القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية في اضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة من النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة

The Predictive Ability of Irrational Thoughts in the Distortion Body Image Disorder Among a Sample of Women Visiting Beauty Centers in Ramallah and Al-Bireh Governorate

محمود هارون النعيمات
مدرس/ جامعة مؤتة/ الاردن

Mahmud H. Alnaimat
Ph.D in Psychological and Educational Counseling
Mutah University\ Jordan.
mnaimat42@yahoo.com

ميساء أحمد العبد الطريفي
باحثة/ جامعة القدس المفتوحة/ فلسطين

Maysaa A. Al-Abed Altareefi
MA in Psychological and Educational Counseling
AL-Quds Open University\ Palestine.
maysaa.allan@yahoo.com

تاريخ الاستلام: 16/ 11/ 2020م، **تاريخ القبول:** 9/ 3/ 2021م.
E-ISSN: 2616-9843
P-ISSN: 2616-9835

Received: 16/ 11/ 2020, **Accepted:** 9/ 3/ 2021.
DOI: 10.33977/0507-000-057-009
https: //journals.qou.edu/index.php/jrresstudy

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية في اضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة من النساء المرتادات لمراكز التجميل، فقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قدرها (153) من النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة (فلسطين)، تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة، وتم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني وقننه شاهين وحمدي (2008)، ومقياس صورة الجسد الذي طوره دراغمة (2018) على العينة، وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية ككل بلغ (2.81) بتقدير متوسط، وأن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد ككل بلغ (2.52) وبتقدير متوسط، وتبين وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد، ووجود قدرة تنبئية للأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد بلغت (215.) وكانت بشكل إيجابي طردي.

الكلمات المفتاحية: الافكار اللاعقلانية، اضطراب تشوه صورة الجسد، مراكز التجميل.

Abstract

This study aimed to reveal the predictive ability of irrational thoughts in the distortion of body image disorder among a sample of women visiting beauty centers. The descriptive correlation approach was used on a sample of 153 women attending beauty centers in Ramallah and al-Bireh Governorate. The scale of irrational thoughts developed by al-Rihani and codified by Shaheen and Hamdi (2008) and the body image scale developed by Daraghmeh (2018) were applied to the sample. The results showed that the arithmetic mean of the study sample's estimates on the scale of irrational thoughts as a whole reached 2.81 with an average rating. The arithmetic mean of the study sample estimates on the scale of body image dysmorphic disorder as a whole reached 2.52 with an average rating. There is a positive correlation with statistical significance between irrational thoughts and body image dysmorphic disorder, and the existence of predictive ability of irrational thoughts in predicting body image dysmorphic disorder that reached 215, which was positively negative.

***Keywords**: irrational thoughts, body image dysmorphic disorder, beauty centers.*

المقدمة

ترتبط الأفكار اللاعقلانية بسلوك الفرد وتكيفه مع ذاته ومع جسده ومع المحيط الاجتماعي، فمن خلال الأفكار يتحدد سلوكنا سواءً كانت سلبية أم إيجابية، وامتلاك الأفكار اللاعقلانية يقودنا إلى عدم التوافق الانفعالي فهي ترتبط بمجالات نفسية كالاكتئاب والقلق والغضب والخوف. وتعرف الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من الأفكار والمعتقدات المتمثلة في (الطلب الجامد، المعتقدات التهويلية، تحمل الإحباط المنخفض، التقييم العام، المعتقدات العقلانية) (الشلاش، 2015).

ويرى (Ellis) أن نظام المعتقدات لدى الفرد يتألف من معتقدات عقلانية ولاعقلانية، فالمعتقدات العقلانية هي تقييمات ترتبط عما هو مثبت تجريبياً وتكون صحيحة وواقعية ومنطقية تعود إلى عواطف مناسبة، أما المعتقدات اللاعقلانية فهي تعميمات مستمدة من افتراضات غير مثبتة تجريبياً تظهر بعبارات الحاجة والوجوب وعبارات ملحة وأفكار مدمرة تمثل التفكير المطلق (الدوسري، 2018).

وأورد إليس تصنيفاً للأفكار اللاعقلانية، تتضمن أربعة محاور رئيسة، وهي: طلب شيء ما غير واقعي من العالم، أو الآخرين، أو من نفسك، المبالغة والتهويل في الأشياءالتي تكرهها، وعدم القدرة على تحمل الأشياء التي تكرهها إدانة العالم والآخرين ونفسك. (Guez & Allen, 2000).

ويشير إليس (Ellis, 1975) إلى وجود الكثير من الدراسات التجريبية التي تؤكد أنّ المضطربين نفسياً لديهم أفكار لا عقلانية أكثر من غير المضطربين، وأن الاضطراب الانفعالي يرتبط ب اعتناق الأفراد بعض الأفكار التي تخلو من المنطق والعقلانية، وكلما استمر الأفراد بتبني هذه الأفكار زاد الاضطراب، وبما أن الاضطرابات النفسية تحدث نتيجة للعمليات العقلية واللاعقلانية واللاتكيفية، فإن الأسلوب الأفضل للتخلص من هذه الاضطرابات النفسية يكمن في تعديل تلك العمليات العقلية أو المعرفية.

واتبع إليس في علاج الاضطرابات النفسية علاجاً يعرف بالعلاج العقلاني الانفعالي (Rational-emotive therapy)، ويعتبر أحد أساليب تعديل السلوك المعرفي، ويعمل على مساعدة الأفراد إلى التعرف على أفكارهم اللاعقلانية، والتي تسبب رد فعل مناسباً لديهم نحو محيطهم، ويتفهمون الفلسفة العقلانية للحياة، وتشجيعهم على تعديل هذه الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية، وقد حدد إليس في كتابه (العقل والانفعال في العلاج النفسي) إحدى عشر فكرة اعتبرها أفكاراً لاعقلانية، هي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية، وتعمل على تشويش في التفكير لدى الفرد، وعدم توافق مع الذات ومع الآخرين، وتتحكم في تفكير الكثير من الأفراد، وتتواجد بنسبة معينة في كل المجتمعات، لدى الأطفال والكبار والمراهقين، وتكون مصادرها مختلفة، وتنمو منذ الطفولة من خلال التربية (شاهين وحمدي، 2008).

نظرية العلاج العقلاني ـ الانفعالي RET (إليس Ellis):

بدأ ألبرت إليس يمارس عمله في مكتب خاص في مجال الزواج والأسرة والجنس، كما بدأ يهتم بالتحليل النفسي، وتقلد وظائف كثيرة لفترات قصيرة منها: أخصائي نفسي إكلينيكي في عيادة الصحة العقلية الملحقة بمستشفى المدينة، ورئيس للأخصائيين النفسيين في قسم المعاهد والمؤسسات في " نيوجرسي " وكمدرس بجامعة " روتجرز " ثم جامعة نيويورك "، وكان يمارس معظم حياته المهنية ضمن عمادة خاصة به ربما كانت أكبر محاولة

لإدخال العقل والمنطق في مجال الإرشاد والعلاج النفسي كما يقول باترسون Patterson في المحاولة التي قام بها ألبرت إليس تحت اسم " العلاج العقلاني الانفعالي (RET)"، لأنه قدم هذا المدخل في الوقت الذي كانت معظم مدارس العلاج النفسي تدخل إلى علاج المريض من الزاوية أو من المدخل العاطفي الانفعالي (Patterson, 1979).

خلفية النظرية وتطورها:

اهتم « إليس « في بداية عمله في الإرشاد المتعلق بالحياة الزوجية إذ كان يعتقد أن المشكلات التي يعاني منها الأزواج هي نتيجة عدم توفر المعلومات والمعرفة المناسبة ولكنه تنبه فيما بعد إلى أن المشكلات التي يعاني منها مرضاه ليست فقط نتيجة لنقص المعرفة لديهم، ولكنهم أيضا يعانون من اضطرابات عاطفية، وتحول « إليس Elis سنة 1954 إلى الأسلوب العقلي الانفعالي وبدا مقتنعاً أن السلوك اللامنطقي والعصابي المتعلم في وقت مبكر يستمر في الظهور حتى إن لم يعزز، وذلك لأن الأفراد يستمرون في تعزيز أنفسهم عن طريق إقناع أنفسهم ومقاومتهم للعلاج. لهذا كان يعلم مرضاه كيف يغيرون تفكيرهم ليتفق مع الأسلوب العقلاني في حل المشكلات، وشعر بأن حوالي 90 % من الذين عولجوا بهذه الطريقة أظهروا تحسناً ملموساً خلال عشرين سنة (حسني، 2006).

