



The Effectiveness of Counseling Program Based on Logotherapy to Improve Self-Image among a Sample of Obese University Students in the Sultanate of Oman

Dr. Amjad I. Joma

Associate professor, Psychology Department, Faculty of Art and Humanities, A'Sharqiyah University, Ibra, Oman

amjad.joma@asu.edu.om

Dr. Jokha M. AL-Sawafi

Associate professor, Psychology Department, Faculty of Art and Humanities, A'Sharqiyah University, Ibra, Oman

jokah.alsawafi@asu.edu.om

Dr. Ayat A. Zawateieh

Assistant professor, Department of Food Science and Human Nutrition College of Applied and Health Sciences, A'Sharqiyah University Ibra, Oman

ayat.abdullah@asu.edu.om

Dr. Emad I. Hussein

Professor, Department of Food Science and Human Nutrition, College of Applied and Health Sciences, A'Sharqiyah University Ibra, Oman

emad.hussein@asu.edu.om

Received: 10-11-2024 Revised: 29-12-2024 Accepted: 2-1-2025

Published: 2-3-2025

DOI: 10.21608/jsre.2025.335235.1745

Link of paper: https://jsre.journals.ekb.eg/article_414938.html

Abstract

The study aims to investigate the effectiveness of counselling based on logotherapy to improve self-image among a sample of obese university students in the Sultanate of Oman. The researchers followed the experimental approach. The study sample consisted of 14 university students who were suffering from obesity, and they were divided into two groups: the first group was the experimental group (7 students), and the second group was the control group (7 students). Two tools were used at the study: the self-image measure prepared by Jaman and Abeda (2018) and a group counselling program prepared by researchers. The results showed that there were statistically significant differences in improving the self-image of a sample of obese university students in the Sultanate of Oman in the dimensional measurement between the experimental and control groups in favor of the experimental group. Also, the result related to the second hypothesis also indicated that there were no statistically significant differences in the self-image between the post- and following-up tests for the experimental group.

Keywords: Counseling program, logotherapy, self-image, obesity.

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان

د. أمجد عزات جمعة

أستاذ مشارك، قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الانسانية، جامعة الشرقية، إبراء، سلطنة عمان

amjad.joma@asu.edu.om

د. جوخة محمد الصوافية

أستاذ مشارك، قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الانسانية، جامعة الشرقية، إبراء، سلطنة عمان

jokah.alsawafi@asu.edu.om

د. آيات عبدالله زواتيه

أستاذ مساعد، قسم علم الأغذية والتغذية البشرية، كلية العلوم التطبيقية والصحية، جامعة الشرقية

إبراء، سلطنة عمان

ayat.abdullah@asu.edu.om

أ.د. عماد إبراهيم حسين

أستاذ دكتور، قسم علم الأغذية والتغذية البشرية، كلية العلوم التطبيقية والصحية، جامعة الشرقية

إبراء، سلطنة عمان

emad.hussein@asu.edu.om

المستخلص:

هدفت الدراسة لقياس فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان، ولتحقيق أغراض الدراسة اتبع الباحثون المنهج التجريبي. هذا وتكونت عينة الدراسة من (١٤) طالبة جامعية من طالبات جامعة الشرقية اللاتي يعانين من السمنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (٧)، والأخرى ضابطة (٧). ولتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام مقياس صورة الذات للجمعان وعبادي (٢٠١٨)، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثين. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين صورة الذات لدى عينة الدراسة من الطالبات الجامعيات المصابات 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 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات في القياسين البعدي، والتبعي للمجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، العلاج بالمعنى، صورة الذات، السمنة.

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان

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 يساهم بالاستفادة من قدراتهم لأقصى حد ممكن، فقد اهتمت الدول بالصحة الجسمية والنفسية للشباب الجامعي، ومنها ظاهرة السمنة وتأثيراتها النفسية والاجتماعية عليهم.

