

**فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحسين إدراك صورة الجسم
لدى عينة من الموظفات بجامعة القصيم**

د. أمل صالح الشريدة

أستاذ مشارك-كلية التربية-جامعة القصيم

as2662@hotmail.com

الملخص

تهدف الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحسين إدراك صورة الجسم لدى عينة من الموظفات بجامعة القصيم ، المنهج والإجراءات : تكونت عينة الدراسة من (40) موظفة بجامعة القصيم تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (20) ومجموعة ضابطة قوامها (20) موظفة وتتمثل أدوات الدراسة في مقياس صورة الجسم والبرنامج المعرفي السلوكي من إعداد الباحثة النتائج :- توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الضابطة في القياس البعدي في مقياس صورة الجسم لصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي مما يؤكد استمرارية فاعلية البرنامج، وختمت الباحثة الدراسة بمجموعة من توصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية (البرنامج المعرفي السلوكي – صورة الجسم) .

**The effectiveness of cognitive behavioral program in improving
the perception of the body – image of a sample of female employees
in Qassim university**

abstract

The study aims to verify the effectiveness of a cognitive behavioral program in improving the perception of body image in a sample of female employees at Qassim university .

Curriculum and procedures : The study sample consisted of (40) female employees at Qassim university, which were divided into two experimental groups of (20) and a control group of (20) female employees, the study tools consisted of a body image scale and a cognitive behavioral program prepared by the researcher .

Results-:

The study found that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members over the control in the postmature on the body image scale in favor of the experimental group, and the results also found that there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members in the post and tracer measurements witch confirms the continuity of effectiveness the program and the researcher concluded the study with asset of recommendations and proposals

Keywords (cognitive behavioral program-body image)

مقدمة :-

تعد صورة الجسم مكونا أساسيا من مكونات شخصية الإنسان وهي بمثابة الصورة الذهنية عن أجسامنا، ولا شك أن الإناث أكثر اهتمامًا بصورة الجسم وحدث أي زيادة أو نقصان في الوزن يؤثر على الحالة النفسية لدى الأنثى ، ويزداد الاهتمام بصورة الجسم في مرحلة الشباب؛ فكل إنسان يصبو إلى الجمال في كل شيء وخاصة في المظهر العام والصورة الخارجية ومع انتشار صيحات الموضة وما يبيث في الفضائيات التي أصبحت تصف النحافة بأنها رمز الجمال والرشاقة أصبح الشباب غير واثق في مظهره ويعاني من اضطراب في شخصيته وفي مزاجه ومشاعره، وتزداد الحالة النفسية سوءًا إذا كانت الأنثى تعاني من زيادة في الوزن فيظهر اضطراب صورة الجسم لديها .

كما حظى الاهتمام بصورة الجسم بالدراسة من قبل الباحثين وقد اهتموا بدراسة علاقة صورة الجسم ببعض المتغيرات النفسية الأخرى مثل دراسة إبراهيم علي ومايسة النبال (2004) والتي تناولت اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالاكتئاب ودراسة زينب شقير (2000) التي تناولت صورة الجسم والشعور ببعض الحواجز النفسية والتخطيط للمستقبل ودراسة عادل خضير (2001) عن إسقاط صورة الجسم من خلال اختبارات الرسم الإسقاطي ودراسة مجدي الدسوقي (2006) والتي هدفت إلى التعرف على أسباب وأعراض وطرق علاج اضطراب صورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين.

ويضيف جاكسون Jackson (20 : 2005) أن مظهر الجسم يعد جانبًا هامًا من جوانب الحياة ويتمثل في تفاعلات الفرد مع الآخرين وردود أفعالهم تجاه جسم أي منا وكذلك عندما تتفاعل مع العالم الاجتماعي المحيط بنا .

ويشير مجدي الدسوقي (2015 ، 118) أن عددا كبيرا من الدراسات يشير إلى أن 79% من طالبات الجامعة يعانون من عدم الرضاء للمظهر الجسمي لديهم ونسبة 20% منهم تنطبق عليهم المحكمات التشخيصية لاضطراب صورة الجسم .

ويذكر فيليبس Phillips (140 : 2000) أن معظم الأفراد الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم يكون السبب الرئيسي هو زيادة الوزن وأنهم يظلون صامتين ولا يفصحون عن معاناتهم النفسية ويترددون في البحث عن العلاج لذلك تزداد حالتهم سوءًا.

ويشي فيل Veale (36 : 2016) أن شدة هذا الاضطراب تكمن في النسبة المئوية العالية التي تصل إلى 24% من محاولات الانتحار من بين (50 حالة) ممن يعانون من اضطراب صورة الجسم.

ويتضح مما سبق أن صورة الجسم تضطرب كلما كان الفرد أكثر أو أقل وزناً من الصورة أو الوزن المثالي له فالسمنة الشديدة أو النحافة الشديدة يترتب عليها ظهور أعراض اضطراب صورة الجسم وتظل الأنثى بصفة خاصة تعاني من صراع شديد للوصول إلى الوزن المثالي وتمر بخبرات سيئة مشحونة بالرفض وعدم الرضا والاستياء الشديد من مظهر الجسم لذلك اهتمت الباحثة بدراسة هذه الظاهرة التي أصبحت شديدة الانتشار في الأونة الأخيرة وتؤرق عددا كبيرا من الإناث في مختلف قطاعات المجتمع وفي مرحلة الشباب بصفة خاصة ولدى الإناث بنسبة كبيرة .