ويبدو "إليس" وكأنه من أتباع الفلسفة الظاهراتية (Phé-noménologique) رغم أنه لم يصرح بذلك، لأنه يقول إن الأحداث في ذاتها ليست هي المؤثر في سلوكنا وشعورنا، ولكن إدراكنا لهذه الأحداث هو المؤثر الهام، حيث نصوغ هذه الإدراكات في جمل وعبارات تتحدث بها لذواتنا، وتصبح هذه الجمل قناعاتنا التي تصدر عنها، ولذا فإن أول مهام العلاج النفسي بالمدخل العقلاني–الانفعالي هو تبصير الفرد بأفكاره اللاعقلانية، وتوضيح العلاقة بين هذه الأفكار وبين أعراضه (السادات، 2017).

ويقدم إليس بعض الأفكار اللاعقلانية والمنطقية الشائعة كنماذج على الأفكار الخاطئة التي توقع الناس في المشكلات الانفعالية، وهي أفكار لاحظ انتشارها في المجتمع الأمريكي، ولكنه لا يستبعد انتشارها بين الثقافات الأخرى لوحدة بعض الأصول التي تقف وراء هذه الأفكار، والأفكار اللاعقلانية التي يرى إليس أنها شائعة بين الناس وتتحكم في تفكيرهم لأنهم يلقنونها لأنفسهم دائماً، ويتحدثون بها إلى ذواتهم حديثاً داخلياً يصبح بعد ذلك أساس التفكير، وعادة ما تتشكل هذه القضايا والأفكار على هيئة "الينبغيات" "Shoulds" و"اليجبات" «Musts» و "المفروضات" «Oughts»، وعندما لا يكون سلوك الفرد على هذا المستوى المثالي، وهو ما يحدث عادة، فإن الفرد يشعر بالعجز ونقص الثقة، بل والذنب والقهر والوحدة والدونية وغيرها من المشاعر التي تمثل تربة خصبة للأعراض العصابية، ويتأكد الطابع الظاهراتي لمدخل إليس العلاجي في أنه يتفق مع التحليليين في أهمية الخبرات الانفعالية في الطفولة في الصحة النفسية للفرد فيما بعد، ولكن أهمية هذه الخبرات تتوقف على كيفية إدراك الفرد لهذه الخبرات، ومعنى ذلك أن هذه الخبرات الطفلية الانفعالية لا يكون لها تأثير على الثبات الانفعالي وعلى صحة الفرد النفسية إلا إذا أدركها كعوامل محبطة واستسلم لتأثيرها (الدوسري، 2018).

نظرية الاضطراب:

يستند المدخل العقلاني – الانفعالي في تفسيره لنشأة الاضطراب النفسي على أسس بيولوجية وأخرى اجتماعية وثالثة سيكولوجية، فالأسس البيولوجية ليست واضحة تماماً ولكن إليس يرى أن النزعة إلى الكمال ورغبة الفرد في أن ينجز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان، تلك النزعة العامة التي تكاد توجد عند الجميع، يوحي بأن لهذه النزعة أساساً بيولوجياً فطرياً، وفي الوقت الذي يحرص فيه كل الناس في البداية على إنجاز الأعمال عند المستوى المثالي فإن أغلب الناس تهجر هذا المدخل لعدم قدرتها على الالتزام به، وللعوامل الكثيرة التي تقف حائلاً دون ذلك، على أن بعض الناس يظلون في مجاهدة مستمرة لكي يلتزموا بهذا المستوى، ويدفعون لذلك ثمناً باهظاً، وهم الذين يكونون أكثر عرضة من غيرهم للاضطراب بسبب عدم الرضى عن أدائهم وتقييمهم السلبي لذواتهم (السادات، 2017).

أما الأسس الاجتماعية للاضطراب في المدخل العقلاني–الانفعالي فتتمثل في التوازنية التي ينبغي أن يقيمها الفرد في علاقاته بالآخرين، فهو لا يستطيع أن يعتمد عليهم كثيراً، كما أنه لا ينبغي أن يبتعد عنهم وينفر منهم. فلا يستطيع الفرد أن يستغني عن الآخرين وعن التعاون معهم، ولكن لابد أن يكون له شخصيته واستقلاله وقدرته على الاعتماد على نفسه، والفرد المضطرب أو المرشح للاضطراب هو الذي يهتم بالآخرين وبآرائهم أكثر مما ينبغي، بحيث يفقد استقلاليته وشخصيته في سبيل إرضاء الآخرين، ومثله الشخص الذي يقف في الطرف الآخر ويقنع نفسه بأن الآخرين أشرار وينبغي الابتعاد عنهم أو عدم الاهتمام بهم (Patterson, 1979).

وبالحديث عن صورة الجسد نجد أن علاقة الفرد بجسده وكيفية إدراكه تؤدي دوراً اساسياً في صقل شخصيته وتحديد سلوكه وما يتبلور لديه من أفكار ومعتقدات حول نفسه وصورة جسده، فقصور الجسد هي تلك الصورة الموجودة في عقل الشخص حول ما يبدو عليه جسده، إضافة إلى مشاعره تجاه هذه الصورة سواء كانت إيجابية أو سلبية، ومدى اعتقاده بملاءمة حجم وجاذبية أجزاء جسمه المختلفة للمعايير التي استقاها من منابع عدة كالأسرة وجماعة الأقران ووسائل الإعلام وغيرها، وتجدر الإشارة إلى أن حالة إدراك وجود تشوه في الجسد تتميز بوجود مشاعر سلبية واستغراق في التفكير بوجود خلل في مظهره الخارجي. وقد تكون هذه المشاعر السلبية موجهة تجاه الجسد ككل أو تجاه جزء معين منه فقط، وغالباً ما يكون الاهتمام بعيوب بسيطة أو متخيلة. كما يترتب على عدم رضا الشخص عن جسده الكثير من المشكلات التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسد مع ما يعد مثالياً حسب تقدير المجتمع (أبو عجاج، 2017).

ويعرف الشبراوي (2001) صورة الجسد بأنها الصورة الذهنية للفرد عن تكوينه الجسماني وتتحدد هذه الصورة بعدة

عوامل؛ شكل أجزاء الجسم وتناسق هذه الأجزاء، الشكل العام للجسم والجانب الاجتماعي لصورة الجسم. وقد عرف (veale ,2004) صورة الجسد: أنه انشغال زائد على الحد بشأن المظهر الجسمي يؤدي بصاحبه إلى العديد من السلوكيات الانهزامية.

ويتضح من خلال الدراسات السابقة أنّ لكل شخص مفهوماً خاصاً عن جسمه وهذا المفهوم ما هو إلا صورة ذهنية نكونها عن أجسامنا ويسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث، بل وتتعدى ذلك فتشمل ما نعتقده عن نظرة الآخرين لنا، مما يؤدي إلى تأثر سلوكنا الذاتي ويؤثر في تفاعلنا مع الآخرين. وتشير معظم الدراسات والأدبيات المهتمة بصورة الجسد أن لصورة الجسد طابعا اجتماعيا ونفسيا وفسيولوجيا، لذا من السهل فهم أن صورة جسد الفرد تؤثر في حالته " النفس اجتماعية " وأنها ترتبط بصفات نفسية كثيرة، كتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والتوافق النفسي، والاجتماعي والتوازن (أبو حماد، 2017).

فإدراك صورة الجسد ونمو صورة الجسد الإيجابية تساعد الناس في رواية أنفسهم جذابين، مما يعد أمراً ضرورياً لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة، وكما يتضح أن علاقة الفرد بجسده وكيفية إدراكه له تؤدي دوراً أساسياً في تشكيل مشاعره وأفكاره ومعتقداته حول نفسه وصورة الجسد لديه، كما يعد تصور الفرد لحالته الجسمية أهم من حالته الجسدية الفعلية في تحديد مشاعره وأحاسيسه، وعلى الرغم أنه من الشائع أن يشعر الناس بعدم الرضا عن مظهرهم من وقت لآخر الا ان الأفراد الحساسين الذين يخافون من أن يرفضهم الآخرون بسبب شكلهم قد يواجهون مخاوف شديدة ومفرطة تؤثر على حياتهم وتتطلب التدخل العلاجي، ذلك لأنهم كثيراً ما يقارنون جاذبيتهم بجاذبية الآخرين، ويشعرون بالوحدة والرفض عندما يتذكرون الجوانب في مظهرهم التي يعتقدون أنها قبيحة، وهم معرضون بدرجة كبيرة للأمراض النفسية و قد يلجأون بشكل كبير ألى إجراء العمليات التجميلية (العبادي، 2015).