حيث تعد ظاهرة السمنة من الظواهر الصحية الأكثر شيوعاً في العالم سواء في الدول المتحضرة أو النامية؛ لذا فإن موضوع السمنة من الموضوعات الصحية والنفسية والاجتماعية الهامة في حياة الأفراد والمجتمعات، ومما يزيد من خطورتها هو تأثيرها على صورة الذات، لذا في كثير من الأحيان يكون المفهوم السالب للذات راجعاً إلى اضطراب صورة الجسم، وهذا ما نجده واضحاً لدى الأفراد المصابين بزيادة الوزن (النيبال، ١٩٩٤).

وهذا ما أكدته دراسة جمعة وآخرون (Joma et al.,2024) حول المتغيرات المرتبطة بالسمنة والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات في دول مجلس التعاون الخليجي، حيث أشارت إلى أن هناك انتشار لزيادة الوزن والسمنة بين طلبة الجامعات في دول مجلس التعاون الخليجي بشكل مرتفع ومثير للقلق، بمعدل متوسط يبلغ ٢٩,٤%. كما وبينت النتائج أن هناك علاقة وثيقة بين السمنة والاكنتاب والقلق واضطرابات النوم وعدم الرضا عن صورة الجسم بشكل كبير.

إن زيادة الوزن تعد من أهم العوامل والشائعة والمسببة لتشوّه إدراك صورة الجسم لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة، فالسمنة مرتبطة بأكثر من (٢٥) مرض معروف حالياً ومنها الامراض النفسية، حيث يتعرض المصابون بالسمنة من التنمر والمضايقات من المحيطين بهم مما يؤدي لتشكل صورة سلبية عن أجسامهم مما يساهم في الشعور بالإحباط والاكنتاب وتدني صورة الذات (إبراهيم، ٢٠١٥).

ويرى كل من كالاياراسان وساليمون (Kalaiyarasan & Solomon (2016) أن ما يدركه الفرد عن مظهره الخارجي وشكل جسمه، يؤثر على ثقة الفرد بنفسه، وتقبله لذاته، وتوجهه نحو الآخرين، وشعوره بالقبول اجتماعياً، وتقديره لذاته، وهذا يشمل تقدير وصورة الفرد لجسمه ومظهره الخارجي وعدم تحقق كل هذا سيؤدي إلى تدني مستوى قبول الذات، فصورة الجسم لها علاقة كبيرة بتشكيل صورة الذات، والثقة بالنفس وبالتالي تقبل الذات، فصورة الجسم السلبية أحد مسببات الاضطرابات النفسية والجسمية، لذلك فإن صورة الذات الإيجابية يعني شعور الفرد باحترامه لذاته وثقته ورضاه عن نفسه.

وتتكون صورة الذات نتيجة للخبرات والتجارب التي يمر بها الفرد ونتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به، فعندما تكون الخبرات السابقة متوافقة مع الفرد ومنسجمة مع قدراته وأحلامه وطموحاته يكون الفرد صورة ذات إيجابية، وعلى العكس من ذلك عندما تكون خبرات الفرد غير متوافقة مع قدراته وإمكانياته

وغير منسجمة مع مشاعره الداخلية وغاياته وأهدافه ينتج عنها سوء توافق وتكيف وبالتالي يؤدي إلى صورة ذات سلبية (الميسوم، ٢٠١٦)

حيث يعتمد سلوك الأفراد الإيجابي أو السلبي على صورة الذات التي تتكون لدى الفرد في مراحل حياته، فصورة الفرد عن ذاته تتأثر بما يحققه من نجاح وفشل ومن تفاعلات وانطباعات وردود أفعال اتجاه المحيطين به مما يؤثر في مستوى طموحه وتطلعاته وتحصيله الدراسي وتوافقه النفسي والاجتماعي (الشيخ، ٢٠٠٦).