مشكلة الدراسة

انبثقت مشكلة الدراسة الحالية من خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات التي تناولت إدراك صورة الجسم فلم تجد إلا دراسات تناولت المتغير مع متغيرات نفسية أخرى، ولم تجد دراسات عربية تناولت برامج علاجية لتحسين صورة الجسم إلا دراسة واحدة في حدود علم الباحثة، كما نبعت مشكلة الدراسة أيضاً من خلال استماع الباحثة لمشكلات بعض الإداريات بالجامعة في اضطرابات نفسية عديدة بزيادة وزنهن ترجع في الأساس إلى اضطراب صورة الجسم لديهن، لذلك اهتمت الباحثة بدراسة تلك الظاهرة لتخفيف معاناة أفراد عينة الدراسة. وتبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

س: ما مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحسين إدراك صورة الجسم لدى عينة من الموظفات أفراد عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التحقق من مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحسين إدراك صورة الجسم لدى أفراد عينة الدراسة من الإناث اللاتي يعانين من اضطراب صورة الجسم نتيجة زيادة الوزن، حيث يسعى البرنامج إلى تصحيح أفكارهن السلبية حول إدراك صورة الجسم، وتعديل سلوكهن نحو الأكل، ومساعدتهن على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي من خلال جلسات البرنامج المعرفي السلوكي.

أهمية الدراسة

- 1- بناء وإعداد برنامج معرفي سلوكي يساعد في تحسين إدراك صورة الجسم لدى أفراد عينة الدراسة.
- 2- قلة الدراسات العربية – في حدود علم الباحثة – التي تناولت برامج لتحسين إدراك صورة الجسم فمعظم الدراسات تناولت إدراك صورة الجسم والمنحى العلاقي مع المتغيرات النفسية الأخرى.
- 3- تتمثل أهمية الدراسة فيما تقترحه من توصيات وبحوث للعاملين في المجال النفسي.
- 4- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء برامج تدريبية وتنموية وتوعوية تهدف إلى زيادة الوعي بصورة الجسم وأهمية الغذاء الصحي.

مصطلحات الدراسة

- تتناول الدراسة عدة مصطلحات هي علي النحو التالي :-

- 1- إدراك صورة الجسم :- Perception of body image هو صورة ذهنية يكونها الفرد وتسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف، علاء كفاقي ومايسة النبال (2004 : 87).
- 2- البرنامج المعرفي السلوكي Behavioral cognitive Program هو منظومة في الأنشطة التي تساعد على تحسين إدراك صورة الجسم من خلال التدريب على عدة فتيات يعتمد عليها البرنامج المعرفي السلوكي والتي تسعى إلى تحسين إدراك صورة الجسم من خلال الجلسات الجماعية للبرنامج والتي تعتمد على عدة فنيات هي (إعادة البناء المعرفي – الاسترخاء – الحوار والمناقشة – الواجب المنزلي.. وغيرها).

3- الموظفين employees هي عينة من الموظفين بصفة نظامية في القطاع الحكومي بالجامعة تقوم بواجبات ومسئوليات ووظيفة ما مقابل أجر محدد ويتمتعن بحقوق وامتيازات .

حدود الدراسة

أ- الحدود البشرية :

بلغت عينة الدراسة الحالية (40) موظفة تعمل بجامعة القصيم بعدة كليات .

ب- الحدود المكانية :-

جامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية .

ج- الحدود الزمانية :-

تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (1442هـ - 2020م) حيث استغرق تطبيق البرنامج شهرين بصورة مكثفة بواقع جلستين إسبوعياً، وبلغ عدد الجلسات (19 جلسة) حيث جلسة للقياس القبلي وجلسة للقياس البعدي وجلسة أخيرة للقياس التبعي بعد شهر من نهاية البرنامج .

الإطار النظري لمتغيرات الدراسة :-

إدراك صورة الجسم:

تلعب صورة الجسم دوراً مهماً في مدى تمتع الشخص بالصحة النفسية فصورة الجسم السلبية تؤثر على الكفاءة الاجتماعية والجسمية للشخص كما ترتبط ببعض أعراض القلق والاكتئاب وتقدير الذات السلبي وبعض السلوكيات غير الصحية، لذلك يعد إدراك صورة الجسم من الأمور الرئيسية التي تشغل اهتمام كثير من الناس وخاصة فئة الإناث وتتأثر صورة الجسم بعدة متغيرات سواء أكانت بيولوجية أو معرفية أو انفعالية مما يؤدي في النهاية إلى التمتع بالصحة النفسية .

- تعريف صورة الجسم:

يعرفها كمال دسوقي (8990 ، 191) بأنها التصور العقلي الذي عند المرء عن جسمه وهي مستمدة من الأحاسيس الباطنة وتغييرات الهيئة .

ويذكر رردن (Rierddn.1991) أن صورة الجسم هي مسألة شعورية تعكس التأثير المتحد للمجتمع للبنية الجسمية الواقعية والوظيفية والخبرة والتجربة المستمرة بالجسم وكذلك تعكس الاستجابة الاجتماعية المستمرة مدى الحياة لهيئة الجسم .

ويضيف حسين عبدالقادر (2005 : 471) أن صورة الجسم هي الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه، وصورة الجسم هي الأساس في خلق الهوية إذ إن الأنا على حد تعبير "فرويد" تمثل جزءاً من الهوية وهي ترتبط ارتباطاً عضوياً بمراحل النمو .

- أنواع صورة الجسم :-

تذكر ليلي فرغلي (2006 : 12) أن هناك ثلاثة أنواع لصورة الجسم هي :-

(1) الصورة الجسمية الموجبة :- وهي كل انعكاس إيجابي على ما يؤديه من سلوك وما يظهر من انفعالات وما يوليه من اهتمام ورعاية والميل إلى السيطرة والتفاعل مع الآخرين والعناية بالجسم والمحافظة والحرص على أن يكون في أحسن صورة .