وتوجد عوامل عديدة قد تدفع الفرد الى اللجوء لعمليات التجميل، كالعوامل الداخلية لدى الفرد مثل عدم الرضا عن صورة الجسد، وارتباط تقدير الفرد لذاته بصورة جسده أو وجود خبرة سابقة مع عمليات التجميل، والعوامل الخارجية مثل التعرض للنقد من قبل الآخرين، التأثر بوسائل الإعلام والثقافة، إذ إنّ لكل ثقافة ومجتمع معايير أو محددات للجمال فالأشخاص الذين يفشلون في تحقيق هذه المعايير غالباً ما يتعرضون للنقد والتمييز، وقد يتعرضون للرفض بسبب مظهرهم (Cash, 2009).

ومن هنا يتضح أن عدم تقبل الفرد لصورة جسده له دور كبير في حدوث الاضطرابات النفسية مثل اضطراب تشوه صورة الجسد، الذي يتميز بالانشغال بعيب متوهم في الجسد أو تضخيم عيب موجود يصحبه مشاعر سلبية قد تكون موجهه تجاه جزء معين من الجسد أو تجاه الجسد كله، وتكون نظرته تجاه شكله مشوهه ومبالغا فيها، مما يدفع الكثير من هؤلاء الى اللجوء لعمليات التجميل غير الضرورية التي بالرغم من القيام بها قد لا يخفف من هواجسهم التي تؤرق تفكيرهم (Silver, Finberg, & Reavey, 2010).

وفي الآونة الأخيرة من القرن الواحد والعشرين لوحظ انتشار عمليات التجميل بصورة كثيفة في العالم العربي بصفة عامة وفي فلسطين ايضاً؛ حيث شهدت عيادات ومراكز التجميل في فلسطين إقبالاً متزايداً من النساء ومن مختلف الفئات العمرية لإجراء جراحات التجميل. ويرجع انتشار عمليات التجميل إلى زيادة الوعي والثقافة الخاصة بهذه العمليات والتركيز الإعلامي المتنامي بموضوعات التجميل، كما أن وسائل الإعلام المختلفة المسموعة والمرئية والمقروءة والإنترنت وخاصة القنوات الفضائية التي خصصت برامج خاصة بموضوعات الجمال وجراحة التجميل ساهمت بشكل مباشر في زيادة الإقبال على إجراء مثل هذه العمليات.

كما أن العصر الذي نعيشه يوصف بأنه «عصر الصورة»، حيث أصبحت الصورة تؤدي دور البطولة المطلقة وصار الناس والنساء خاصة، أو من يتشبثون بشبابهم مشغولين بصورة الوجه وشكل الجسم، ومن لا يعجبه وجهه أو جزء منه يحلم بتغييره أو يذهب فعلاً لأخصائي التجميل، ما أدى لنمو شعبية الجراحة التجميلية في السنوات الأخيرة، تلك الشعبية التي فاقت جميع التوقعات؛ إذ شملت كافة الشرائح الاجتماعية، وإن كانت بنسب متفاوتة (العقيل، 2014).

وبطبيعة الحال؛ تؤدي صورة الجسد دوراً كبيراً في الإصابة بالإحباط، خصوصاً مع الهوس العالمي بتصور معين عن الجسد المتناسق والرياضي، وهو الأمر الذي جعل أعداداً كبيرة من النساء يقدمن على إجراء عمليات جراحية لتغيير شكل أجسادهن؛ سواء عمليات للتخلص من البدانة وعمليات تجميلية لاكتساب شكل معين (عوض، 2020).

اضطراب صورة الجسد:

يعد اضطراب صورة الجسد شكلاً من أشكال الاضطرابات النفسية، والتي يكون فيها عدم الرضا عن المظهر الجسمي هو السمة الأساسية المحددة، وهذا الاضطراب الجسماني تم إدراجه حديثاً في الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث المعدل للاضطرابات النفسية (DSM-III-R)، وأضاف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع محكاً يقضي بأن انشغال الفرد يجب أن يكون حاداً أو شديداً بما يكفي أن يسبب خللاً وظيفياً. (الدسوقي، 2012)

النظريات المفسرة لصورة الجسد:

النموذج المعرفي لصورة الجسد أكدت الأبحاث التي جرت في الاتجاه المعرفي عدم استقرار بنية صورة الجسد، حيث يمكن أن يرجع التقييم بحجم الجسم الحالي إلى انفعال سالب أو إلى الضغوط، فمثلاً أظهرت بعض الدراسات أن المزاج السالب يزيد من تقييم حجم الجسم لدى النساء اللاتي يعانين من البوليميا (شره طعام) يجعل صورة الجسد أسوأ، و ترى النظرية المعرفية «لبيك» عن الاكتئاب أن صورة الجسد المحرفة (المشوهة) تكون عرضاً معرفياً للاكتئاب. (Moitra, Desai, Chaudhari, 2019).

النظريات النمائية والاجتماعية الثقافية لصورة الجسد:

النظريات النمائية والاجتماعية والثقافية تفسر وتشرح كيف أن صورة الجسد تنمو وتتطور؟ وأن فهم تلك النظريات يساعد على فهم لماذا تتكرر صورة الجسد السالبة لدى الأشخاص البدناء؟ وقد ركزت النظريات النمائية على أهمية مرحلة الطفولة والمراهقة كفترة مهمة، ففي أثنائها تنمو وتتطور صورة الجسد، وأن هناك عوامل؛ مثل: «وقت البلوغ» الذي يسهم في نمو صورة الجسد، وتهدف النظريات الثقافية والاجتماعية إلى عقد المقارنة الاجتماعية والوسائل الثقافية الاجتماعية بخصوص الهيئة والمظهر الخارجي والجمال كعوامل مهمة في نمو وتطور صورة الجسد (Reas, 2002).

ولقد تناولت عديد من البحوث والدراسات متغيري الأفكار اللاعقلانية وتشوه اضطراب صورة الجسد، فقد هدفت دراسة (مبارك، 2020) إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وإيذاء الذات، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقياس إيذاء الذات.

وهدفت دراسة ستايك وزمورزينسكي وكلينكوسيز (Styk, Zmorzynski & Klinkosz, 2019) إلى تحليل العلاقة بين صورة الجسد والمثابرة، وكانت النتائج تشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين المثابرة وصورة الجسد، وأن المثابرة مرتبطة بشكل كبير بصورة الجسد.

وفي دراسة أجرتها (ابن طاوس، 2018) هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من التوافق الزواجي والأفكار اللاعقلانية وفحص طبيعة العلاقة بينهما، لدى عينة من الأزواج المترددين على العيادة النفسية بالجزائر العاصمة، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومستوى التوافق الزواجي لدى العينة.

وفي دراسة أجرتها (أبو الحديد، 2018) هدفت التعرف إلى المتغيرات الاجتماعية وعلاقتها بجراحات التجميل (دراسة ميدانية)، توصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط شيوع ثقافة الجمال وجراحات التجميل بالعديد من المتغيرات الاجتماعية الثقافية، أهمها الدوافع الذاتية، الدوافع الخاصة بالأسرة، الدوافع الخاصة بالمجتمع، والدوافع الطبية.

وكشفت دراسة (الموسى، 2018) عن العوامل التي تدفع المرأة السعودية إلى إجراء العمليات التجميلية، وتوصلت الدراسة إلى أهم العوامل التي تدفع المرأة السعودية لإجراء العمليات التجميلية ومنها أن طبيعة العمل تتطلب الاهتمام بصورة الجسد، ومتابعة الموضة العالمية والتأثر بمشاهير الإعلام والتواصل الاجتماعي. وأيضاً عرضت الدراسة الآثار المترتبة على تغيير صورة الجسد ومنها آثار إيجابية مثل زيادة الثقة بالنفس والرضا عن الذات والقبول الاجتماعي، وآثار سلبية مثل بعض المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية والمادية مثل خسائر وتكاليف مادية وتراكم الديون.

وهدفت دراسة (الطراونة، 2017) التعرف إلى العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى طلاب جامعة مؤتة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاب على مقياس الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير الكلية.

وفي دراسة اجراها كل من ماشالبوردفارد وشوفايشي (Mashalpourfard & Shovaichi, 2017) هدفت إلى تقييم العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية ومعايير اختيار الأزواج لدى عينة من طلاب الجامعة في طهران، وأظهرت النتائج أن المعتقدات غير العقلانية تؤثر على معايير اختيار الزوج وبالتالي فإن الذين لديهم معتقدات لاعقلانية كثيرة لديهم معايير غير مناسبة للزوج.

