

## The Effectiveness of a Training Program to Improve Body Image and Mental Health Among of Obese University Students in the Sultanate of Oman

Dr. Amjad Izat Joma<sup>1\*</sup>, Jokha Mohammed AL-Sawafi<sup>2</sup>, Sharif Abedrahman Alsoudi<sup>3</sup>, Amur Salim AL-Habsi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Associate Professor in Educational Psychology,  
Psychology Department, A'Sharqiyah University, Oman

<sup>2</sup>Associate Professor in Counseling, A'Sharqiyah  
University, Psychology Department, Oman

<sup>3</sup>Associate Professor in Mesurment & Evaluation,  
Psychology Department, A'Sharqiyah University, Oman

<sup>4</sup>Assisntant Professor in Counseling, Psychology  
Department, A'Sharqiyah University, Oman

Orcid No: 0000-0002-2605-1987

Orcid No: 0000-0001-7277-592X

Orcid No: 0000-0002-2882-0225

Orcid No: 0009-0008-4975-2613

Email: amjad.joma@asu.edu.om

Email: jokha.alsawafi@asu.edu.om

Email: sharif.alsoudi@asu.edu.om

Email: amur.alhabsi@asu.edu.om

### Received:

1/06/2024

### Revised:

1/06/2024

### Accepted:

5/08/2024

\*Corresponding Author:  
amjad.joma@asu.edu.om

Citation: Joma, A. I., AL-Sawafi, J. M., Alsoudi, S. A., & AL-Habsi, A. S. The Effectiveness of a Training Program to Improve Body Image and Mental Health Among of Obese University Students in the Sultanate of Oman. Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies, 16(46).  
<https://doi.org/10.33977/1182-016-046-005>

2023@jrresstudy.  
Graduate Studies &  
Scientific Research/Al-  
Quds Open University,  
Palestine, all rights  
reserved.

### Open Access



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

### Abstract

**Objectives:** The study aims to measure the effectiveness of a training program based on the selective and complementary theory of improving the body image and mental health of a sample of obese university students in the Sultanate of Oman.

**Methods:** The researchers follows the experimental approach and they used two tools to achieve the objectives of the study: body image scale for Shuqair (2002) and Mental Health scale for Yousef (2011). The study sample consisted of 14 university students suffering from obesity and they were divided into two groups: the first group was experimental group of 7 Students and second group was control group of 7 students.

**Results:** The results of the study show that there was statistically significant differences in improving the body image and mental health of a sample of obese university students in the Sultanate of Oman in the dimensional measurement between the pilot groups. The female officer for the pilot group was attributes to the training programm used in this study. The second hypothesis also indicated that there were no statistically significant differences in body image and mental health in the dimensional measurements and follow-up to the pilot group.

**Conclusions:** The study recommends employing the counseling program provided in the current study to improve the body image and mental health of university students.

**Keywords:** Training program, body image, mental health, obesity.

## فاعلية برنامج تدريبي لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان

د. أمجد عزات عبد المجيد جمعة<sup>1\*</sup>، د. جوخة محمد سليم الصوافي<sup>2</sup>، د. شريف عبد الرحمن السعودي<sup>3</sup>، د. عامر سالم سعود الحبسي<sup>4</sup>

<sup>1</sup>أستاذ علم النفس التربوي المشارك، قسم علم النفس، جامعة الشرقية، سلطنة عمان.

<sup>2</sup>أستاذ الإرشاد النفسي المشارك، قسم علم النفس، جامعة الشرقية، سلطنة عمان.

<sup>3</sup>أستاذ القياس والتقويم المشارك، قسم علم النفس، جامعة الشرقية، سلطنة عمان.

<sup>4</sup>أستاذ الإرشاد النفسي المساعد، قسم علم النفس، جامعة الشرقية، سلطنة عمان.

### المخلص

**الأهداف:** هدفت الدراسة لقياس فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى النظرية الانتقائية التكاملية لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان.

**المنهجية:** اتبعت الدراسة المنهج التجريبي، حيث طبقت مجموعة من الأدوات لتحقيق أهداف الدراسة، وهي: مقياس صورة الجسم لشقير (2002)، مقياس الصحة النفسية لسيد يوسف (2011)، وطبقت أدوات الدراسة على (14) طالبة جامعية من المصابات، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين (7) طالبات مجموعة تجريبية و(7) طالبات مجموعة ضابطة. **النتائج:** توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية، والضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة، كما أشارت نتائج الفرضية الثانية إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم والصحة النفسية في القياسين البعدي، والتتبعي للمجموعة التجريبية.

**الخلاصة:** أوصت الدراسة بالاستفادة من البرنامج التدريبي المقدم بالدراسة الحالية في برامج تحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

**الكلمات الدالة:** برنامج تدريبي، صورة الجسم، الصحة النفسية، السمنة.

## المقدمة

إن الشباب في المرحلة الجامعية يمثلون الركيزة الأساسية في الخطط التنموية في الدول والمجتمعات؛ لأنهم بعد تخرجهم سيشكلون الهيئات المتخصصة لتنفيذ الخطط التنموية، لذا وجب الاهتمام بتكوينهم الصحي والنفسي والمعرفي مما يسهم بالاستفادة من قدراتهم لأقصى حد ممكن، فقد اهتمت الدول بالصحة الجسمية والنفسية للشباب الجامعي، ومنها ظاهرة السمنة وتأثيراتها النفسية والاجتماعية عليهم.

وتعتبر مشكلة السمنة من الظواهر الصحية الأكثر شيوعاً في العالم سواءً في الدول المتحضرة أو النامية، كما أن السمنة تعتبر من المشكلات المركبة التي لها تداعياتها الصحية والنفسية والاجتماعية الهامة في حياة الأفراد والمجتمعات، ومما يزيد من خطورتها هو تأثيرها على صورة الجسم، والتي بدورها تؤثر على نمو الشخصية وتطورها، فصورة الجسم الإيجابية أو السلبية كما يدركها الفرد لها تأثير لنفاعل الإنسان مع ذاته ومع الآخرين، لذا في كثير من الأحيان يكون المفهوم السالب للذات راجعاً إلى اضطراب صورة الجسم، وهذا ما نجده واضحاً لدى الأفراد المصابين بزيادة الوزن (النيبال، 1994).

وتعرف صورة الجسم من وجهة نظره وآخرين (2003) بأنها هي الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه. أما جوليان (2005) Jillian يرى أن صورة الجسم عبارة عن تصور دينامي يشمل الشكل الخارجي والمشاعر اتجاه الجسم، وتشكل هذه الصورة عن طريق الإدراك، والعواطف، والأحاسيس، فهي غير ثابتة، وتظهر عند الإنسان في مرحلة المراهقة وذلك لأن المراهق يمر بمجموعة من التغيرات الجسمية في مرحلة البلوغ، وتتأثر هذه الصورة بمفهوم الذات، وتقديرها، بالإضافة إلى تقييم الآخرين له، وكذلك تتأثر بالثقافة السائدة عن الجسم. وهناك من يشير إلى أن صورة الجسم تتدرج تحت مفهوم الذات وتمثل بعداً هاماً من أبعاده الأساسية، وعلى هذا فإنه إذا كانت هناك متغيرات متباينة سواءً أكانت نفسية داخلية أو بيئية خارجية تعوق قدرة الفرد على التوافق النفسي، فإن صورة الجسم السلبية وعدم رضاه عنها هي أحد العوامل التي تحول دون توافق الفرد مع ذاته وبيئته، وبالتالي تكون سبباً في اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه والذي يشير إلى صحة نفسية غير جيدة للفرد (مياه، 2008).