(2) الصورة الجسمية السالبة :- وهي انعكاس سلبي عن صورة الجسم والشعور بالخجل من مظهر جسمه وقد يتطور هذا الإحساس إلى الشعور بمركب نقص يصيبه بالاضطراب النفسي ويختار الانسحاب بعيداً عن الآخرين حتى لا يشعر بالإحراج ويجعله دائماً في صراع مستمر مع صورة جسمه .

(3) الصورة الجسمية المتذبذبة :- وهي متمثلة في رضاه عن جسمه تارة ورفضه تارة أخرى بكل ما يحمله الرفض من خوف وقلق وعدم استقرار كما يؤثر ذلك على علاقته بالآخرين حينما يتفاعلون معه ويشعرون أنه ذو مزاج تارة مسالم وتارة عدواني وتارة انطوائي فتسوء علاقته بالمحيطين به من الأهل والأصدقاء ويظل طويلاً يعاني من الصراع بسبب عدم تقبل أو تذبذب صورة الجسم لديه .

- اضطراب صورة الجسم: يضيف مجدي دسوقي (2006 : 118) أن اضطراب صورة الجسم تعد شكلاً من أشكال الاضطرابات النفسية والتي تدل على حالة عدم الرضا عن المظهر الجسدي وهذا الاضطراب تم إدراجه حديثاً في الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث للاضطرابات النفسية .

- العوامل المؤثرة في صورة الجسم :-

يذكر باتن (Pattan.2008.3) أن هناك عدة عوامل تؤثر في صورة الجسم هي على النحو التالي :-

(1) الأقران (2) تعليقات الأسرة

(3) المعايير الاجتماعية (4) أجسام الآخرين

(5) تجارب الإيذاء الجسدي (6) وسائل الإعلام

النظريات التي تناولت صورة الجسم :-

يفرق علماء النفس بين الخبرات المجردة عن الجسم والتي تتضمن الأفكار والمعرفة حول الجسم فيما يتعلق بالذات، والخبرات الملموسة عن الجسم التي تتضمن التصورات الفيزيائية، فعالم النفس قد ينظر إلى صورة الجسم لقياس نمو الفرد، وينظر هانس (Hans.2009:31) أن تكامل الشخصية يحدث في ثلاثة مجالات لصورة الجسم هي

(1) التكامل المكاني ويكون بين الأجزاء المختلفة من الجسم وبين الذات والآخرين .

(2) التكامل الاجتماعي :- ويقارن ذاته كما يراها الآخرون.

(3) التكامل الزمني :- ويتصل بوعي الذات بمرور الوقت، وهي تختلف حسب كل مرحلة عمرية .

ويضيف ستريجل (Strgel.2012:49) أن النظرية الاجتماعية الثقافية وهي نظرية تعتمد على المستويات الاجتماعية للجمال التي تؤكد في المقام الأول على الرغبة في النحافة والرشاقة على اعتبار أنها تساوي الجمال وهي منحى لتفسير صورة الجسم مع ربطها بالجانب الاجتماعي الثقافي للمجتمع .

ويري باديسكي (Padesky.2014:66) أن نظرية التباين أو التعارض بين الذات والمثل الأعلى تعتمد على أن إدراك الفرد بصورة الجسم يحدث نتيجة مطابقة صورة الجسم لديه بالنموذج المثالي أو الكمال فيصعب عليه تحقيق النموذج المثالي لحدوث تباين كبير بين صورة الجسم المدركة وبين الهدف غير الواقعي الذي يسعى الفرد إلى الوصول إليه ويؤدي ذلك إلى الشعور بالصراع والاضطراب النفسي لدى الفرد .

ويرى سنو (Snow.2015:10) أن اضطراب صورة الجسم يرجع إلى الفشل في التكيف، وهذا منحى جديد لتفسير اضطراب صورة الجسم حيث يرى أن السبب الرئيسي في اضطراب صورة الجسم يرجع إلى فشل الفرد في التفاعل مع الأشخاص المحيطين به والميل للعزلة والانغلاق على النفس خوفاً من التمر به أو الإساءة إليه أو الاستهزاء بمظهره الجسمي بسبب تلك المضايقات الاجتماعية ينفس الفرد في العزلة ويبعد عن الآخرين مما يزيد الحالة سوءاً .

ويضيف بيترز (Peters.2009:34) أن هناك مجموعة من الخصائص التي تظهر لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب في صورة الجسم هي على النحو التالي :

- (1) يشعرون بانفعالات مختلطة .
- (2) الشعور بالقلق والتوتر من المواقف الاجتماعية .
- (3) يعانون من الشعور بالاكتئاب نتيجة للعزلة الاجتماعية .
- (4) يعانون من الإحباط والاستياء وفقدان المتعة بالحياة .
- (5) يبالغون في الاهتمام بالمظهر الخارجي .
- (6) لديهم صراعات دائمة مع النفس .

وترى الباحثة من خلال العرض السابق لمتغير إدراك صورة الجسم أنه متغير له العديد من التعريفات واختلفت آراء العلماء في تعريفه ولكنهم اتفقوا جميعاً على أنه اضطراب يحتاج إلى مزيد من الدراسات ثم اختلفت وجهة نظرهم أيضاً في النظريات المفسرة لحدوث اضطراب إدراك صورة الجسم، كما ترى الباحثة أن النظرية الاجتماعية الثقافية هي الأوسع والأكثر انتشاراً وتدعياً وتأييداً لتفسير اضطراب صورة الجسم ثم تجد أن نظرية فشل التكيف قد انتجت اتجاهاً جديداً في تفسير اضطراب صورة الجسم التي يعاني منها عدد كبير من الإناث،

وترى الباحثة أيضاً أن صورة الجسم تسهم في تكوين خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من مواقف وأحداث في حياته وعلى ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتعديل والتطوير كما أنها تؤثر في تطوير شخصية الفرد حيث يكون الفرد صورة إيجابية عن جسمه لذلك سعت الدراسة الحالية إلى إعداد وتصميم برنامج معرفي سلوكي يهدف إلى تحسين إدراك صورة الجسم لدى أفراد عينة الدراسة وفي السطور القادمة سنتناول البرنامج المعرفي السلوكي بكل تفاصيله على النحو التالي .