هذا وتتشكل صورة الذات من خلال الخبرات والتجارب الحياتية في المواقف المختلفة التي يمر فيها الإنسان عبر مراحل الحياة منذ الميلاد وحتى الوفاة، فالأشخاص يسلكون حسب الصورة الذهنية التي يحملونها وما يعتقدون في ذواتهم، فالإنسان لم يخلق ولديه صورة ذات ولكن تم اكتسابها وتشكيلها حسب القناعات والاعتقادات التي يعتقد بأنها صحيحة (مسعودية، ٢٠١٩)، فقد يحمل الفرد صورة ذات إيجابية وقد يحمل صورة ذات سلبية، وتتميز هذه الصورة الذاتية بالعديد من الخصائص والسمات يمكن إيجازها أولاً في صورة الذات الإيجابية: التي يبرز فيها الفكر الجيد للذات، فينمو الفرد متقبلاً لذاته ويشعر بالأمان وتزيد ثقته بنفسه، وهي من أهم السمات الشخصية التي تدفع الفرد للسعي لتحقيق أهدافه وطموحاته، والتغلب على العقبات، وتؤدي صورة الذات الإيجابية إلى تقبل الفرد لذاته وهو ما يعبر عن الصحة النفسية والتوافق النفسي، فتقبل الذات يلعب دوراً جوهرياً في عملية تكيف الفرد وتقبله للآخرين (يحيى، ٢٠١٩).

هناك مجموعة صفات يتميز بها الأفراد الذين يحملون صورة ذات إيجابية منها: أنهم يتمتعون بثقة عالية بالنفس، ومتقبلون لذواتهم وللآخرين، ويكونون مطمئنين قليلي القلق، ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والاعتماد على أنفسهم، ولا ينكرون مشاعرهم ويستطيعون التعامل مع المواقف والمشاكل، ثانياً صورة الذات السلبية: فسر مفهوم الذات السلبي على أساس الطريقة السلبية التي ينتهجها الفرد في سلوكياته وتصرفاته في الحياة، وتعبيره عن نفسه والآخرين، ويعتمد المفهوم السلبي للذات على نظرة الآخرين السلبية وعدم تقديرهم له (الميسوم، ٢٠١٦).

وتعمل البرمجيات السلبية على فقدان الثقة بالنفس والنظر لقدراته وإمكاناته وقواه الكامنة بصورة مشوهة وغير حقيقية، فيصاب بالاضطرابات النفسية والسلوكية والاجتماعية نتيجة جملة من المعتقدات السلبية عن ذاته، وعلاقاته ومحيطه (مسعودية، ٢٠٢٠).

تؤدي صورة الذات السلبية إلى شعور الفرد بعدم الأمان، وفقدان الثقة بالنفس والشعور بالعجز الذي يعوق تحقيق أحلامه وطموحاته، والاعتقاد بأن كل محاولاته ستكون فاشلة، مما سيؤدي إلى انخفاض الدافعية والإداء (زلوف، ٢٠٠٨).

ويرى روجرز "أن شخصية الذات تنمو وتتحقق من خلال الاعتبار الإيجابي غير المشروط الذي يحصل عليه من البيئة المحيطة به بدءاً من الوالدين والمعلمين والبيئة الاجتماعية المحيطة به، وبالتالي فهي تمثل صورة الفرد وجوهره، لذلك فإن فهم الشخص لذاته له أثر بالغ على سلوكه السوي وغير

السوي على حد سواء، لذا من المهم أن يفهم الشخص نفسه كما يتصورها ويدركها هو نفسه (جمعة وآخرون، ٢٠٢١).