كما أن صورة الجسم أحد جوانب الشخصية الهامة، حيث يعتبر جسم الفرد أحد الوسائل الرئيسية التي يقيس بها عالمه الداخلي والخارجي، فهو الأداة التي من خلالها يستطيع أن يجرب ويتفاعل مع العالم، لذا اهتم الباحثون بدراسة علاقة الفرد بجسمه، وإدراكه له ومدى تأثير هذا الإدراك سواء كان إيجابياً أو سلباً على سلوكه الذاتي والمعرفي، وكذلك سلوكه مع الآخرين (كفاقي ومایسه، 1996). ومن خلال ملاحظة الاضطرابات المتعلقة بصورة الجسم نجد أن أغلبها تتعلق بالجانب المعرفي والعاطفي، فالتشوه يشمل التغيير المعرفي الحاصل في تقييم الجسم، فالصورة الذهنية للفرد عن جسمه تحدد شعوره بالراحة أو الألم، فصورة الجسم لدى الفرد قد تكون أهم بكثير من الحالة الفعلية للجسم في التأثير على مشاعره (بيك، 2000؛ بن جديدي، 2017).

وعليه فإن الفرد إذا كانت لديه صورة الجسم إيجابية ويتقبل جسمه فإنه يؤدي إلى التوافق النفسي وبالتالي تمتعه بصحة نفسية جيدة، فيؤدي إلى نموه على وجه سوي، ويصبح مترناً نفسياً، ومن ثم تتكامل معه جوانب الشخصية السوية، في المقابل إذا كانت صورة الجسم مشوهة لدى الفرد سيسبب له مشكلات مختلفة كالخجل والانعزال، وضعف صورة الذات وتوكيدها، مما يؤثر على صحته النفسية ويؤدي لمزيد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، والقلق الاجتماعي، والوسواس القهري (بشري، 2008). وقد أشارت دراسة (بركات، 2013) إلى وجود ارتباطات سالبة ودالة إحصائياً بين صورة الجسم وكل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي، إلى جانب وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وكل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات.

لذا اهتم الباحثون بدراسة صورة الجسم وتأثيراتها على متغيرات نفسية كتقدير الذات، ومركز الضبط، والسلوك الاجتماعي، ونمط الشخصية وغيرها من المتغيرات، كما اهتم المتخصصون في الإرشاد والعلاج النفسي ببناء برامج تدريبية وإرشادية وتطبيقها، لتحسين صورة الجسم بالاستناد إلى عدد من النظريات النفسية، ومنها الإرشاد الانتقائي التكاملي والذي يتميز بتعدد الفنيات الإرشادية، وتنوعها والتي تنتمي لعدد من النظريات المختلفة، بحيث تحقق أهداف البرنامج التدريبي بما يتناسب مع طبيعة البرنامج ونوع المشكلات التي يعالجها (الزهراني، 2017).

ويشير الشهري (2008) إلى أن الاتجاه الانتقائي التكاملي تطور ليكون أحد الاتجاهات الإرشادية الرئيسية، والذي يقوم على أساس مفاده أنه لم تعد هناك نظرية واحدة فقط قادرة على فهم جميع جوانب مشكلات المسترشدين والتعامل معها. ويؤكد عوض (2016) أن الإرشاد الانتقائي التكاملي أصبح أكثر الاتجاهات الإرشادية المعاصرة رواجاً بين المرشدين والمختصين النفسيين في أنحاء العالم، فقد ذكر لازروس (2002) أن الدراسات التي أجريت على المرشدين والاختصاصيين الذين تبنوا الإرشاد

الانتقائي التكاملي خلال تعاملهم مع أكثر من (700) حالة في الولايات المتحدة الأمريكية، أن نسبة النجاح وصلت لـ (70%) -80%) مقابل الحالات التي لم ينجح معها استخدام العلاجات السابقة، مما يشير لتفوق هذا الاتجاه على الاتجاهات الأخرى في الإرشاد والعلاج النفسي (شلبي وإسماعيل، 2017).

لذا فقد تبنت الدراسة الحالية الاتجاه الانتقائي التكاملي عند بناء البرنامج التدريبي لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان.

### مشكلة الدراسة

تشير الإحصائيات التي أجريت في عام (2017) بسلطنة عمان إلى أن أكثر من نصف عدد الأفراد في السلطنة يعانون من السمنة وزيادة الوزن بنسبة وصلت إلى (66%) كما تزيد معدلات الإصابة بالسمنة بين النساء حيث وصلت إلى (39.3%)، وأن مرض السمنة يتسبب بما يزيد عن (195) مشكلة صحية، ويُعتبر عامل خطر لأمراض عدة، منها: السكري، وارتفاع ضغط الدم، والسكتات الدماغية، والسرطان (وزارة الصحة، 2023). كما وصنفت منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها مرض مزمن، ففي عام (2022) كان هناك (2.5) مليار شخص بالغ يعانون من زيادة الوزن، منهم (890) مليون شخص من المتعاشين مع السمنة، ويعادل ذلك نسبة (43%) من البالغين بعمر 18 عاماً فما فوق (43% من الرجال و44% من النساء) ممن يعانون من زيادة الوزن؛ وهي زيادة عما كانت عليه معدلاتها في عام 1990 الذي بلغت فيه معاناة البالغين بعمر 18 عاماً فما فوق من زيادة الوزن نسبة (25%). وفي عام (2022)، كانت هناك نسبة (16%) تقريباً من البالغين بعمر 18 عاماً فما فوق يعانون من السمنة في جميع أنحاء العالم، وزادت معدلات انتشار السمنة في أرجاء العالم بأسره إلى أكثر من الضعف في الفترة الواقعة بين عامي (1990-2022) (منظمة الصحة العالمية، 2024).

ومن العوامل المرتبطة بالسمنة في المجتمع تأثيرها على صورة الجسم لدى الفرد، حيث تؤثر صورة الجسم على جوانب نفسية واجتماعية مختلفة لدى الشباب الجامعي وقد أشارت دراسة الجبوري وحافظ (2007) التي هدفت لدراسة العلاقة بين صورة الجسم والقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة عن وجود علاقة طردية بين صورة الجسم والقبول الاجتماعي. أما دراسة المطيري والذبياني (2020) توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اضطراب صورة الجسم للشباب ذوي الوزن الزائد وانعزالهم اجتماعياً، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بانعزال الشباب ذوي الوزن الزائد اجتماعياً بسبب اضطراب صورة الجسم لديهم، ويتعدى الأمر للتأثير على تقدير الذات فقد أشارت كلا من دراسة قمر (2023) وكريم وخميس (2018) بأن صورة الجسم لها علاقة بتقدير الذات لدى الشباب الجامعيين ويؤكد (أبو حمزة والعنزي، 2020) على أن صورة الجسم الإيجابية ترتبط بصورة الذات الإيجابية، فالإنسان وحدة متكاملة يرتبط إدراكه لذاته بتقييمه لصورة جسمه سواء كان هذا التقييم إيجابياً أو سلبياً، والذي يلعب دوراً هاماً في الصحة النفسية للفرد، وعلى العكس فعدم الرضا عن صورة الجسم يسبب مشكلات نفسية للفرد تؤدي لإدراك غير واقعي أحياناً لصورة الجسم الحقيقية، والتي تؤثر بدورها على اتجاهات هؤلاء الشباب نحو المستقبل، وقد أشارت دراسة عبد الفتاح (2019) إلى أنه توجد علاقة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، فالطالبات اللاتي يملكن نظرة سلبية عن صورة الجسم يملكن توجهاً سلبياً نحو الحياة.