البرنامج المعرفي السلوكي

يعتمد البرنامج المعرفي السلوكي على العمليات المعرفية وتأثيراتها على سلوك الفرد، وقد وضع العالم بيك (Beck) الملامح الرئيسية للبرامج المعرفية السلوكية التي تتناول الجانب المعرفي والأفكار والسلوكيات التي تهدف إلى إقناع العميل أو المفحوص أن معتقداته وأفكاره غير منطقية، كما يسعى إلى تعديل الإدراك المشوه لدى الأفراد وذلك من خلال إحداث تغييرات معرفية وسلوكية لدى العميل، ويشير روزين Rosen (2000:44) إلى أن الأساليب التي تقوم عليها البرامج المعرفية السلوكية تتمثل في الآتي :-

(1) التعرف على الأفكار السلبية والعمل على تصحيحها: فالأفكار السلبية تؤثر على الفرد وعلى قدراته في مواجهة الأحداث وقدرته على التوافق النفسي والتكيف بصورة عامة، ويتم التدريب على تعديل وتصحيح الأفكار السلبية من خلال جلسات البرنامج .

(2) تدريب العميل على الحصول على المعلومات الدقيقة: وهي مرحلة هامة في البرنامج حيث يتم مساعدة المفحوص على تلقي المعلومات من أماكن سليمة وموثوق بها من خلال مراجع ومصادر ومواقع إلكترونية خاصة بالجانب الصحي والنفسي حتى لا تتلقى معلومات مغلوطة في الجانب النفسي أو الصحي لديها .

(3) التخلص من المواقف التي تسبب مخاوف وقلق: ومنها التدريب على المواجهة وخاصة للمواقف الاجتماعية وعدم الشعور بالخوف أو الحرج من مظهر الجسم وعدم المبالغة في هذا الشأن بل التعامل مع اضطراب صورة الجسم بأنه أمر قابل للتعديل والتطوير ولست وحدك من تعاني من هذا الاضطراب .

ويرى محمد محروس والسيد عبدالرحمن (2002 : 2013) أن البرامج العلاجية المعرفية السلوكية تعتمد على عدة فنيات يجب تدريب المفحوص عليها ومنها ما يلي .

(1) فنية إعادة البناء المعرفي: وهي إدخال العمليات العقلية إلى خبير العلاج السلوكي وذلك بمساعدة المفحوص على تحديد أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية وتصحيحها وتعديلها واستبدالها بأفكار أخرى عقلانية كما يرى كلاهما أن الاضطرابات الانفعالية تنشأ نتيجة أنماط التفكير غير التكيفي .

(2) فنية التدريب التجنبي: وهي فنية تساعد على التحكم أو الضبط الذاتي على سلب الحساسية وتقليل الأعراض المرتبطة باضطراب صورة الجسم إلى جانب الإقلال من تفحص الجسم بصورة قهرية في المرآة والتوقف عن مقارنة الفرد لنفسه بالآخرين .

(3) مراقبة الذات: وهي تدوين وإحصاء للسلوكيات الانفعالية أو القهرية التي يقوم بها الفرد .

(4) التحصين التدريجي: وهو فنية تساعد المفحوص في مواجهة مواقف القلق والتوتر تدريجياً بهدف إلغاء الشعور بالحساسية المبالغ فيها نحو تلك المواقف وتم على ثلاث خطوات هي؛ (أ) مرحلة التعليم: وهي تزويد المفحوص بمعلومات تمكنه من فهم ردود أفعاله بشكل عقلائي. (ب) مرحلة التكرار: وهي تدريب المفحوص عدة مرات على مواجهة المواقف الضاغطة. (ج) مرحلة التدريب: وهي تعتمد على المناقشة والحوار والنمذجة والتعزيز والتعليمات الذاتية .

واعتمدت الباحثة في دراستها الحالية على تلك الفنيات من خلال تدريب المفحوصات بجلسات جماعية للبرنامج المعرفي السلوكي .

الدراسات السابقة :-

فيما يلي عرض لأهم الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع التي أمكن الاستفادة منها وهي على النحو التالي :-

- دراسة دوركين وكير (Dworkin & Kerr) (2004): هدفت دراستهما إلى المقارنة بين فاعلية العلاج المعرفي والعلاج المعرفي السلوكي والعلاج التأملي في تحسين صورة الجسم ومفهوم الذات لدى طالبات الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (79) طالبة في السنة الأولى بالجامعة، وطبق الباحثان مقياس الأفكار الذاتية لصورة الجسم ومقياس تقدير الذات، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات الدراسة القريبة والضابطة في القياس البعدي لمقياس صورة الجسم ومفهوم الذات لصالح المجموعة التجريبية، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاجات الثلاثة، واتضح أن العلاج المعرفي السلوكي هو الأكثر تأثيراً ثم العلاج المعرفي وأخيراً العلاج التأملي .

- دراسة روزين وآخرون (Rosen) (2006): هدفت الدراسة إلى مقارنة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المصغر في علاج اضطراب صورة الجسم، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (23) طالبة من طالبات الجامعة، واستخدم الباحثون استبيان شكل الجسم، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين مجموعة تخضع للعلاج المعرفي السلوكي والأخرى تخضع للعلاج المصغر، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة التي تتلقى العلاج السلوكي أفضل من المجموعة التي تخضع للعلاج المصغر .

