، وغالباً ما يصاحبه أنواع مختلفة من اضطرابات القلق لدى ما يقرب من (١٢%) من الأفراد المصابين باضطراب التشوه الجسمي (Wilhelm ; Otto ; Zucher & Pollack, 1997).

وطبقاً للدليل التشخيصي والإحصائي (DSM-5, 2013: 245) يمر تقريباً جميع الأفراد الذين يعانون من اضطراب التشوه الجسمي بضعف أداء الوظائف النفسية بسبب قلق المظهر. ويتراوح الضعف من المتوسط (مثل تجنب المواقف الاجتماعية) إلى الشديد أو المتطرف أو العجز (مثل: احتياجه إلى رعاية كلية في المنزل). وفي المتوسط تتميز الوظائف النفسية وجودة الحياة معاً. ويمر معظم الأفراد بضعف واختلال في عملهم، أكاديمياً، وفي الدور الوظيفي، وغالباً ما يكون الضعف حاد. ويتسرب ما يقرب ٢٠% من ذوي اضطراب التشوه الجسمي من المدرسة بسبب أعراضه، والتي تشمل الاختلال في الوظائف الاجتماعية (مثل الأنشطة الاجتماعية، العلاقات الاجتماعية، وتكوين الصداقات)، إضافة إلى سلوك التجنب والذي يعتبر أمراً شائعاً بين ذوي هذا الاضطراب. كما ترتفع معدلات التفكير في الانتحار، ومحاولات الانتحار لدى كل من الكبار والمراهقين ذوي اضطراب التشوه الجسمي. وتعزو نسبة كبيرة من هؤلاء الأفراد تفكيرهم أو محاولتهم في الانتحار بصفة أساسية إلى قلقهم بشأن مظهرهم.

الحوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

- العوامل التي تؤثر على تقدير الجسم:

على الرغم من أن الأفراد لا يقيمون أجسامهم عادة في ضوء مفهوم موحد، وإنما بالأحرى وفقاً لأبعاد متميزة بين النساء والرجال (Wiggins & Moode, 2000:851). وقد تختلف باختلاف السياقات الاجتماعية والثقافية، إلا أن هناك الكثير من العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لجسمه منها:

١- **العوامل البيولوجية:** Biological factors تتحدد معالم الجسم بشكل كبير بالعوامل البيولوجية والوراثية، فالبلوغ والسمات الأخرى من النضوج الجسمي في المراهقة تزيد مشاعر الارتباك والرهبة، لذا المحدد البيولوجي لحجم وشكل الجسم يمكن أن يؤثر على إدراك الفرد لجسمه، كما يؤثر على العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤدي فعلاً إلى صورة الجسم السلبية، فمظهر الشخص محدد بالوراثة والبيئة، فالطريقة التي يبدو بها الجسم تتقرر بشكل رئيسي بالجينات الموروثة من الآباء والأجداد (سالي محمد عبد الفتاح، ٢٠١٨: ٢٦٤). وقد أظهر علم الأعصاب الإدراكي أن إدراكنا لصورة أجسامنا توجد في مناطق في الدماغ هي المسؤولة عنها وتتمثل في القشرة الصدغية الجدارية، والفص الأمامي من الدماغ، وبالتالي فإن فهم الأساس العصبي لتقدير شكل الجسم الجمالي مفيد عند محاولة تحديد أي من التغييرات المعرفية العصبية الكامنة وراء اضطرابات صورة الجسم (Urgesi, 2015:3).

٢- **التعلم الاجتماعي:** Social learning وقد أشارت نتائج دراسة (Kim & Lee, 2016) (You ; Shin & Kim, 2018)؛ إلى الدور الذي لعبه ردود أفعال الآخرين وملاحظاتهم في تقدير الفرد لجسمه، وخاصة لدى المراهقين، فهم أكثر عرضة للضغط الاجتماعي حيث يعتمدون على تقييم الآخرين لجسدهم ومظهرهم أكثر من تقييمهم لأنفسهم.

٣- **الأسرة:** Family يلعب الوالدان خاصة الأمهات دوراً كبيراً في إدراك صورة الجسم لدى أطفالهما، حيث وجد (Thelen & Cormier 2005:85) أن يتلقى الأبناء والبنات تشجيعاً من الأم يفوق ما يتلقونه من الأب لفقد أو ضبط وزنهم، بل يؤكد الباحثان أنه إذا كان ولي أمر الأسرة أنتى فإنها تؤكد كثيراً على النحافة والجاذبية.

٤- **المعلمين:** Teachers أشار (Maloney & O" Dea 2000:20) إلى أن العديد من الطلاب يعتبرون المعلمين قدوة لهم، ومن ثم أسلوب تقييم المعلمين لأنفسهم وتعليقاتهم تؤثر كثيراً على الأطفال والمراهقين، على سبيل المثال: قد يدلى المعلم بيانات بخصوص صورة

- النحافة ،أو قد يدلى بتعليقات عن الناس زائدي الوزن ، فيستمع الأطفال و المراهقون لما يقال لهم ويتقبلون هذه الرسائل ، مما يجعل المعلمين مؤثرين في كيفية إدراك الفرد لجسمه.
- ٥- **جماعة الأقران: Friends** يعمل الأقران أو الأصدقاء على تشجيع واستحسان اتجاه الفرد نحو جسمه، وقد أشارت نتائج دراسة كلا من (Stice & Whitenton, 2002 ; Presnell Bearman & Stice, 2004) ; أن دعم الأقران يلعب دوراً هاماً للحماية من القلق بشأن الجسد وما يمكن أن ينتج عنه من اكتئاب وخاصة في مرحلة المراهقة لكلا الجنسين.
- ٦- **وسائل الإعلام: The Media** وهي تقوم بدورها كمحك مرجعي يجرى الفرد من خلالها المقارنات خاصه بشكل الجسم المثالي، والذي يؤدي الفشل في مضاهاة تلك الصورة المثالية إلى تدنى تقدير الجسد ، وهو ما أيدته نتائج دراسة (Lee , H.R. ; Lee, H.E.; Choi, J.; Kim, J.H. & Han, H.L, 2014 ; Ormsby ; Ouen & Bhogal, 2018) واعتبرها (Barlett ; Vowels & Saucier (2008) من أقوى عوامل الضغوط الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على تقدير الجسم للمراهقين والمراهقات حيث أنها ترسم صور للجسم غير واقعية أو مثالية غالباً تتناقض مع صورة الجسم الفعلية مما يؤدي إلى تدنى تقدير واحترام الجسد.
- ٧- **استخدام الانترنت والمجتمعات الافتراضية: Usage of the internet and virtual communities** أشارت العديد من الدراسات كدراسة (Meier & Gray, 2014 ; Tiggemann & Miller, 2010) إلى خطورة العوامل الثقافية الحديثة نسبياً لكنها أصبحت تشكل محك مرجعي بالغ الأثر يجرى الفرد من خلاله مقارنات خاصة حول جسمه. كما أكدت نتائج دراسة (Puglia (2017 ارتباط اتجاه مقارنة الجسم سلباً بتقدير الجسم وارتباطها ايجابياً مع الدافع لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٨- **بعض العوامل النفسية: Some psychological factors** حيث أكدت نتائج دراسة (Rodgers ; Paxton & Mclean (2014 أن القلق الاجتماعي غالباً ما يكون تمهيداً لتنمية ضعف احترام وتقدير الجسم. ودراسة (محمد عبد الرحمن الشقيرات ٢٠١٢ ؛ Klossing, 2019) حيث اكدوا العلاقة بين تقدير الجسم والاكتئاب والمخاوف الاجتماعية.

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

- الفروق بين الذكور والإناث في تقدير الجسم:

أشارت نتائج دراسة (Williams & Currie 2000) أن الفتيات أكثر عرضه لتجربة نقاط الضعف الإدراكية الخاصة بتقدير الجسم بسبب التغيرات الجسدية التي عادة ما يصاحبها اكتساب وزن زائد في سن البلوغ الأمر الذي يتعارض لديهن مع المثل الاجتماعية والإعلامية التي يدعمها المجتمع. يعكس الذكور؛ حيث يكتسب الذكور وزناً مع كتلة عضلية، مما يدعم نوع جسم أكبر وأقوى يتماشى مع المثل الذكورية.

واتفق (Anjum & Jahangir 2020:1115) مع هذه النتائج، حيث أكدوا أن الإناث هن أكثر اهتماماً بصورتهم الجسدية والأكثر مقارنة بين صورة الجسم المتصورة صورة الجسم المثالية، وبالتالي فهن أكثر معاناه من انخفاض مستوى تقدير الجسم والذي ينعكس على صحتهم الجسدية والنفسية ويعرضهم لمشكلات عديدة كالقلق والسمنة. وكذلك دراسة (Qamar et al., 2020) التي كشفت أن الفتيات المراهقات كان لديهن انخفاض ملحوظ في تقدير الجسم وقلق جسدي اجتماعي مرتفع ونرجسية مقارنة بالذكور المراهقين.

بينما اختلفت تلك الدراسات مع ما توصلت له نتائج دراسة (You & Shin 2019) أثناء قيامها بفحص للعلاقة بين مفهوم الذات المدرك وتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين من طلاب المدارس المتوسطة في كوريا، حيث أظهرت أن تقدير الجسم كان أقوى لدى المراهقين الذكور منه للفتيات.

- النظريات المفسرة لتقدير الجسم:

لكي نصل إلى فهم العمليات المفسرة لتقدير الجسم لا بُدَّ لنا من الرجوع إلى التيارات الرئيسية في علم النفس، لأنها تمثل حجر الأساس كإطارات مفسرة لتلك المفهوم، وهي كما يلي:

١- التحليل النفسي: Psychological analysis theory

طبقاً لفرويد إن صورة الجسم هي الأساس لخلق الهوية. إذ أن الأنا الأعلى على حد تعبير فرويد إنما هو في الأساس أنا جسمي Body Ego . ويرى فرويد أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية، فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية إذ ينفصل الأنا بفضل صورة جسمية لها تاريخ. فالأنا -كما يرى فرويد- إنما هو جزء من الهو عُدل بواسطة التأثير المباشر للعالم الخارجي والذي يعمل من خلال الشعور الإدراكي، فكأن

صورة الجسم وصيرورتها والحال هذه يتوقف عليها وعلى تعثراتها بُعد السوية واللاسوية، وهي ترتبط ارتباطاً عضوياً بمراحل النمو (فرج عبد القادر طه، ١٩٩٣: ٣٤٨).

٢- النظرية السلوكية: Behavioral theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد ينمو في بيئة اجتماعية يؤثر فيها، ويكتسب منها أنماط الحياة والمعايير الاجتماعية. ولكون صورة الجسم تظهر في مرحلة الطفولة، حيث يكون الفرد متأثراً بجو الأسرة، وبعبارات المدح والذم التي يتلقاها وتعليقات الوالدين وبتقييمهم لأجسام أبنائهم، فإن ما تطلقه الأسرة من تعزيزات حول أبنائها ومثله أيضاً تعزيزات الرفاق والأصدقاء تؤثر في درجة قبول الفرد لجسمه (ارتقاء يحيى وكاظم جابر الجبوري، ٢٠١٠: ٣٥٦).

٣- النظرية المعرفية السلوكية: Cognitive Behavioral theory

ترى هذه النظرية أن تقييم الفرد للصورة الذاتية يكتسب من خلال إعطاء قيمة كبيرة لتصورات الآخرين عنهم وتوقعات الجمهور، فالصورة الذاتية تتكون بناءً على تقييم الاختلاف بين الذات المدركة والنفس المثالية مما ينجم عنه عادة تطوير لمشاعر القلق (Klossing, 2019: 15).

وتحدد درجة عدم الرضا عن الجسم بكمية المعتقدات السلبية التي يتم بها شحن هذه المعتقدات بشكل سلبي. وهكذا، تتشكل أصول عدم الرضا من خلال الأفكار السلبية عن المظهر، على سبيل المثال، أفكاره التي تتضمن عدم رضاه عن جزء من أجزاء جسمه، أو الاعتقاد في أن الناس من حوله لا يحبون جسمه. وتُعد مخططات المظهر Appearance Schemas معتقدات رئيسية لأهميته ولتعريف المرء بنفسه، وهناك نمطان من المخططات للمظهر الشخصي هما: البروز التقويمي الذاتي Self-evaluative salience، والبروز الدافعي Motivational salience. ويعد البروز التقويمي الذاتي هو الدرجة التي ببلوغها يتصور الفرد القيمة الاجتماعية والإحساس بالذات المستثمر في مظهره. أما البروز الدافعي فيقصد به الدرجة التي ببلوغها يشارك الفرد ويتمكن من إدارة الأمور المتعلقة بمظهره، وينعكس فقط في فخره، وليس بالضرورة أن يكون مضطرباً وظيفياً (عبد الله محمد عبد الظاهر، ٢٠١٥: ٢٨ ؛ Cash, 2005).

٤- النظرية الإنسانية: Humanistic theory

يرى روجرز Rogers أن الذات هي المحور الأساسي للشخصية، إذ تتضح شخصية الفرد بناء على إدراكه لذاته، فالخبرات التي يمر بها أو المواقف التي يتعرض لها لا تؤثر في سلوكه إلا تبعاً لإدراكه لذاته، بحيث يعتقد روجرز أن لكل فرد حقيقته وصورته عن ذاته كما خبرها وأدركها هو، لذا فهي تعد العامل الحاسم في بناء شخصيته وصحته النفسية (ارتقاء يحيي، ٢٠١٠: ٣٥٦).

٥- النظرية الموضوعية: Objective theory

تفترض هذه النظرية أن الثقافة الاجتماعية والتميط الجنسي والتركيز الثقافي والاجتماعي والاقتصادي على مظهر الإناث والمبالغة في دعم المظهر المثالي والحفاظ عليه وتجسيد النساء في وسائل الإعلام يجعلهن ينظرن إلى أنفسهن على أنهن مجرد أشياء ينظر إليها الآخرون وقيمونها. وتعرف هذه الظاهرة "بوعي الجسم الموضوعي Objective body consciousness (OBC)" ويُعتقد أن (OBC) يحفز النساء على القيام بمراقبة الجسم من أجل ضمان مطابقتها للمعايير الثقافية المقبولة وتجنب الحكم عليها سلباً من قبل المجتمع والشعور بالخزي والعار الجسدي المرتبط بنتائج نفسيه سلبية عديده عليهم كالمزاج المكتئب وانخفاض تقدير واحترام الجسد وسلوكيات الأكل المضطربة- (Puglia, 2017:6).

٦- النظرية البيئية الاجتماعية: The Social Ecological theory

تقترح هذه النظرية أن التأثيرات الاجتماعية تعمل على الأفراد وتؤثر سلباً على صورتهم الجسدية من خلال عمليات الوساطة لإضفاء الطابع الداخلي على المقارنات الاجتماعية والمثالية المزيفة والتي تعرض الفرد لاستياء جسمه والقلق الجسدي (Puglia, 2017:7-8).

تعقيب:

مما سبق يتضح اختلاف وجهات النظر حول طبيعة اكتساب الفرد لمستوى تقديره لجسمه، حيث يرى فرويد أن الأنا الأعلى على حد تعبيره إنما هو في الأساس أنا جسمي Body Ego. أما النظرية السلوكية فتري أنه يكتسب من خلال أنماط الحياة والمعايير الاجتماعية. في حين تشير النظرية المعرفية السلوكية أنه يكتسب من خلال إعطاء قيمة

كبيرة لتصورات الآخرين عنهم وتوقعات الجمهور، فالصورة الذاتية تتكون بناءً على تقييم الاختلاف بين الذات المدركة والنفس المثالية. أما النظرية الإنسانية فيعتقد روجرز أن لكل فرد حقيقته وصورته عن ذاته كما خبرها وأدركها هو، لذا فهي تعد العامل الحاسم في بناء شخصيته. وتقتض النظرية الموضوعية أن الثقافة الاجتماعية والتتميط الجنسي والتركيز الثقافي والاجتماعي والاقتصادي على مظهر الإناث والمبالغة في دعم المظهر المثالي. وترى الباحثة أن اكتساب الفرد لطبيعة تقدير الجسم يرجع إلى تفاعل كل هذه العوامل بعضها البعض مع الفرد مكونه صورة ذهنية بداخله عن شكل تقديره لجسمه.

دراسات سابقة:

من خلال فحص الأدب السيكولوجي وجدت الباحثة مجموعة من الدراسات التي أجريت ذات علاقة بمتغيرات البحث الحالي حيث أمكن الاستفادة منها في البحث الحالي وصياغة فروضه وكذا الاستفادة من نتائجها في تفسير نتائج البحث الحالي، يمكن عرضها على النحو التالي:

أولاً: دراسات تناولت الحيوية الذاتية:

قامت Beatty (2016) بدراسة العلاقة بين الحيوية الشخصية والادراك الذاتي للفاعلية المهنية لدى القادة التربويين. وتكونت العينة من (١٢) مدير من مديري مدارس رياض الأطفال وحتى الصف الثاني عشر. واستخدمت الدراسة تصميم متعدد الأساليب حيث تم جمع وتحليل البيانات الكمية والنوعية. وتوصلت الدراسة إلى المزيد من الفهم حول السلوكيات والأنشطة التي يشارك فيها القادة التربويين والتي قد تؤثر على تصوراتهم الذاتية للفاعلية المهنية وتنعكس على الحيوية الشخصية لديهم.

بينما أهتمت دراسة Mello (2016) بالتحقق من القوى النسبية للبطالة غير الطوعية المطولة (أثني عشر شهراً أو أكثر) على احترام الذات والحيوية الذاتية. أجريت هذه الدراسة عبر الانترنت بالكامل وتكونت من (١٤٨) مشاركاً تتراوح أعمارهم ما بين (٢٥-٥٠) عاماً، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات (أ) موظفون (ب) عاطلون عن العمل طوعاً (٣) عاطلون عن العمل بشكل غير طوعي، جميع المشاركين حاصلون على درجة البكالوريوس على الأقل. تم استقراء البيانات عن طريق الإحصاء الوصفي و ANOVA أحادي الاتجاه. أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق في الاحترام الذاتي أو الحيوية الذاتية بين المجموعات

الحياة الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

الثلاثة، وأوصت الدراسة بضرورة استخدام المتغيرات النفسية والاجتماعية في الأبحاث المستقبلية التي قد توفر توضيحاً للاختلافات بين المجموعات الثلاث.

وهدف دراسة Wimmelmann;Hegelund;Folker;Just-Qstergaard;Osler et al.,(2018) التحقق من القيمة التنبؤية لمقياس الحياة في مؤشر كتلة الجسم وتطور السمعة. وكذلك العلاقة المحتملة بين الحياة وجودة الحياة المتعلقة بالصحة وخصوصاً (HRQOL)، وتمت الإشارة إلى (HRQOL) بأنه بناء متعدد الأبعاد يعكس بعض الجوانب المادية والعاطفية ومنها تقييم الفرد لجسده وانفعالاته الناتجة عن هذا التقييم، وهو ما تتناوله الباحثة من خلال متغير تقدير الجسم. وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٦٤) فرداً (٨١,٥% من الرجال، ٨,٥% من النساء). واستخدم البحث الدراسة الطولية مع مراعاة عامل البطالة أو العمل والصحة، وتم فحص ارتباط الحياة مع مؤشر كتلة الجسم والسمعة بشكل منفصل للرجال والنساء في نماذج الانحدار الخطي واللوجستي التي تتكيف مع العمر ومؤشر كتلة الجسم الأساسى والتعليم والنشاط البدنى والتدخين والأمراض المرتبطة بالسمعة. أسفرت النتائج عن ارتباط الحياة بشكل كبير بالتغير في مؤشر كتلة الجسم بين الرجال عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وعند النساء بمستوى دلالة (٠,٠٠٥). وكذلك ارتباط الحياة بجودة الحياة المتعلقة بالصحة ومنها تقييم الفرد الذاتي لجسده ورد فعله انفعالياً تجاهه. كما كان للحياة قيمة تنبؤية لزيادة مؤشر كتلة الجسم بمرور الوقت بين الأفراد الذين يكتسبون الوزن، وقد تنبأت أيضاً بتطور السمعة بين النساء. وقد يكون ضعف الحياة مؤشر خطر محتمل لزيادة الوزن وتطور السمعة.