انطلاقاً مما سبق يتضح مدى تأثير صورة الجسم على الشباب الجامعيين من نواح عدة نفسية واجتماعية، لذا فإن صورة الجسم من المتغيرات والقضايا الهامة التي يجب التوقف عندها بالبحث والدراسة، وخاصة لدى الشباب الجامعيين المصابين بالسمنة، ومن ثم إيجاد البرامج الوقائية والعلاجية والإرشادية لمن يعانون من السمنة من طلبة الجامعات لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لديهم. كما أشارت دراسة إبراهيم وعلاء الدين (2016)، و(السيد، 2021) إلى فاعلية البرامج الإرشادية لتحسين صورة الجسم للمصابين بالسمنة، وكذلك أشارت دراسة كل من أحمد وخضر (2020)، وامتوبل (2018)، وسلامة (2019) لفاعلية البرامج التدريبية المستخدمة في تحسين صورة الجسم لدى عينات مختلفة.

ومن خلال عمل الباحثين كأساتذة جامعيين في مجال علم النفس لوحظ انتشار مشكلة السمنة بين أوساط الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان، وكذلك ظهور العديد من التأثيرات النفسية والاجتماعية والأكاديمية على شخصية الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة، لذا فإن هذه الفئة تحتاج لبرامج تدريبية متنوعة ذات طابع وقائي ونمائي وعلاجي لمساعدتهم في تخطي مشكلاتهم، وبالرغم من تلك الجهود المبذولة في مساعدة هذه الفئة من قبل مراكز الإرشاد الطلابي بالجامعات إلا أنه لا يزال هنالك ندرة في البرامج التدريبية

الإرشادية المقدمة لهم من أجل مساعدتهم للتغلب على مشكلاتهم، وكذلك الارتقاء بهم لتحقيق حالة من التوافق النفسي والصحة النفسية.

من هنا تأتي الحاجة إلى برامج تدريبية من أجل مساعدتهم لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لديهم، والذي سيكون له الأثر البالغ في تفاعلهم إيجابياً في جميع جوانب حياتهم وإيجاد هدف ومعنى لحياتهم، من هنا جاءت هذه الدراسة كمحاولة من الباحثين للتحقق من فاعلية البرنامج التدريبي لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى الشباب الجامعي الذين يعانون من السمنة، وعلية فقد تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل التالي:

- ما فاعلية برنامج تدريبي لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان؟

### فرضيات الدراسة

سعت الدراسة لاختبار الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في تحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية، والضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة".

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في صورة الجسم والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان في القياسين البعدي، والمتابعة للمجموعة التجريبية".

### أهداف الدراسة

سعت الدراسة لتحقيق الأهداف الآتية:

1. الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان في القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
2. تقصي فاعلية برنامج تدريبي لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان في القياسين البعدي، والمتابعة للمجموعة التجريبية.

### أهمية الدراسة

تتبلور أهمية الدراسة الحالية النظرية والتطبيقية فيما يلي:

#### أولاً: الأهمية النظرية

- تهتم الدراسة الحالية بفئة هامة حظيت باهتمام عالمي ومحلي ألا وهي فئة الشباب الجامعي، حيث أولت سلطنة عمان بشكل خاص والدول والمجتمعات الأخرى بشكل عام اهتماماً كبيراً بتطوير قدرات هذه الفئة ومهاراتها على الأصعدة والمجالات كافة: النفسية، والتربوية، والثقافية، والاجتماعية وذلك للمساهمة واستثمار قدراتها الفعالة في البناء والتنمية المجتمعية.
- تتبع أهمية الدراسة من الموضوع الذي تتناوله الدراسة والمتمثل في السمنة وتأثيرها على صورة الجسم والصحة النفسية، حيث تؤثر مشكلة السمنة على سلوكيات الطلبة ومشاعرهم وتقديرهم لذاتهم وطموحاتهم وأهدافهم التي يسعون لتحقيقها.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية

- تقدم الدراسة برنامجاً تدريبياً لتحسين صورة الجسم لدى الأشخاص المصابين بالسمنة.
- الاستفادة من البرنامج التدريبي في مساعدة الأشخاص المصابين بالسمنة لتحسين صحتهم النفسية.
- استخدام البرنامج التدريبي من قبل العاملين في مجال الإرشاد الطلابي بالجامعات لمساعدة الطلبة المصابين بالسمنة والذين يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية.

### مصطلحات الدراسة

**صورة الجسم:** "صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسده سواء في مظهره الخارجي، أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات سلبية أو موجبة عن تلك الصورة الذهنية للجسد" (شقيير، 2002: 304).

وتعرف صورة الجسم إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس صورة الجسم المستخدم بالدراسة الحالية. **الصحة النفسية:** " هي تكوين فرضي يستدل عليها من مجموعة من الخصائص السلوكية، وتعبّر عن تماسك الشخصية وتكاملها، وهي تعكس الأداء الوظيفي الفعال" (محمد، 2016: 166).

وتعرف الصحة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل على الطالب على مقياس الصحة النفسية المستخدم بالدراسة الحالية. **ويعرف البرنامج التدريبي إجرائياً بأنه:** مجموعة من الأنشطة المنظمة والهادفة المستندة إلى فنيات الإرشاد الانتقائي التكاملي المستمدة من نظريات الإرشاد (السلوكي - والمعرفي السلوكي - والجشطلتي - والمتمركز حول العميل - والعلاج بالمعنى)، ويهدف لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة.

**وتعرف السمنة اصطلاحاً:** بأنها تلك "الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجة تتسبب معها في وقوع آثارٍ سلبية على الصحة، موديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى وقوع في مشاكل صحيةٍ متزايدة، ويحدد مؤشر كتلة الجسم وهو مقياس يقابل الوزن بالطول للأفراد الذين يعانون من السمنة بأنهم أصحاب مؤشر كتلة الجسم الأكثر من 30 كجم/م<sup>2</sup>، ويعتبر عالم الرياضيات البلجيكي أدولف كويتليت (Adolphe Quetelet) أول من أشار إلى مؤشر كتلة الجسم (BMI) (Body Mass Index) والذي يتم حسابه من خلال معادلة قسمة وزن الجسم بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر (كجم/م<sup>2</sup>) (منظمة الصحة العالمية، 2000).

**المصابون بالسمنة إجرائياً:** يحدد البحث الحالي المصابين بالسمنة من الطلبة الجامعيين الملتحقين في إحدى الجامعات العمانية الذين تتراوح أعمارهم بين (18-23) سنة، ويكون مؤشر كتلة الجسم (BMI) أعلى من 30 كجم/م<sup>2</sup>.

#### حدود الدراسة

- الحدود الموضوعية: برنامج تدريبي مستند للمنحى الانتقائي التكاملي لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية.
- الحدود البشرية: عينة من طلبة مستوى البكالوريوس بجامعة الشرقية المصابين بالسمنة.
- الحدود المكانيّة: جامعة الشرقية- سلطنة عمان.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من 2024/2/25 إلى 2024/4/30.

#### متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: برنامج تدريبي.
- المتغيرات التابعة: صورة الجسم، والصحة النفسية.

#### الدراسات السابقة

هدفت دراسة (السيد، 2021) هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى فنيات الإرشاد النفسي الانتقائي والتكاملية لتحسين صورة الجسم لدى عينة من المراهقات اللاتي يعانين من اضطراب الشره العصبي، واتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) من المراهقات اللاتي يعانين من اضطراب الشره العصبي مقسمات بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تراوح أعمارهن ما بين (16-18) عاماً، واستخدمت الباحثة مقياس صورة الجسم من إعداد الباحثة، ومقياس اضطراب الشره العصبي من إعداد الباحثة، واستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي من إعداد محمد سعفان ودعاء خطاب (2016)، والبرنامج الإرشادي، وقد أظهرت نتائج الدراسة تحسن صورة الجسم لدى المراهقات من المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج التدريبي في القياسين البعدي والمتابعة.