- دراسة بوترز وكاش (Butters & Cash) (2007): هدفت دراستهما إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج مكثف للعلاج المعرفي السلوكي في تعديل صورة الجسم، وطبقت الدراسة على عينة من طالبات الجامعة بلغ قوامها (22 طالبة)، واستخدم الباحثان استبيان العلاقات الذاتية – الجسمية المتعدد الأبعاد، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق أو اختلافات بين مجموعتي العلاج في القياسين البعدي والتبعي، فكلتا المجموعات سجلت تحسينات دالة على المقاييس الفرعية للاستبيان كما تؤكد النتائج على فاعلية التحسن في صورة الجسم .

- دراسة فيشر وتومسون (Fisher & Thompson) (2009): هدفت دراستهما إلى مقارنة مدى فاعلية كل من العلاج المعرفي السلوكي والعلاج باستخدام (الأيروبك) في علاج المستويات المرتفعة من اضطراب صورة الجسم وبلغ قوام العينة (54) طالبة جامعية، وطبق الباحثان استبيان العلاقات الذاتية – الجسمية المتعدد الأبعاد، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين مجموعة تتلقى العلاج المعرفي السلوكي والأخرى تتلقى العلاج بالأيروبك، وكشفت النتائج أن النوعين من العلاج أحدثا تحسناً دالاً في صورة الجسم .

- دراسة جرانت وكاش (Grant & Cash) (2012): هدفت دراستهما إلى التعرف على مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب صورة الجسم، وبلغ قوام العينة (53) طالبة من طالبات الجامعة، واستخدم الباحثان مقياس صورة الجسم، وأسفرت نتائج الدراسة في تحسن ملحوظ في صورة الجسم لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية .

- دراسة فيل وآخرون (Veale . etal) (2014): هدفت دراستهما إلى التعرف على مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب صورة الجسم، وبلغ قوام العينة (19) مريضاً، وطبق الباحثان مقياس صورة الجسم، وأوضحت نتائج الدراسة حدوث تحسن دال في صورة الجسم لدى أفراد المجموعة التجريبية .

- دراسة لافالي Lavalee (2016): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الفردي في تعديل صورة الجسم لدى طالبات الجامعة وبلغ قوام عينة الدراسة (12) طالبة وأعتمد الباحث على مقياس اضطراب صورة الجسم وتضمن البرنامج العلاجي (11) جلسة علاجية وأوضحت نتائج الدراسة حدوث تحسن دال في صورة الجسم في القياس البعدي والقياس التبعي وتدعم هذه النتائج استخدام العلاج المعرفي السلوكي الفردي في علاج المشاكل التي تتعلق بصورة الجسم .

- دراسة حسن عبد الحميد (2016): هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين صورة الجسم وبعض الخصائص الشخصية لدى عينة من طالبات الثانوية العامة، تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة (من المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث مقياس تشوه صورة الجسم، وأسفرت نتائج الدراسة عن ظهور فاعلية العلاج المعرفي السلوكي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

- دراسة مجدي الدسوقي (2018): هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طالبات الجامعة، واستخدم الباحثان اختبار العلاقات الذاتية الجسمية المتعدد الأبعاد، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (30) طالبة قسمت إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة الضابطة كما أشارت النتائج إلى مدى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في علاج صورة الجسم وهذا يدل على فاعلية البرامج العلاجية المعرفية السلوكية في علاج اضطراب صورة الجسم.

تعقيب على الدراسات السابقة :-

يتضح من الدراسات السابقة ما يلي :-

1- أن العلاج المعرفي السلوكي مؤثر وفعال في تحسين صورة الجسم وذلك من خلال ما أشارت إليه نتائج الدراسات التي تم عرضها فقد أشارت إلى تحسن ملحوظ في القياس البعدي والتبعي في صورة الجسم لدى أفراد عينة الدراسة المختلفة .

2- اعتمدت معظم الدراسات السابقة على استخدام مقياس صورة الجسم ومقياس إستخبار العلاقات الذاتية الجسمية المتعدد الأبعاد .

3- اعتمدت معظم الدراسات السابقة على تطبيق دراستهما على عينات في مرحلة الجامعة ومرحلة الشباب ومرحلة الثانوية العامة، حسن عبد الحميد (2016م) .

4- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد المنهج المناسب لدراستهما الحالية وتحديد الأدوات بالإضافة إلى صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

فروض الدراسة :-

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على (مقياس صورة الجسم) في كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
- 2- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على (مقياس صورة الجسم) في كل من القياسين القبلي والبعدي .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية .
- 4- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على (مقياس صورة الجسم) في كل من التطبيق البعدي والتبعي .

إجراءات الدراسة :

- منهج الدراسة : اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي الذي يعتمد على تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة وقياس مدى تأثير المتغير التابع من خلال التحكم في البرنامج المعرفي السلوكي وتحقيق التكافؤ من خلال توزيع عينة الدراسة .
- عينة الدراسة : بلغ قوام عينة الدراسة (40) موظفة من جامعة القصيم من كلية التربية وكلية الشريعة من اللاتي يعانين من اضطراب صورة الجسم وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية تتلقى المعالجة وقوامها (20) موظفة إدارية والمجموعة الأخرى ضابطة لا تتلقى أي معالجة وقوامها (20) موظفة إدارية .
- أدوات الدراسة : اشتملت أدوات الدراسة على الأدوات التالية :-

1- مقياس صورة الجسم . إعداد / مجدي الدسوقي

2- البرنامج المعرفي السلوكي. إعداد الباحثة

(1) وصف مقياس صورة الجسم :-

تكون المقياس من (18) عبارة وعلى المفحوص الاختيار من (6) بدائل هي (دائما ، عادة ، غالبا ، أحيانا ، نادراً ، أبداً) وهي على سلم تدريجي "ليكرت" وتقع الإجابة في 6 مستويات على النحو التالي (0 ، 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) وبذلك تكون الدرجات القصوى للمفحوص هي (90 درجة وأدنى درجة هي صفر) .