وأشارت دراسة لاكاني واكبري (Lakani & Akbari, 2016) إلى العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة ازاد في رشت، وأظهرت النتائج أنّ هناك علاقة بين المعتقدات غير العقلانية ونوعية الحياة لدى الطالبات.

وهدفت دراسة (العبادي، 2015) إلى البحث في السمات الشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاحية، المقبولية، يقظة الضمير) التي تتنبأ باضطراب تشوه صورة الجسد، واختلاف هذه السمات تبعاً لاختلاف بعض العوامل الديموغرافية، لدى عينة من مراجعي عيادات التجميل في جدة، أظهرت النتائج أن مستويات عوامل العصابية والانبساطية والانفتاحية ويقظة الضمير لدى العينة كانت متوسطة، أما عامل المقبولية لديهم جاء مرتفع المستوى، و أنّ مستوى اضطراب تشوه صورة الجسد مرتفع المستوى بشكل عام، وأن سمة العصابية كانت المتنبئ الوحيد بهذا الاضطراب.

وهدفت دراسة بينكوارت وبفيفير (Pinquart, & Pfeiffer, 2012) إلى بيان العلاقة بين الرضا عن صورة الجسد لدى المراهقين الذين يعانون ولا يعانون من الإعاقة البصرية، وتوصلت النتائج إلى أن المراهقين الذين يعانون من إعاقة بصرية أقل رضا عن أجسادهم مقارنة بالمراهقين المبصرين.

ويتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة وجود بعض جوانب الاتفاق والاختلاف في المتغيرات التي تناولتها والتي استفاد منها الباحثان في دراستهما الحالية في الأفكار اللاعقلانية مثل:

(مبارك، 2020) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقياس إيذاء الذات، وكذلك أظهرت دراسة (الطراونة، 2017) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلاب على مقياس الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغير الكلية. ويتضح من استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بتشوه صورة الجسد حيث أظهرت دراسة (أبو الحديد، 2018) إلى ارتباط شيوع ثقافة الجمال وجراحات التجميل بالعديد من المتغيرات الاجتماعية الثقافية، أهمها الدوافع الذاتية، الدوافع الخاصة بالأسرة، الدوافع الخاصة بالمجتمع، والدوافع الطبية. في حين أن دراسة (العبادي، 2015) توصلت إلى أنّ مستوى اضطراب تشوه صورة الجسد مرتفع المستوى بشكل عام، وأن سمة العصابية كانت المتنبئ الوحيد بهذا الاضطراب. أما العينات في الدراسات السابقة فقد تباينت من حيث العدد والنوعية فقد تراوح عدد الأفراد (500) مثل دراسة (الطراونة، 2017) وشملت فئات عمرية مختلفة وهذا الاختلاف يرجع إلى اختلاف الأهداف وطبيعة

مجتمع الدراسة، كما تميزت الدراسة الحالية بأنها جمعت متغيرات لم يتم الجمع بينهما في أي دراسة سابقة، فقد تناولت متغيري الأفكار اللاعقلانية وتشوه صورة الجسد في الدراسة نفسها.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تتركز مشكلة الدراسة في التعرف إلى القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية في اضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، حيث وجد أن العديد لا يتحدثون عن معاناتهم بسبب الإحراج الناتج عن انشغالهم الزائد عن الحد في مظهرهم، وغالباً ما يكونون غير راضيين عن نتائج العلاج التجميلي، ونتيجة للأفكار والمعتقدات التي يحملونها فمن الممكن أن يميلوا للانطواء وتجنب المواقف التي يكونون فيها محط انتباه الآخرين التي تجعل من عيوبهم المتخيلة ظاهرة للعيان وقد يقومون بتكرار سلوكيات كتفقد المرآة والمبالغة في قص الشعر وتفحص الوجه بشكل مستمر مما يؤدي إلى العزوف عن المشاركة الاجتماعية مع الآخرين مما يجعلهم من مرتادي المراكز التجميلية، وللإجابة عن سؤال الدراسة الرئيس: ما القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية في اضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة من النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة؟ **ينبغي الإجابة عن الأسئلة الآتية:**

1. ما مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة؟
2. ما مستوى انتشار اضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند (α<.05) بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة؟
4. هل توجد قدره تنبئية دالة إحصائيّاً عند مستوى الدّلالة (α<.05) للأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة بأنها جاءت لإثراء الأدب النظري في مجال الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد، كذلك بما تقدمه كقاعدة معلومات وحصيلة معرفية تفيد المتخصصين والأكاديميين والمرشدين في هذا المجال، إذ أن الدراسة تتميز بأسلوبها في دراسة الأفكار اللاعقلانية من حيث أنها لا تدرس حجمها ولا شكلها ولا أسبابها ولا خصائص الأشخاص الذين يتميزون بها وإنما تدرس القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية في اضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة. وتنبثق بأنها من الممكن أن توفر بعض البيانات التي ربما يستخدمها المتخصصون لرعاية هذه الفئة ومساعدتهم في تعديل الأفكار اللاعقلانية التي يتبنونها. كما أن نتائج الدراسة يمكن الاستفادة منها لمعالجة الأفكار اللاعقلانية فوجودها سيعرض هذه الفئة إلى حالات اضطراب تشوه صورة الجسد ومن الممكن أن تساهم نتائج الدراسة في بناء برامج إرشادية لتوظيف الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف درجة الأفكار اللاعقلانية لدى هذه الفئة.

أهداف الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة.
2. التعرف إلى مستوى انتشار اضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة.
3. فحص العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة.
4. فحص القدرة التنوبية للأفكار اللاعقلانية في التنبؤ في اضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة.

مصطلحات الدراسة

◄ **الأفكار اللاعقلانية**: يعرفها عمارة (74:2008) «بأنها معتقدات لاعقلانية ومجموعة الأفكار غير المنطقية والخاطئة التي تتميز بعدم موضوعيتها، وتكونت بناءً على توقعات وتعميمات خاطئة على درجة عالية من المبالغة والتهويل، بما لا يتناسب مع الفرد وقدراته وإمكاناته الفعلية».

وتعرف إجرائياً على أنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية المعد لأغراض هذه الدراسة.

اضطراب تشوه صورة الجسد: «انشغال زائد عن الحد (مفرط) من جانب فرد ذي مظهر جسمي عادي، ببعض العيوب التخيلية في المظهر الجسمي؛ وربما يكون لا وجود لهذه العيوب على الإطلاق سوى في مخيلة هذا الفرد" (الدسوقي، 2012: 54).

ويعرف إجرائياً على أنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد المعد لأغراض هذه الدراسة.

◄ **مراكز التجميل**: «هي المراكز المرخصة من وزارة الصحة، والتي تقوم بإجراء عمليات تجميلية للمرضى والمراجعين، تحت إشراف كادر طبي مرخص» (الموسى، 16:2018).

وتعرف إجرائياً أنها كل الأماكن التي تعنى بالتجميل من عيادات وصالونات تختص بشيء من عمليات التجميل المختلفة.

حدود الدراسة

- **الحدود البشرية**: النساء المرتادات لمراكز التجميل
- **الحدود المكانية**: محافظة رام الله والبيرة
- **الحدود الزمنية**: خلال العام 2020

منهجية الدراسة وإجراءاتها

اَستخدم المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعد هو الأنسب لهذه

الدراسة، ويحقق الغاية منه بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، إذ اختيرت عينة متيسرة بلغ حجمها (153)، اللواتي استجبن لأداتي الدراسة عبر الوسائل الإلكترونية، وبخاصة رسائل التواصل الاجتماعي التي عممت الأداتين من خلالها، في ظل واقع الالتزام بالمنازل والتباعد الاجتماعي الذي فرض بسبب جائحة كورونا.