أما دراسة (القضاة، 2021) هدفت للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية أليس في تحسين مستوى تقبل الذات والرضا عن صورة الجسم لدى عينة من طلبة جامعة عجلون الوطنية، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة، قسموا ل(15) تجريبية و(15) ضابطة، حيث استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وطبقت أدوات الدراسة على العينة فكانت مقياس تقبل الذات، ومقياس صورة الجسم، وبرنامجاً إرشادياً قائماً على نظرية أليس -من إعداد الباحث-، وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج العلاجي، وبدأ ذلك في تحسن تقبل الذات وصورة الجسم لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج.

وهدف دراسة (خطاطية، 2021) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض اضطراب الشره العصبي، وتحسين الرضا عن صورة الجسم لدى النساء ذوات الوزن الزائد، والمترددات على أحد مراكز اللياقة

البدنية في إربد- الأردن. وتكونت عينة الدراسة القصدية من 24 سيدة، وزعن عشوائياً إلى مجموعتين (التجريبية، والضابطة). استخدمت هذه الدراسة التصميم شبه التجريبي لمجموعتين متكافئتين بقياسات قبلية وبعديّة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اضطراب الشره العصبي وأبعاده السبعة، 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.

كما وهدفت دراسة أحمد وخضر (2020) إلى قياس فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من عشرين طالبة من طالبات الثانوية العامة يعانين من اضطراب صورة الجسم، تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، مقسمين إلى (10) ضابطة، و(10) تجريبية. وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين صورة الجسم لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

بينما هدفت دراسة سلامة (2019) إلى استكشاف تأثير برنامج إرشاد جمعي في تحسين الرضا عن صورة الجسم وخفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من الطالبات الجامعيات في الجامعة الهاشمية، الزرقاء-الأردن، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وقد تكونت عينة الدراسة من المجموعة التجريبية (ن=20)، والمجموعة الضابطة (ن=20) والتي تم اختيارها من مجموع عينة متيسرة بلغت (160) طالبة من الطالبات الجامعيات في كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية، وكانت أدوات الدراسة مقياسي شكل الجسم، وقائمة بيك للاكتئاب، وبرنامج إرشاد جمعي استناداً إلى منظور العلاج المعرفي السلوكي والتعليم النفسي، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على مقياس الرضا عن صورة الجسم والاكتئاب في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك أشارت نتائج المقارنات بين نتائج القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية إلى وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي، على مقياس الرضا عن صورة الجسم والاكتئاب لصالح القياس التتبعي. في حين هدفت دراسة (إمتوبل، 2018) التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين صورة الجسم السلبية لدى عينة من الشباب مبتوري الأطراف بمدينة بنغازي، حيث اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث (24) من مبتوري الأطراف السفلية المترددتين على مركز إعادة تأهيل المعاقين "قسم صناعة الأطراف الصناعية" وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، شملت كلا منهما على 12 مفحوصاً) واستخدم كأداة للبحث مقياس صورة الجسم، والبرنامج الإرشادي كلاهما من (إعداد الباحثة)، وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس صورة الجسم لصالح المجموعة التجريبية.

وكذلك سعت دراسة إبراهيم (2016) إلى الكشف عن أثر برنامج إرشاد جمعي موجه للنساء اللواتي يعانين من الوزن الزائد في تحسين الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات، لدى عينة من النساء المترددات على مركز فرح للصحة البدنية في منطقة الزرقاء، وقد تم اختيار عينة قصدية تألفت من (30) مشاركة تراوحت أعمارهن ما بين (20-50) سنة قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على مقياسي الدراسة: الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وأشارت نتائج المقارنات بين نتائج القياس البعدي بعد تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي على المجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق إيجابية دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي.

#### التعليق على الدراسات السابقة

هدفت الدراسات السابقة إلى قياس فاعلية برامج إرشادية لتحسين صورة الجسم، واستندت البرامج الإرشادية على نظريات متنوعة حيث تبنت دراسة السيد (2021) العلاج الانتقائي التكاملي كالدراسة الحالية، بينما تبنت كل من دراسة أحمد وخضر (2020)، وسلامة (2019) العلاج المعرفي السلوكي، أما من حيث عينة الدراسة فقد استهدفت دراسة السيد (2021) عينة من المراهقات اللاتي يعانين من اضطراب الشره العصبي، ودراسة إبراهيم وعلاء الدين (2016) مجموعة من النساء اللواتي يعانين من الوزن الزائد وهذه العينات تتشابه مع عينة الدراسة الحالية، بينما استهدفت دراسة السيد (2021) ودراسة

أحمد وخضر (2020) مجموعة من المراهقات في المرحلة الثانوية، واستهدفت دراسة سلامة (2019) مجموعة من الطلبة الجامعيين كالدراصة الحالية، بينما استهدفت دراسة امتوبل (2018) عينة من الشباب مبتوري الأطراف، أما من ناحية أدوات الدراصة فقد استخدمت جميع الدراصات السابقة برامج إرشادية، واختلفت في المقاييس المستخدمة لقياس صورة الجسم فبعض الدراصات استخدمت مقاييس من إعداد الباحثين أنفسهم وبعض الدراصات اعتمدت مقياس (شقيير، 2002) المستخدم في الدراصة الحالية. هذا وقد استفادت الدراصة الحالية من الدراصات السابقة التي اطلع عليها من حيث المنهج المتبع، وتحديد مقياس الدراصة (مقياس صورة الجسم)، كما جرى الاطلاع على البرامج المستخدمة في الدراصات السابقة والاستفادة منها عند تصميم البرنامج التدريبي من حيث المواضيع والأهداف والفتيات الإرشادية المستخدمة.

### منهج الدراصة

تبنت الدراصة الحالية المنهج التجريبي التصميم (شبه التجريبي) لكونه يتناسب مع متغيرات البحث الحالي المتمثلة في السعي للتحقق من فاعلية البرنامج التدريبي (متغير مستقل) في تحسين صورة الجسم والصحة النفسية (متغيران تابعان) لدى عينة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان، واعتمد الباحثون تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بقياس (قبلي-بعدي-تتبعي).

جدول (1): التصميم شبه التجريبي للدراصة

المجموعة	القياس القبلي	اختبار التكافؤ	(تطبيق البرنامج)	(القياس البعدي)	(قياس المتابعة)
(التجريبية)	01	√	√	02	03
(الضابطة)	01	√	×	02	-

### مجتمع وعينة الدراصة:

تكون مجتمع الدراصة من طلبة الجامعات العمانية المسجلين في العام الدراسي 2023-2024. وتكونت عينة الدراصة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في جامعة الشرقية بسلطنة عمان والذين كتلة الجسم لديهم أعلى من (30 كجم/م<sup>2</sup>)، وعددهم (14) طالبة تتراوح أعمارهن ما بين (19-25) عاماً، اخترن بطريقة قصدية ممن تتوافر فيهم شروط العينة من حيث كتلة الجسم، ولديهن الرغبة لحضور جلسات البرنامج، حيث تم تقسيمهن بالتساوي لمجموعتين متجانستين تجريبية (ن=7)، وضابطة (ن=7)، والمعادلة التالية تم استخدامها لقياس مؤشر كتلة الجسم للعينة:

مؤشر كتلة الجسم (BMI) = (الطول بالمتري × الطول بالمتري) / وزن الجسم بالكيلوغرام  
والجدول التالي يوضح التجانس بين المجموعتين.