الخصائص السيكومترية للمقياس

- **الصدق الظاهري:** ويعبر عن مدى وضوح الفقرات وكفاءة صياغتها وملائمتها لموضوع البحث، كما يعبر عن دقة معلومات المقياس وموضوعاتها وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله، وتم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية للحكم على صلاحيته وصرف عباراته، وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين 92%، وقد اعتمد عليها معد المقياس .

وللتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي وهو إجراء مقارنة طرفية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الذين حصلوا على درجات مرتفعة ومتوسط نظرائهم الذين حصلوا على درجات منخفضة حيث ($n = 60$) وبحساب النسبة الحرجة للأربعي الأعلى والأربعي الأدنى بلغت قيمة النسبة الحرجة 25.75 مما يشير إلى قدره المقياس على التميز بين المرتفعين والمنخفضين في صورة الجسم .

- **ثبات المقياس:** قام معد المقياس بحساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الأجزاء فقد تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (70 طالبة) من طالبات الجامعة ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس المجموعة تفصل زمني قدره ثلاثة أسابيع ويتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، وقد بلغ 0.89 وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى 0.001 ومما يشير إلى توافر شرط الثبات بالنسبة للمقياس .

وللتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية قامت الباحثة باستخدام أسلوب "الفاكرونباخ" للتحقق من ثبات المقياس، وقد بلغ معامل الثبات 0.92 وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى 0.01 ويدل على أن المقياس يتمتع بثبات يمكن الوثوق به والاعتماد عليه .

ب- البرنامج المعرفي السلوكي: إعداد الباحثة

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج على استخدام المنحى المعرفي السلوكي الذي يهدف إلى تعديل للأفكار والمعتقدات الخاطئة لدى الأفراد كما يهدف لتعديل السلوك وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال التفاعل الجماعي بالجلسات ومن خلال التدريب على عدة فنيات هي (التدريب على الاسترخاء – إعادة البنية المعرفية – التحصن التدريجي – مراقبة الذات – التدريب التجنبي) وقد أوضحت نتائج العديد من الدراسات فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي .

أهداف البرنامج :-

- 1- تصحيح الأفكار السلبية والمشوهة التي تتعلق بصورة الجسم .
- 2- تحسين التوافق النفسي والشعور بالرضا عن صورة الجسم .
- 3- تحسين العلاقات الاجتماعية والبعد عن العزلة والانسحاب .
- 4- تعلم أنماط سلوكية سوية ترتبط بصورة الجسم .

خطوات البرنامج :-

تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (1442 هـ - 2020م) واشتمل البرنامج على 19 جلسة؛ الجلسة الأولى للتعريف والتمهيد للبرنامج وتطبيق القياس القبلي ثم بدء البرنامج، وبلغ عدد الجلسات 16 جلسة بواقع جلستين إسبوعياً يومي (الأثنين – الخميس) من كل أسبوع ثم جلسة رقم (18) جلسة ختامية وتم فيها توزيع هدايا بسيطة للمشاركات في المجموعة التجريبية وتطبيق القياس البعدي، وقد ودعت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية وافقت معهم على لقاء آخر بعد شهر وهي الجلسة الأخيرة رقم (19) لتطبيق القياس التبعي بعد إنتهاء البرنامج بحوالي شهر تقريباً وذلك لبيان أثر استمرارية فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي والتأكد من أن البرنامج قد حقق الأهداف المرجوة وأن أفراد عينة الدراسة في حالة تحسن ملحوظ بشأن إدراك صورة الجسم .

زمن الجلسات :-

استغرق وقت كل جلسة (60 دقيقة فقط) وكانت الجلسة تبدأ بـ (10 دقائق مقدمة من الباحثة ومراجعة على محتوى الجلسة السابقة والإطلاع على التكاليف المطلوبة من المفحوصات ثم بدء الجلسة الجديدة .

جلسات البرنامج :-

- تم تحديد (الجلسة الأولى) للتمهيد على البرنامج وشرح فكرته ومضمونه ثم الاتفاق على المواعيد المناسبة لجميع أفراد عينة الدراسة .
- الجلسة (الثانية والثالثة) كانت التدريب على فنية إعادة البنية المعرفية والتعرف على الأفكار السلبية وتعديلها عن طريق الحوار والمناقشة الجماعية .
- الجلسة (الرابعة والخامسة) التدريب على فنية الاسترخاء واعتمدت على التعلم بالنموذج لتدريب أفراد العينة على الاسترخاء .
- الجلسة (السادسة والسابعة والثامنة) التدريب على فنية التحصين التدريب بخطواتها الثلاث.
- الجلسة (التاسعة والعاشره والحادية عشر) التدريب على فنية التعرض ومنع الاستجابة عن طريق التعلم بالنموذج أيضاً .
- الجلسة (الثانية عشر والثالثة عشر والرابعة عشر) التدريب على فنية المراقبة للذات والحوار الذاتي واعتمدت على الحوار والمناقشة .
- الجلسة (الخامسة عشر والسادسة عشر والسابعة عشر) عن الإحجام السلوكي ثم تطبيق الاستراتيجيات السلوكية المعرفية لتقليل الأنماط التجنبية .
- الجلسة (الثامنة عشر والتاسعة عشر) لتطبيق القياس البعدي ثم القياس التبعي .