أدوات الدراسة

أولاً- مقياس الأفكار اللاعقلانية

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً لأهدافه، استخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية الذي طوره الريحاني (1985) على البيئة الأردنية، ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (52) فقرة، وقد قام شاهين وحمدي (2008) بتقنينه على البيئة الفلسطينية إذ أضاف فكرة لا عقلانية جديدة تتعلق بنظرية المؤامرة في العقلية الفلسطينية، وبهذا أصبح المقياس يتكون من (56) تمثل أربع عشرة فكرة لا عقلانية تقيسها هذه الفقرات، إذ تتمثل كل فكرة منها في أربع فقرات، نصفها إيجابي يتفق مع الفكرة، والنصف الآخر سلبي يختلف مع الفكرة. ويتمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات مناسبة في صورته الأصلية (الريحاني، 1985)، أما شاهين وحمدي (2008) فقد تحققا من صدق المحكمين إذ دلت النتائج أن نسبة الاتفاق بلغت أكبر من (85 %) على فقرات المقياس، كما تم التحقق من صدق البناء، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (29. – 64.)، وكانت جميع الفقرات دالة إحصائياً، أما في ما يتعلق بالثبات فقد بلغ معامل كرونباخ ألفا (68) (Cronbach›s Alpha.)، وتعد هذه القيمة مقبولة، أما الدراسة الحالية فقد تحقق الباحثان من صدق المحكمين وكانت نسبة الاتفاق على فقرات المقياس أكبر من (85 %)، كما تحقق الباحثان من صدق البناء على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الأصلية بلغت (30) من النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (35. – 68.)، وكانت جميع الفقرات دالة إحصائياً، أما في ما يتعلق بالثبات فقد بلغ معامل كرونباخ ألفا(72) (Cronbach›s Alpha.)، وتعد هذه القيمة مقبولة.

ثانياً- مقياس تشوه صورة الجسد

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً لأهدافها، أُستخدم مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد الذي طوره دراغمة (2018) على البيئة الفلسطينية، ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (25) فقرة، إذ يتمتع المقياس بمعاملات صدق مناسبة، وفيما يتعلق بصدق المحكمين فقد عرض دراغمة (2018) المقياس على (10) من ذوي الاختصاص أبدو ملاحظاتهم وفي ضوء ذلك أعيدت صياغة بعض العبارات، أما صدق البناء فقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (25. – 69.)، وكانت جميع الفقرات دالة إحصائياً، وفيما يتعلق بالثبات فقد بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية (70.)، وتعد هذه القيمة مقبولة. أما الدراسة الحالية فقد تحقق الباحثان من صدق المحكمين وكانت نسبة الاتفاق على فقرات المقياس أكبر من (85 %)، كما تحقق الباحثان من صدق البناء على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الأصلية بلغت (30) من النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (38. – 87.)، وكانت جميع الفقرات دالة إحصائياً، أما في ما يتعلق بالثبات فقد بلغ معامل كرونباخ ألفا (92) (Cronbach›s Alpha.)، وتعد هذه القيمة مرتفعة.

تصحيح مقياسي الدراسة

تكون مقياس الأفكار اللاعقلانية من (56)، فقرة، مثلت الفقرات (1، 2، 4، 7، 9، 11، 12، 15، 18، 21، 23، 25، 26، 28، 30، 31، 33، 34، 36، 38، 41، 45، 47، 48، 50، 52، 55، 56) الاتجاه الإيجابي الذي يتفق مع سمة الأفكار اللاعقلانية، في حين مثلت الفقرات (3، 5، 6، 8، 10، 13، 14، 16، 17، 19، 20، 22، 24، 27، 29، 32، 35، 37، 39، 40، 42، 43، 44، 46، 49، 51، 53، 54) الاتجاه السلبي الذي لا يتفق مع سمة الأفكار اللاعقلانية. أما مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد فقد تكون من (25)، فقرة، مثلت الفقرات (3، 4، 5، 7، 8، 10، 12، 13، 15، 16، 17، 18، 20، 21، 24) الاتجاه الإيجابي الذي يتفق مع سمة تشوه صورة الجسد، في حين مثلت الفقرات (1، 2، 6، 9، 11، 14، 19، 22، 23، 25) الاتجاه السلبي الذي لا يتفق مع سمة تشوه صورة الجسد.

يطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وأعطيت الأوزان لفقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية كما يلي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1)، درجة. بينما أعطيت الأوزان لفقرات مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد كما يلي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2)، أبداً (1)، درجة. ولتحديد مستوى شيوع سمات الأفكار اللاعقلانية و اضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح ما بين (1 – 5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: عالية، متوسطة، ومنخفضة، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية: الحد الأعلى للتدرج– الحد الأدنى للتدرج/عدد المستويات المفترضة (3/1–5)=1.33. وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي: (2.33 فأقل) مستوى منخفض، (2.34 – 3.67) مستوى متوسط، (3.68 – 5) مستوى مرتفع.

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

◄ **السؤال الأول: ما مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة؟**

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس الأفكار اللاعقلانية لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1):

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	56	يزعجني أن أكون ضحية للواقع السيئ الذي دبره وخططه لي الآخرون	4.31	0.799	86.2	مرتفع
2	02	أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائماً لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال	4.17	0.705	83.4	مرتفع
3	34	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظاً من إمكانية حدوث المخاطر	4.16	0.654	83.2	مرتفع
4	31	بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة، ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم	4.15	0.998	83.0	مرتفع
5	45	لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسيء إليهم	4.02	0.870	80.4	مرتفع
6	47	أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالباً ما تقف ضد تحقيقه لسعادته	3.92	0.903	78.4	مرتفع
7	15	يزعجني أن يصدر عني أي سلوك يجعلني غير مقبول من الآخرين	3.91	0.927	78.2	مرتفع
8	11	أعتقد أن هناك حلا مثالياً لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه	3.90	0.864	78.0	مرتفع
9	18	أتخوف دائما من أن تسير الأمور على غير ما أريد.	3.80	0.962	76.0	مرتفع
10	33	أؤمن بأن الحظ له دور كبير في مشكلات الناس وتعاستهم	3.69	0.968	73.8	مرتفع
11	48	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث	3.63	1.037	72.6	متوسط
12	23	لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.	3.55	1.100	71.0	متوسط
13	25	أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلاً مثالياً لما أواجه من مشكلات	3.48	1.033	69.6	متوسط
14	04	لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما اتوقع	3.46	0.993	69.2	متوسط
15	09	أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل	3.46	1.170	69.2	متوسط
16	26	يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح	3.42	1.004	68.4	متوسط
17	38	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين و تحرمني من الشعور بالسعادة	3.39	1.053	67.8	متوسط
18	28	أؤمن أن الآخرين دائما يسعون إلى إعاقة تقدمي نحو أهدافي ويسعون لإفشالي	3.39	1.143	67.8	متوسط
19	30	أشعر بأنه لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة إلي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.	3.33	1.158	66.6	متوسط
20	55	من العيب على الرجل أن يكون تابعاً للمرأة	3.30	0.994	66.0	متوسط
21	52	لا يجوز أن يشعر الشخص بالسعادة وهو يرى غيره يتعذب	3.30	1.027	66.0	متوسط
22	21	أعتقد أن السعادة تكمن في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات	3.25	1.226	65.0	متوسط
23	07	أفضل تجنب الصعوبات بدلاً من مواجهتها	3.24	1.151	64.8	متوسط
24	41	أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أساس المساواة	3.21	1.173	64.2	متوسط
25	01	لا أتردد ابداً بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضى الآخرين	3.15	1.191	63.0	متوسط
26	36	لا يمكن أن أقوم بأداء واجباتي دون مساعدة من هم أقوي مني	3.05	1.114	61.0	متوسط
27	12	إن الشخص الذي لا يكون جدياً و رسمياً في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم	3.02	1.103	60.4	متوسط
28	50	أشعر بالضعف حين أكون وحيداً في مواجهة مسؤولياتي	2.97	1.045	59.4	متوسط
29	14	أشعر أن نجاحاتي لا تثير الآخرين ليكيدوا لي	2.71	1.213	54.2	متوسط
30	42	اعتقد أنه لا علاقة بين ما يكيده لي الآخرون من مؤامرات وما يجري من أحداث سلبية في حياتي	2.59	1.016	51.8	متوسط
31	39	من العبث أن يصر الفرد على إيجاد الحل المثالي لما يواجه من مشكلات	2.53	1.089	50.6	متوسط
32	17	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.	2.52	1.148	50.4	متوسط
33	32	يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع، إذا لم يكن قادرا على تغييره	2.34	1.077	46.8	متوسط