وأشار روجرز أن هناك مصطلحان يرتبطان بصورة الذات في نظريته وهما صورة الذات الواقعية وصورة الذات المثالية، فصورة الذات المثالية تتمثل في سعيها لتحقيق أهدافنا وطموحاتنا وقيمنا العليا، ومن حيث الذات المثالية اقترح روجرز أن هناك بعض الأمور التي تقع خارج سيطرتنا والتي من الممكن أن تتسبب في حدوث فجوة بين الذات الواقعية والذات المثالية، وهي تتأثر بالتأثيرات الخارجية وتحمل القيم التي يمتصها الآخرون، ونشعر مثلما يعتقد الآخرون أنه يجب أن نكون عليه (Boeree, 2006).

أما صورة الذات الواقعية تحتوي على تصورنا لأجسامنا في جوهرها وهو كيف نرى أنفسنا؟ وهذه الصورة مهمة من أجل صحتنا النفسية فقد ندرك أنفسنا كشخص سيء، أو حسن، أو جميل أو قبيح، وفقا لهذه الصورة، لذلك فالصورة الذاتية لها تأثير مباشر على تفكيرنا وسلوكنا في عالمنا المحيط بنا (Grice, 2007).

وفي هذا الصدد أشار روجرز أنه كلما كان التقارب بين صورة الذات المثالية وصورة الذات الواقعية كلما كان الشخص متوافقا وناضجا ويفكر بموضوعية ويتقبل خبراته دون الشعور بالقلق والتهديد، أما في حالة حدوث الفجوة فيما بينهما فإن الفرد يشعر بأنه مهدد ويلجأ إلى الحيل الدفاعية من أجل حماية ذاته وعدم الشعور بالألم ويتصف سلوكه بالصرامة والتزمت (عباس ومحمود، ٢٠٠٩).

ومما سبق يظهر تأثير السمنة لنشوة صورة الجسم وتأثير هذا على صورة الذات لدى المصابين بالسمنة، وكيف يؤثر هذا الأمر على جودة الحياة، والجوانب النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية للطالب الجامعي مما شجع الكثير من المتخصصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي لبناء برامج إرشادية وعلاجية تستهدف تحسين صورة الذات لدى المصابين بالسمنة، ببرامج تستند لنظريات علاجية مختلفة، وقد تبني الباحثون في البحث الحالي العلاج بالمعنى لما له من خصائص علاجية تناسب متغير (صورة الذات) وفئة (الطلبة الجامعيون المصابون بالسمنة).

حيث يعتبر العلاج بالمعنى من ضمن العلاجات النفسية التي أثبتت فعاليتها لمساعدة الأشخاص للتغلب على المشكلات النفسية وإيجاد المعنى لحياتهم، وقد تم تطويره على يد عالم النفس النمساوي فيكتور فرانكل الذي أنشأ طريقته العلاجية على أساس أن معنى الحياة هو جوهر الحياة، فعندما يجد الفرد معنى لحياته سوف يقبل على الحياة بكل نشاط ويمتلك صحة نفسية جيدة، ويمكن أن يجد الإنسان معنى لحياته حتى عندما يواجه تجربة أليمة وأكثر معاناة أو تلك الظروف الاجتماعية الضاغطة، حيث أن المعاناة الشديدة تعطي وتزيد المعنى لحياة الفرد (محمد ومعوذ، ٢٠١٢).

كذلك أشار Goldenson (١٩٨٤) أن العلاج بالمعنى يهتم بالوضع الإنساني، ويقوم على مساعدة الفرد على التغلب على العصاب الوجودي، وهو عدم قدرة الفرد من إيجاد المعنى من حياته، ويعتمد الأسلوب العلاجي على ثلاث أنواع من القيم وهي:

- القيم الخبراتية وهي التجارب السابقة للإنسان كالعلم، والحب، والفلسفة، والفن.
- القيم الابتكارية وهي الإنجاز والعمل
- القيم الاتجاهية وتعني مواجهة الفرد الظروف والمعاناة بكل شجاعة.

فقد أنشأ فرانكل هذا المنهج العلاجي على أساس أن المعنى هو جوهر الوجود، ومن اعتقاده بأن وجود المعنى في حياة الناس يجعلهم أصحاب نفسيا، وأن المعنى يوجد حتى في أشد الظروف قسوة، حيث أن المعاناة تزيد المعنى لدى الفرد (محمد ومعوذ، ٢٠١٢).