الأساليب الإحصائية :-

قامت الباحثة باستخدام عدة أساليب إحصائية لمعالجة بيانات البحث وذلك على النحو الآتي :-

1- المتوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختيار (ت) لحساب دلالة الفروق

4- معامل الارتباط

وجميع العمليات التي أجريت ببرنامج (spss) وهو المعروف بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية واعتمدت الباحثة على الإصدار والنسخة (15)

تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها :-

الفرض الأول وينص على الآتي :-

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (على مقياس صورة الجسم) في كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (1)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي (على مقياس صورة الجسم)

المتغير	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
صورة الجسم	القبلي	20	62.96	6.53	5.51	دالة عند مستوى 0.01
	البعدي	20	28.85	3.04		

يتضح من الجدول (1) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس صورة الجسم ترجع إلى صالح القياس البعدي مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تحسين إدراك صورة الجسم،

وهذا يعني كفاءة البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين إدراك صورة الجسم حيث كانت درجات أفراد عينة الدراسة مرتفعة تصل إلى (62.96) قبل بدء البرنامج أما بعد تقديم جلسات البرنامج والتدريب على فنيات التي اعتمد عليها البرنامج وهي فنية إعادة البنية المعرفية والتحصين التدريجي والاستجابة المتعارضة والمراقبة الذاتية في جو من الحوار والمناقشة والجلسات الجماعية فقد انخفض متوسط درجات أفراد العينة على مقياس صورة الجسم حيث بلغ (28.85) وهو انخفاض ملحوظ يدل على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار السلبية تجاه صورة الجسم، وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كاش Cash (2012) ودراسة دوركين وكير Dworkin & Kerr (2004) ودراسة روزين وآخرون Rosen. Etal (2006) حيث أشارت نتائج دراستهم إلى دور البرامج المعرفية السلوكية في تصحيح الأفكار السلبية واللاعقلانية المتعلقة بعدم الرضا عن صورة الجسم كما تتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصل إليه الباحثين تومسون وفيشر Fisher & Thompson (2009) وجرانت وكاش Grant & Cash (2012) التي أوضحت وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي ترجع لصالح القياس البعدي وبذلك تتحقق من صحة الفرض الأول من الدراسة، وتتفق نتائج هذا الفروض مع أدبيات التراث السيكلوجي للبرامج المعرفية السلوكية التي لها دور كبير في تعديل الأفكار ودحض الأفكار السلبية وتحسين وتعديل السلوك .

الفرض الثاني وينص على الآتي :-

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (على مقياس صورة الجسم) في كل من القياسين القبلي والبعدي، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (2)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس صورة الجسم

المتغير	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
صورة الجسم	القبلي	20	57.89	5.49	0.73	غير دالة
	البعدي	20	58.30	5.13		

يتضح من الجدول (2) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والبعدي لمقياس صورة الجسم ويرجع ذلك لأن هذه المجموعة لم تتلق أي معالجة أو تدخل بالجلسات لتحسين إدراك صورة الجسم فلم يحدث أي تغيير في نتائج كل من القياس القبلي والبعدي، وهي نتيجة منطقية وبذلك نتأكد من صحة الفرض الثاني بالدراسة وقبول الفرض .

الفرض الثالث وينص على الآتي :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3)

يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات

أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس صورة الجسم

المتغير	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مقياس صورة الجسم	البعدي المجموعة التجريبية	20	28.85	3.04	5.73	دالة عند مستوى 0.01
	البعدي المجموعة الضابطة	20	58.30	5.13		

ويتضح من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس صورة الجسم يرجع لصالح المجموعة التجريبية وذلك من خلال حساب قيمة (ت) حيث بلغت (5.73) وهي قيمة دالة عند المستوى 0.01 مما يشير إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي الذي أدى إلى تحسين ملحوظ في متوسط درجات المجموعة التجريبية عن الضابطة، وبذلك نتأكد من صحة الفرض الثالث بالدراسة ونتأكد من فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي الذي أدى إلى تحسين جوهري دال في صورة الجسم، وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة فيل Veale (2014) ودراسة حسن عبد الحميد (2016) ودراسة مجدي الدسوقي (2018) حيث أشارت نتائج دراستهم إلى فاعلية البرامج المعرفية السلوكية في تحسين صورة الجسم لدى أفراد المجموعات التجريبية عن الضابطة .

الفرض الرابع وينص على الآتي :-

لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (على مقياس صورة الجسم) في القياسين البعدي والتتبعي . والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4)

يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق في القياسين البعدي

والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس (صورة الجسم) .

المتغير	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
صورة الجسم	البعدي	20	28.85	3.04	0.61	غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.01
	التتبعي	20	29.57	3.54		

يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس صورة الجسم في التطبيق البعدي والتتبعي حيث بلغت قيمة (ت) (0.61) وهي نسبة غير دالة عند مستوى (0.01) في كل من التطبيق البعدي والتتبعي حيث ظل التحسين ملحوظ في إدراك صورة الجسم لذا يمكن القول بأن البرنامج المعرفي السلوكي له فاعلية في تحسين صورة الجسم من خلال فنياته لذلك استمرت فاعليته بعد الإنهاء من تطبيق البرنامج وذلك بفترة زمنية قدرها (شهر) دون أي تدخل من الباحثة خلال تلك الفترة .

وعند مقارنة نتائج القياسين البعدي والتتبعي نجد استمرار فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين إدراك صورة الجسم لدى أفراد عينة الدراسة خاصة بعد إنتهاء البرنامج، وترجع الباحثة ذلك إلى تدريب أفراد العينة التجريبية على كل فنيات البرنامج المعرفي السلوكي حيث تم تدريبهم على فنية إعادة البنية المعرفية والتحصين التدريجي والتدريب التجنبي ومراقبة الذات مما ساعد أفراد عينة الدراسة التجريبية على مواجهة مواقف الحياة الاجتماعية التي يتعرضون فيها للإساءة أو الحرج بأن يتعاملوا بصورة سوية دون حرج أو خوف بعد اكتساب المهارات المعرفية والسلوكية من خلال البرامج، كما حرصت الباحثة على تشجيع جميع أفراد المجموعة التجريبية على المشاركة في الحوار والمناقشة وتكليفهم ببعض الأعمال مثل تمارين الاسترخاء وتمارين التنفس لتحسين قدرتهم على مواجهة الآخرين، كما تحسن العديد من السلوكيات المتعلقة بصورة الجسم وكذلك التوافق النفسي والاجتماعي بشكل عام .