في حين قامت (Cernas-ortiz ; Mercado-Salgado & Davis (2018 بدراسة بعنوان الكفاءة الذاتية والأمل والحياة وتأثيرهم على التوجه المستقبلي والرضا الوظيفي والالتزام التنظيمي. وفي ذلك قامت الدراسة بتطبيق استطلاع رأى على (٢٩٩) طالب ماجستير في إدارة الأعمال من ذوي الخبرة العملية. أشارت النتائج أن الكفاءة الذاتية والأمل والحياة من العوامل المؤثرة بشكل مباشر على التوجه المستقبلي والرضا الوظيفي. في حين أن الكفاءة الذاتية والأمل هم الذين يؤثران فقط على الالتزام التنظيمي، بينما الحياة لم يكن لها تأثير دال عليه. واقترحت الدراسة أنه ربما يكون للحياة ارتباط ولكن غير مباشر بالالتزام التنظيمي.

كما اعد Orsini ; Binnie & Tricio(2018) دراسة بعنوان الأداء الأكاديمي واحترام الذات والحيوية وعلاقتهم بالملاح التحفيزية (الدافعية) لدى عينة من الشباب الجامعي. وتكونت العينة من (٩٢٤) طالباً من طلاب طب الأسنان بجامعة سان سيباستيان (تشيلي). وتم تقييم الأداء الأكاديمي للطلاب من خلال إجراء تحليل الكتلة K-mean، وإجراء تحليل متعدد المتغيرات للتحكم في التباين المشترك لتأثيرات الجنس وسنه الدراسة لتقييم الاختلافات بين الملاح التحفيزية ومتغيرات التعلم. أسفرت النتائج بأن الأفراد ذوي الحافز العالي أظهروا أداءاً أكاديمياً أفضل ودرجات أعلى في احترام الذات والحيوية من المجموعات ذوي الحافز المنخفض، لذا أشارت الدراسة بأن جودة التحفيز قد تكون بمثابة أساس للتدخلات لدعم نجاح الطلاب الأكاديمي ورفاههم.

في حين هدفت دراسة تحرير أمين جاسم وحسن على سعيد (٢٠١٩) التعرف على الحيوية الذاتية لدى المعلمين والتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير النوع وذلك على عينة تكونت من (٦٠٠ معلم ومعلمة) من معلمين المدارس الابتدائية في محافظة بغداد. واستخدمت الدراسة مقياس (Ryan & Frederich,1997) بعد التحقق من صدق ترجمته وصدقة وثباته. وأسفرت نتائج الدراسة أن لدى المعلمين في محافظة بغداد مستويات عالية من الحيوية الذاتية، وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع أو وفقاً لمتغير الخدمة الوظيفية.

أما دراسة Ugur ; Kaya & Ozcelik (2019) فهدفت إلى اختبار الحيوية الذاتية باعتبارها وسيطاً للعلاقة بين احترام الشريك والسعادة الذاتية لدى عينة من المدرسين المتزوجين (٢٨٦) مدرس (١٧٢ ذكر - ١١٤ أنثى) تراوحت أعمارهم ما بين (٢٣-٥٣) سنه. استخدمت الدراسة مقياس احترام الشريك، ومقياس الحيوية الذاتية، ومقياس السعادة الذاتية يتم التنبؤ بها إيجابياً بواسطة احترام الشريك والحيوية الذاتية، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاحترام تجاه الشريك والحيوية الذاتية والسعادة الذاتية بين الذكور والإناث. ولم تكن هناك ارتباطات مهمة بين العمر والحيوية الذاتية والسعادة الذاتية، بينما كان هناك ارتباط سلبي كبير بين العمر واحترام الشريك.

وهدف دراسة أسماء فتحى لطفى (٢٠٢٠) بالتعرف على مدى إسهام الامتحان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، والتعرف على الاختلاف في الحيوية

الحياة الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

الذاتية بين الذكور والإناث، والتعرف على مدى اختلافات ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات الأكثر ارتفاعاً والأقل انخفاضاً في الحياة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨١) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنيا، وتوصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالحياة الذاتية من الامتحان وجودة النوم، وتوجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث في الحياة الذاتية، واختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر حياة ذاتية عن الحالة الأقل حياة ذاتية من منظور كلينيكي باستخدام اختبار تفهم الموضوع.

بينما قامت عفرأ إبراهيم خليل العبيدي (٢٠٢٠) بالتعرف على الحياة الذاتية بين طلبة الجامعة وفق متغير النوع (ذكور - إناث) والمرحلة الدراسية (أول - رابع) والتخصص الدراسي (علمي - إنساني). تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة. وتم تطبيق مقياس الحياة الذاتية (إعداد الباحثة). وأسفرت نتائج الدراسة على أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الحياة الذاتية، ووجود فروق في الحياة الذاتية وفق متغير النوع لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في الحياة الذاتية وفق متغير التخصص الدراسي أو متغير المرحلة الدراسية.

أما فاطمة الزهراء محمد مليح (٢٠٢٠) قامت بدراسة الحياة الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان، حيث هدف البحث الكشف عن الفروق التي تعزى لبعض المتغيرات الديموغرافية (المرحلة الدراسية - الحالة الوظيفية - الحالة الاجتماعية) في الحياة الذاتية، بالإضافة إلى الكشف عن الخصائص الدينامية المميزة للحالات الطرفية (مرتفعي ومنخفضي الحياة الذاتية). وتكونت العينة من (١٤٠) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين (٢٢-٣٧) عاماً. وأعدت الباحثة مقياس الحياة الذاتية. وتوصل البحث إلى عدد من النتائج تتلخص في: وجود فروق تعزى للمرحلة الدراسية في الحياة الذاتية في اتجاه مجموعة الدكتوراه، ووجود فروق تعزى للحالة الاجتماعية، كما أثبتت نتائج الدراسة الكلينيكية وجود خصائص دينامية مميزة لمرتفعي ومنخفضي الحياة الذاتية.

ثانياً: دراسات تناولت اليقظة العقلية:

أما دراسة Bruha (2010) فقامت على افتراض أن الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في مقاييس تجربة الجسم واليقظة العقلية سيكون لديهم المزيد من أعراض

اضطراب صورة الجسد واضطرابات الأكل، مع انخفاض الرفاهة العامة والرضا عن الحياة. تكونت عينة الدراسة من (١٢٨) أنثى بالغة، مصابات أو غير مصابات بفقدان الشهية ومع مرض الشره المرضى الأعلى مقابل أعراض منخفضة. قامت الدراسة باستخدام (٨) دراسات استقصائية على موقع ويب. أظهرت نتائج الدراسة أن النساء المصابات بفقدان الشهية والشره المرضى ذو الأعراض العالية سجلوا درجات أعلى بشكل ملحوظ في الاختبارات التي تقيس اضطرابات صورة الجسد، وأقل بكثير في الاختبارات التي تقيس تجربة الجسم واليقظة، مع المزيد من التفكير السلبي وانخفاض الرفاهة والرضا عن الحياة بشكل عام، وذلك عند مقارنتهن بالنساء اللاتي لا يعانين من فقدان الشهية والشره المرضى ذوي الأعراض العالية. كما أظهرت النتائج أن النساء المصابات بفقدان الشهية والشره المرضى الأشد لا يمارسن اليقظة، ربما لأنهن يساوين اليقظة بـ "الشعور بالسمنة"، وافترضت الدراسة أنه ربما يعزى هذا إلى نقص التعلم، أو الإعاقات المعرفية، أو الاختيار المتعمد التي يتم استكشافها.

في حين قامت دراسة (Mackenzie 2012) بفحص استراتيجيات المواجهة واليقظة العقلية كمتنبئين للرضا عن المظهر وصورة الجسم. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) فرد من البالغين. واستخدمت الدراسة الاستبيان عبر الانترنت لتقييم صورة الجسم واليقظة العقلية والتكيف. أشارت نتائج تحليلات الارتباط إلى أن صورة الجسم واليقظة العقلية والتكيف مرتبطين بشكل كبير. كما وجدت تحليلات الانحدار الإضافية أن أساليب المواجهة تنبأت بشكل كبير بصورة إيجابية وسلبية للجسم، وأن اليقظة العقلية تنبأت بشكل كبير بأنماط التأقلم، ولكنها لم تنبأ بصورة الجسد.

أما دراسة (Gonynor 2016) بقامت باستكشاف العلاقات بين اليقظة العقلية والتعاطف مع الذات وارتكاب التمر والإيذاء المتكرر، وذلك على عينة تكونت من (١٨٢) طالباً في الصفين السابع والثامن في المدارس المتوسطة. قامت الدراسة باستخدام استطلاعات الاختبار القبلي والبعدي. أظهرت النتائج أن اليقظة العقلية مرتبطة سلباً بشكل كبير مع ارتكاب التمر والإيذاء، بحيث كان الأفراد الأكثر وعياً أقل عرضه للتمر أو أن يكونوا ضحايا للتمر. كما أظهرت النتائج أيضاً أن التعاطف مع الذات يرتبط سلباً بإيذاء التمر، مما يشير إلى أن الأفراد المتعاطفين مع أنفسهم أقل عرضه للوقوع ضحية التمر.

الحوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

بينما هدفت دراسة (Ksendzov 2016) فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي والنتائج العاطفية الإيجابية. وذلك على عينة تكونت من (٣٤٣٧٥) من طلاب المرحلة الثانوية من خلال إجاباتهم المستمدة من مسح وطني حول مواقف وسلوكيات متعددة. أظهرت النتائج أن الطلاب المراهقين الذين أشارت سلوكياتهم إلى اليقظة العقلية لديهم احتمالية أكبر للحصول على درجات أكاديمية عالية، واحتمالية أكبر لنقل النتائج العاطفية الإيجابية. كما أشارت الدراسة أنه يمكن اعتبار اليقظة العقلية كمنبئ بنتائج التعلم المعرفية والعاطفية في مرحلة المراهقة.

أما دراسة (Warren 2016) فقامت بالتعرف على الدور الذي يلعبه توافق القيم والسلوك Value-Behavior Concordance مع اليقظة العقلية وازدهار المراهقين (وتحديد المعنى والرضا عن الحياة). تكونت عينة الدراسة من (٥٨٧٧) مراهقاً من ٧ دول (أستراليا، كندا، الهند، أوكرانيا، المملكة المتحدة، والولايات المتحدة. استخدمت الدراسة بيانات التقرير الذاتي والوالدين عبر الإنترنت. أشارت النتائج أن المراهقون الأكبر سناً كانوا أكثر وعياً ومستوى أعلى من التوافق القيمي السلوكي، كما تطور اليقظة العقلية مع التقدم في العمر. كما أشارت النتائج الارتباط الإيجابي بين اليقظة العقلية والمعنى والرضا عن الحياة، وأن توافق القيم والسلوك توسط جزئياً في الارتباط بين اليقظة العقلية والمعنى في الحياة، ولكنه لم يتوسط في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة.

أما هدى جمال محمد (٢٠١٨) فهدفت الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، والكشف عن مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، والفروق بين الذكور والإناث في المتغيرين محل الاهتمام، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (١١٨) مراهقاً ومراهقة (١٣٢ ذكر، ١١٨ أنثى)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨). استخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear et al., 2006) وترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدى الدسوقي (٢٠١٣). وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة محل الاهتمام، مع غياب الفروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وكشفت

النتائج عن تحقق فروض الدراسة حيث وجدت علاقة موجبة دالة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين.

وقامت دراسة (Fernandes ; Gouveia; Canavarro & Moreira (2018) باستكشاف الدور الوسيط المحتمل للاستياء من الجسم وخزي الجسم (الخجل الجسدي) في العلاقة بين اليقظة العقلية والتكيف النفسي (وخاصة في أبعاد نوعية الحياة) لدى الأطفال والمراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن/السمنة. تكونت العينة من (١٠٥) من الأطفال والمراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن/السمنة الذين أكملوا أدوات الإبلاغ الذاتي. واستخدمت الدراسة عدة أدوات أهمها: مقياس كولنيز لصورة الجسم، ومقياس عار الجسم الفرعي، واستبيان نقاط القوة والصعوبات. أظهرت النتائج الدور الوسيط للخجل الجسدي في الارتباط بين اليقظة الذهنية ونوعية الحياة العقلية والاجتماعية.

أما دراسة ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩) فهدفت التعرف على درجة اليقظة العقلية والتفكير التحليلي والعلاقة بينهما لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي بصورته الارتباطية، حيث تم استخدام مقياس اليقظة العقلية (جونسون وزملائه، إعداد: الباحث)، واختبار التفكير التحليلي (الرازقي، ٢٠١٤) وتم التحقق من صدقهما وثباتهما. وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) طالباً وطالبة من الطلبة المتفوقين بمكتب تعليم ميسان بواقع (١٣٢) طالباً من المتفوقين، و (١٤٨) طالبة من المتفوقات بالصفوف الثلاثة للمرحلة الثانوية، وقد توصلت أهم النتائج إلى أن درجة اليقظة العقلية لدى الطلبة المتفوقين كانت مرتفعة، كذلك وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير التحليلي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي استجابات الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وفق متغير الجنس لصالح الذكور، فيما لم تكن الفروق في هذا المتغير دالة وفق متغير الصف الدراسي.

وهدف دراسة Dawson (2020) التعرف على دور اليقظة العقلية في التعرف على المشاعر، والتحكم المثبط من مرحلة المراهقة المتأخرة إلى مرحلة البلوغ المبكر. تكونت عينة الدراسة من المراهقين (في مرحلة المراهقة المتأخرة تتراوح أعمارهم ما بين ١٦-١٧ عاماً) والبالغين الناشئين (تراوحت أعمارهم ما بين ١٨-١٩) سنة. استخدمت الدراسة مقاييس

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

الأداء، ومقاييس الحساسية الإدراكية. أشارت أهم النتائج أن قدرة التعرف على المشاعر كانت أقوى لدى مجموعة البالغين الناشئين مقابل مجموعة المراهقة المتأخرة. بينما لم يكن لليقظة العقلية علاقة بالحساسية الإدراكية أو سعة التخطيط في كلا المجموعتين.

وأهتم (2020) Stancofski بدراسة أثر ممارسات اليقظة العقلية الموجزة (ممارسة التأمل اللطيف المحب أو ممارسة التأمل بمسح الجسم) وذلك على صورة الجسم لدى عينة من النساء في المرحلة الجامعية. تكونت عينة الدراسة من (٥٩) امرأة في المرحلة الجامعية تم اختيارهن بطريقة عشوائية. وتم تقييم تقدير الجسم، وعدم الرضا عن الجسم، والقيمة الذاتية المشروطة بالمظهر. واستمر هذا البرنامج لمدة أسبوع واحد (يوماً). أظهرت أهم النتائج: التحسن الملحوظ لتقدير الجسم بعد انتهاء الأسبوع من ممارسة اليقظة العقلية. كما شهد المشاركات زيادات كبيرة في صورة الجسم بعد ممارسات اليقظة.

في حين هدف أشرف محمد نجيب (٢٠٢١) دراسة علاقة الغرضه للملل باليقظة العقلية ومظاهرها، وتكونت عينة الدراسة من (٩٩) طالباً جامعياً بمتوسط عمري ٢٠,٥١ سنة، وتم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس الغرضه للملل، وأظهرت النتائج ارتباطاً عكسياً بين الغرضه للملل والدرجة الكلية لليقظة العقلية، ومظاهرها الخمس، فيما عدا عاملي الملاحظة وعدم التفاعل مع الخبرات. وكان عامل التصرف بوعي أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بالغرضه للملل، إذ أسهم وحده بمقدار ٢٦,٦% من التباين المفسر. وأشارت النتائج إجمالاً أن انخفاض مهارة التنظيم الذاتي للانتباه يفسر المشاعر السلبية المرتبطة بالغرضه للملل.

وهدف دراسة سارة بخيت فهد وفاطمة خليفة السيد (٢٠٢١) الكشف عن مستوى كل من اليقظة العقلية والكمالية السوية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً بمحافضة جدة، ومعرفة العلاقة بين التوجه نحو الحياة، وكل من اليقظة العقلية، والكمالية السوية، والعلاقة بين اليقظة العقلية والكمالية السوية. وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٢) طالبة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً بالمرحلة الثانوية بمحافضة جدة حيث تم اختيارهن بطريقة عشوائية، تراوحت أعمارهن ما بين (١٦-١٨) سنة. واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية من إعداد: (2006) Bear, et al., وترجمة عبد الرقيب البحيري، فتحي الضبع، أحمد طلب، عائدة العوامل (٢٠١٤)، ومقياس الكمالية من إعداد طراد

الزهراني(٢٠١٧)، ومقياس التوجه نحو الحياة من إعداد مصطفى زبيدات. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية، ووجود مستوى مرتفع من الكمالية، وأيضاً مستوى متوسط من التوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة. ووجود علاقة دالة إحصائياً بين التوجه نحو الحياة وكل من اليقظة العقلية والكمالية السوية، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والكمالية السوية لدى عينة الدراسة.

ثالثاً: دراسات تناولت تقدير الجسم:

أما من حيث الدراسات التي تناولت تقدير الجسم فقد قامت دراسة محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠١٢) ببحث الفروق الجنسية في العلاقة بين تقدير الجسم والاكتئاب والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات وذلك عند طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٧) طالباً (١٥٩ ذكراً، و٣٣٧ أنثى). واستخدمت الدراسة مقياس تقدير الجسم ومقياس الاكتئاب ومقياس المخاوف الاجتماعية ومقياس تقدير الذات. وأسفرت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تقدير الجسم وتقدير الذات. كذلك أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين تقدير الجسم وكل من الاكتئاب وتقدير الذات، وكان الارتباط ضعيفاً عند الإناث. وأخيراً أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الاكتئاب وتقدير الجسم عند الجنسين حيث أظهرت الإناث معامل ارتباط أكبر.

أما دراسة Barash(2016) فقامت باستكشاف العلاقة بين خبرات معاملة الوالدين وتقدير الجسم وطبيعة العلاقات الرومانسية لدى عينة من الطلاب الجامعيين وطلاب الدراسات العليا الذكور (٦٨ طالب). واستخدمت الدراسة إجراءات المسح من خلال برامج المسح عبر البريد الإلكتروني الجامعي. وكشفت النتائج عن وجود ارتباطات تتعلق بتقدير الجسم وخبرات الرفض/الحماية المفرطة من قبل الوالدين، كذلك أدت تلك الخبرات السيئة بارتفاع أنماط القلق في العلاقات الرومانسية. لذا أوصت الدراسة بأن الاعتدال في معاملة الوالدين يعد وقاية ملحوظة من التعرض لأنماط القلق في تقدير الجسم والعلاقات الرومانسية لدى الذكور.