جدول (2): نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي

المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	قيمة الاختبار (U)	مستوى الدلالة
صورة الجسم	التجريبية	7	8.57	60	-0.960	17	.337
الصحة النفسية	الضابطة	7	6.43	45			
	التجريبية	7	5.57	39	-1.727	11	.084
	الضابطة	7	9.43	66			

أظهرت نتائج اختبار مان ويتني في جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياسي صورة الجسم والصحة النفسية، حيث كانت القيمة الاحتمالية للاختبار (U) أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) للمقياسين، مما يدل ذلك على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي.

### أدوات الدراصة

#### أولاً/ مقياس صورة الجسم:

تم استخدام مقياس صورة الجسم لـ (شقيير، 2002)، والذي تكون من (26) عبارة تغطي (6) أبعاد لصورة الجسم هي: (الاجاذبية الجسمية، والتناسق بين مكونات الوجه الظاهرية، والتأزر بين شكل الوجه وباقي أعضاء الجسم الخارجية والداخلية، والمظهر الشخصي العام، والتناسق بين حجم الجسم وشكله ومستوى التفكير، الجانب الفكري والذهني).

**تصحيح المقياس:**

يتدرج المقياس لسلم ثلاثي (موافق- غير متأكد- غير موافق)، وبدرجات (2-1-0) على التوالي، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس (0-52) درجة وتشير الدرجة المرتفعة لتشوه صورة الجسم والعكس صحيح.

**صدق المقياس:**

طريقة الصدق بالاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة، وذلك لقياس الصدق بالاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

**جدول (3): معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم**

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.925	14	.922
2	.923	15	.923
3	.923	16	.924
4	.924	17	.924
5	.924	18	.922
6	.925	19	.925
7	.923	20	.924
8	.924	21	.926
9	.923	22	.921
10	.923	23	.923
11	.924	24	.924
12	.924	25	.923
13	.924	26	.921

يتضح من خلال الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات مع الدرجة الكلية على للمقياس تراوحت ما بين (.925 - .921). وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق الداخلي.

**ثبات المقياس:**

تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بتطبيق معادلة كرونباخ ألفا على عينة من (30) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة، وبلغ معامل كرونباخ ألفا الكلي (.926)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

**ثانياً/ مقياس الصحة النفسية**

استخدم مقياس الصحة النفسية لسيد يوسف الوارد في (أبو أسعد، 2011)، والذي تكون من (15) عبارة.

**تصحيح المقياس:**

يتدرج المقياس لسلم خماسي: تنطبق تماماً=4، تنطبق بدرجة كبيرة=3، تنطبق بدرجة متوسطة=2، تنطبق بدرجة قليلة=1، لا تنطبق إطلاقاً=0، ثم تجمع الدرجات وتفسر حسب الآتي:

- الدرجات من (41-60) تشير إلى أن الفرد يتمتع بصحة نفسية ممتازة.
- الدرجات من (21-40) تشير إلى أن الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة.
- الدرجات من (0-20) تشير إلى أن الفرد يحتاج لإعادة التوازن إلى نفسه.



**صدق المقياس:**

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة، وذلك لقياس الصدق بالاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

**جدول (4): معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية**

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.846	9	.846
2	.845	10	.847
3	.844	11	.844
4	.843	12	.842
5	.844	13	.862
6	.846	14	.841
7	.847	15	.857
8	.841		

يتضح من خلال الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات مع الدرجة الكلية على للمقياس تراوحت ما بين (.841 - .862). وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (.01)، ما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق الداخلي.

**ثبات المقياس:**

تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بتطبيق معادلة كرونباخ ألفا على عينة من (30) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة، وبلغ معامل كرونباخ ألفا الكلي (.855)، ما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

**ثالثاً/ البرنامج التدريبي:**

- عنوان البرنامج: برنامج تدريبي لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان
- الفئة المستهدفة: عينة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة.
- عدد جلسات البرنامج التدريبي: (16) جلسة بواقع جلسنتين كل أسبوع.
- المكان: مكان عقد جلسات البرنامج التدريبي جامعة الشرقية، سلطنة عمان.
- التوقيت الزمني للبرنامج: طبق البرنامج في الفترة 2024 / 2 / 25 إلى 2024 / 4 / 30، لمدة (60) دقيقة لكل جلسة، فقد انقطعت الجلسات لمدة أسبوعين في أجازة عيد الفطر المبارك، وأسبوع بسبب الأجواء المناخية، حيث طبق البرنامج في (8) أسابيع.
- الأهداف الرئيسية للبرنامج:
  1. تحسين صورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة.
  2. تحسين الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة.
- الأساس النظري الذي يقوم عليه البرنامج التدريبي: يقوم البرنامج المقدم في الدراسة الحالية على أسس الإرشاد الانتقائي التكاملية، ومبادئه وفنائه، بالاستفادة من النظريات التالية (العلاج السلوكي، والعلاج المعرفي السلوكي، والعلاج الجشطلتي، والعلاج المتمركز حول العميل، والعلاج بالمعنى) بطريقة انتقائية تكاملية تخدم أهداف البرنامج.
- تحكيم البرنامج التدريبي: تم عرض البرنامج على خمسة (5) محكمين من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في الإرشاد النفسي.
- تقييم البرنامج التدريبي: تقييم البرنامج من خلال القياس القبلي، والبعدى، والتتبعي باستخدام مقياس صورة الجسم لشقير (2002)، ومقياس الصحة النفسية لسيد يوسف.

- جلسات البرنامج التدريبي: وفيما يلي عرض لكل جلسة للبرنامج، مع توضيح عنوان، وأهداف كل جلسة، والفنيات المطبقة فيها.