التوصيات والمقترحات :

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بالآتي :-

- 1- القيام بعمل برامج إرشادية للعاملين بالجامعات وللطالبات الهدف منها إكتساب إستراتيجيات التعامل مع اضطراب صورة الجسم خاصة لدى الإناث البدينات .
- 2- نشر الوعي بالتغذية الصحية وأهمية ممارسة التمارين الرياضية بصورة مستمرة .
- 3- إجراء المزيد من الأبحاث عن اضطراب صورة الجسم وعلاقته بأساليب (المعامل الوالدية – نمط الغذاء – سمات الشخصية – المعتقدات اللاعقلانية).
- 4- إجراء المزيد من الدورات والندوات العلمية بالجامعات السعودية التي تتناول موضوعات تهتم الطالبات والموظفات عن (مكونات الغذاء الصحي – جودة الحياة – أضرار الوجبات السريعة – مخاطر السمنة – مفهوم التغذية العلاجية – أهمية رياضة الأيروبيك) .
- 5- ضرورة إعداد برامج تنموية وتوعوية لرفع مستوى الوعي الصحي لدى طالبات الجامعة ولدى جميع الأفراد العاملين بالجامعة ومن ثم يشعروا بالصحة الجسمية والنفسية السوية .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :-

- علي إبراهيم و النيال ,مايسة (2004) : صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، دراسة سيكومترية مقارنة لدى طالبات الجامعة بقطر ، دراسات نفسية تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم) العدد (1) .
- عبد الحميد ، حسن (2016) : فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين صورة الجسم وبعض الخصائص الشخصية لدى طالبات مرحلة الثانوية العامة ، كلية الآداب ، جامعة طنطا .
- عبد القادر ، حسين (2005) : العلاج المعرفي والممارسة الإكلينيكية ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق .
- شقير ، زينب (2000) : مقياس فقدان الشهية العصبي ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- خضير ، عادل (2001) : العلاج المعرفي السلوكي ، أسس وتطبيقات ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع .
- كفاقي ، علاء و النيال ، مايسة (2004) : صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- الدسوقي ، كمال (1990) : العلاج المعرفي السلوكي ، القاهرة ، العدد (39) دار النهضة المصرية .
- فرغلي ، ليلي (2006) : صورة الجسم وعلاقتها بالمتغيرات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس العدد (13) .
- الدسوقي ، مجدي (2006) : فقدان الشهية العصبي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس العدد (26) .
- الدسوقي ، مجدي (2015) : اختبار شكل الجسم ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- الدسوقي ، مجدي (2018) : فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب صورة الجسم لدى طالبات الجامعة ، مجلة دراسات في الصحة النفسية ، العدد (2) .
- محروس ، محمد ، والسيد عبدالرحمن (2002) : العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته ، القاهرة ، دار قباء للطباعة والنشر .

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- Jackson, L.A [2005] : Physical appearance and gender: sociobiological and sociocultural Albany: suny press.
- Butters, J.W & Cash, T.F (2007) : cognitive behavioral treatment of women's body – image. dissatisfaction. Journal of consoling and clinical psychology. VOL 55 p.p. 887 – 892.

- Dworking, S.H & kerr, B.A (2004) : comparison of intervention for women experiencing body – image problems. Journal of counseling psychology. VOL 34 . pp – 163 – 175.
 - Fisher, E & Thompson, J (2009) : A comparative evaluation pf cognitive – behavioral therapy for the treatment of body image disturbance. VOL. 18 (2).
 - Grant, J.R & Cash, T.F (2012) : cognitive behavioral treatment of body – image disturbances. in.v.b.van New York : plenum press.
 - Hans, F (2009) cognitive therapy : transforming the image, London : sage publications Lid.
 - Lavalee, J.H (2016) : Body image and its disturbances. Journal of psychosomatic Research, VOL, 30, pp. 656 – 660.
 - Padesky, C.A (2014) schema change processes in cognitive therapy. Clinical psychology and psychotherapy, VOL. 1.pp 275.287.
 - Pattan, K.A (2008) : Body dysmorphic disorder : the distress of imagined ugliness. American Journal of psychiatry, VOL.148 pp. 292 – 935.
 - Philips, K.A : (2000) three cases of body dysmorphic disorder in children and adolescence. Journal of the American Academy, VOL.38 pp442 – 446.
 - Rierdan, J (1997) : cognitive behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. Journal of consoling and clinical psychology, VOL.63 (2) pp 281 – 292.
 - Rosen, J.C (2000) cognitive behavior therapy for negative body image. Behavior therapy, VOL 20 (3) pp. 393 – 404.
 - Rosen, J.C (2006) : Development of a body image avoidance questionnaire psychological Assessment. VOL, 3 . pp . 35 – 39.
 - Snow, S.T (2015) Fostering positive body image in children and Jouth. Reclaiming. VOL. 9 (3) pp. 190 – 196.
 - Strigel, R.H (2012) : Toward an understanding of risk factors for bulimia American psychologist VOL (41) pp. 146 – 166.
 - Veale, D (2014) : cognitive – behavioral therapy for body dysmorphic. disorder. Advances in psychiatric treatment, VOL 7 pp.725.132.
- Peters, M.A (2009) Body image dissatisfaction and distortion, steroid use. and sex differences in college age body builders. Psychology in the schools VOL 38 (3) . pp. 283 – 287.