بينما قامت دراسة Donovan (2016) بفحص العلاقة بين تقدير الجسم والتعبير الجنسي والمنافسة لدى عينة من الإناث البالغات، حيث تتعرض النساء منذ سن مبكرة لضغط كبير عندما يتعلق الأمر بأجسادهن. توصلت نتائج الدراسة أن النساء ذوات تقدير

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

الجسم المنخفض يستخدم استراتيجيات عدوانية غير مباشرة بشكل ملحوظ ومنافسة عدوانية مع بعضهن للحصول على تبجيل وتقدير الرجال وخزى النساء الأخريات لديهن، كما أن لديهن تمسك أقل بالمعايير المجتمعية الجنسية من النساء ذوات تقدير الجسم المرتفع.

في حين قامت دراسة (Puglia, 2017) بالتحقق من اثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تقدير الجسم لدى عينة من السيدات الجامعيات في مرحلة الشباب، وذلك من خلال دراسة استقصائية للتقارير الذاتية لديهن. وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٩) طالبة جامعية. وأظهرت نتائج الدراسة أن المشاركات اللاتي يستخدمن منصات التواصل الاجتماعي بمستوى أعلى هن أقل رضا جسدياً وينخرطون في عمليات مقارنة الجسم غير القادرة على التكيف مما يخلق تقدير جسدي منخفض لديهن من أولئك الذين لديهن استخدام أقل لمنصات التواصل الاجتماعي المختلفة، وكان من بين المنصات التي تم فحصها هو ال Face book . وأوصت الدراسة إلى الحاجة إلى التواصل الصحي وتدخلات تغيير السلوك التي يمكن أن تعالج هذه المشكلة.

أما دراسة (Klossing, 2019) فقد أهتمت بفحص نموذج متكامل يصف كيف ترتبط بنيات الإيذاء والقلق الاجتماعي وتقدير الجسم بالاكتئاب وذلك على عينة من المراهقين في المرحلة الإعدادية (٦٧٥ طالب). استخدمت الدراسة عدة أدوات منها: التقارير الذاتية، واستبيان سلوكيات التمر (BPBQ; Demarary & Summers, 2008) ومقياس تقدير الجسم للمراهقين (BESAA; Mendelson, White & Mendelson, 2001)، ومقياس الدعم الاجتماعي للأطفال والمراهقين (CASS)، ومقياس الاكتئاب المنقح لمركز الدراسات الوبائية. وأظهرت النتائج أن تقدير الجسم توسط بشكل كبير في الارتباط بين الإيذاء والاكتئاب مع عدم ارتباط القلق الاجتماعي بالإيذاء، ولكنه ارتبط بشكل كبير بتقدير الجسم.

كما فحصت دراسة (You & Shin, 2019) العلاقة بين مفهوم الذات المدرك وتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين من طلاب المدارس المتوسطة في كوريا. تكونت العينة من (١١٢٧) مراهق، مع الأخذ في الاعتبار ثلاث عوامل خارجية وهي تأثير وسائل الاعلام والآباء والأقران. أشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الإيجابي لمفهوم الذات المدرك بتقدير الذات والجسم. كذلك كشفت الدراسة عن التأثير الإيجابي لمفهوم الذات المدرك بالرفاهة الذاتية والتكيف النفسي. أيضاً أوضحت الدراسة كيفية ارتباط (وضوح مفهوم الذات لدى الفرد-وهو

عامل داخلي) بثلاث عوامل خارجية وهم (وسائل الإعلام والمعاملة الوالدية والأقران) وتأثيرهم المباشر على استيعاب المراهقين لتقدير الجسم. أيضاً أظهرت الدراسة أن تقدير الجسم كان أقوى لدى المراهقين الذكور منه للفتيات.

بينما قام Qamar et al., (2020) بدراسة تقدير الجسم والنرجسية كمعامل منبئة بالقلق الجسدي الاجتماعي لدى عينة من المراهقين، (٢٠١) مراهق (٩٤ إناث، ١٠٧ ذكور) تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٩) سنة. استخدمت الدراسة مقياس تقدير الجسم (BES)، ومقياس القلق الجسدي الاجتماعي (SPAS)، ومقياس النرجسية شديدة الحساسية. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين تقدير الجسم والقلق الاجتماعي، وعلاقة إيجابية بين تقدير الجسم والنرجسية، ومع ذلك كان للنرجسية علاقة إيجابية قوية مع القلق الجسدي الاجتماعي. كذلك كشفت الدراسة أن الفتيات المراهقات كان لديهن انخفاض ملحوظ في تقدير الجسم وقلق جسدي اجتماعي مرتفع ونرجسية مقارنة بالذكور المراهقين. خلصت الدراسة إلى أن تقدير الجسم والنرجسية أحد العوامل الهامة للتنبؤ بالقلق الجسدي الاجتماعي بين المراهقين. بينما لم تظهر أي اختلافات ترجع إلى الاختلافات المتعلقة بالعمر ومستويات التعليم.

أما دراسة Anjum & Jahangir (2020) فهدفت إلى تحديد إذا كان إيمان الوجبات السريعة يرتبط بتقدير الجسم والرفاهة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة لاهور. وتكونت العينة من (٢٠٠ طالب) في مرحلة البكالوريوس والماجستير الذين يستخدمون الوجبات السريعة من (مرة إلى ثلاث مرات في اليوم). تم تقييم ادمان الطعام باستخدام مقياس Yale Food Addiction Scale، وتم قياس تقدير الجسم باستخدام استبيان Franzoi Body Esteem Questionnaire، وتم تقييم الرفاهة النفسية باستخدام مقياس RYFF Psychological well being Scale. توصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب مدمنون الوجبات السريعة لديهم مستوى منخفض من الصحة النفسية وتقدير الجسم، بينما كان هناك ارتباط إيجابي قوي بين تقدير الجسم والرفاهة النفسية. كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن الفتيات المدمنات للوجبات السريعة لديهن مستوى منخفض من تقدير الجسم والرفاهة النفسية مقارنة بالذكور.

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

أما يحيى بن مبارك (٢٠٢١) فهدفت الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض اضطراب الشرة العصبي وتحسين الرضا عن صورة الجسم لدى النساء (٢٤) سيدة من ذوات الوزن الزائد المترددات على أحد مراكز اللياقة البدنية في إربد بالأردن. استخدمت الدراسة مقياس اضطراب الشرة العصبي ومقياس الرضا عن صورة الجسم. أشارت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اضطراب الشرة العصبي ومقياس الرضا عن صورة الجسم لصالح أفراد المجموعة التجريبية. وأشارت نتائج المقارنات بين نتائج القياس البعدي والتتبعي إلى وجود فروق إيجابية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة ذات العلاقة بالبحث الحالي واستقراء نتائجها، يتضح الآتي:

- (١) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية وعدد من المتغيرات، مثل: الإدراك الذاتي واحترام الذات والكفاءة الذاتية والشعور بالأمل والتوجه المستقبلي والرضا الوظيفي والالتزام التنظيمي والأداء الأكاديمي، كما في دراسة (Beatty, 2016 ; Mello, 2016 ; Cernas-Ortiz; Mercado-Salgado & Davis, 2018 ; Orsini; Binnie & Tricio, 2018). كما تم اعتبارها وسيطاً للعلاقة بين احترام الشريك والسعادة الذاتية كدراسة (Ugur ; Kaya & Ozcelik, 2019).
- (٢) تضارب النتائج حول وجود فروق في الحيوية الذاتية تعزى إلى النوع، فمنها ما أشارت إلى عدم وجود فروق تعزى إلى النوع كما في دراسة (أسماء فتحى لطفى، ٢٠٢٠، Ugur ; Kaya & Ozcelik, 2019). ومنها ما توصل لوجود فروق لصالح الذكور كما في دراسة (عفراء إبراهيم خليل العبيدي، ٢٠٢٠).
- (٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وعدد من المتغيرات، مثل: الرضا عن المظهر وصورة الجسم والتعاطف مع الذات والانجاز الأكاديمي والنتائج العاطفية الإيجابية والمعنى والرضا عن الحياة والتفكير التحليلي والتعرف على المشاعر وتقدير الجسم والكمالية السوية والتوجه نحو الحياة، كما في دراسة (Mackenzie, 2012) ماجد

أحمد المالكي، ٢٠١٩ ؛ هدى جمال محمد، ٢٠١٨ ؛ Gonyar, 2016 ; Ksendzov,2016 ; Warren, 2016 ; Dawson,2020; Stancofski,2020) . . بينما كانت هناك علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية وعدد من المتغيرات، مثل: (أشرف محمد نجيب، ٢٠٢١ ؛ Bruha, 2010 ; Gonyor,2016 ; . Fernandes et al., 2018)

(٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الجسم وعدد من المتغيرات، مثل: تقدير الذات ومفهوم الذات المدرك والرفاه النفسي ، مثل (محمد عبد الرحمن الشقيرات ، ٢٠١٢ ؛ You & Shin, 2019 ; Anjum & Jahangir, 2020) . بينما كانت هناك علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الجسم وعدد من المتغيرات، مثل: الاكتئاب والمخاوف الاجتماعية والمنافسة العدوانية والقلق الاجتماعي ، كدراسة (محمد عبد الرحمن الشقيرات، ٢٠١٢ ؛ Qamar et al., 2020 ; Donovan,2016 ; Klossing,2019).

(٥) أما من حيث الدراسات التي تناولت تقدير الجسم مع الحيوية الذاتية ، فلم تجد الباحثة سوى دراسة واحدة ،وهي دراسة -Wimmelmann;Hegelund;Folker;Just-Qstergaard;Osler et al.,(2018) التي أسفرت عن العلاقة بين الحيوية و تقييم الفرد لجسده وانفعالاته الناتجة عن هذا التقييم .أما الدراسات السابقة التي تناولت تقدير الجسم مع اليقظة العقلية، فلم تجد الباحثة سوى دراسة واحدة أيضاً ،وهي دراسة (2020) Stancofski التي تناولت أثر ممارسات اليقظة العقلية الموجزة (ممارسة التأمل اللطيف المحب أو ممارسة التأمل بمسح الجسم) وذلك على صورة الجسم لدى عينة من النساء في المرحلة الجامعية. وأظهرت أهم النتائج: التحسن الملحوظ لتقدير الجسم بعد انتهاء الأسبوع من ممارسة اليقظة العقلية.

(٦) تضارب النتائج حول وجود فروق في تقدير الجسم تعزى إلى النوع ، فمنها ما أشارت إلى عدم وجود فروق تعزى إلى النوع كما في دراسة محمد عبد الرحمن الشقيرات ، ٢٠١٢ . ومنها ما توصل لوجود فروق لصالح الذكور كما في دراسة (You & Shin, 2019 ; Anjum & Jahangir,2020 ; Qamar et al., 2020) .

(٧) اختلاف الدراسات السابقة في العينات التي أجريت عليها، من حيث نوعية تلك العينات وخصائصها، ومن تلك العينات المستخدمه في الدراسات التي تم عرضها: شباب جامعي

كما في دراسته (Puglia,2017;Anjum & Jahangir,2020; Stancofski ,2020) ومراهقين كما في دراسة (Klossing,2019; You & Shin Qamar et al., 2020) ; Cernas-ortiz ; Mercado- دراسة 2019; ، وطلاب دراسات عليا كما في دراسة Salgado & Davis,2018 ، ومنها ما استخدم أكثر من عينه كدراسة Fernandes et al.,(2018)، وشرائح متنوعة وفئات أخرى.

٨) اختلاف الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة من دراسة إلى أخرى بما يخدم هدف تلك الدراسات؛ فمنها دراسات استخدمت مقاييس جاهزة، ومنها من قام الباحثين بإعداد أدوات الدراسة.

٩) عدم اهتمام الدراسات السابقة بدراسة الحيوية الذاتية واليقظة العقلية كمنبىء بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين.

١٠) استقادات الباحثة من الدراسات السابقة في: بناء مشكلة البحث، وأدواته، وتفسير نتائج البحث الحالي، وتقديم التوصيات والمقترحات.

١١) تميز البحث الحالي بكونه من أحد الأبحاث الرائدة -في حدود علم الباحثة- الذي تناول الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين؛ وعليه فإن البحث الحالي يأتي لمحاولة سد الفجوة في هذا المجال.

فروض البحث:

استناداً إلى نتائج الدراسات السابقة صيغت الفروض على النحو التالي:-

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الجسم.

٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الجسم.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور-إناث) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الجسم.

٤- يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس تقدير الجسم من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس الحيوية الذاتية وأبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

إجراءات الدراسة:

تحدد إجراءات الدراسة الحالية بطبيعة المنهج المستخدم وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة لمتغيرات البحث موضوع الاهتمام.

١- منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي انطلاقاً من اعتباره المنهج المناسب لطبيعة متغيرات الدراسة.

٢- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة السيكومترية من:

أ- عينة إعداد الأدوات:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١١٢) طالباً وطالبة (٤٩ ذكر، ٦٣ إناث) بمتوسط عمري قدره ١٦,١٩ وانحراف معياري قدره ٠,٩٧، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

ب- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٦٤) طالباً و طالبة (٧٧ ذكر، ٨٧ إناث) بمتوسط عمري قدره ١٦,٠٨ وانحراف معياري قدره ٠,٩٦، بهدف التحقق من فروض الدراسة.

٣- أدوات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على مجموعة من الأدوات وهي:

أ- مقياس الحيوية الذاتية للمراهقين. إعداد /الباحثة

ب- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. إعداد: Baer et al., (2006) وترجمة:

عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤)

ج- مقياس تقدير الجسم للمراهقين. إعداد /الباحثة

وسوف نستعرض هذه الأدوات بشيء من التفصيل كما يلي:

الحياة الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

أ- مقياس الحياة الذاتية (إعداد: الباحثة) (ملحق: ١)

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس، وذلك بإتباع الخطوات التالية:

الخطوة الأولى: تحديد أبعاد الحياة الذاتية:

- تم تحديد أبعاد الحياة الذاتية التي تبنتها الدراسة كما يتضمنها المقياس الحالي بناءً على:
- الإطار النظري والتعريفات المختلفة للحياة الذاتية، والدراسات السابقة المتصلة بها.
 - بعض المقاييس التي تناولت الحياة الذاتية، ومن أهم هذه المقاييس:
 - مقياس الحياة الذاتية إعداد (Ryan & Frederick 1997) الذي يتكون من (٧) مفردات، وكل مفردة يستجيب لها المفحوص على مقياس سباعي وفقاً لطريقة ليكرت (لا تنطبق تماماً - لا تنطبق - لا تنطبق أحياناً - غير متأكد - تنطبق أحياناً - تنطبق - تنطبق تماماً). كما أعاد استخدام المقياس (Salama-Younes 2011) على عينة تكونت من ثلاث مجموعات (الأمريكيين القوقازيين، والامريكيين الأفارقة، والامريكيين اللاتينيين) وتم استخدام عامل الترتيب الأول والتحليل العاملي الاستكشافي الذين أثبتا درجة عالية من الصلاحية والموثوقية لمقياس الحياة الذاتية إعداد (Ryan & Frederick 1997). كما اضطلعت الباحثة على ترجمة وتعريب هذا المقياس بواسطة عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦) والذي تكون من ترجمة تلك ال (٧) مفردات بنفس طريقة الاستجابة، وكذلك ترجمة وتعريب سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨) لكن تكون مقياسها من (٥) مفردات، وتتدرج الاستجابات من (موافق جداً - موافق - محايد - معترض - معترض جداً).

الخطوة الثانية: إعداد المقياس:

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للمقياس في ضوء ما سبق ذكره، وتُعرف الحياة الذاتية إجرائياً بما يلي: " ظاهرة دينامية ترتبط بقدرة وكفاءة الفرد على تحمل المتاعب والضغوط في جميع أنشطة حياته اليومية مع وجود طاقة أو يقظة عقلية كافية للتفكير والتعامل مع المشكلات وأداء المهام بفاعلية وإقامة العلاقات، وقدرة الأنا على تحقيق الارتقاء والتوافق والانتماء والتأثير الإيجابي في الآخرين، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الحياة الذاتية. ويمكن تقسيم هذا التعريف إلى ثلاثة أبعاد:

- (١) الجانب الجسمي. (٢) الجانب العقلي. (٣) الجانب النفسي الانفعالي.

وتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٢) عبارة.

البعد الأول - الجانب الجسمي: -

ونعنى به "قدرة وكفاءة الفرد على تحمل المتاعب والضغوط في جميع أنشطة حياته اليومية، ومزود بالقدر الكاف من العناصر التي تسمح له وتؤهله بالتحكم وتيسير أدائه أو مهامه الجسمية بفاعلية". ويتكون هذا البعد من ١١ عبارة وهم: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠).

البعد الثاني - الجانب العقلي:

ونعنى به "وجود طاقة أو يقظة عقلية كافية للتفكير والتعامل مع المشكلات وإقامة العلاقات". ويتكون هذا البعد من ١١ عبارة وهم: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١).

البعد الثالث: الجانب النفسي الانفعالي: -

ونعنى به " أن يكون لدى الفرد صحة انفعالية سليمة من خلال تدعيم الانفعالات بالأفكار الإيجابية وقدرة الأنا على تحقيق الارتقاء والتوافق والانتماء والتأثير الإيجابي في الآخرين ". ويتكون هذا البعد من 10 عبارات وهم: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢).

طريقة الاستجابة والتصحيح للمقياس:

أما عن طريقة الاستجابة فنكون عن طريق وضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب من وجهه نظر الطالب، ويتم اختيار الاستجابة من بين ثلاثة بدائل، بحيث تكون إجابة واحدة فقط. واعطيت لكل استجابة درجة وفق سلم القياس الثلاثي، بحيث تتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى: إذا كان اختيار الطالب على العبارة الاختيار الإيجابي يأخذ ثلاث درجات (٣)، وإذا اختار الاختيار السلبي يأخذ درجة واحدة (١)، وإذا كان اختيار الطالب المحايد يأخذ درجتين (٢)، ثم تُجمع درجات كل بعد من الأبعاد الأربعة على حده وبعدها يتم جمع أبعاد المقياس لتعطى الدرجة الكلية للحوية الذاتية. -ثم قامت الباحثة بوضع التعليمات لمقياس الحوية الذاتية، وقد روعي فيها أن تكون واضحة، ودقيقة، وصريحة، وأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، إنما يختار المفحوص الإجابة التي تعبر عنه فعلاً، فضلاً عن أن إجاباته لن يطلع عليها سوى الباحثة لأغراض البحث العلمي فقط.

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

- ثم التطبيق الأولي للمقياس، على عينة قوامها (١١٢) طالب وطالبة (من مجتمع الدراسة)، وذلك للتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته.

- وتشير الدرجة الكلية المرتفعة للمفحوص (الطالب) على المقياس إلى ارتفاع الحيوية الذاتية للمفحوص كما تقيسه الباحثة، والعكس بالعكس.

الخطوة الثالثة: خطوات التحقق من كفاءة مقياس الحيوية الذاتية لطلاب المرحلة الثانوية.

وقد تم التحقق من كفاءة المقياس من خلال القيام بالآتي: -

الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية:

- **مؤشرات صدق البنية:** قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الحيوية الذاتية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (١) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الحيوية الذاتية.