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
34	03	أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلاً من معاقبتهم أو لومهم	2.33	0.866	46.6	منخفض
35	06	يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر	2.31	1.126	46.2	منخفض
36	13	أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة	2.24	1.058	44.8	منخفض
37	53	من المنطق أن يفكر الفرد ويقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عما يعتبره حلا مثاليا لمشكلاته	2.19	0.801	43.8	منخفض
38	40	لا أعتقد أن ميل الفرد للدعابة والمزاح يقلل من احترام الناس له	2.19	0.909	43.8	منخفض
39	24	ليس من الحق أن يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره من يعانون الشقاء	2.13	0.879	42.6	منخفض
40	16	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال	2.08	0.936	41.6	منخفض
41	27	إن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقت عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما	2.07	0.985	41.4	منخفض
42	46	أؤمن بأن ما كل ما يتمنى المرء يدركه	2.07	1.007	41.4	منخفض
43	51	أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير	2.03	0.803	40.6	منخفض
44	20	أؤمن بأن الخوف من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه	2.01	0.939	40.2	منخفض
45	54	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية	1.97	0.720	39.4	منخفض
46	37	أرفض أن أكون خاضعاً لتأثير الماضي	1.95	0.920	39.0	منخفض
47	10	يجب أن لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة	1.95	0.923	39.0	منخفض
48	49	يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي	1.92	0.823	38.4	منخفض
49	43	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سبباً في رفض الآخرين لي	1.90	0.804	38.0	منخفض
50	35	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلاً من تجنبها والابتعاد عنها	1.89	0.774	37.8	منخفض
51	44	أؤمن آن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته	1.80	0.726	36.0	منخفض
52	05	أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه	1.76	0.887	35.2	منخفض
53	22	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها	1.73	0.700	34.6	منخفض
54	19	أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تؤدي دورا كبيرافي شعوره بالسعادة أو التعاسة.	1.65	0.682	33.0	منخفض
55	08	من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين و معتمداً عليهم	1.60	0.710	32.0	منخفض
56	29	أؤمن بأن رضى جميع الناس غاية لا تدرك	1.45	0.777	29.0	منخفض
		الأفكار اللاعقلانية	2.81	0.239	56.2	متوسط

يتضح من الجدول (1) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية ككل بلغ (2.81)، وبنسبة مئوية (56.2)، وبتقدير متوسط. أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس الأفكار اللاعقلانية، فقد تراوحت ما بين (4.31 – 1.45)، وجاءت الفقرة: "يزعجني أن أكون ضحية للواقع السيئ الذي دبره وخططه لي الآخرون" بالمرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.31)، وبنسبة مئوية (86.2 %)، وبتقدير مرتفع، بينما جاء الفقرة: " أؤمن بأن رضى جميع الناس غاية لا تدرك " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.45)، وبنسبة مئوية (29.0 %)، وبتقدير منخفض.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن الأفكار اللاعقلانية ربما تكونت منذ الطفولة من خلال التربية، أو حصلوا عليها من منابع عدة مثل الأقران ووسائل الإعلام، وتبني أفكارا تخلو من المنطق تعمل على تشويش التفكير لديهم، ويمكن عزو ارتفاع الانزعاج من كونهن الضحية المخطط لها نتيجة لتكون الأفكار اللاعقلانية التي اكتسبوها، وتولد القلق والتوتر والخوف من التغييرات غير المرغوبة التي تتحكم بالأحداث والنتائج، ويعزى انخفاض الإيمان برضى جميع الناس لأنها بالفعل فكرة عقلانية ولا يمكن إدراك هذه الغاية، وهذا يتوافق مع ما ذكره (شاهين وحمدي، 2008) عن ما حدده إليس في كتابه (العقل والانفعال في العلاج النفسي) وجود إحدى عشر فكرة اعتبرها أفكاراً لاعقلانية، هي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية، وتعمل على تشويش في التفكير لدى الفرد، وعدم توافق مع الذات ومع الآخرين، وتتحكم في تفكير الكثير من الأفراد، وتتواجد بنسبة معينة في كل المجتمعات، لدى الأطفال والكبار والمراهقين،

وتكون مصادرها مختلفة، وتنمو منذ الطفولة من خلال التربية. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الطراونة، 2017) ودراسة (مبارك، 2020)، فقد توصلت نتائج دراساتهم إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقاييس أخرى، ولم تختلف النتيجة مع أي دراسة سابقة في هذا البحث.

◄ **السؤال الثاني: ما مستوى انتشار اضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة؟**

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس اضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، والجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول (2)

الجسد وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	04	أفكر بشكلي وجسدي باستمرار	3.47	1.058	69.4	متوسط
2	24	كنت اتمنى أن تكون هيئتي وجسدي أفضل مما هي عليه	3.46	1.308	69.2	متوسط
3	12	أتمنى لو كانت هيئتي وجسدي كالممثلين أو عارضي الأزياء أو الرياضيين	3.37	1.351	67.4	متوسط
4	18	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسدي	2.99	1.467	59.8	متوسط
5	14	هيئتي الجيدة وجسدي المتناسق يساعداني على إقامة صداقات كثيرة	2.90	1.371	58.0	متوسط
6	05	أشعر بأنني بدين مما يستدعي تخفيف وزني	2.86	1.216	57.2	متوسط
7	19	أسرتي تمدح جسدي وهيئتي	2.71	1.134	54.2	متوسط
8	07	تضايقني تعليقات أسرتي السلبية عن جسدي	2.65	1.284	53.0	متوسط
9	21	أرى أن أجساد الآخرين أفضل من جسدي	2.63	1.168	52.6	متوسط
10	03	تؤثر في تعليقات زملائي السلبية عن جسدي	2.61	0.988	52.2	متوسط
11	08	أشعر بالتوتر عندما ينظر إلي الآخرون	2.61	1.231	52.2	متوسط
12	16	تشغلني آراء الآخرين تجاه جسدي وشكلي	2.49	1.247	49.8	متوسط
13	25	أشعر بأن جسدي يلفت انتباه الآخرين بصورة إيجابية	2.33	1.174	46.6	منخفض
14	10	أشعر بالنقص لعيب في جسدي وهيئتي	2.29	1.256	45.8	منخفض
15	06	يعجبني جسدي وهيئتي كما يبدوان في المرآة	2.25	1.017	45.0	منخفض
16	01	أتمتع بصحة جيدة	2.20	0.761	44.0	منخفض
17	13	أشعر بأن الآخرين يسخرون من جسدي وهيئتي	2.18	1.165	43.6	منخفض
18	02	أشعر أنّ جسدي وهيئتي جيدتان	2.16	0.914	43.2	منخفض
19	20	أتجنب الآخرين لأن جسدي وشكلي غير مقبولين	2.16	1.187	43.2	منخفض
20	15	أشعر بالخجل من جسدي	2.16	1.193	43.2	منخفض
21	11	يرى الأشخاص الآخرون جسدي متناسقا	2.14	0.960	42.8	منخفض
22	17	أشعر بأن جسدي نحيف وأحاول زيادة وزني	2.12	1.181	42.4	منخفض
23	23	يشعرني جسدي بالثقة في نفسي	2.09	0.989	41.8	منخفض
24	22	أشعر بالرضا عن هيئتي وجسدي	2.07	1.033	41.4	منخفض
25	09	تؤدي أعضاء جسدي وظائفها بكفاءة	1.97	0.858	39.4	منخفض
		اضطراب تشوه صورة الجسد	2.52	0.685	50.4	متوسط

يتضح من الجدول (2) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد ككل بلغ (2.52)، وبنسبة مئوية (50.4)، وبتقدير متوسط. أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد، فقد تراوحت ما بين (3.47 1.97–)، وجاءت الفقرة: "أفكر بشكلي وجسدي باستمرار" بالمرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.47)، وبنسبة مئوية (69.4%)، وبتقدير متوسط، في حين جاءت الفقرة: " تؤدي أعضاء جسدي وظائفها بكفاءة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.97)، وبنسبة مئوية (39.4%)، وبتقدير منخفض. ويعزو الباحثان هذه النسبة إلى الضغط المجتمعي الذي يرسم صورة محددة للجمال، خاصة وأن قيم الجمال أصبحت من المستويات المرتبطة بالحاجات الإنسانية، إذ التركيز الإعلامي من خلال البرامج التلفزيونية المختصة بالجمال مبالغ فيها، واعتمادها في برامجها على الأشخاص الساعيين للمثالية والكمال حتى لو كانت مصطنعة، ويعزى ارتفاع التفكير بالشكل والجسد نتيجة الشعور بالنقص والنظرة المجتمعية من أجل الوصول للكمال، ويمكن عزو انخفاض وظائف أعضاء الجسد بكفاءة نتيجة التطور التكنولوجي الذي سهل القيام بالأعمال، وقلة ممارسة الرياضة. ويذكر (أبو عجاج،2017) بحديثه عن صورة الجسد فقد وجد أن علاقة الفرد بجسده وكيفية إدراكه تؤدي دوراً أساسياً في صقل شخصيته وتحديد سلوكه وما يتبلور لديه من أفكار ومعتقدات حول نفسه وصورة جسده، فقصور الجسد هي تلك الصورة الموجودة في عقل الشخص حول ما يبدو عليه جسده، إضافة إلى مشاعره تجاه هذه الصورة سواء كانت إيجابية أو سلبية، ومدى اعتقاده بملاءمة حجم وجاذبية أجزاء جسمه المختلفة للمعايير التي استقاها من منابع عدة كالأسرة وجماعة الأقران ووسائل الإعلام وغيرها، وتجدر الإشارة إلى أن حالة إدراك وجود تشوه في الجسد تتميز بوجود مشاعر سلبية واستغراق في التفكير بوجود خلل في مظهره الخارجي. وقد تكون هذه المشاعر السلبية موجهة تجاه الجسد ككل أو تجاه جزء معين منه فقط، وغالباً ما يكون الاهتمام بعيوب بسيطة أو متخيلة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الموسى، 2018) فقد توصلت نتائجها إلى أهم العوامل التي تدفع المرأة السعودية لإجراء العمليات التجميلية ومنها أن طبيعة العمل تتطلب الاهتمام بصورة الجسد، ومتابعة الموضة العالمية والتأثر بمشاهير الإعلام والتواصل الاجتماعي. ولم تختلف النتيجة مع أي دراسة سابقة.