جدول (5): جلسات البرنامج التدريبي لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المطبقة
الأولى	الجلسة الأولى: التعارف	<ul style="list-style-type: none"> <li>التعارف بين المرشد والمسترشدين.</li> <li>تحديد قوانين، ومواعيد الجلسات.</li> <li>تحديد أهداف كل مسترشد من البرنامج.</li> <li>بناء الألفة بين المرشد والمسترشدين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار والمناقشة</li> <li>التعاقد السلوكي</li> <li>الألعاب التنشيطية</li> </ul>
الثانية	من أنا؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>يصف المسترشد صورته كما يراها هو.</li> <li>يحدد الأفكار التلقائية المشوهة عن ذاته.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>فنية المرأة</li> <li>رصد الأفكار</li> <li>الواجب المنزلي</li> <li>رصد الأفكار</li> </ul>
الثالثة + الرابعة	مواجهة التشوهات المعرفية	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحديد الأفكار التلقائية السلبية.</li> <li>مهاجمة وتقنيده الأفكار السلبية.</li> <li>استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار الموجه</li> <li>الأسئلة السقراطية</li> <li>استخدام الألفاظ العقلانية</li> <li>إعادة البناء المعرفي</li> <li>الواجب المنزلي</li> <li>نموذج ABC</li> </ul>
الخامسة + السادسة	الضبط الانفعالي	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحديد العلاقة بين الأفكار والمشاعر.</li> <li>التدرب على نموذج ABC لأليس.</li> <li>التدرب على ضبط الانفعالات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التعرض ومنع الاستجابة</li> <li>التخيل</li> <li>لعب الدور</li> <li>الاسترخاء</li> </ul>
السابعة الثامنة + التاسعة	تقبل الذات غير المشروط	<ul style="list-style-type: none"> <li>التعرف على الذات (الحقيقية - المدركة - الاجتماعية)</li> <li>المقارنة بين الذات الثلاث.</li> <li>التعرف على شروط الاستحقاق.</li> <li>التدرب على تقبل الذات غير المشروط.</li> <li>مراجعة السلوكيات والروتين اليومي للمسترشدين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الكرسي الخالي</li> <li>الكرسي الساخن</li> <li>لعب الأدوار</li> <li>النقاش الموجه</li> <li>النمذجة</li> <li>التنشيط السلوكي</li> <li>جداول التعزيز</li> <li>جداول الروتين اليومي</li> </ul>
العاشرة + الحادية عشر	السلوك الإيجابي	<ul style="list-style-type: none"> <li>مناقشة المسترشدين في الروتين اليومي.</li> <li>تشجيع المسترشدين لإدخال مجموعة من السلوكيات الصحية لبرنامجهم اليومي.</li> <li>تصميم جداول جديدة للروتين اليومي</li> <li>تكوين صورة ذات إيجابية متوافقة مع خصائصهم النفسية والاجتماعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار والمناقشة</li> <li>الحوار السقراطي</li> <li>الحديث الإيجابي مع الذات</li> <li>التغذية الراجعة</li> <li>التحليل بالمعنى.</li> </ul>
الثانية عشر + الثالثة عشر	صورة الذات الإيجابية	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعزيز الثقة بالنفس لدى المسترشدين.</li> <li>تعلم عيش الحياة وفق القدرات التي يمتلكونها.</li> <li>اكتشاف القيم الذاتية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار والمناقشة</li> <li>الحوار السقراطي</li> </ul>
الرابعة عشر + الخامسة عشر	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	<ul style="list-style-type: none"> <li>التدرب على التخطيط والتوجه الإيجابي نحو المستقبل.</li> <li>الوعي بأهمية تحمل المسؤولية تجاه تحقيق الأهداف.</li> <li>تدريب المسترشدين على التخطيط الذكي للمستقبل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار والمناقشة</li> <li>الحوار السقراطي</li> <li>حرية الإرادة</li> <li>التعزيز الإيجابي</li> <li>السيكودراما القائمة على المعنى</li> </ul>
السادسة عشر	الجلسة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>مراجعة شاملة لأهم المهارات التي تم تعلمها</li> <li>متابعة تحقق أهداف المسترشدين من البرنامج.</li> <li>الانصات للمسترشدين والتحدث عن الذات بعد انتهاء البرنامج.</li> <li>تطبيق القياس البعدي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحوار والمناقشة</li> <li>مقياس صورة الجسم</li> <li>مقياس الصحة النفسية</li> </ul>

### إجراءات الدراسة

- اختيار مقاييس الدراسة مقياس صورة الجسم، ومقياس الصحة النفسية.
- اختبار الخصائص السيكومترية بتطبيق المقاييس على عينة استطلاعية من الطلبة الجامعيين لحساب الصدق والثبات.
- تصميم البرنامج التدريبي القائم على الإرشاد الانتقائي التكاملي.

- اختبار الصدق الظاهري للبرنامج من خلال عرض البرنامج على محكمين من المختصين والخبراء في علم النفس والإرشاد النفسي، وإجراء التعديلات والتوصيات من المحكمين للبرنامج الإرشادي وإخراج البرنامج بصورته النهائية.
- تطبيق مقياسي الدراسة على مجتمع الدراسة واختيار (14) طالبة ممن يعانين من السمعة، ومن ثم تقسيمهن لمجموعتين تجريبية (ن=7)، وضابطة (ن=7)، واختبار التجانس بين المجموعتين.
- تطبيق البرنامج التدريبي بواقع جلستين في الأسبوع (كل أحد وثلاثاء) لمدة 8 أسابيع في الفترة من 2024/2/25 إلى 2024/4/30، بواقع 60 دقيقة لكل جلسة.
- إنهاء البرنامج التدريبي وتطبيق المقياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة.
- التأكد من استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي من خلال المقياس التتبعي الذي طبق على المجموعة التجريبية بعد (8 أسابيع) من إنهاء تطبيق البرنامج.

### عرض النتائج ومناقشتها

عرض نتيجة الفرضية الأولى وتفسيرها: : والتي تشير إلى " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.05$  في تحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمعة في سلطنة عمان في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية، والضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة".

جدول (6): نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقاييس صورة الجسم والصحة النفسية

المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	قيمة الاختبار (U)	مستوى الدلالة
صورة الجسم	التجريبية	7	4.57	32	-2.625	4.00	.009
	الضابطة	7	10.43	73			
الصحة النفسية	التجريبية	7	11	77	-3.137	0.00	.002
	الضابطة	7	4	28			

أظهرت نتائج اختبار (مان ويتني) في الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس صورة الجسم حيث كان متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (Mdn=4.57) أقل بدلالة إحصائية من متوسط المجموعة الضابطة (Mdn=10.43)، حيث تشير الدرجة المرتفعة في مقياس صورة الجسم لتشوه صورة الجسم والعكس صحيح، وقد بلغت قيمة إحصائي الاختبار (U=4.00)، بمستوى دلالة (0.009) أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha = .05$ ). وكذلك أظهرت نتائج اختبار (مان ويتني) في جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس الصحة النفسية حيث كان متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (Mdn= 11) أعلى بدلالة إحصائية من متوسط المجموعة الضابطة (Mdn=4)، حيث بلغت قيمة إحصائي الاختبار U=0.000 بمستوى دلالة (0.002) أقل من مستوى الدلالة ( $\alpha = .05$ ).

ويفسر الباحثون النتيجة بأنه تم التركيز في إعداد البرنامج التدريبي، وتنفيذه على تحسين صورة الجسم والصحة النفسية، وكان الهدف الرئيس من البرنامج هو نمائي وقائي من خلال التنوع في استخدام استراتيجيات وفتيات من مدارس متنوعة بصورة متجانسة، فالبرنامج قائم على أسس العلاج الانتقائي التكاملية، ومبادئه وفتياته بالاستفادة من الاتجاهات الإرشادية التالية (العلاج السلوكي، العلاج المعرفي السلوكي، العلاج الجشطلتي، العلاج المتمركز حول العميل، العلاج بالمعنى) بطريقة انتقائية تكاملية تخدم أهداف البرنامج، وهذا التنوع في استخدام الفتيات أثرى البرنامج وأصبح بعيداً عن النمطية والملل، فقد تضمن البرنامج أنشطة وتمارين مختلفة يغلب عليها الجانب التطبيقي والمشاركة التفاعلية بين أعضاء المجموعة التجريبية، وأيضاً الواجبات المنزلية كان لها أثر إيجابي في استيعاب البرنامج التدريبي وتنمية مهارات المجموعة. بذلك أصبحت الطالبات في المجموعة التجريبية أكثر وعياً ومعرفة بالمهارات التي تعزز صورة الذات وتحسن صورة الجسم المدركة من خلال مهاجمة التشوهات المعرفية من خلال العلاج المعرفي السلوكي، وتمارين العلاج السلوكي لبناء سلوكيات ومهارات جديدة لدى المتدربات، كما ركز البرنامج على إيجاد معنى جديد للمصاعب والمشكلات التي تواجه الطالبات في محيطهن بسبب السمعة لديهن، حيث تعززت

تقتهم بأنفسهن وتحسنت صورة الذات لديهن ونمت مهارتهن في مواجهة مشكلات الحياة، مما أدى لزيادة التوافق النفسي والاجتماعي لديهن وبالتالي تحسن الصحة النفسية. أيضا التزام وجدية أفراد المجموعة التجريبية ورغبتهم في تحسين مهارتهن وتغيير نمط الحياة والاستفادة من البرنامج التدريبي المقدم لهن، واعتقادهن بأهمية البرنامج والمحتوى الذي يلبي احتياجاتهن التدريبية أسهم بنجاح البرنامج التدريبي وتنمية مهارتهن، فقد لوحظ مدى الراحة والانسجام والتفاعل الإيجابي من قبل الطالبات المتدربات أثناء تنفيذ البرنامج، وكذلك الاستمتاع والاستفادة من البرنامج المنفذ بالدراسة الحالية.