جدول (١)

تشبعات مفردات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الجانب الجسدي	٣٠	٠,٦٢	٠,٨٥	٠,١٤	٥,٩	٠,٠١
	٢٧	٠,٧٢	١,١٤	٠,١٧	٦,٦٥	٠,٠١
	٢٤	٠,٥٨	٠,٩٩	٠,١٨	٥,٥٢	٠,٠١
	٢١	٠,٦٨	١,٠٨	٠,١٧	٦,٣٣	٠,٠١
	١٨	٠,٧١	١,١٣	٠,١٧	٦,٦	٠,٠١
	١٥	٠,٧٥	١,٠٥	٠,١٥	٦,٩٥	٠,٠١
	١٣	٠,٥٨	٠,٨٤	٠,١٥	٥,٥	٠,٠١
	١٠	٠,٥٥	٠,٩٢	٠,١٧	٥,٢٧	٠,٠١
	٧	٠,٦٥	١,٠٤	٠,١٧	٦,٠٨	٠,٠١
	٤	٠,٧٤	١,١٥	٠,١٧	٦,٨٣	٠,٠١
	١	٠,٦٦	١	—	—	—
	٣١	٠,٧١	١,٢٩	٠,١٧	٧,٤٦	٠,٠١
الجانب العقلي	٢٨	٠,٦٧	١,١٩	٠,١٧	٧,٠٢	٠,٠١
	٢٥	٠,٧٤	١,١٥	٠,١٥	٧,٧٧	٠,٠١
	٢٢	٠,٦٣	١,١٥	٠,١٨	٦,٥٦	٠,٠١
	١٩	٠,٧٤	١,٢٧	٠,١٦	٧,٨١	٠,٠١
	١٦	٠,٧٣	١,٠٤	٠,١٤	٧,٦٣	٠,٠١
	١٤	٠,٧٣	١,٢٢	٠,١٦	٧,٧١	٠,٠١
	١١	٠,٧٨	١,٣١	٠,١٦	٨,١٩	٠,٠١
	٨	٠,٦٧	١,٢٣	٠,١٨	٦,٩٧	٠,٠١
	٥	٠,٧٧	١,٣١	٠,١٦	٨,٠٨	٠,٠١
	٢	٠,٧٤	١	—	—	—
	٣٢	٠,٦١	٠,٨٥	٠,١٣	٦,٣٧	٠,٠١
	٢٩	٠,٨٢	٠,٩٦	٠,١١	٨,٨٢	٠,٠١
الجانب النفسي الانفعالي	٢٦	٠,٦٣	٠,٨٦	٠,١٣	٦,٦١	٠,٠١
	٢٣	٠,٨٤	١,٠٥	٠,١٢	٩,١٦	٠,٠١
	٢٠	٠,٨	٠,٩٥	٠,١١	٨,٦	٠,٠١
	١٧	٠,٦٩	٠,٨٣	٠,١١	٧,٣٨	٠,٠١
	١٢	٠,٨٢	١,٠٣	٠,١٢	٨,٨٩	٠,٠١
	٩	٠,٧٢	٠,٨٨	٠,١١	٧,٦٩	٠,٠١
	٦	٠,٥٣	٠,٧٣	٠,١٣	٥,٥١	٠,٠١
	٣	٠,٧٥	١	—	—	—

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

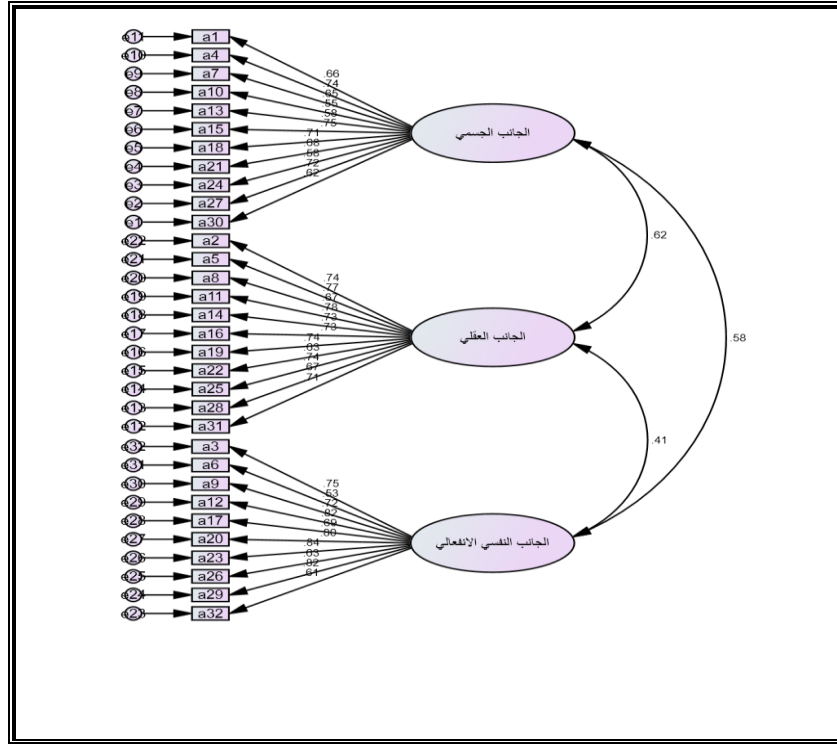
يتضح من جدول (١) أن جميع مفردات مقياس الحيوية الذاتية كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية. ويوضح جدول (٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس الحيوية الذاتية:

جدول (٢)

مؤشرات صدق البنية لمقياس الحيوية الذاتية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٧٩٤,٥٨	
مستوى الدلالة	دالة عند مستوى ٠,٠١	دالة عند مستوى ٠,٠١
DF	٤٦١	
CMIN/DF	١,٧٢	أقل من ٥
GFI	٩٤.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٩١.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٩٢.٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٢) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٧٩٤,٥٨ بدرجات حرية = ٤٦١ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ١,٧٢ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.94، NFI= 0.91، IFI= 0.95، CFI= 0.92 ، RMSEA= 0.08) ، مما يدل على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الحيوية الذاتية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية الحيوية الذاتية من خلال شكل (١) التالي:



شكل (١)

البناء العامل لمقياس الحيوية الذاتية

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل وجدول (٣) يوضح معاملات الثبات:

جدول (٣)

يوضح ثبات مقياس الحيوية الذاتية بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الجانب الجسمي	٨٥.٠	٨١.٠
الجانب العقلي	٨٦.٠	٨٣.٠
الجانب النفسي الانفعالي	٨٢.٠	٠.٨٠
المقياس ككل	٩٤.٠	٩٣.٠

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس الحيوية الذاتية.

الاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وجدول (٤) يوضح هذه المعاملات:

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس الحيوية الذاتية

الجانب الجسمي		الجانب العقلي		الجانب النفسي الانفعالي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٥٥.٠	٢	**٥٨.٠	٣	**٥٧.٠
٤	**٦١.٠	٥	**٥١.٠	٦	**٦٣.٠
٧	**٦٦.٠	٨	**٤٨.٠	٩	**٧٠.٠
١٠	**٤٧.٠	١١	**٤٦.٠	١٢	**٠,٥٢
١٣	**٠,٥٦	١٤	**٠,٥٦	١٧	**٠,٥٠
١٥	**٤٤.٠	١٦	**٠,٥١	٢٠	**٤٤.٠
١٨	**٠,٤٨	١٩	**٠,٣٩	٢٣	**٠,٧١
٢١	**٠,٥٣	٢٢	**٠,٦١	٢٦	**٠,٧٨
٢٤	**٦٣.٠	٢٥	**٥٧.٠	٢٩	**٦٥.٠
٢٧	**٥٨.٠	٢٨	**٦٤.٠	٣٢	**٦٤.٠
٣٠	**٦٩.٠	٣١	**٦٩.٠		

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بجدول (٥) التالي:

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الجانب الجسمي	**٨٩.٠
الجانب العقلي	**٨٥.٠
الجانب النفسي الانفعالي	**٨٧.٠

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٨٥.٠ - ٨٩.٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ب- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: (إعداد: Baer et al., 2006 وترجمة:

عبد الرقيب البحيري وآخرون: ٢٠١٤)

وصف المقياس:

يُعد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية The Five Facet Mindfulness Questionnaire من أحدث مقاييس اليقظة العقلية من خلال مقياس متعدد الأبعاد، وقد أعده (2006) Bear et al.، وقام بتقنيه على عينات أمريكية، ثم تولت الدراسات التقنية للمقياس في ثقافات وبيئات مختلفة حول العالم، ومنها دراسة Giovanni et al. (2014)، على عينة إيطالية، ودراسة Bruin et al. (2012)، على عينة هولندية، ودراسة Cebolla et al. (2012)، على عينة أسبانية.

وقد أعد (2006) Bear, et al.، النسخة الأصلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وذلك في دراسة بعنوان: استخدام طرائق التقدير الذاتي لاستكشاف وجوه اليقظة العقلية، وقد كان الهدف من هذه الدراسة تطوير مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، تكونت الصورة الأولية للمقياس من (١١٢) فقرة تم تطبيقها على عينة قوامها (٦١٣) طالباً من طلاب الجامعة، وتم استخدام التحليل العاملي الذي أسفرت نتائجه عن أن البناء العاملي للمقياس يتكون من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة عوامل، ويمكن تعريف كل بُعد إجرائياً على النحو التالي:

- الملاحظة Observing : وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح. ويتكون من (٨) فقرات وهم: (١، ٦، ١٥، ١١، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦).
- الوصف Describing : ويعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات. ويتكون من (٨) فقرات وهم: (٢، ٧، ١٢، ١٦، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧).

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

- التصرف بوعي Acting with Awareness :يعنى ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما ،وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر . ويتكون من (٨) فقرات وهم: (٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨)
- عدم الحكم على الخبرات الداخلية Nonjudging : ويعنى عدم إصدار احكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية. ويتكون من (٨) فقرات وهم: (٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٩).

- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Nonreactivity : ويعنى الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتى وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد ،أو ينشغل بها ،وتقوده تركيزه في اللحظة الحاضرة. ويتكون من (٧) فقرات وهم: (٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣).
- وصف النسخة العربية وإجراءات تقنياتها:

قام عبد الرقيب البحيري وآخرون بتعريب جميع فقرات المقياس ، والتحقق من جودة الترجمة من خلال محكمين متخصصين في اللغة العربية واللغة الانجليزية ، وتم تطبيقه على عينة تكونت من (١٢٠٠) طالب وطالبة في البيئات العربية الثلاثة (المصرية، السعودية، الأردنية) ، وبلغ متوسط العمر الزمني للعينة المصرية (٢١،١١)، وبانحراف معيارى قدرة (٠،٤١). وتم حساب الاتساق الداخلى وكانت جميعها داله عند (٠،٠٠١)، وتم التحقق من الثبات والاتساق الداخلى للمقياس.

طريقة التصحيح:

تتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت بين (تتطبق تماماً-لا تتطبق تماماً) حيث تحصل الإجابة (تتطبق تماماً) على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة (لا تتطبق تماماً) على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض اليقظة العقلية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعى. لكن في حالة التعامل مع الدرجة الكلية يعاد حساب درجات العبارات السالبة بشكل عكسى؛ إذ تحصل الإجابة " تتطبق تماماً " على درجة واحدة، بينما تحصل الإجابة " لا تتطبق تماماً" على خمس درجات، ثم تجمع الأبعاد الخمس لتكون الدرجة الكلية للمقياس.

الخصائص السيكمومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية في الدراسة الحالية: ورأت الباحثة التحقق من كفاءة المقياس في الدراسة الحالية، حيث أن عينة الدراسة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، بينما كانت عينة عبد الرقيب البحري وآخرون (٢٠١٤) كانوا من طلاب وطالبات الجامعة، ورغم استخدام هذا المقياس في العديد من الدراسات السابقة على مرحلة المراهقة.

ثبات مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل وجدول (٦) التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (٦)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الملاحظة	٠,٨٥	٠,٨٣
الوصف	٠,٨٠	٠,٧٩
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٠,٨٣	٠,٨٠
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٨٤	٠,٨٢
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٧٩	٠,٧٥

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس اليقظة العقلية وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن إستخدامها علمياً.

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات كل بعد بالدرجة الكلية له، والتي نتجت من تطبيق المقياس على عينة إعداد الأدوات. ويمكن توضيح النتائج من خلال جدول (٧) التالي:

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

جدول (٧)

يوضح الاتساق الداخلي لكل بعد على مقياس اليقظة العقلية (ن=١١٢)

الملاحظة		الوصف		التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة		عدم الحكم على الخبرات الداخلية		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٥٠	٢	٠,٤٥	٥	٠,٤٧	٣	٠,٧٣	٤	٠,٤٠
٦	٠,٦٩	٧	٠,٧٢	٨	٠,٦٠	١٠	٠,٦٨	٩	٠,٤٦
١١	٠,٦٦	١٢	٠,٧٢	١٣	٠,٥٠	١٤	٠,٤٢	١٩	٠,٤٨
١٥	٠,٧١	١٦	٠,٥١	١٨	٠,٤٩	١٧	٠,٥٢	٢١	٠,٦٧
٢٠	٠,٤٢	٢٢	٠,٦٩	٢٣	٠,٤٣	٢٥	٠,٥٠	٢٤	٠,٦٤
٢٦	٠,٧٤	٢٧	٠,٦١	٢٨	٠,٥٢	٣٠	٠,٥٧	٢٩	٠,٧١
٣١	٠,٧٦	٣٢	٠,٧٨	٣٤	٠,٦١	٣٥	٠,٥٣	٣٣	٠,٥٢
٣٦	٠,٦٥	٣٧	٠,٦٣	٣٨	٠,٤٨	٣٩	٠,٤٩		

** دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٧) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، و الذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس >

ج- مقياس تقدير الجسم: (إعداد: الباحثة) (ملحق: ٢)

قامت الباحثة بإعداد مقياس تقدير الجسم بإتباع الخطوات التالية:

الخطوة الأولى: تحديد أبعاد تقدير الجسم:

- تم تحديد أبعاد تقدير الجسم التي تبنتها الدراسة كما يتضمنها المقياس الحالي بناءً على:
- الإطار النظري والتعريفات المختلفة لتقدير الجسم، والدراسات السابقة المتصلة به.
- بعض المقاييس التي تناولت تقدير الجسم وأبعادها التي تبنتها الدراسة، ومن أهم هذه المقاييس:

- مقياس تقدير الجسم إعداد (Franzoi & Shields 1984) يتكون من نسخة معدة للإناث (تكونت من أبعاد: الجاذبية الجنسية، والانشغال بالوزن، الحالة الجسمية العامة) ونسخة معدة للذكور (تكونت من أبعاد: الجاذبية الجنسية، قوة الجزء العلوي للجسم، الحالة الجسمية العامة) يتكون من (٣٥) عبارة، وتتراوح الإجابات ما بين ٥ اختيارات تبدأ ب لدى تصور ايجابي بشده Have strong positive feelings، وتنتهي ب لدى

تصور سلبي بشده Have strong negative feelings وتم استخدام هذا المقياس في العديد من الدراسات كدراسة (Puglia, 2017; Klossing, Barash, 2016) (2019). مقياس تقدير الجسم إعداد Mendelson et al., 2001 ترجمة محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠٠٧) ليناسب المجتمع الأردني، وذلك على عينة من طلاب وطالبات الصف العاشر الأساسي والصف الأول الثانوي تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٧) سنة، تكون من (٢٣) عبارة، وينقسم إلى ثلاث مجالات فرعية هم : الشعور العام حيال المظهر Be-Apperance وتكون من (١٠) عبارات، والرضا عن الوزن Be-Weight وتكون من (٨) عبارات، والجاذبية الجسمية Be-Attribution وتكون من (٥) عبارات.. مقياس تقدير الجسم إعداد إيمان فوزي شاهين وتهاني محمد عثمان (٢٠٠٣) على عينة من الشباب الجامعي تكون من (٤٥) عبارة موزعة على عدة أبعاد هي: الرضا العام عن المظهر (٨) عبارات، تقييم الجسم كما يعزو للآخرين (٦) عبارات، الجاذبية الجسدية (٦) عبارات، جوانب عدم الرضا والمشاعر السلبية (٨) عبارات، الثقة في الجسم (٩) عبارات، مع وضع ثلاث بدائل للإجابة على كل عبارة هي نعم، إلى حد ما، لا.

الخطوة الثانية: إعداد المقياس:

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للمقياس في ضوء ما سبق ذكره، ويُعرف **تقدير الجسم** إجرائياً بأنه: " مفهوم يتضمن احكام تقييمية تتضمن الخصائص والصفات التي يدركها الفرد ويعتبرها خصائصه البدنية، سواء كان هذا التقييم ذاتياً أو معزواً للآخرين ويتضمن مشاعر الفرد واتجاهاته حيالها سواء بالقبول أو الرفض، وتتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس تقدير الجسم.

ويقسم هذا التعريف إلى ثلاثة أبعاد:

١-المكون المعرفي. ٢-المكون الوجداني. ٣-المكون التقييمي:

وتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٢) عبارة.

البعد الأول - المكون المعرفي: -

وهو " يتضمن الخصائص والصفات التي يدركها الفرد ويعتبرها خصائصه البدنية، كأن يصف جسده بأنه قوى أو طويل أو نحيف. ويتكون هذا البعد من ٩ عبارات وهم: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥).

الحوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

البعد الثاني - المكون الوجداني:

وهو " يتضمن مشاعر الفرد واتجاهاته النفسية حيال بدنه سواء بالقبول والاستحسان أو الرفض وعدم الرضا ". ويتكون هذا البعد من ١٣ عبارة وهم: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٢).

البعد الثالث: المكون التقييمي:

وهو يتعلق بالأحكام التي يصدرها الفرد على جسمه وخصائصه البدنية، سواء كان هذا التقييم ذاتياً أو كان تقييماً معزواً للآخرين ". ويتكون هذا البعد من 10 عبارات وهم: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٢٩).

طريقة الاستجابة والتصحيح للمقياس:

أما عن طريقة الاستجابة فتكون عن طريق وضع علامة (٧) أمام الاختيار المناسب من وجهه نظر الطالب، ويتم اختيار الاستجابة من بين ثلاثة بدائل، بحيث تكون إجابة واحدة فقط. واعطيت لكل استجابة درجة وفق سلم القياس الثلاثي، بحيث تتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى: إذا كان اختيار الطالب على العبارة الاختيار الإيجابي يأخذ ثلاث درجات (٣)، وإذا اختار الاختيار السلبي يأخذ درجة واحدة (١)، وإذا كان اختيار الطالب الاختيار المحايد يأخذ درجتين (٢)، ثم تُجمع درجات كل بعد من الأبعاد الأربعة على حده وبعدها يتم جمع أبعاد المقياس لتعطى الدرجة الكلية لتقدير الجسم. ثم قامت الباحثة بوضع التعليمات لمقياس تقدير الجسم، وقد روعي فيه أن تكون واضحة، ودقيقة، وصريحة، وأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، إنما يختار المفحوص الإجابة التي تعبر عنه فعلاً، فضلاً عن أن إجاباته لن يطلع عليها سوى الباحثة لأغراض البحث العلمي فقط.

- ثم التطبيق الأولي للمقياس، على عينة قوامها (١١٢) طالب وطالبة (من مجتمع الدراسة)، وذلك للتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته.
- وتشير الدرجة الكلية المرتفعة للمفحوص (الطالب) على المقياس إلى ارتفاع تقدير الجسم كما تقيسه الباحثة، والعكس بالعكس.

الخطوة الثالثة: خطوات التحقق من كفاءة مقياس تقدير الجسم لطلاب المرحلة الثانوية.