◄ السؤال الثالث : **هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيّاً عند مستوى الدّلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة؟**

للإجابة عن السؤال الثالث، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين متوسطي استجابات النساء المرتادات لمراكز التجميل على مقياسي الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد، والجدول (3) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون:

جدول (3):

يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات مراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة (ن=153)

	اضطراب تشوه صورة الجسد	
الأفكار اللاعقلانية	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
	.464**	.000

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

يتضح من الجدول (3) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين الأفكار اللاعقلانية واضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (.464) عند مستوى الدلالة (.000) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) وقد جاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى كلما ازدادت درجة الأفكار اللاعقلانية ازداد مستوى اضطراب تشوه صورة الجسد. ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الأفكار اللاعقلانية تؤدي إلى ضغوط نفسية مثل القلق والاكتئاب وما يرافق ذلك من قلة الثقة بالنفس، تنعكس على تبني نوعاً من الأفكار السلبية عن طبيعة الجسد، ومحاولة الوصول إلى الجسد المثالي، الذي يتم الترويج له من خلال مصادر عدة ومنها البرامج التلفزيونية ووسائل التواصل الاجتماعي. وتؤدي صورة الجسد دوراً كبيراً في الإصابة بالإحباط، خصوصاً مع الهوس العالمي بتصور معين عن الجسد المتناسق والرياضي، وهو الأمر الذي جعل أعداداً كبيرة من النساء يقدمن على إجراء عمليات جراحية لتغيير شكل أجسادهن؛ سواء عمليات للتخلص من البدانة وعمليات تجميلية لاكتساب شكل معين، وأن عدم تقبل الفرد لصورة جسده له دور كبير في حدوث الاضطرابات النفسية مثل اضطراب تشوه صورة الجسد، الذي يتميز بالانشغال بعيب متوهم في الجسد أو تضخيم عيب موجود يصحبه مشاعر سلبية قد تكون موجهه تجاه جزء معين من الجسد أو تجاه الجسد كله، وتكون نظرته تجاه شكله مشوهه و مبالغا فيها، مما يدفع الكثير من هؤلاء إلى اللجوء لعمليات التجميل غير الضرورية التي بالرغم من القيام بها قد لا يخفف من هواجسهم التي تؤرق تفكيرهم وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الموسى (2018) والتي أشارت إلى أهم العوامل التي تدفع المرأة لإجراء العمليات التجميلية ومنها أن طبيعة العمل تتطلب الاهتمام بصورة الجسد، ومتابعة الموضة العالمية والتأثر بمشاهير الإعلام والتواصل الاجتماعي. وأيضاً عرضت الدراسة الآثار المترتبة على تغيير صورة الجسد ومنها آثار إيجابية مثل زيادة الثقة بالنفس والرضا عن الذات والقبول الاجتماعي، وآثار سلبية مثل بعض المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية والمادية مثل خسائر وتكاليف مادية وتراكم الديون.

◄ السؤال الرابع : **هل توجد قدره تنبئية دالة إحصائيّاً عند مستوى الدّلالة ($\alpha \leq 0.05$) للأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة؟**

ولمعرفة مدى إسهام الأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب

تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات لمراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة، استخدم معامل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regressions)، الجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4):

يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة مدى إسهام الأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد لدى النساء المرتادات مراكز التجميل في محافظة رام الله والبيرة

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (R)	التباين المفسر R^2	معامل الارتباط المعدل
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا Beta					
الثابت	-1.225	.583		-2.101	.037			
الأفكار اللاعقلانية	1.329	.207	.464	6.438	.000	.464	.215	.210

قيمة "ف" المحسوبة للأفكار اللاعقلانية = 41.443 دالة عند مستوى دلالة 0000.

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

يتضح من الجدول (4) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) للأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب تشوه صورة الجسد، ويلاحظ أن الأفكار اللاعقلانية قد وضحت (.215) من نسبة التباين في اضطراب تشوه صورة الجسد، وعليه، يمكن كتابة معادلة الانحدار، وهي: (y= -1.225 + 1.329)، أي كلما تغير متغير الأفكار اللاعقلانية درجة واحدة يحدث تغير إيجابي طردي باضطراب تشوه صورة الجسد بمقدار (1.329). ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الأفكار اللاعقلانية عامل مهم وفاعل ومؤثر في تكوين صورة الجسد واضطرابها، حيث يؤدي تشوه هذه الأفكار إلى تشويش صورة الجسد مع ما يعد مثالياً حسب تقدير المجتمع. وكلما عملنا على تعديل هذه الأفكار زادت الثقة بالنفس وتغيير التشوه الحاصل على الصورة المكونة عن أجسادنا. و أن علاقة الفرد بجسده وكيفية إدراكه له تؤدي دوراً أساسياً في تشكيل مشاعره وأفكاره ومعتقداته حول نفسه وصورة الجسد لديه، كما يعد تصور الفرد لحالته الجسمية أهم من حالته الجسدية الفعلية في تحديد مشاعره وأحاسيسه، وعلى الرغم أنه من الشائع أن يشعر الناس بعدم الرضا عن مظهرهم من وقت لآخر إلا أن الأفراد الحساسين الذين يخافون من أن يرفضهم الآخرون بسبب شكلهم قد يواجهون مخاوف شديدة ومفرطة تؤثر على حياتهم وتتطلب التدخل العلاجي، ذلك لأنهم كثيراً ما يقارنون جاذبيتهم بجاذبية الآخرين، ويشعرون بالوحدة والرفض عندما يتذكرون الجوانب في مظهرهم التي يعتقدون أنها قبيحة، وهم معرضون بدرجة كبيرة للأمراض النفسية و قد يلجأون بشكل كبير إلى إجراء العمليات التجميلية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مبارك (2020) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقياس إيذاء الذات. ولم تختلف النتيجة مع أي دراسة سابقة.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يوصي الباحثان مجموعة من التوصيات ومنها:

1. الاهتمام بإعداد برامج إرشادية في تفنيد الأفكار اللاعقلانية لدى النساء اللواتي تؤثر عليهن صورة أجسادهن.

2. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول علاقة الأفكار اللاعقلانية بمتغيرات أخرى لدى النساء كتقدير الذات.

3. عقد ندوات تثقيفية وتوفير الخدمات النفسية وتعميمها في صورها التشخيصية والعلاجية والوقائية للنساء اللواتي يعانين من تشوه في صورة الجسد.

4. تفعيل دور الإعلام والقنوات التلفزيونية في توعية الأفراد بالأفكار اللاعقلانية ودورها بالنظرة السلبية للجسم.

المصادر والمراجع العربية

- ابن طاوس، نوال. (2018). علاقة الأفكار اللاعقلانية بمستوى التوافق الزواجي لدى الأزواج المترددين على العيادة النفسانية، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، (15): 134–14.
- أبو الحديد، فاطمة علي. (2018). المتغيرات الاجتماعية والثقافية وعلاقتها بجراحات التجميل: دراسة اجتماعية ميدانية، المجلة العربية لعلم الاجتماع، لبنان، (42)41 : 241–219.
- أبو حماد، ناصر الدين. (2017). صورة الجسد وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم والشعور بالسعادة النفسية لدى عدد من المراهقين والمراهقات في المرحلة الثانوية، رسالة التربية وعلم النفس، (58) : 73–94.
- أبو عجاج، يونس منصور.(2017). أعراض اضطراب تشوه صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات واضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من البدناء. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان الأهلية.
- حسني، سعيد. (2006). دليل المرشد التربوي في المدرسة، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- دراغمة، برهان حمدان. (2018). تقدير صورة الجسد وعلاقتها بالمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة طلبة الجامعة في فلسطين. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- الدسوقي، محمد مجدي. (2012). اضطرابات صورة الجسم (الأسباب–التشخيص–الوقاية والعلاج)، سلسلة الاضطرابات النفسية (2)، القاهرة: الأنجلو المصرية.
- الدوسري، فاطمة بنت علي. (2018). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من السجينات بمدينة الرياض، جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي، (54) : 275–23.