هذا وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة السيد (2021)، ودراسة أحمد وخضر (2020)، وسلامة (2019)، ودراسة إبراهيم وعلاء الدين (2016)، ودراسة (امتوبل، 2018) والتي أظهرت نتائج دراستهم أثر البرامج التدريبية على تحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى المجموعة التجريبية.

عرض نتيجة الفرضية الثانية وتفسيرها: والتي تشير "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في صورة الجسم والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في سلطنة عمان في القياسين البعدي، والمتابعة للمجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ولكوكسون (Wilcoxon signed rank test) للعينتين المرتبطتين لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والمتبعي للمجموعة التجريبية والجدول (7) يوضح النتائج.

جدول (7) : نتائج اختبار ولكوكسون ودلالته الإحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والمتبعي لمقاييس صورة

#### الجسم والصحة النفسية

المقياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
صورة الجسم	السالبة	3	2.00	6.00	-1.604	.109
	الموجبة	0	.00	.00		
	التساوي	4				
	المجموع	7				
الصحة النفسية	السالبة	3	2.00	6.00	-1.633	.102
	الموجبة	0	.00	.00		
	التساوي	4				
	المجموع	7				

يتضح من خلال نتائج الجدول (7) أن قيمة اختبار ولكوكسون جاءت غير دالة إحصائياً لمقياس صورة الجسم حيث جاءت القيمة الاحتمالية للاختبار أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) وعليه نقبل الفرضية مما يدل ذلك على عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والمتبعي وهذا يعني ثبات أثر البرنامج التدريبي.

وكذلك يتضح من خلال نتائج الجدول (7) أن قيمة اختبار ولكوكسون جاءت غير دالة إحصائياً لمقياس الصحة النفسية حيث جاءت القيمة الاحتمالية للاختبار أعلى من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) وعليه نقبل الفرضية مما يدل ذلك على عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والمتبعي وهذا يعني ثبات أثر البرنامج التدريبي.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن البرنامج الإرشادي كان مناسباً وملبياً لاحتياجات الطالبات، وأسهم في تحسين صورة الجسم المشوهة لديهن، مما أدى لتحسن الصحة النفسية لديهم وذلك بدلالة اختبار المتابعة واحتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بأثر البرنامج الإرشادي بعد مرور شهرين من التنفيذ فقد قدم البرنامج محتوىً علمياً وعملياً ساعد في تنمية احتياجاتهن للتدريب، وعرض بطريقة تناسبهن وتساعد على استيعاب المحتوى وتطبيقه، ومن خلاله فقد أدركت الطالبات أهمية المهارات الحياتية المتنوعة التي تدربن عليها، ومدى حاجتهن لها، ونظراً لذلك تم الاستفادة منها من خلال تطبيقها وممارستها بعد البرنامج التدريبي وعودتهن لحياتهن اليومية، حيث قمن بالاحتفاظ بها وممارستها كعادات جديدة وهذا يشير لعمق تأثير البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية، وهذا ما ظهر في نتائج قياس المتابعة.

وتتفق نتيجة هذه الفرضية من نتائج دراسة السيد (2021)، ودراسة أحمد وخضر (2020)، وسلامة (2019)، ودراسة إبراهيم وعلاء الدين (2016)، ودراسة (امتوبل، 2018).

## التوصيات والمقترحات

- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقدم بالدراسة الحالية في بناء البرامج التدريبية التي تستهدف الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة في جامعات أخرى.
- توظيف البرنامج الإرشادي المقدم بالدراسة الحالية في برامج تحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- إجراء المزيد من الدراسات على الطلبة الجامعيين بشكل عام والمصابين بالسمنة بشكل خاص للوقوف على أهم المشاكل والصعوبات والمشكلات النفسية التي يعانون منها، والعمل على إيجاد الحلول المناسبة للتغلب عليها.

## شكر وعرفان :

- تم إجراء هذا البحث بتمويل من وزارة التعليم العالي والبحث والابتكار بسلطنة عمان في إطار برنامج البحوث الاستراتيجية - قطاع الصحة. "اتفاقية رقم MoHERI/SRPP/MoH/1/2022/ASU/02"

## قائمة المصادر والمراجع:

- أبو أسعد، أ. (2011). دليل المقاييس والإختبارات النفسية والتربوية. مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- أحمد، ش. وخضر، ع. (2020). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تحسين صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 4(14).
- إبراهيم، أ. (2015). أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات لدى عينة من النساء اللواتي يعانين من زيادة الوزن. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الهاشمية، الأردن.
- امتوبل، ع. (2018). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين صورة الجسم السلبية لدى عينة من الشباب مبتوري الأطراف بمدينة بنغازي. مجلة جامعة البحر المتوسط الدولية، 5(5).
- بشرى، ص. (2008). اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طلاب جامعة أسيوط. مجلة التربية المعاصرة، 25(78).
- بركات، ف. (2013). صورة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة : دراسة تنبؤية - مقارنة. مجلة البحث العلمي في الآداب، 3(4).
- بن جديدي، س. (2017). الأسس النيوروسيكولوجية لصورة الجسم والمخطط الجسمي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم، 2(5).
- بيك، آ. (2005). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية (ترجمة عادل مصطفى). دار الآفاق العربية للنشر والتوزيع.
- الجبوري، ك.، وحافظ، ا. (2007). صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية للعلوم الانسانية- جامعة القادسية، 10(4).
- خطاطبة، ي. (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض اضطراب الشره العصبي وتحسين الرضا عن صورة الجسم لدى النساء ذوات الوزن الزائد. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 15(1).
- سلامة، أ. (2019). أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين الرضا عن صورة الجسم وخفض الإكتئاب لدى عينة من طالبات الجامعة الهاشمية. [رسالة ماجستير غير منشورة]، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- السيد، ه. (2021). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتحسين صورة الجسم لدى عينة من المراهقات اللاتي يعانين من اضطراب الشره العصبي. مجلة البحث العلمي في الآداب، 4(22).
- شفير، ز. (2002). مقياس صورة الجسم. مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشهري، ع. (2008). فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لخفض سلوك العنف لدى المراهقين. [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة ام القرى، السعودية.
- شلبي، إ. وإسماعيل، ب. (2017). المنظور الإدماجي الانتقائي في الإرشاد النفسي. مجلة مجتمع تربوية عمل، 4(4).
- طه، ف. وأبو النيل، م. وفنديل، ش. ومحمد، ح. وعبدالفتاح، م. (2003). معجم علم النفس والتحليل النفسي. دار النهضة العربية.
- عبدالفتاح، و. (2019). صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات. مجلة العلوم التربوية والنفسية- المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، 3(13).