وقد تم التحقق من كفاءة المقياس من خلال القيام بالآتي: -

الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الجسم:

مؤشرات صدق البنية:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس تقدير الجسم باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (٨) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس تقدير الجسم:

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

جدول (٨)

تشبيعات مفردات أبعاد مقياس تقدير الجسم باستخدام التحليل العائلي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الاتحداري المعيارى	الوزن الاتحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
المكون المعرفى	٢٥	٠,٧١	٠,٨٨	٠,١١	٧,٩	٠,٠١
	٢٢	٠,٦٨	٠,٨٢	٠,١١	٧,٥٢	٠,٠١
	١٩	٠,٧٢	٠,٨٢	٠,١	٨,٠٨	٠,٠١
	١٦	٠,٧٦	٠,٩١	٠,١١	٨,٦١	٠,٠١
	١٣	٠,٧	٠,٨٥	٠,١١	٧,٨	٠,٠١
	١٠	٠,٦٨	٠,٨٨	٠,١٢	٧,٤٩	٠,٠١
	٧	٠,٧٥	٠,٨٨	٠,١	٨,٤٦	٠,٠١
	٤	٠,٧٨	٠,٨٥	٠,١	٨,٩١	٠,٠١
	١	٠,٧٩	١	—	—	٠,٠١
	٣٢	٠,٧٢	١,٠٣	٠,١٥	٦,٨٣	٠,٠١
المكون الوجدانى	٣١	٠,٤٩	٠,٨٣	٠,١٧	٤,٨٦	٠,٠١
	٣٠	٠,٦٥	١,١٧	٠,١٩	٦,٢٢	٠,٠١
	٢٨	٠,٦٨	١,٠٤	٠,١٦	٦,٥٤	٠,٠١
	٢٦	٠,٦	١,٠٧	٠,١٨	٥,٨٢	٠,٠١
	٢٣	٠,٧٤	١,٣٨	٠,٢	٧,٠٣	٠,٠١
	٢٠	٠,٦٦	١,١٦	٠,١٨	٦,٣٤	٠,٠١
	١٧	٠,٦	١,٠٥	٠,١٨	٥,٨٤	٠,٠١
	١٤	٠,٧٥	١,٣٣	٠,١٩	٧,٠٦	٠,٠١
	١١	٠,٦٨	١,٠٣	٠,١٦	٦,٤٨	٠,٠١
	٨	٠,٥	٠,٨٦	٠,١٨	٤,٨٩	٠,٠١
	٥	٠,٥٨	٠,٩٣	٠,١٦	٥,٦٤	٠,٠١
	٢	٠,٦٦	١	—	—	—
	٢٩	٠,٦٩	٠,٩٦	٠,١٣	٧,٦٣	٠,٠١
	٢٧	٠,٦١	٠,٨١	٠,١٢	٦,٦	٠,٠١
المكون التقييمى	٢٤	٠,٦٥	٠,٨٤	٠,١٢	٧,٠٧	٠,٠١
	٢١	٠,٧٤	٠,٩	٠,١١	٨,٢٣	٠,٠١
	١٨	٠,٨٢	٠,٩٧	٠,١	٩,٣٥	٠,٠١
	١٥	٠,٦٣	٠,٧٩	٠,١٢	٦,٨٣	٠,٠١
	١٢	٠,٨١	١,٠٢	٠,١١	٩,٢٣	٠,٠١
	٩	٠,٦٩	٠,٨٥	٠,١١	٧,٦٦	٠,٠١
	٦	٠,٦٨	٠,٨٨	٠,١٢	٧,٤٦	٠,٠١
	٣	٠,٧٨	١	—	—	—

يتضح من جدول (٨) أن جميع مفردات مقياس تقدير الجسم كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس تقدير الجسم. ويوضح جدول (٩) مؤشرات صدق البنية لمقياس تقدير الجسم:

جدول (٩)

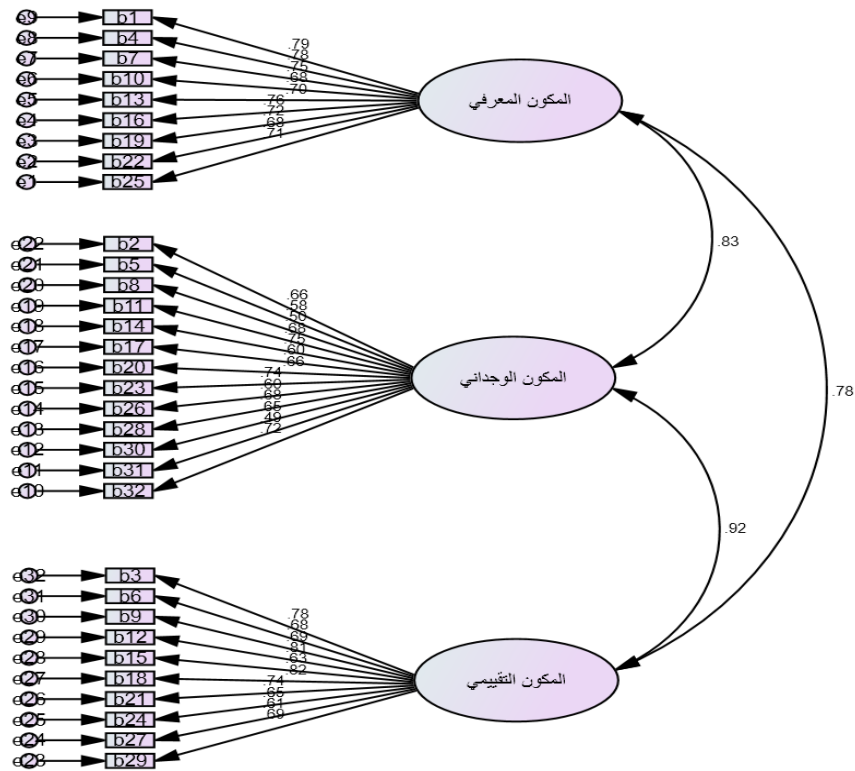
مؤشرات صدق البنية لمقياس تقدير الجسم

المدى المثالي	القيمة	pp
	٨٠٢,٧٩	Chi-square(CMIN)
(دالة عند ٠,٠١)	٠,٠٠ (دالة عند ٠,٠١)	مستوى الدلالة
	٢٩٦	DF
أقل من ٥	٢,٧١	CMIN/DF
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠,٩٣	GFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠,٩٢	NFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠,٩٥	IFI
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	٠,٩٤	CFI
من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.	٠,٠٨	RMSEA

يتضح من جدول (٩) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٨٠٢,٧٩ بدرجات حرية = ٢٩٦ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٧١، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.93، NFI= 0.92، IFI= 0.95، CFI= 0.94، RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس تقدير الجسم.

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية تقدير الجسم من خلال شكل (٢) التالي:



شكل (٢) البناء العاملي لمقياس تقدير الجسم

ثبات مقياس تقدير الجسم:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل وجدول (١٠) يوضح معاملات الثبات:

جدول (١٠)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس تقدير الجسم والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
المكون المعرفي	٠,٧٩	٧٥,٠
المكون الوجداني	٠,٧٦	٧٢,٠
المكون التقييمي	٠,٧٤	٧١,٠
المقياس ككل	٠,٨٢	٠,٧٨

يتضح من جدول (١٠) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس تقدير الجسم وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً

الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الجسم:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وجدول (١١) يوضح هذه المعاملات:

جدول (١١)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس تقدير الجسم

المكون المعرفي		المكون الوجداني		المكون التقييمي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٦	٢	٠,٧٠	٣	٠,٤٩
٤	٠,٤٧	٥	٠,٤٩	٦	٠,٤٥
٧	٠,٤٨	٨	٠,٥٦	٩	٠,٧٢
١٠	٠,٥٣	١١	٠,٥١	١٢	٠,٤٨
١٣	٠,٦٦	١٤	٠,٣٩	١٥	٠,٥٢
١٦	٠,٦٣	١٧	٠,٦١	١٨	٠,٥٠
١٩	٠,٦٨	٢٠	٠,٦١	٢١	٠,٥٧
٢٢	٠,٥٠	٢٣	٠,٦٣	٢٤	٠,٧١
٢٥	٠,٦٠	٢٦	٠,٦٨	٢٧	٠,٧٨
		٢٨	٠,٥٧	٢٩	٠,٦١
		٣٠	٠,٦٧		
		٣١	٠,٥٦		
		٣٢	٠,٦٤		

** دالة عند ٠,٠١

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

يتضح من جدول (١١) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بجدول (١٢) التالي:

جدول (١٢)

يوضح الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الجسم (ن = ١١٢)

البعد	معامل الارتباط
المكون المعرفي	**٠,٨٥
المكون الوجداني	**٠,٨٣
المكون التقييمي	**٠,٧٩

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط دالة ومرتفعة مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس تقدير الجسم.

٤- الأساليب الإحصائية :

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على بعض من الأساليب الإحصائية الملائمة لمتغيرات الدراسة، وذلك من خلال استخدام المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة، حيث تم إدخال البيانات عن طريق استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package For The Social Sciences) أو اختصاراً (SPSS) من أجل تحليلها والحصول على النتائج وقد استعملت الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون .. Pearson correlation coefficient.
- التحليل العاملي التوكيدي. Factor analysis.
- معامل التجزئة النصفية لحساب الثبات. Half split factor.
- معامل الثبات (ألفا كرونباخ) Cronbach Alpha
- اختبار "ت" للعينات المستقلة. t -test.
- تحليل الانحدار المتعدد بطريقة stepwise

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١ - نتائج التحقق من الفرض الأول:

نص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الجسم.

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس تقدير الجسم والدرجة الكلية والحوية الذاتية وكانت النتائج كما في جدول (١٣) التالي:

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس تقدير الجسم والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	المكون التقييمي	المكون الوجداني	المكون المعرفي	تقدير الجسم الحوية الذاتية
**٠,٥٦	**٠,٥٤	**٠,٥٢	**٠,٥٥	الجانب الجسمي
**٠,٤٦	**٠,٤٣	**٠,٤٥	**٠,٤٩	الجانب العقلي
**٠,٤٦	**٠,٤٦	**٠,٤	**٠,٤٣	الجانب النفسي الانفعالي
**٠,٦	**٠,٥٧	**٠,٥٥	**٠,٥٩	الدرجة الكلية

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٣) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ بين أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس تقدير الجسم والدرجة الكلية. ولعل هذه النتيجة منطقية حيث تتفق إجمالاً مع (Deci & Ryan, 1985:184) أن الشعور بالحوية يُعد مؤشراً أساسياً لمتعة الفرد بالصحة النفسية. وكذلك Paterson & Seligman (2004:273) في ارتباط الحوية بالكثير من المتغيرات الإيجابية بوصفها حالة نفسية إيجابية تساعد الفرد على التخلص من الشعور بالضغط، وإحداث التوازن الداخلي والخارجي الذي يمكن الفرد من أداء المهام بفاعلية. أيضاً تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (إيمان فوزي شاهين وتهاني محمد عثمان، ٢٠٠٣؛ Orsini ; Binnie & Tricio, 2018; Gilman ; Huebner & Furlong, 2003; التي أشارت الى العلاقة الجوهرية الإيجابية بين الحوية وتقدير الذات والذي بدوره ينعكس بشكل مباشر على تحسن تقدير الجسم. وهو ما أكدته Qamar et al., (2020:106) أن تقدير الجسم هو جزء حيوي من حياة المرء

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بتقدير الذات. وكذلك مع دراسة (You & Shin, 2019) التي فحصت العلاقة بين مفهوم الذات المدرك وتقدير الجسم لدى عينة قوامها (١١٢٧) من المراهقين من طلاب المدارس المتوسطة، وأشارت النتائج إلى التأثير الإيجابي لمفهوم الذات المدرك بتقدير الذات والجسم. وربما تُرجع الباحثة هذا الارتباط أنه تم الأخذ في الاعتبار ثلاث عوامل خارجية وهي تأثير وسائل الاعلام والآباء والأقران في هذه الدراسة. فقد أوضحت الدراسة كيفية ارتباط (وضوح مفهوم الذات لدى الفرد-وهو عامل داخلي) بثلاث عوامل خارجية وهم (وسائل الإعلام والمعاملة الوالدية والأقران) وتأثيرهم المباشر على استيعاب المراهقين لتقدير الجسم.

كما تتفق مع نتائج دراسة -Wimmelmann;Hegelund;Folker;Just- (2018), Qstergaard;Osler et al. التي أشارت للعلاقة بين الحيوية وتقييم الفرد لجسده وانفعالاته الناتجة عن هذا التقييم، وكذلك نتائج دراسة (Kim et al., 2019) التي أكدت وجود علاقة قوية بين التقييمات الذاتية للمظهر الجسدي واحترام الذات للمراهق. و اتفق ذلك مع ما أظهرته نتائج دراسة (Sans et al., 2018) التي أجريت مع المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن بارتفاع عدم الرضا عن صورة الجسم وانخفاض تقدير الذات الأكاديمي والجسدي. فقد أشارت نتائج دراسة (Cash ; Melny & Harbosky, 2004) أنه كلما كانت صورة الجسد تبتعد عن الصورة المأمولة أو المرغوبة تزداد درجة عدم الرضا عن الصورة الحالية للجسد. وكذلك تتفق نتائج الفرض الأول إجمالاً مع ما ذكره Bicca & Myers (1992) عن وجود تناقض بين الذات الجسمية المثالية والذات الجسمية الواقعية للمراهق، فيصبح المراهقون أكثر انشغالاً بصفاتهم الجسمية مما يترتب عليه العديد من الضغوط النفسية (عبد الله محمد عبد الظاهر، ٢٠١٥: ١٠). وأن توافر قدراً من الحيوية الذاتية للمراهق يتيح القدرة على تحديد أهداف لها معنى، مما يمنحه قدراً من الإيجابية والصلابة النفسية في مواجهة الأزمات وأحداث الحياة الضاغطة، كما يمنحه شعوراً بالسعادة والتفاؤل والأمل والهمة؛ ذلك لأن الافتقاد إلى همة الحياة وانخفاض مستوى الحيوية والدافعية يُعد عرضاً مركزياً في كثير من الاضطرابات النفسية داخلية الوجهة (Esser, 2008).

كما تُرجع الباحثة نتائج هذا الفرض إلى ما أكدته نتائج دراسة (Lava, 2011) (Kurtus, 2012) أن الحيوية الذاتية تلعب دوراً هاماً في بناء صحة انفعالية سليمة من خلال

تدعيم الانفعالات بالأفكار الإيجابية وقدرة الأنا على تحقيق التوافق ومواجهة الضغوط وارتقاء الشخصية، مما ينعكس بدوره على تقدير الجسم لدى الفرد. فترى الباحثة أن الحيوية الذاتية هي ظاهرة دينامية ترتبط بالجانب العقلي والجسمي والروحي والاجتماعي والانفعالي والنفسي داخل الفرد، وكل منها يجب يتشارك ويتكامل كجزء لا ينفصل بداخل الفرد.

كما تفسر الباحثة وجود ارتباط بين بُعد الجانب الجسمي للحياة الذاتية بجميع أبعاد تقدير الجسم، إلى أن شعور الإنسان بالقدرة والكفاءة على تحمل الضغوط يمكن أن يجعل الفرد راضي عن جسمه ويشعر بتقديره له، حيث أدى جسده الوظيفة المنوطة به.

٢- نتائج التحقق من الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الجسم.

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية وأبعاد تقدير الجسم والدرجة الكلية وكانت النتائج كما بجدول (١٤) التالي:

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية وأبعاد تقدير الجسم والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	المكون التقني	المكون الوجداني	المكون المعرفي	تقدير الجسم اليقظة العقلية
٠,١	٠,٠٩	٠,٠٩	٠,٠٩	الملاحظة
**٠,٣٦	**٠,٣٣	**٠,٣٥	**٠,٤٣	الوصف
**٠,٣٨	**٠,٣٨	**٠,٣٣	**٠,٣٨	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
*٠,٢	*٠,١٨	*٠,١٩	*٠,٢٣	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٠٣-	٠,٠١-	٠,٠٤-	٠,٠٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

** دال عند ٠,٠١

* دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ بين أبعاد مقياس تقدير الجسم والدرجة الكلية وكل من بعد الوصف والتصرف بوعي في اللحظة الحاضرة وعند مستوى ٠,٠٥ مع بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية.

وتتفق نتائج الفرض الثاني مع ما أورده (Roberts & Danoff-Burg (2010 أن الاهتمام باليقظة العقلية يعزز الصحة البدنية والنفسية للطلاب، وهو ما أنفق عليه

الحياة الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

(Murphy et al., 2012) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسلوكيات الصحية الجسمية لدى عينة من طالبات الجامعة. كما اتفقت نتائج الفرض الثاني مع ما أظهرته الأبحاث التي تأسست في نظريات اليقظة، أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي كبير بالصحة النفسية والجسدية، وأداء العمل، والقدرة على اتخاذ القرار، والتنظيم العاطفي، وقد تكون عاملاً في التعلم (هبة جابر عبد الحميد، ٢٠١٨: ٣٢٨؛ Ksendzov, 2016). وكذلك ارتباط اليقظة العقلية بالرضا عن الحياة، والسعادة، والتأثير الإيجابي والسلبي، ومشاعر الاعتلال لدى عينة من المراهقين (West, 2008). وكذلك استخدامها كبرامج لتحسين مكونات صورة الجسم مثل الاستيعاب والتقييم ومخطط صورة الجسم والاستثمار والمخاوف ذات الصلة وتقليل وصمة العار المرتبطة بالوزن وزيادة احترام الذات ورضا الجسم وبناء التعاطف مع الذات وتحسين صورة الجسم. كدراسة (Poelke, 2009 ; Lanier, 2010 ; McMahan, 2010 ; Seo, 2015 ; House, 2017).

أيضاً اتفقت النتائج مع دراسة (Mackenzie 2012) حيث قامت بفحص استراتيجيات المواجهة واليقظة العقلية كمتنبئين للرضا عن المظهر وصورة الجسم وذلك على عينة من (٢٠٠) فرد من البالغين. واستخدمت الدراسة الاستبيان عبر الانترنت لتقييم صورة الجسم واليقظة العقلية والتكيف. أشارت نتائج تحليلات الارتباط إلى أن صورة الجسم واليقظة العقلية والتكيف مرتبطتين بشكل كبير.

بينما على النقيض اختلفت نتائج الفرض مع توصلت نتائج دراسة Tihanyi et al., (2016) إلى وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وصورة الجسم . ونتائج دراسة (Zammit 2019) التي ظهرت عدم فاعلية اليقظة العقلية في تحسين رضا صورة الجسم لدى عينة الدراسة. وهو ما يمكن أن تبرر به الباحثة عدم وجود علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية الذي استخدمته الباحثة مع أبعاد مقياس تقدير الجسم والدرجة الكلية (وهو بُعد الملاحظة، وبُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية). وهو أيضاً نتيجة منطقية حيث تتفق مع ما خلصت له الباحثة في ضوء ما تم عرضه من تعريفات اليقظة العقلية بأنها طريقة للتفكير تؤكد على انتباه الفرد للبيئة المحيطة ولمشاعره وأحاسيسه الداخلية دون التفاعل مع هذه الخبرات الداخلية والتسامح معها.