- السادات، بوزيد. (2017). الإرشاد العقلاني– الانفعالي ودوره في تغيير الأفكار اللاعقلانية بالأفكار العقلانية، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، (11):108–188.
- شاهين، محمد و حمدي، محمد نزيه. (2008). العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين، وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (4):62–1.
- الشبراوي، أنور محمد. (2001). علاقة صورة الجسم ببعض المتغيرات الشخصية لدى المراهقين.مجلة كلية التربية. جامعة الزقازيق. –38،127 153
- الشلاش، عمر بن سليمان. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء، مجلة البحث العلمي في التربية، (6)5 :51–1.
- الطراونة، عبدالله. (2017). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة مؤتة. كلية التربية، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، 189، 58–94.
- العبادي، هديل أحمد. (2015). السمات الشخصية المتنبئة باضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة من مراجعي عيادات التجميل في جدة، جامعة عمان الأهلية، كلية الآداب والعلوم، (رسالة ماجستير منشورة)، الأردن.
- العقيل، صالح بن عبدالله. (2014). العوامل الاجتماعية والنفسية المرتبطة بإقبال الفتاة السعودية على عمليات التجميل الجراحية، مجلة جامعة المدينة العالمية، (10):61–1.
- عمارة، محمد. (2008). برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني، مصر، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- عوض، هاني. (2020). صورة الجسد ومعدلات الاكتئاب لدى المراهقين، الشرق الأوسط، مقال منشور على الانترنت، متاح

www.aawsat.com.

- مبارك، خلف أحمد. (2020). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإيذاء الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة سوهاج، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، (2) : 698–746.
- الموسى، أميرة بنت حمد. (2018). العوامل التي تدفع المرأة السعودية إلى إجراء العمليات التجميلية: دراسة ميدانية مطبقة على عينة من مرتادات العيادات التجميلية في مدينة الرياض، مجلة الخدمة الاجتماعية، مصر، (59) 8 : 15–38.

المصادر والمراجع العربية مترجمة

- *Abu Ajaj, Y. (2017). Symptoms of body image dysmorphic disorder and its relationship to self-esteem and borderline personality disorder among a sample of obese people. (Unpublished Master Thesis), Al-Ahliyya Amman University.*
- *Abu Al-Hadid, F. (2018). Social and cultural variables and their relationship to plastic surgery: a field sociological study, Arab Journal of Sociology, Lebanon, (42) 41: 219-241.*
- *Abu Hammad, N. (2017). Body image and its relationship to optimism, pessimism, and feelings of psychological happiness among a number of adolescents in secondary school, Education and Psychology Mission, (58): 94-73.*
- *Al-Abbadi, H. (2015). Personality traits predictive of body image dysmorphic disorder among a sample of plastic clinics reviewers in Jeddah, Al-Ahliyya Amman University, College of Arts and Sciences, (published master thesis), Jordan.*
- *Al-Dossary, F. (2018). Irrational ideas and their relationship to psychological rigidity among a sample of female prisoners in Riyadh, Ain Shams University, Journal of Psychological Guidance, (54): 23-275.*
- *Al-Mousa, A. (2018). Factors that drive Saudi women to undergo plastic surgery: a field study applied to a sample of female visitors to cosmetic clinics in the city of Riyadh, Social Service Journal, Egypt, (59) 8: 15-38.*
- *Al-Shalash, O. (2015). Future anxiety and its relationship to psychological rigidity and irrational thoughts among a sample of Shaqra University students, Journal of Scientific Research in Education, (6) 5: 1-51.*
- *Amara, Muhammad. (2008). Treatment programs to reduce the level of aggressive behavior, Egypt: Alexandria, Modern University Office.*
- *Aqeel, S. (2014). Social and psychological factors related to the demand of Saudi girls in plastic surgery, Al-Madinah International University Journal, (10): 1-61.*
- *Awad, H. (2020). Body Image and Adolescent Depression Rates, Middle East, article published online, available at www.aawsat.com.*
- *Daraghmeh, B. (2018). Estimating body image and its relationship to social concerns and self-esteem among the sample of university students in Palestine, (Unpublished MA thesis), Al-Quds Open University, Palestine.*
- *El Desouki, M,. (2012). Body Image Disorders (Causes-Diagnosis- Prevention and Treatment), Mental Disorders Series (2), Anglo-Egyptian, Cairo.*
- *Hosni, S,. (2006). Educational guide guide in the school, Dar Al Thaqafa for publication and distribution, Amman.*
- *Ibn Tawoos, N,. (2018). The relationship of irrational thoughts to the level of marital compatibility among husbands who frequent the psychological clinic, Al-Hikma Journal for Educational and Psychological Studies, (15): 14-134.*
- *Mubarak, K,. (2020). Irrational thoughts and their relationship to self-harm among a sample of university students, Sohag University, Journal of Young Researchers in Educational Sciences, (2): 746-698.*
- *Sadat, B. (2017). Rational- emotional counseling and its role in changing irrational thoughts with rational thoughts, Al-Hikmah Journal for Educational and Psychological Studies, (11): 188-108.*
- *Shabrawi, A,. (2001). The relationship of body image to some personality variables in adolescents. Journal of the College of Education. Zagazig University. 38.127-153.*
- *Shaheen, M, & Hamdi, M,. (2008). The relationship between irrational thinking and post-traumatic stress among a sample of Al-Quds Open University students in Palestine, and the effectiveness of a rational emotional counseling program in reducing it, Al-Quds Open University Journal for Research and Studies, (4): 1-62.*
- *Tarawneh, A,. (2017). Irrational thoughts and their relationship to future anxiety among Mutah University students. College of Education, Journal of Reading and Knowledge, Ain Shams University, 189, 94-58.*

المصادر والمراجع الأجنبية

- *Ellis, A,. (1975). Rational emotive psychotherapy in banister: issues and approaches to psychological therapy. New York: john wily & son,68.*
- *Guez, W., & Allen, J. (2000). Behavior Modification, Regional Training Seminar on Guidance and Counselling Module 4. France: UNESCO.*
- *Reas, D. L. (2002). Relationship between weight loss and body image in obese individuals seeking weight loss treatment.*

LSU Doctoral Dissertations. 1250.

- *Lakani ,N.,& Akbari, B.(2016). The relationship between irrational beliefs and quality of life for students. Journal of Psychology and Behavioral Studies, 4(10) ,338-341.*
- *Mashalpourfard, M., & Shovaichi, J. (2017). The Relationship between Irrational Beliefs and Spouse Selection Criteria Among Students. International Journal of Pediatrics, 4(8), 3315-3321.*
- *Moitra, M., Desai, K., & Chaudhari, V. (2019). Perceived Body Image Among Young Girls Residing in Urban Slums and Reality: A Cross Sectional Study. Community Med, 10(11), 579-584.*
- *Patterson, G. R. (1979). Maintenance of treatment effects: Some considerations concerning family systems and follow-up data. Behavior Therapy, 10(2), 168-185.*
- *Pinquart, M., & Pfeiffer, J. P. (2012). Body image in adolescents with and without visual impairment. British Journal of Visual Impairment, 30(3), 122-131.*
- *Silver, J., Reavey, P., & Anne Fineberg, N. (2010). How do people with body dysmorphic disorder view themselves? A thematic analysis. International journal of psychiatry in clinical practice, 14(3), 190-197.*
- *Sperry, S., Thompson, J. K., Sarwer, D. B., & Cash, T. F. (2009). Cosmetic surgery reality TV viewership: Relations with cosmetic surgery attitudes, body image, and disordered eating. Annals of plastic surgery, 62(1), 7-11.*
- *Styk, W., Zmorzyński, S., & Klinkosz, W. (2019). Is body image associated with perseverance? A study among people with normal and increased body weight. Psychology Research and Behavior Management, 12, 851-860.*
- *Veale, D. (2004). Advances in a cognitive behavioral model of body dysmorphic disorder. Body image, 1(1), 113-125.*