- عوض، ي. (2016). برنامج إرشادي إنتقائي لخفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الاطفال. [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة عين شمس.
- قمر، م. (2023). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دنقلا بالسودان. مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية، 4(2).
- القضاة، ر. (2021). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية أليس في تحسين مستوى تقبل الذات والرضا عن صورة الجسم لدى عينة من طلبة جامعة عجلون الوطنية، [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
- محمد، م. (2016). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 1(2).
- منظمة الصحة العالمية. (2024). السمنة وزيادة الوزن. تم الاسترجاع من : <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- منظمة الصحة العالمية. (2006). تقرير الصحة العالمية 2000. تم الاسترجاع من: <https://www.who.int/publications/i/item/924156198X>
- المطيري، ل. والذبياني، ي. (2020). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالعزلة الإجتماعية لدى عينة من الشباب ذو الوزن الزائد. المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية، (14).
- مياه، ن. (2008). صورة الجسم وعلاقتها بكل من تقدير الذات والاكنتاب لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينتي مكة وجدة. [رسالة دكتوراه غير منشورة]، كلية العلوم الاجتماعية جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.
- كفاي، ع. والنيال، م. (1996). صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات. مجلة علم النفس، 10(39).
- كريم، س. وخميس، ط. (2018). صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة مركز البحوث النفسية، (26).
- النيبال، م. (1994). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية. مجلة دراسات نفسية، 4(1).
- وزارة الصحة بسلطنة عمان. (2023). السمنة في عُمان، تحدٍ كبير للصحة العامة.

## References

- Abdel Fattah, W. (2019). Body image and its relationship to life orientation in a sample of married and unmarried university students. (In Arabic): Journal of Educational and Psychological Sciences - Arab Journal of Science and Research Publishing, 3(13). 217-240.
- Abu Asaad, A. (2011). Manual of Psychological and Educational Metrics and Tests. (In Arabic): Debono Center for Learning Thinking.
- Ahmed, S. , & Khader, A. (2020). The effectiveness of a cognitive-behavioral treatment program in improving the body image of high school students. (In Arabic): Arab Journal of Educational and Psychological Sciences, 4(14). 177-241.
- Al-Jubouri, K. , & Hafez, I. (2007). Body image and its relationship to social acceptance among university students. (In Arabic): Al-Qadisiyah Journal of Human Sciences - Al-Qadisiyah University, 10(4). 351-383.
- Al-Mutairi, L. , & Al-Thaibani, Y. (2020). Body image disorder and its relationship to social isolation in a sample of overweight youth. (In Arabic): Arab Journal of Literature and Human Studies, (14). 261-274.
- Alsayed, H. (2021). The effectiveness of an integrative selective counseling program to improve body image in a sample of adolescent girls suffering from bulimia nervosa. (In Arabic): Journal of Scientific Research in Arts, 4(22). 220-269.
- Al-Shehri, A. (2008). The effectiveness of a selective mentoring program to reduce violent behavior in adolescents (unpublished doctoral thesis), (In Arabic): Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Amtobel, A. (2018). The effectiveness of a mentoring program to improve the negative body image of a sample of amputee youth in Benghazi. (In Arabic): Journal of Mediterranean International University, (5). 83-106
- Awad, Y. (2016). A selective counseling program to reduce PTSD symptoms in children (PhD Thesis), (In Arabic): Ain Shams University.
- Barakat, F. (2013). Body image and its relationship to some psychological variables among university students: a predictive and comparative study. (In Arabic): Journal of Scientific Research in Arts, 3(4). 337-390.
- Beck, A. (1996). Cognitive therapy and emotional disorders (translated by Adel Mustafa). (In Arabic): Arab Horizons Publishing and Distribution House.

- Ben J. (2017). Neuropsychological foundations of body image and body image. *Al-Jamea Journal in Psychological Studies and Science*, 2(5).
- Bushra, S. (2008). Body image disorder in a sample of Assiut University students. (In Arabic): *Journal of Contemporary Education*, 25(78).133-178.
- Choucair, Z. (2002). Body image scale. The Anglo-Egyptian Library.
- Ibrahim, A. (2015). The impact of a collective counseling program in improving satisfaction with body image and self-esteem among a sample of overweight women (unpublished master's thesis), Hashemite University, Jordan.
- Jacobs, E.(2006).Group Counseling: Strategies and Skills. NY: Thomson Books/Cole.
- Jill, Macnaught (2006). Coaching For Happiness: Understanding The Drivers of Wellbeing And Success, 2nd Health Coaching Symposium Newcastle, NSW 13th October 2006, centre for coaching positive psychology.
- Jillian, Croll. (2005). BODY IMAGE AND ADOLESCENTS; in Stang J, Story M (eds) Guidelines for Adolescent Nutrition Services. Center for Leadership, Education, and Training in Maternal and Child Nutrition Division of Epidemiology and Community Health School of Public Health University of Minnesota.
- Joma, A. I., AL-Sawafi, J. M., Zawateieh, A. A., & Hussein, E. I. (2025). The Effectiveness of Counseling Program Based on Logotherapy to Improve Self-Image among a Sample of Obese University Students in the Sultanate of Oman. *Journal of Scientific Research in Education*, 26(2), 1-29.
- Joma, A., Abuzerr, S., & Alsoudi, S. (2024). Variables associated with the relationship between obesity and mental health among university students in the Gulf Cooperation Council countries: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1411229.
- Judges, R. (2021). The effectiveness of a mentorship program based on the theory of Alice in improving the level of self-acceptance and satisfaction with body image among a sample of students of Ajloun National University, (PhD thesis), (In Arabic): International Islamic Sciences University, Jordan.
- Kafafi, Al. , & Niall, M. (1996). Body image and some personality variables in a sample of adolescent girls. (In Arabic): *Journal of Psychology*, Egyptian General Authority for Books, (39).6-43.
- Karim, S. , & Khamis, T. (2018). Body image and its relationship to self-esteem among university students. (In Arabic): *Journal of the Center for Psychological Research*, (26). 87-118.
- Khatatbah, Y. (2021). The effectiveness of a counseling program based on acceptance and commitment therapy in reducing the symptoms of bulimia nervosa and improving satisfaction with body image in overweight women. (In Arabic): *Journal of Educational and Psychological Studies*, 15(1). 1-26.
- Ministry Of Health Sultanate Of Oman (2023). Obesity in Oman, a major public health challenge.
- Miyah, N. (2008). Body image and its relationship to both self-esteem and depression among secondary school students in the cities of Mecca and Jeddah (unpublished doctoral thesis), (In Arabic): Faculty of Social Sciences, Imam Muhammad bin Oud Islamic University.
- Mohammed, M. (2016). Mental health and its relationship to emotional intelligence in the light of some variables, (In Arabic): *Journal of Psychological and Educational Sciences*, 1(2). 161-183.
- Nepal, M. (1994). Body image and its relationship to some personality variables. (In Arabic): *Journal of Psychological Studies*,4(1). 1-40.
- Qamar, M. (2023). Body image and its relationship to self-esteem in a sample of students of the Faculty of Education at the University of Dongola in Sudan. (In Arabic): *Al-Ibrahimi Journal of Psychological and Educational Studies*, 4(2). 31-51.
- Salama, A. (2019). The impact of a collective counseling program in improving satisfaction with body image and reducing depression in a sample of Hashemite University students. (In Arabic): (unpublished master's thesis), Hashemite University, Jordan.
- Shalabi, E, & Ishmael, B. (2017). A selective inclusionary perspective in psychological counseling. (In Arabic): *Journal of Labor Education Society*, (4). 11-30.
- Taha, F, Abu Al-Nil, M. , & Qandil, S. , & Mohammed, H. , & Abdul Fattah, M. (2003). Dictionary of Psychology and Psychoanalysis. (In Arabic): Dar Al-Nahda Al-Arabiya.
- World Health Organization. (2006). World Health Report 2000. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/924156198X>
- World Health Organization. (2024). Obesity & Overweight (who.int). Retrieved From <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>