٣- نتائج التحقق من الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطى درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور-إناث) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الجسم". وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس تقدير الجسم لكل من الذكور والإناث، وكذلك حساب قيم "ت" وكانت النتائج كما بجدول (١٥) التالى:

جدول (١٥)

يوضح الفروق بين الذكور والإناث فى أبعاد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الجسم

البعد	النوع	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
المكون المعرفي	ذكور	٧٧	٢١,٣٠	٣,٣٥	١,٠٤	غير دالة
	إناث	٨٧	٢٠,٦٨	٤,١٣		
المكون الوجداني	ذكور	٧٧	٣٠,٦٦	٤,٥١	٠,٩٩	غير دالة
	إناث	٨٧	٢٩,٨٧	٥,٥٢		
المكون التقيمي	ذكور	٧٧	٢٣,٦٠	٣,٢٠	١,٥٠	غير دالة
	إناث	٨٧	٢٢,٧٤	٤,٠٢		
الدرجة الكلية	ذكور	٧٧	٧٧,٨٦	١٠,٠٢	١,٣٧	غير دالة
	إناث	٨٧	٧٥,٣٤	١٢,٩٥		

يتضح من جدول (١٥) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى جميع أبعاد تقدير الجسم والدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً. وقد اختلفت نتائج هذا الفرض مع دراسة (You & Shin, 2019) التي قامت بفحص العلاقة بين مفهوم الذات المدرك وتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين من طلاب المدارس المتوسطة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن تقدير الجسم كان أقوى لدى المراهقين الذكور منه للفتيات. وكذلك مع نتائج (Qamar et al., 2020) في دراسته لتقدير الجسم والدرجة الكلية كعوامل منبئة بالقلق الجسدي الاجتماعي لدى عينة من المراهقين، (٢٠١) مراهق (٩٤ إناث، ١٠٧ ذكور) تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٩) سنة، وكشفت الدراسة أن الفتيات المراهقات كان لديهن انخفاض ملحوظ في تقدير الجسم وقلق جسدي اجتماعي مرتفع ونرجسية مقارنة بالذكور المراهقين. أيضاً نتائج دراسة (Anjum & Jahangir, 2020) حيث أكدوا أن الإناث هم أكثر اهتماماً بصورتهم الجسدية والأكثر مقارنة بين صورة الجسم المتصورة صورة الجسم المثالية، وبالتالي فهن أكثر معاناة من انخفاض مستوى تقدير الجسم

الحوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

والذي ينعكس على صحتهم الجسدية والنفسية ويعرضهم لمشكلات عديدة كالقلق والسمنة. ونتائج دراسة (Williams & Currie, 2000) التي أشارت أن الفتيات أكثر عرضة لتجربة نقاط الضعف الإدراكية الخاصة بتقدير الجسم بسبب التغيرات الجسدية التي عادة ما صاحبها اكتساب وزن زائد في سن البلوغ الأمر الذي يتعارض لديهن مع المثل الاجتماعية والإعلامية التي يدعمها المجتمع. يعكس الذكور؛ حيث يكتسب الذكور وزناً مع كتلة عضلية، مما يدعم نوع جسم أكبر وأقوى يتماشى مع المثل الذكورية.

في حين اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠١٢) في فحصها الفروق الجنسية في العلاقة بين تقدير الجسم والاكنتاب والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات وذلك عند طلبة الجامعة، فقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في تقدير الجسم تعزو إلى النوع، وربما يرجع هذا التوافق في النتائج رغم اختلاف العينات إلا أنهم يندرجوا تحت مظلة مرحلة المراهقة.

وثرجع الباحثة عدم وجود فروق بين الجنسين لوجود بعض العوامل الأخرى التي تنعكس بشكل مباشر على كلا الجنسين معاً، وتؤثر على تقدير الجسم لديهما معاً سواء بشكل إيجابي أو سلبي، كجماعة الأقران؛ حيث يعمل الأقران أو الأصدقاء على تشجيع واستحسان اتجاه الفرد نحو جسمه، وقد أشارت نتائج دراسة كلا من (Stice & Whitenton, 2002 ; Presnell , Bearman & Stice, 2004) أن دعم الأقران يلعب دوراً هاماً للحماية من القلق بشأن الجسد وما يمكن أن ينتج عنه من اكتئاب وخاصة في مرحلة المراهقة لكلا الجنسين. أيضاً وسائل الإعلام؛ حيث أشارت نتائج دراسة (Lee et al., 2018 ; Ormsby , Ouen & Bhogal, 2014) إلى الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام كمحك مرجعي يجرى الفرد من خلالها المقارنات خاصة بشكل الجسم المثالي، والذي يؤدي الفشل في مضاهاة تلك الصورة المثالية إلى تدني تقدير الجسد. واعتبرها (Barlett et al., 2008) من أقوى عوامل الضغوط الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على تقدير الجسم للمراهقين والمراهقات حيث أنها ترسم صور للجسم غير واقعية أو مثالية غالباً تتناقض مع صورة الجسم الفعلية مما يؤدي إلى تدني تقدير واحترام الجسد. وكذلك استخدام الانترنت والمجتمعات الافتراضية؛ حيث أشارت العديد من الدراسات كدراسة (Meier & Gray, 2010 ; Tiggemann & Miller, 2014) إلى خطورة العوامل الثقافية الحديثة نسبياً لكنها

أصبحت تشكل محك مرجعي بالغ الأثر يجرى الفرد من خلاله مقارنات خاصة حول جسمه. كما أكدت نتائج دراسة (Puglia 2017) ارتباط اتجاه مقارنة الجسم سلباً بتقدير الجسم وارتباطها ايجابياً مع الدافع لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

٤- نتائج التحقق من الفرض الرابع:

نص الفرض الرابع على أنه " يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس تقدير الجسم من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس الحيوية الذاتية وأبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ".

وينقسم هذا الفرض إلى أربعة فروض فرعية على النحو التالي:

أ- يمكن التنبؤ بالمكون المعرفي من خلال أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين.

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise والجدول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

يوضح جدول (١٦) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون المعرفي:

جدول (١٦)

تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون المعرفي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R ²	نسبة التباين
الانحدار	٩٣٨,٨٧	٤	٢٣٤,٧٢	٢٦,٧٢	دالة عند ٠,٠١	٤٠,٢٠	٤٠,٢%
البواقي	١٣٩٣,٩٨	١٥٩	٨,٧٧				
الكل	٢٣٣٢,٨٥	١٦٣					

يتضح من جدول (١٦) أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون المعرفي كانت دالة عند ٠,٠١. بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ ٤٠,٢%، ويوضح جدول (١٧) مدى تأثير المتغيرات المستقلة على بعد المكون المعرفي:

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

جدول (١٧)

يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون المعرفي

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٥,٦٢	١,٧٧		٣,١٨	دالة عند ٠,٠١
الجانب الجسدي	٠,٤	٠,٠٨	٠,٣٩	٤,٨	دالة عند ٠,٠١
الوصف	٠,١٣	٠,٠٤	٠,٢٤	٣,٥٦	دالة عند ٠,٠١
الجانب العقلي	٠,٢	٠,٠٨	٠,١٩	٢,٤٢	دالة عند ٠,٠١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,١-	٠,٠٤	٠,١٤-	٢,٢٥-	دالة عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٧) أن أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية التي يمكن أن تتنبأ ببعد المكون المعرفي كانت (الجانب الجسدي، والوصف، والجانب العقلي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{المكون المعرفي} = ٠,٤ \times (\text{الجانب الجسدي}) + ١٣,٠ \times (\text{الوصف}) + ٢,٠ \times (\text{الجانب العقلي}) - ٠,١ \times (\text{عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية}) + ٥,٦٢$$

ب- يمكن التنبؤ بالمكون الوجداني من خلال أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين.

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise والجدول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

يوضح جدول (١٨) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون الوجداني:

جدول (١٨)

تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون الوجداني

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R ²	نسبة التباين
الانحدار	١٤٩٩,٩٧	٤	٣٧٤,٩٩	٢٢,٠٩	دالة عند ٠,٠١	٣٥٧,٠٠	%٣٥,٧
البواقي	٢٦٩٨,٢٨	١٥٩	١٦,٩٧				
الكلي	٤١٩٨,٢٤	١٦٣					

يتضح من جدول (١٨) أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون الوجداني كانت دالة عند ٠,٠١. بإسهام نسبي

لهذه المتغيرات بلغ ٣٥,٧%، ويوضح جدول (١٩) مدى تأثير المتغيرات المستقلة على بعد المكون الوجداني:

جدول (١٩)

يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون الوجداني

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	١١,٨٨	٢,٤٦		٤,٨٣	دالة عند ٠,٠١
الجانب الجسدي	٠,٥٧	٠,١٢	٠,٤١	٤,٩٤	دالة عند ٠,٠١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٢-	٠,٠٦	٠,٢٢-	٣,٢٥-	دالة عند ٠,٠١
الوصف	٠,١٢	٠,٠٥	٠,١٦	٢,٣١	دالة عند ٠,٠٥
الجانب العقلي	٠,٢٥	٠,١١	٠,١٨	٢,١٨	دالة عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٩) أن أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية التي يمكن أن تنتبأ ببعد المكون الوجداني كانت (الجانب الجسدي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، والوصف، والجانب العقلي)، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{المكون الوجداني} = ٠,٥٧ \times (\text{الجانب الجسدي}) - ٠,٢ \times (\text{عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية}) + ١٢,٠ \times (\text{الوصف}) + ٢٥,٠ \times (\text{الجانب العقلي}) + ١١,٨٨$$

جـ-يمكن التنبؤ بالمكون التقييمي من خلال أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين.

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise والجدول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

يوضح جدول (٢٠) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون التقييمي:

جدول (٢٠)

تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون التقييمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R ²	نسبة التباين
الانحدار	٨٥٦,٧٨	٤	٢١٤,٢٠	٢٥,٣٥	دالة عند ٠,٠١	٣٨٩,٠٠	%٣٨,٩
البواقي	١٣٤٢,٩٩	١٥٩	٨,٤٥				
الكلي	٢١٩٩,٧٧	١٦٣					

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

يتضح من جدول (٢٠) أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون التقييمي كانت دالة عند ٠,٠١. بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ ٣٨,٩%، ويوضح جدول (٢١) مدى تأثير المتغيرات المستقلة على بعد المكون التقييمي:

جدول (٢١)

يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على بعد المكون التقييمي

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٥,٧	٢,١١		٢,٧	دالة عند ٠,٠١
الجانب الجسمي	٠,٣٩	٠,٠٨	٠,٣٩	٤,٧٥	دالة عند ٠,٠١
الجانب النفسي الانفعالي	٠,٣٥	٠,٠٩	٠,٢٦	٣,٧١	دالة عند ٠,٠١
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٠,٠٨	٠,٠٤	٠,١٥	٢,١٤	دالة عند ٠,٠٥
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	-٠,٠٩	٠,٠٤	-٠,١٤	-٢,١٣	دالة عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢١) أن أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية التي يمكن أن تنتبأ ببعد المكون التقييمي كانت (الجانب الجسمي، والجانب النفسي الانفعالي، والتصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{المكون التقييمي} = ٠,٣٩ \times (\text{الجانب الجسمي}) + ٣٥.٠ \times (\text{الجانب النفسي الانفعالي}) + ٠.٨ \times (\text{التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة}) - ٠,٠٩ \times (\text{عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية}) + ٥,٧$$

د- يمكن التنبؤ بتقدير الجسم ككل من خلال أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين.

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise والجدول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

يوضح جدول (٢٢) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على تقدير الجسم ككل:

جدول (٢٢)

تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على تقدير الجسم ككل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R ²	نسبة التباين
الانحدار	٩٢٤٣,٠٢	٤	٢٣١٠,٧٦	٢٨,٠٩	دالة عند ٠,٠١	٤١٤٠٠	%٤١,٤
البواقي	١٣٠٧٥,٨٨	١٥٩	٨٢,٢٤				
الكلي	٢٢٣١٨,٩٠	١٦٣					

يتضح من جدول (٢٢) أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على تقدير الجسم ككل كانت دالة عند ٠,٠١. بإسهام نسبى لهذه المتغيرات بلغ ٤١,٤%، ويوضح جدول (٢٣) التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على تقدير الجسم ككل:

جدول (٢٣)

يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية) على تقدير الجسم ككل

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٢٣,٥١	٦,٥٢	.	٣,٦١	دالة عند ٠,٠١
الجانب الجسمي	١,٥١	٠,٢٤	٠,٤٧	٦,٤٣	دالة عند ٠,٠١
الجانب النفسي الانفعالي	٠,٨٧	٠,٣	٠,٢١	٢,٨٧	دالة عند ٠,٠١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	-٠,٤٢	٠,١٣	-٠,٢	-٣,١٦	دالة عند ٠,٠١
الوصف	٠,٢٣	٠,١١	٠,١٤	٢,٠٣	دالة عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٣) أن أبعاد الحيوية الذاتية وأبعاد اليقظة العقلية التي يمكن أن تنتبأ بتقدير الجسم ككل كانت (الجانب الجسمي، والجانب النفسي الانفعالي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، والوصف)، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{تقدير الجسم ككل} = ١,٥١ \times (\text{الجانب الجسمي}) + ٨٧.٠ \times (\text{الجانب النفسي الانفعالي}) - ٠,٤٢ \times (\text{عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية}) + ٢٣.٠ \times (\text{الوصف}) + ٢٣,٥١.$$

وتتقف نتائج الفرض الرابع مجملاً مع ما قامت به دراسة Fernandes et

al., (2018) باستكشاف الدور الوسيط المحتمل للاستياء من الجسم وخزي الجسم (الخلل الجسدي) في العلاقة بين اليقظة العقلية والتكيف النفسي (وخاصة في أبعاد نوعية الحياة) لدى الأطفال والمراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن/السمنة، وذلك على عينة من (١٠٥) من الأطفال والمراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن/السمنة الذين أكملوا أدوات الإبلاغ الذاتي، وقد أظهرت النتائج الدور الوسيط للخلل الجسدي في الارتباط بين اليقظة الذهنية

الحوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

ونوعية الحياة العقلية والاجتماعية. وكذلك (Stancofski, 2020) الذي أهتم بدراسة أثر ممارسات اليقظة العقلية الموجزة (ممارسة التأمل اللطيف المحب أو ممارسة التأمل بمسح الجسم) وذلك على صورة الجسم، وتم تقييم تقدير الجسم، وعدم الرضا عن الجسم، والقيمة الذاتية المشروطة بالمظهر، وقد أظهرت أهم النتائج: التحسن الملحوظ لتقدير الجسم بعد انتهاء الأسبوع من ممارسة اليقظة العقلية. كما شهد المشاركون زيادات كبيرة في صورة الجسم بعد ممارسات اليقظة.

كما أظهرت الأبحاث التي تأسست في نظريات اليقظة، أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي كبير بالصحة النفسية والجسدية، وأداء العمل، والقدرة على اتخاذ القرار، والتنظيم العاطفي، وقد تكون عاملاً في التعلم (هبة جابر عبد الحميد، ٢٠١٨: ٣٢٨ ؛ Ksendzov, 2016)، مما يجعلها تلعب دوراً هاماً وارتباطياً مع تقدير الجسم وتمكننا من التنبؤ به من خلالها.

وكذلك دور الحوية الذاتية في التنبؤ بتقدير الجسم، حيث نتيجة لارتباطها بالخصائص الاجتماعية والخصائص العقلية ومنها اليقظة العقلية للفرد فيمكن من توافرها معا أن يعمل على التنبؤ بتقدير الجسم. وهو ما أكدته العديد من الدراسات حيث توصلت دراسة (Akin & Ugur, 2016) إلى أن اليقظة العقلية تؤدي دورها في الحوية الذاتية لأنها كطاقة تحتاج لمجموعة من العوامل التي تنشيطها وتزيد من قدرتها. وكذلك دراسة (Allen & Kiburz, 2012) التي توصلت إلى ارتباط اليقظة العقلية وتأثيرها على الحوية الذاتية. وكذلك (Ryan & Frederick, 1997) حيث ينظروا للحوية باعتبارها الشعور الإيجابي باليقظة، وكذلك ما أورده (Roberts & Danoff-Burg, 2010) أن اليقظة العقلية تعزز الصحة البدنية والنفسية للطلاب، وهو ما أثق عليه Murphy et al., (2012) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسلوكيات الصحية الجسمية.

في حين اختلفت نتائج الفرض الرابع مع قامت دراسة (Mackenzie, 2012) بفحص استراتيجيات المواجهة واليقظة العقلية كمتنبئين للرضا عن المظهر وصورة الجسم على عينة من (٢٠٠) فرد من البالغين. فعلى الرغم من أنه أشارت نتائج تحليلات الارتباط إلى أن صورة الجسم واليقظة العقلية والتكيف مرتبطين بشكل كبير. كما وجدت تحليلات الانحدار

الإضافية أن أساليب المواجهة تتبأت بشكل كبير بصورة إيجابية وسلبية للجسم، وأن اليقظة العقلية تتبأت بشكل كبير بأنماط التأقلم، ولكنها لم تتنبأ بصورة الجسد. وكذلك اختلفت نتائج الفرد مع توصلت نتائج دراسة (Tihanyi et al., 2016) إلى وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وصورة الجسم . ونتائج دراسة Zammit (2019) التي ظهرت عدم فاعلية اليقظة العقلية في تحسين رضا صورة الجسم لدى عينة الدراسة. مما يمكن أن يفسر عدم إمكانية التنبؤ بتقدير الجسم من خلال أبعاد (الملاحظة، والوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية) في مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية للدراسة الحالية ، **وتعتقد الباحثة** أنه ربما يرجع ذلك لما توفره اليقظة العقلية من خلال الملاحظة والوصف إلى المبالغة في إصدار أحكام تقييمية على جسد الفرد تؤدي به في النهاية إلى انخفاض تقديره لجسمه ،حيث سيزيد ذلك من ملاحظة الفروق بين الذات المثالية والذات المدركة للفرد.

توصيات الدراسة:

- ١- محاولة لفت نظر الباحثين إلى تفهم طبيعة الخصائص الدينامية المميزة للشخصيات ذات الحيوية الذاتية العالية، واليقظة العقلية وكذلك فهم ديناميات الحالة المتناقضة للحياة الذاتية (حالة الوهن النفسى أو الهزيمة النفسية).
- ٢- الاهتمام ببرامج التربية الإيجابية في الأسر والمدارس باعتبار أن ظروف التنشئة الاجتماعية من أهم العوامل الوقائية من تدنى تقدير الجسم للنشء، ومساعدتها في منع مشاعر الضيق من عدم تطابق الذات المثالية مع صورة الجسم المدركة.
- ٣- توعية الوالدين والقائمين على رعاية النشء إلى أهمية وخطورة ما تقدمه وسائل الإعلام والمجتمعات الافتراضية في تشكيل مستوى تقدير الجسم للأفراد، وتوعيتهم بضرورة انتقاء المحتوى الذي يقدم لهم.
- ٤- تضمين المناهج الدراسية مقررًا للتدريب على اليقظة العقلية.

البحوث المقترحة:

من خلال النتائج التي توصل إليها البحث، توصى الباحثة ببعض البحوث المقترحة وذلك كما يلي:

- ١- دراسة متغيرات الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى فئات مختلفة وفي مختلف المراحل العمرية.
- ٢- إجراء دراسة عبر ثقافية عن تقدير الجسم من خلال إجراء المقارنات بين الثقافات والمناطق الجغرافية المختلفة وعلى مجموعة واسعة من مختلف الفئات العمرية لتعمق فهم هذا المتغير الجوهري.
- ٣- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى المراهقين.
- ٤- فاعلية برنامج إرشادي تنموي لتحسين تقدير الجسم لدى عينة من المراهقين.
- ٥- فاعلية برنامج إرشاد أسرى للوالدين يهتم بطبيعة التعامل مع مشكلات تقدير الجسم المنخفض للأبناء.
- ٦- إجراء دراسة تنبؤية من خلال متغيرات أخرى تتناول تقدير الجسم.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد حسين الشافعى (٢٠٢١): التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلوان. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد الواحد والثلاثون، العدد (١١٢)، ٣١-٧٦.
- أسماء فتحى لطفي عبد الفتاح (٢٠٢٠): الامتنان وجودة النوم كمنبىء بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا "دراسة سيكومترية كلينيكية". *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، المجلد الخامس والثلاثون، العدد الأول، ٢٥٨-٣١٦.
- أشرف محمد نجيب عبد اللطيف (٢٠٢١): الإسهام النسبى لمظاهر العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد الواحد والثلاثون، العدد (١١٠)، ٢٢١-٢٥٨.
- ارتقاء يحيى وكاظم جابر الجبورى (٢٠١٠): صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعى لدى طلبة الجامعة، *مجلة القادسية للعلوم الإنسانية*، العدد العاشر، ٣٥١-٣٨٣.
- آمال عبد السميع باظة ومحمد فتحى محمود عبد العزيز وفريدة عبد الغنيم السماحى (٢٠٢٠): فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية عادات العقل المنتجة لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية*، كلية التربية-جامعة كفر الشيخ، المجلد العشرون، العدد الثانى، ٣٢١-٣٤٨.
- أمل إبراهيم محمود عبد الباقي (٢٠٢٠): تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث: دراسة شبه تجريبية. *دراسات نفسية*، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأنم)، المجلد الثلاثون، العدد الأول، ٩٧-١٦٤.

الحياة الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

- إيناس محمد عبد الله محمود (٢٠٢١): تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى طلاب المعلمين بكلية التربية: دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية. *المجلة التربوية*، كلية التربية-جامعة سوهاج، المجلد السادس والثمانون، ٢١-١٣٠.
- إيمان فوزي سعيد شاهين وتهاني محمد عثمان منيب (٢٠٠٣): تقدير الجسم وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة كلية التربية*، العدد السابع والعشرون، الجزء الرابع، ٣٤١-٣٩٢.
- تحرير أمين جاسم وحسن على سعيد (٢٠١٩): الحياة الذاتية لدى المعلمين في مدارس محافظة بغداد. *مجلة الآداب*، جامعة بغداد، الملحق الأول، العدد (١٣١)، كانون الأول، ٢٣١-٢٥٤.
- سارة بخيت فهد وفاطمة خليقة السيد (٢٠٢١): اليقظة العقلية والكمالية السوية وعلاقتهما بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، العدد (١٣٢)، ١٢٣-١٤٨.
- سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحياة الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي، *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد (٥٦)، ٣٣-١١٢.
- سالي محمد عبد الفتاح مصطفى (٢٠١٨): صورة الجسم لدى المراهقين والمراهقات دراسة مقارنة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*. كلية التربية-جامعة الفيوم. العدد العاشر، الجزء الثاني، ٢٥٧-٢٨٧.
- سامي محمد ملحم (٢٠١٢): أثر اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى عينة من المراهقين في الأردن. *مجلة كلية التربية*. كلية التربية-جامعة بنها. المجلد الثالث والعشرون، العدد التسعون، ١-٣٢.
- ستيفن هارد (ترجمة) مجموعة من الخبراء (٢٠٠٩). *مشكلات الطفولة وسيكولوجية المراهقة "طرق علاجها"*، جوبتير للخدمات الأكاديمية.

- سلوى سعيد ناصر (٢٠١٧): القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلى. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، العدد السابع والثمانون، ٣٥٣-٤١٠.
- سميرة محمد شند (٢٠١٤): *علم نفس النمو*، القاهرة: العالمية للنشر.
- سناء حامد عبد السلام زهران (٢٠١٨): فاعلية برنامج إرشادى قائم على بعض أساليب مواجهة الضغوط لتنمية الطاقة النفسية والرضا الدراسى لدى طلبة الجامعة المجبرين على التخصص. *مجلة الإرشاد النفسى*، مركز الإرشاد النفسى-جامعة عين شمس. العدد الثالث والخمسون، ٩٣-١٥٠.
- صلاح الدين حسنى مخيمر (١٩٨١): *في إيجابية التوافق*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- صلاح الدين عراقى وتحية عبد العال (٢٠٠٥): الذكاء الوجدانى وعلاقته بالسلوك القيادى للمعلم، *المؤتمر السنوي الثانى عشر لمركز الإرشاد النفسى*، جامعة عين شمس، ١٥٩-٢١٨.
- عادل محمد العدل (٢٠١٨): عادات العقل وعلاقتها بكل من التفكير التأملى والذكاء الأخلاقى. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد الثامن والعشرون، العدد المائة، ٣٣-٦٦.
- عبد الرقيب أحمد البحيرى وأحمد على طلب وفتحى عبد الرحمن الضبع وعائدة أحمد العواملة (٢٠٠٦): الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيرى الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسى*، مركز الإرشاد النفسى-جامعة عين شمس، العدد التاسع والثلاثون، ١٦٦-١١٩.
- عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦): الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمى التربية الخاصة. *مجلة الإرشاد النفسى*، المجلد الأول، العدد السابع والأربعون، ١٧١-٢٦٢.
- عبد الله محمد عبد الظاهر الخولى (٢٠١٥): استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسمى لدى عينة من

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

- المراهقين. *مجلة كلية التربية، كلية التربية-جامعة أسيوط*. المجلد الواحد والثلاثون، العدد الرابع، ١-٨٧.
- عائشة بنت علي حجازي (٢٠٢٠): تأثير الرضا عن صورة الجسم على الإقبال على جراحات التجميل لدى عينة من النساء بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. *المجلة العربية للدراسات التربوية والاجتماعية*. جامعة المجمعة-معهد الملك سلمان للدراسات والخدمات الاستشارية، العدد الخامس عشر، ١٠١-١٤١.
 - عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠٢٠): الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة العلمية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتربية الخاصة*، جامعة بغداد، العراق، المجلد الثاني، العدد الأول، ٢٠-٤٤.
 - علاء الدين كفافى ومايسة النبال (١٩٩٦): صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات: دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية. *مجلة علم النفس*، العدد التاسع والثلاثون، ٦-٤٣.
 - غادة عبد الحميد عبد العاطي منتصر (٢٠٢١): فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد الواحد والثلاثون، العدد (١١١)، ٢٦٧-٣٢٠.
 - فاطمة الزهراء محمد مليح جاد المصري (٢٠٢٠): الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (دراسة سيكومترية كLINIكية). *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد الثلاثون، العدد (١٠٦)، ٢٣٧-٢٨٦.
 - فتحى عبد الرحمن الضبع وأحمد على طلب (٢٠١٣): فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسى*، العدد الرابع والثلاثون، ٢-٧٥.
 - فرج عبد القادر طه (١٩٩٣): *موسوعة علم النفس والتحليل النفسى*، الكويت: دار الصباح.

- قحطان أحمد الظاهر (٢٠٠٤): *مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق*. الأردن: دار وائل للنشر.
- ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩): *اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية-جامعة أسيوط، المجلد الخامس والثلاثون، العدد العاشر، ٣٠٩-٣٥١*.
- مباركة علاق وآمال بنين (٢٠٢٠): *اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية. أعمال الملتقى الوطني: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر- الأبعاد والتحديات، مركز فاعلون للبحث في الأنثروبولوجيا والعلوم الإنسانية والاجتماعية ومخبر اقتصاديات الطاقات المتجددة ودورها في تحقيق التنمية المستدامة، المجلد الأول، ١٣٣-١٤٢*.
- محمد عبد الرحمن الشقيرات (٢٠١٢): *الفروق الجنسية والعلاقة بين تقدير الجسم والأكتئاب والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات عند طلبة الجامعة. مؤتم للبحوث والدراسات-سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة مؤتة، المجلد السابع والعشرون، العدد الأول، ٩-٣٤*.
- محمد مصطفى عبد الرازق مصطفى (٢٠١٩): *فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفية. المجلة التربوية، كلية التربية-جامعة سوهاج، المجلد الثاني والستون، ٣٦٣-٤٦٤*.
- مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٩): *اضطرابات صورة الجسم "الأسباب والتشخيص والوقاية والعلاج". سلسلة الاضطرابات النفسية ٢. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية*.
- نايف فدعوس علوان ومهدى محمد توفيق بدارنه (٢٠١٣): *تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. جامعة القدس المفتوحة، المجلد الأول، العدد الثاني، ٣٨٧-٤٠٨*.

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتهما بتقدير الجسم

- نرمين عوني محمد محمد (٢٠١٩): اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختيارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. *مجلة كلية التربية، كلية التربية-جامعة أسيوط، المجلد الخامس والثلاثون، العدد العاشر، ١-٦٠.*
 - هبه جابر عبد الحميد (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الاكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، العدد السادس والخمسون، ٣٢٥-٣٩٦.*
 - هبه محمد إبراهيم سعد (٢٠٢١): فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية، كلية التربية-جامعة سوهاج، المجلد السادس والثمانون، ١٠٨٧-١١٣٨.*
 - هدى جمال محمد السيد (٢٠١٨): البقطة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، المجلد الثامن والعشرون، العدد الرابع، ٨٨٣-٩٤٥.*
 - وردة عثمان يوسف وماجى وليم يوسف وحنان محمود زكى (٢٠١٦): العلاقة بين البقطة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته. *مجلة البحث العلمى في التربية، جامعة عين شمس، المجلد السابع عشر، العدد الرابع، ٦٢٥-٦٥١.*
 - يحيى بن مبارك خطاطبة (٢٠٢١): فاعلية برنامج ارشادى قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اعراض اضطراب الشرة العصبى وتحسين الرضا عن صورة الجسم لدى النساء ذوات الوزن الزائد. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس. المجلد الخامس عشر، العدد الأول، ١-٢٦.*
- ثانياً : المراجع الأجنبية :**
- Abdollahi, A. ; Talib, M.A. ; Mobarakeh, M.R. ; Momtaz, V. & Mobarake, R.K. (2016): Body Esteem mediates the relation ship between Self-Esteem and Social anxiety: The Moderating roles of Weight and gender. *Child Care Pract.* 2016, 22(3), 8-296.
 - Akin, A.(2012): The Relationships Between Internet Addiction , Subjective Vitality and Subjective happiness. *Cyber psychology , Behavior and Social Networking.* August 2012, 15(8) ,404-410.

- Akin,A. ; Akin, U. & Ugur,E. (2016):Mediating Role of Mindfulness on the associations of Friendship Quality and Subjective Vitality. **Psychological Reports**,119(2),516-526.
- Allen, T.D. & Kiburz ,K.M. (2012): Trait mindfulness and Work-family balance among Working parents: The mediating effects of Vitality and sleep Quality. **Journal of Vocation Behavior**, 80(2), 372-379.
- American Psychiatric Association (2013): **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**.5th .Ed., Washington, D.C. : psychiatric Association.
- Anjum, Ambreen & Jahangir, Iram.(2020): Fast food Adiction, Body Esteem and Psychological Wellbeing among University students. **Pakistan Armed Forces Medical Journal** ; Rawalpindi. Iss 4. Aug2020:1114.
- Aaronson,D. ; Mazumder,B. & Schechter,S.(2010): What is behind the rise in long-term unemployment? **Economic Perspectives**,2,28-52.
- Bakker,A. ; Demerouti, E. & Schaufeli Dual, W.(2003): Processes at work in a call center: An application of the Job model . **European Journal of Work and Organizational psychology** ,12(4):393-417.<https://doi.org/10.1080/13594320344000165>.
- Barash, Marissa.(2016): What about Males? An Exploration of parenting Experiences, Body Esteem, and Attachment in Romantic Relationships among Males. **Psy.D. in Clinical psychology**. College of Education and Human Development .Marywood University. ProQuest Dissertations Publishing.1059617.
- Barlett, C.P ; Vowels, C.L. & Saucier, D.A.(2008) :Meta-analysis of the effects of media images on mens body-image concerns. **Journal of social clinical psychology**.2008,27,279-310.
- Bear,R.A. ; Smith,G.T. ; Hopkins,J. ; Krietemeyer,J. & Toney,L.(2006): Using Self-report assessment methods to explore facets of mindfulness.**Assessment**,13,27-45.

- Bear,R..A.(2003): Mindfulness Training as a Clinical Intervention : A Conceptual and Empirical review. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10,125-143.
- Beatty ,Annette.(2016): The Proximal Relationship of Personal Vitality to the Self-Perception of Professional Effectiveness of Educational leaders.**Ed.Degree**.Gardner-Webb University. ProQuest Dissertations Publishing.10249170.
- Brown ,K.W. & Ryan, R.M. (2003): The benefits of being present :Mindfulness and its role in psychological Well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**,84,822-848.
- Bruha, Jennifer(2010): The effects of body experience and mindfulness on body-image disturbance and eating disorders.**Ph.D**. Residential Clinical Psychology Departement. Institute of Transpersonal Psychology. ProQuest Dissertations Publishing. 3404902.
- Cardacitto, L.A. ; Herbert,T.D. ; Forman, E.M. ; Moitra, E.& Farrow,V.(2008): The assessment of present-moment and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale.**Assessment**,15,204-223.
- Cash, T. ; Melny ,K.S. & Harbosky, J.(2004): The assessment of body image Investnent : An Extensive Revision of the Appearance Schamas Inventory.
- Cash, T.(2005): The influence of Sociocultural factors on body image: Searching for constructs. **Clinical Psychological Science and Practice**,12,438-442.
- Castonguag ,L., New man ,M., Borkovec, T., Holtforth, M., & Maramba, G.(2005): **Cognitive behavioral Assimilative integration**. Hand Book of Psychotherapy integration. New York: Oxford University Press.241-261.
- Cernas-Ortiz, Daniel Arturo; Mercado-Salgado, Patricia & Davis, Mark A.(2018):Perspectiva Futura de Tiempo ,Satisfaccion Laboral y Compromiso Organizacional: el Efecto Mediador de la Autoeficacia ,La Esperanza y La Vitalidad(Future Perspective of Time, Job Satisfaction and Organizational Commitment: The

Mediating Effect of Self-Effectiveness, Hope, and Vitality) .
Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones;
Madrid. Vol.34. Iss1.:1-9.DOL:10,5093/jwopa 2018.

- Christopher, M. & Gilbert,B.(2010): Incremental Validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology*,29(1),10-23.doi.org/10.1007/s12144-009-9067-9. From: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-009-9067-9>.
- Davis, S. & Nixon ,C.(2010): The Youth Voice research project: Victimization and Strategies. Retrived from: http://njbullring.org/documents/yvp_March2010.pdf.
- Dawson, Glen Charles.(2020) :The Role of Dispositional Mindfulness in the Development of Emotion Recognition Ability and Inhibitory Control from Late Adolescence to Early Adulthood.*Ph.D.* Case Western Reserve University.ProQuest Dissertation Publishing.28216170.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M.(2000): The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4),227-268.
- Donovan, Margaret.(2016): “Ew, her?” An Examination of Body Esteem ,Sexual Expression and Competition in Adult Heterosexual Females. The Chicago School of Professional Psychology. ProQuest Dissertations Publishing.10109004.ng variables on students . *Social and behavioral Science*. 5. 150-156.N
- Droutman,V. ;Golub,I. ;Oganessian,A. & Read,S.(2018): Development and Initial Validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale.*Personality and Individual Differences*,132,34-43.
- Esser, R.(2008): Vitality : Apsychiatrist’s Answer to life’s problems. Available at: <https://www.questia.com/library/120083222/Vitality-a-psychiatrist’s-answer-to-lifes-problems>.
- Fernandes, Daniela Ventura ; Gouveia ,Maria João ; Canavarro, Maria Cristina & Moreira, Helena. (2018): Mindfulness and Psychological Adjustment in Paediatric Obesity: The Mediating

Role of Body Image: Mindfulness. **Psychology, Community & Health**; Lisbon Vol. 7, Iss. 1, (2018): 122. DOI:10.5964/pch.v7i1.242

- Fini ,A.; Kavousian, J. ; Beigy, A. & Emami, M.(2010): Subjective Vitality and its anticipating variables on students. ***Social and Behavioral Sciences***.5.150-156.
- Gilman, R.; Huebner, E.S. & Furlong ,M.J. (Eds) (2009). Handbook of positive psychology in the Schools: NewYork: Routhledge.
- Franzoi ,S.L. & Shields ,S.A. (1984): The Body Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. ***Journal of personality assessment***, 48(2), 173-178. Doi:10.1207/1515327752jpa4802-12.
- Gonyrnor,Kelly Ann.(2016): Associations among mindfulness, Self-Compassion, and bullying in early adolescence. ***M.S.Degree*** .Human Science and Family studies Departement.Colorado State University. ProQuest Dissertations Publishing.10149807.
- Groot, V. ;Beckerman, H.; Twisk, J.; Uitdehaag, B.; Uitdehaag, R.; Minneboo,A., Lankhorst,G.; Polman, C.& Bouter, L.(2008): Vitality, Perceived Social Support and Disease Activity. Determine the performance of social roles in recently diagnosed multiple sclerosis: A longitudinal analysis. ***Journal Compilation of Rehabil Med*** ,40, 151-157.
- Hasker.S.M.(2010): Evaluation of the Mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance. ***Unpublished Doctoral Dissertation***, University of Pennsylvania.
- Hofmann,S.G. ; Sawyer,A.T. ; Witt,A.A. & Oh.D. (2010): The effect of Mindfulness-based therapy on anxiety and depression :A Meta-analytic review. ***Journal of Consulting and Clinical Psychology***,78,169-183.
- House, April E. (2017): EMBODYNESS: A Mindfulness-Based Program for Fostering Positive Embodiment and Subjective Well-Being in Women with Non-clinical Body Image Concerns. ***Psy.D. Degree***. The Chicago School of Professional Psychology. ProQuest Dissertations Publishing. 10823131.

- Huebscher, B.(2010): Relationship between Body image self esteem among girls. University of Wisconsin-Stout.
- Jacobs, I. ; Wollny, A. ; Sim, C.W. & Horsch,A. (2016): Mindfulness Facets,Trait emotional intelligence ,Emotional distress and Multiple health behavior: A Serial two-mediator model. **Scandinavian Journal of Psychology**,57,207-214.
- Jarukasemthawee, S.(2015): Putting Buddhist Understanding Back Into Mindfulness Training With adolescents: A Pilot Study.International Journal of Behavioral Consultation and Therapy,8(2),23-25.<http://dx.doi.org/10.1037/h0100972>.
- Kabat-zinn, J.(2000) : **Full catastrophe living: How to cope with stress ,pain and illness using mindfulness meditation** .15Th Eds. London: Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003): Mindfulness-based interventions in Context: past, present and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10,144-156.
- Kettler, K.M.(2013): Mindfulness and Cardiovascular risk in college students.Retrieved, <http://web3.unt.edu/honors/eaglefeather/wp-content/2010/08/kettler-kristen-072910-final.pdf>.
- Khalkhali, V. & Golestaneh, S.M. (2011): Examining the impact of teacher motivational style and competition result on students' subjective Vitality and happiness in physical education. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2989-2995.
- Kim, E.S.; Hong, Y.J.; Kim, M.& Kim, E.J. (2019): Relation ship between self-esteem and self-consciousness in adolescents: an eye-tracking study. **Psychiatric Investigation**.2019;16(4):13-306.
- Kim,H. & Lee, J. (2016): A Structural analysis of socially prescribed perfectionism, Social comparison orientation body comparison ,Body dissatisfaction perceived by female high school students. **Social Sci. Study**,42, 253-276.
- Kimberling ,A. ; Schonert-Reichi ; Roeser, Robert W. (2016): Handbook of Mindfulness in Education “ Integrating Theory and

Research into practice”. Jacqueline E. Maloney, Managing Editor. Springer. Doi: 10.1007/978-1-4939-506-2.

- Klossing, Jacqueline Jo.(2019): The Association of Victimization and Depression: An Investigation of the Implicated Factors of Social Anxiety, Body Esteem and Social Support.**Ph.D.** Northern Illinois University. ProQuest Dissertations Publishing.13904448
- Kurtus, R.(2012): **Tricks for Good Grades**. U.S.A.
- Ksendzov, Elena (2016): Associative Relationship among Mindfulness, Academic Grades and Affective Outcomes in Adolescence.**Ph.D.** Education Departement. Walden University.ProQuest Dissertations Publishing,2016.10164953.
- Langer,E.J.(1989): **Mindfulness**. Cambridge,M.A.: De Capon Press.
- Langer, E.J. & Moldoveanu,M.(2000): The Construct of mindfulness.**Journal of Social Issues**,56(1),1-9.
- Langer,E.J.(2014): **Mindfulness forward and back**. The Wiley Blackwell handbook of mindfulness,1,7-20.
- Lanier, Andrea.(2010): Enhancing DBT effectiveness with a mindfulness-based body image group in the treatment for eating disorders. **Psy.D. Degree**. George Fox University. ProQuest Dissertations Publishing. 3435252.
- Lava, Aleksandrova (2011): Subjective Vitality as a Personal Resource. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 3(17). P.5.<http://psy.Study.ru.0421100116//0027>. [in Russian, abstract. In English].
- Lee, H.R. ; Lee, H.E.; Choi, J.; Kim, J.H. & Han, H.L.(2014): Social media use ,Body image and Psychological well-being: A Cross-Cultural Comparison of Korea and The United states. **Journal of Healh communication** ,2014,19,1343-1358.
- MacKenzie, Kelly (2012): An examination of coping strategies and mindfulness as predictors of appearance satisfaction and body image .**M.A. Degree**. Psychology Departement. American University. ProQuest Dissertations Publishing, 2012. 1509287.

- Maloney, D. & O'Dea, J.(2000): Preventing eating and body image problems in children and adolescents using the health promoting schools framework. ***Journal of School Health***.18-21.
- Maslach, C.; Schaufeli, W.B. & Leiter, M.P.(2001): Job Burnout. ***Annual Review of Psychology***, 52(1).397.
- McMahan, Amanda.(2010): A randomized, controlled trial of mindfulness plus exposure for improving body image in women. ***Ph.D.*** Lakehead University (Canada). ProQuest Dissertations Publishing, 2010. NR64047.
- Mello, Kimberly I.(2016): The Relationship Between Involuntary Unemployment, Self-esteem, Intrinsic Motivation and Subjective Vitality of Adult Professionals. ***Ph.D.*** Capella University. ProQuest Dissertations Publishing.10253166.
- Meier, E.P. & Gray, J.(2014): Facebook photoactivity associated with body image disturbance in adolescent girls. ***Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking***, 17(4),199-206. Doi:10.1089/Cyber.2013.0305.
- Murphy, M.J. ; Mermelstein, L.C. ; Edwards, K.M. & Gidycz, C.A.(2012): The benefits of dispositional mindfulness in physical health: a longitudinal study of female college students. ***Journal of American College Health***, 60(5),341-348. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.629260>.
- Oltmanns, T.F. & Emery, R.E.(2002): ***Abnormal Psychology***. Prentice Hall. New Jersey.
- Ormsby, H. ; Ouen, A.L. & Bhogal, M.S.(2018): A Brief report on the associations amongst social media use, gender and body esteem in a U.K. student sample. ***Curr. Psychol***, 1-5.
- Orsini, Cesar A.; Binnie, Vivian I. & Tricio, Jorge A.(2018): Motivational Profiles and their relationships with basic psychological needs, academic performance, study strategies, Self-esteem, and vitality in dental students in Chile. ***Journal of Educational Evaluation for Health Professions*** ; Seoul. Vol.15. DOL:10.3302/jeehp.15,11.

- Peterson, C.& Seligman ,M.E.P. (2004): **Character strengths and Virtues** :A Classification and Handbook .New York: Oxford university press /Washington ,D.C: American psychological association.
- [Poelke, Gina](#).(2009): Relationships among weight stigma, self-esteem, body satisfaction, and coping in overweight women and the impact of a mindfulness based intervention.**Ph.D.** Alliant International University, San Francisco Bay. ProQuest Dissertations Publishing. 3358419.
- Presnell ,K. ; Bearman, S.K. & Stice, E. (2004): Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls :A prospective Study. **International Journal of Eating Disorders**, 36(4), 389-401.
- Puhl, R.M. ; Luedicke ,J. & Heuer, C.(2011) :Weight-based Victimization toward overweight adolescents: Observations and Reactions of peers. **Journal of School Health**, 81(11),696-703.
- Puglia, Deanna R.(2017): Social Media Use and its Impact on Body Image :The Effects of Body Comparison Tendency, Motivation for Social Media Use and Social Media Platform on Body Esteem in Young Women.A **thesis for the degree of Master of Arts in the School of Media and Journalism** (Interdisciplinary health communication) The University of North Carolina at Chapel Hill. ProQuest Dissertations Publishing.10265442.
- Qamar,Zartasha; Malik ,Najma Iqbal ; Maqsood, Aneela; Kiani, Shoaib.(2020): Body Esteem and Narcissism as predictor of Social Physique Anxiety among adolescents. . **Pakistan Armed Forces Medical Journal; Rawalpindi**. Iss 1. Feb2020:106-111.
- Reeves, W.C.; Wagner, D.; Nisenbaum, R.; Jones, G.F. ; Gurbaxani, P., Solomon, L. ; Papanicolaou., D. ;Unger, E. ; Vernon ,S.& Heim,C. (2005): Chronic Fatigue Syndrome. A Clinically empirical approach to its definition and study. **BMC Medicine** ,3-19.
- Roberts,K.C. & Danoff-Burg, S.(2010): Mindfulness and health behaviors :Is paying attention good for you? . **Journal of American college health**, 59(3),165-173.<https://doi.org/10.1080/07448481.2010.484452>.

- Rodgers, R.F. ; Paxton,S.J. & MC lean ,S.A.(2014): A biopsychosocial model of Body image Concerns and Disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5),814-823.
- Rozanski, A. & Kubzansky, L.D. (2005): Psychological Functioning and Physical health: a paradigm of Flexibility. *Psychosomatic medicine*, 67.Pp47-53.
- Ryan ,R.M. & Frederic ,C. (1997): On energy ,Personality and Health : Subjective Vitality as adynamic reflection of well-being. *Journal of personality* ,65(3). Pp529-565.doi:10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x.
- Salama-Younes ,M.(2011): Positive mental health, Subjective Vitality and Satisfaction with Life for French Physical Education Students. *World Journal of Sport Science*, 4(2),90-97.
- Sans, J.G. ; Gomez, A. ; Luque, V. ; Ferre ,N. ; Hidalgo, P.M. ; Monasterolo ,R.C. & Escibano, J. (2018): Association of Overweight and Obesity with psychological problems in School Children. *Revista de psicopatologia Y psicologia clinica* ,23(1),25-34.
- Saricam, H.(2016): Examining The Relationship between Self rumination and Happiness: The Mediating ang Moderating Rule of Subjective Vitality. *Universities psychological* , 15(2).383-397.
- Schaufeli,W.B. ;Salanova,M. ;Gonzalez-Roma,V. & Bakker,A.(2002): The measurement of the engagement and burnout : A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1):71-92.
- Seo, Catherine A. (2015): Mindfulness Meditation and Innate Compassion Training Interventions and Body Image Dissatisfaction in Women. *Ph.D.* Psychology Department. Fielding Graduate University. ProQuest Dissertations Publishing. 3736246.
- Shapiro,S. ; Carlson,L. ; Astin, J.A. & Freedman,B. (2006): Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*,63(3),373-386.

- Shirom, A.(2011): In Job-related burnout: A review of major research foci and challenges.In J.C. Quick & L.E. Tetrick (Eds.), **Handbook of occupational health psychology** (pp.223-241).Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Siegel, R.D. ; Germer,C.K. & Olendzki,A.(2009): Mindfulness: What is it? Where did it come from? In:F. Didonna(Ed.), **Clinical handbook of mindfulness** (pp.17-35). New York: Springer.
- Stancofski, Romy (2020): Effects of Brief Mindfulness Practices on Body Image in College-Aged Women. **M.A. Degree**. Psychology Department. American University. ProQuest Dissertations Publishing. 27830524.
- Stice ,E. & Whitenton, K.(2002): Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls : A longitudinal investigation **.Developmental psychology**, 38(5), 669-678.
- Swami, V ; Weis, L. ;Barron ,D. & Furnham, A.(2018): Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. **Journal of social psychology**,158, 541-552.
- Tihanyi ,B.T. & Boor, P. ; Emanuelsen,L. & Koteles, F.(2016): Mediators between Yoga Practice and Psychological Well-Being: Mindfulness, Body Awareness and Satisfaction With Body Image **.European Journal of Mental Health**, 11(1-22),112-127. Dol:10.5708/EJMH.11.2016.1-2.7.
- Tiggemann, M. & Miller, J.(2010) :The Internet and adolescent girls ,Weight satisfaction and drive for thinness. **Sex Roles**, 63(1-2),79-90. Doi:10.1007/s11199-010-9789-z.
- Thenlen, M.H. & Cornier ,J.F.(2005): Desire to be thinner and weight control among children and their parents. **Behavior therapy** ,26,85-99.
- Tylka, T.L. & Wood-Barcalow ,N.L.(2015): The body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. **Body image** , 12,53-67.
- Ugur,E. ; Kaya, C. & Ozcelik, B.(2019): Subjective Vitality Mediates The Relationship between Respect toward partner and

Subjective Happiness on teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 126-132. California University. U.S.A.

- Urgesi, Cosimo (2015): Multiple perspectives on Body Image Research. *European Psychologist*, 20(1), 1-5.
- Vlachopoulos ,S.P. (2012): The Role of Self-determination Theory Variables in Predicting middle school students, Subjective Vitality in physical education. *Hellenic Journal of Psychology*, 9(2) ,179-204.
- Warren, Michael T.(2016):Becoming Who They Want to Be:CROSS-National and In-Depth Examinations of Value-Behavior Concordance, Mindfulness, and Thriving in Adolescence.**Ph.D.** School of Behavioral and Organizational Sciences Departement. The Claremont Graduate University.ProQuest Dissertations Publishing.10143653.
- Weissbecker,I. ; Salmon,P. ; Studts,J. ; Floyd,A.R. ; Dedert,E.A. & Sephton,S.E.(2002): Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4),297-307.
- Wells ,A.(2002): GAD ,Meta-Cognition and Mindfulness in Cognitive Therapy: A metacognitive analysis .Clinical Psychology: Science and Practice, 9(1),95-100.
- West, Angela Marie (2008): Mindfulness and Well-being in adolescence: An exploration of Four mindfulness measures with an adolescent sample.**Ph.D.** Central Michigan University. ProQuest Dissertations Publishing.3318244.
- Wiggins , Mattew S. & Moode, E.Michael.(2000):Analysis of body esteem in female college athletes and non athletes. *Perceptual and Motor skills* ,90 ,851-854.
- Wilhelm, S. ; Otto, M.W. ; Zucher,B.G. & Pollack,M.H. (1997): Prevalence of body dysmorphic disorder in patients with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(5),499-502.

- Williams, J.M. & Currie ,C.(2000): Self esteem and physical development in early adolescence: Pubertal timing and body image.*The Journal of Early adolescence*,20(2),129-149.
- Wimmelmann, Cathrine Lawaetz ; Hegelund, Emilie Rune; Folker, Anna Paldam ; Just-Østergaard, Emilie; Osler, Merete; et al. (2018): Prospective Associations of the Short Form Health Survey Vitality Scale and Changes in Body Mass Index and Obesity Status .*Journal of Obesity; New York*. Vol. 2018 . DOI:10.1155/2018/3671953.
- You, Sukkyung & Shin, Kyulee.(2019):Body Esteem among Korean adolescent Boys and Girls.*Sustainability*; Basel. Vol.11.Iss.7.Jan2019.Doi:10,3390/Su11072051.
- Zammit, Ronald (2019): An Investigation into the Comparative Effects of Brief Self-Compassion and Mindfulness Meditation Training on Body Image Concerns in Older Adults.*Ph.D*. University of Southampton (United Kingdom). ProQuest Dissertations Publishing. 28132092.

ملحق (١)

مقياس الحيوية الذاتية

عزيزي الطالب/ الطالبة: فيما يلي مجموعة من المواقف التي تعبر عن الحيوية الذاتية، أرجو منك أن تقرأ كل موقف قراءة جيدة ثم تختار واحده من الاختيارات التي تعبر عنك، بأن تضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب من وجهة نظرك، بحيث تكون إجابة واحدة فقط.

ملحوظة: لا توجد اجابة صحيحة أو خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك بصدق، فهذه المواقف يمكن أن نختلف عليها فيما بيننا. وبيانات هذا المقياس محاطة بسرية تامة، ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

مع خالص شكرى وتقديرى لحسن تعاونك ،،،

الباحثة/ نورا محمد عرفة

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

أولاً: البيانات الأولية:

الاسم (اختياري):

العمر:

الصف الدراسي:

المدرسة:

النوع:

م	العبارة	تطبيق تماماً	تطبيق إلى حد ما	لا تنطبق إطلاقاً
١	أشعر بالتعب معظم الوقت.			
٢	أشعر بأنني ملئ بالطاقة والحيوية.			
٣	أنا شخص يُعتمد عليه.			
٤	أسعى لتحقيق أهدافي بنشاط.			
٥	أتطلع بأمل إلى كل يوم جديد.			
٦	اتكيف بسهولة مع أي تغيير.			
٧	أنا أخسر بسهولة في حل (مواجهة) أي مشكلة.			
٨	أجيد تكوين صداقات مع من حولي.			
٩	أضع نفسي مكان الآخرين لفهم مشاعرهم.			
١٠	أنا قلق بشأن حالتي الصحية.			
١١	أشعر حالياً بالتنبيه واليقظة.			
١٢	أحاول أن أكون عادلاً وملتزماً عند التعامل مع الآخرين.			
١٣	كفاءتي محل تقدير من معظم من حولي.			
١٤	أميل إلى (يستهويني) تعلم الأشياء الجديدة.			
١٥	أشعر بالقدرة على تحقيق النجاح.			
١٦	إذا لم أنجح في أداء عمل ما من المرة الأولى أحاول مرة أخرى.			
١٧	يستشيرني الآخرون ويطلبون نصيحتي.			
١٨	لدي القدرة على إحداث تغييرات في حياتي.			
١٩	أستطيع التفكير في العديد من الطرق لحل أي مشكلة.			
٢٠	أشعر بأنني شخص ناجح في حياتي.			
٢١	أفقد الثقة الكافية في قدراتي.			
٢٢	قراراتي متسعة.			
٢٣	أشعر بأن المستقبل يحمل لي الخير.			
٢٤	أتمالك أعصابي بكفاءة تحت الضغوط.			
٢٥	أحرص على الاستفادة من أخطائي ولا أكررها.			
٢٦	أي مشكلة تصيبني بالتوتر وأتوقع الأسوأ منها.			
٢٧	أحرص على أن أحافظ على لياقتي الجسدية ونشاطي.			
٢٨	أجد صعوبة في التركيز.			
٢٩	أحاول دائماً تطوير نفسي ومهاراتي للأفضل.			
٣٠	أحرص على تناول الأطعمة الصحية للمحافظة على جسدي.			
٣١	أشعر بالإجهاد الذهني بسرعة عندما أفكر في شيء ما.			
٣٢	أفقد التحكم في انفعالاتي.			

ملحق (٢)

مقياس تقدير الجسم

عزيزي الطالب/الطالبة: فيما يلي مجموعة من المواقف التي تعبر عن تقدير الجسم، أرجو منك أن تقرأ كل موقف قراءة جيدة ثم تختار واحده من الاختيارات التي تعبر عنك، بأن تضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب من وجهة نظرك، بحيث تكون إجابة واحدة فقط.

ملحوظة: لا توجد اجابة صحيحة أو خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك بصدق، فهذه المواقف يمكن أن نختلف عليها فيما بيننا. وبيانات هذا المقياس محاطة بسرية تامة، ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

مع خالص شكرى وتقديرى لحسن تعاونك ،،،
الباحثة/ نورا محمد عرفة

الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم

أولاً: البيانات الأولية:

الاسم (اختياري):

العمر:

الصف الدراسي:

النوع:

المدرسة:

م	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق إطلاقاً
١	اعتقد بأن أعضاء جسمي متناسقة.			
٢	أشعر بالرضا عن شكل جسمي.			
٣	يبدو مظهري عادياً مثل الآخرين.			
٤	جسمي أنيق وجميل.			
٥	أفتخر بمظهري الجسدي كما يبدو.			
٦	أشعر بقلق دائم حول شكل جسمي.			
٧	وزني الحالي ملائم لعمرى.			
٨	يلتفتني وزني الحالي.			
٩	أشعر إنني أقل قيمة من الآخرين بسبب جسمي.			
١٠	أشعر أن ضعف قدراتي الجسدية يحد من نشاطاتي اليومية.			
١١	أحجل من مظهر جسمي عندما أراه في المرآة.			
١٢	أشعر أن لدى عدد من الصفات الجيدة.			
١٣	أعتقد أن شكل وجهي لا يتلاءم مع شكل جسمي.			
١٤	أسعد بملامح جسمي الذكوري/الأنثوي.			
١٥	أعتقد أنني اتمتع بالجاذبية.			
١٦	طولي مناسب لوزني.			
١٧	أتجنب المشاركة في الصور الجماعية بسبب مظهر جسمي.			
١٨	أشعر بالرضا عن نفسي.			
١٩	جسمي سليم ومتكامل.			
٢٠	أشعر بالحزن عندما أقوم بوزن نفسي.			
٢١	فكرتي عن نفسي إيجابية بشكل عام.			
٢٢	يشغلني عدم التناسب بين بعض أعضاء جسمي.			
٢٣	ارتدى ملابس واسعة لإخفاء معالم جسمي باستمرار حتى في المنزل.			
٢٤	يظهر زملائي الإعجاب بشكل وصورة جسمي.			
٢٥	أفكر إذا كنت نحيفاً مثل زملائي أم لا.			
٢٦	أتمنى لو غيرت أشياء في شكل جسمي.			
٢٧	مظهر جسمي مميز عن زملائي.			
٢٨	يمنحتني مظهري الجسدي شعوراً بالرضا.			
٢٩	أقلق بسبب ما يظنه الآخرون حول مظهري الجسدي.			
٣٠	أحب ما أبدو به في الصور.			
٣١	أتمنى لو كنت أبدو مثل شخص آخر.			
٣٢	يزعجني شكلي ومظهري.			

Self-Vitality and Mindfulness, And Their Relationship to Body Esteem Among a Sample of Adolescents in Secondary Stage.

Dr.Noura Mohamed Arafa
Lecturer-Ain Shams University

Abstract:

This research aimed to investigate the relation ship between Body Esteem, and both Self-vitality and Mindfulness. Also, investigate if it is possible to predict Body esteem through the variables of Self-vitality and Mindfulness. The sample consists of (164) adolescents (77 Male, 87 Female) in Secondary School (Ahmed Esmat Experimental Language School , Helmet El Zaitoun Experimental Language School),and Their Mean age (16.08) and Standered deviation (0.96). The current research use self-vitality scale (prepared by: the researcher), body esteem scale (prepared by :the researcher) and Five facet mindfulness scale (prepared by:Baer et al.,(2006) and translated by:Abd El Raquib EL behery et al., (2014). The descriptive approach was utilized in this research. The results of the research concluded: There are a positive and significant correlation at the 0.01 level between the patterns of self-vitality scale, the total score and the dimensions of body esteem scale, the total score. In addition, there are a positive and significant correlation at the 0.01 level between the patterns of body esteem scale, the total score and each of the patterns of description and acting consciously at the moment in Five facet mindfulness scale. There are no statistically significant differences between males and females in all patterns of body esteem and the total score, where not all “T” values were statistically significant. It was also possible to predict body esteem through the variables of self-vitality and mindfulness.

Keywords: Self-Vitality, Mindfulness, Body Esteem