العلاج بالمعنى اتجاه تفاؤلي وليس تشاؤمي ويبرز أهمية اكتشاف المعنى داخل الشخص وتنمية اتجاهات إيجابية وتفاؤلية نحو الحياة رغم المعاناة، ويمكن إجمال أهداف العلاج بالمعنى من خلال كتابات فرانكل Frankl (١٩٥٨, ١٩٦٧, ١٩٧٠, ١٩٧٨, ١٩٩٤, ٢٠٠٠) وكذلك الدراسات المرتبطة بمعنى الحياة منها شارما (٢٠١٥) Sharma؛ سميث (٢٠١٦) Smith؛ عبد الرحمن (٢٠١٦)؛ الحارثي (٢٠٢٢)؛ قاسم (٢٠٢٣)، حيث أوضحت هذه الدراسات أن العلاج بالمعنى يهدف إلى ما يلي:

- مساعدة الفرد على أن يجد معنى في حياته: يهدف العلاج بالمعنى إلى استغلال طاقات وقدرات الأفراد في إيجاد معنى وهدف لحياتهم، مع الأخذ بالاعتبار أن معنى الحياة لا يعطى كهبة، بل يصل إليه الإنسان بالسعي والكفاح الذي يعد أحد مزايا الوجود الإنساني الأصيلة، وأن السعي لتحقيق معنى الحياة ليس أمراً سهلاً، بل يبقى الإنسان في صراع مع الحياة؛ ليحاول أن يعلو فوق ذاته، ويتجاوز آلامه، وهذه القدرة الفريدة تنقي الإنسان وتصل كينونته، وعليه فإن مهمة العلاج بالمعنى هي إقناع المسترشد بأن حياته لها معنى ودلالة، وأنه حتى الجوانب المأساوية في الحياة والمعاناة التي لا يمكن تحاشيها يمكن تحويلها إلى إنجاز إنساني بفعل اتجاه نفسي تفاؤلي يتبناه الإنسان ويعتقه نحو معاناته.
- جعل الفرد واعياً بالتزامه بالمسؤولية: يهدف العلاج بالمعنى إلى إيقاظ إحساس الفرد بأن يكون مسؤولاً، وبهذه المسؤولية يجب دفعه نحو المعنى الأكثر أهمية لوجوده، والذي يختاره عن طريق بحثه عن المعنى وإيجاده، واكتشاف الإمكانيات القيمة، كما أن تحقيق هذه المسؤولية يكون في استحضار المعاني غير الحاضرة والتي تكون موجودة أصلاً في اللاوعي، وإحضارها إلى وعي الفرد وشعوره؛ ليشعر بمسؤوليته تجاه تحقيقها، ومن الطبيعي أن يكون الإنسان حراً في اختياره ما بين قبوله المسؤولية في الحياة وتحقيق معنى وجوده فيها، وبين هروبه من هذه المسؤولية، وعند هذه النقطة تتحدد فلسفة الفرد بالحياة، فإما أن يكون، وبالتالي ينظر إلى الحياة نظرة متفائلة، ويحول مبادئه إلى حقيقة واقعية متحملاً في سبيل ذلك كل أنواع المعاناة، وإما أن لا يكون، وفي هذه الحالة يبقى على هامش الحياة محجوباً، يدع الظروف والآخرين يوجهون سلوكه؛ لذا فإن العلاج بالمعنى يستهدف تأصيل الوعي بالحرية والمسؤولية واستشارة قوة إرادة المعنى لدى الفرد التي تجعل للحياة والعمل والمعاناة معنى أصيلاً يساعده بالانفتاح على العالم بشجاعة، والتخلص من ضعف الاستسلام للمشاعر والقيود التي عانى منها كثيراً في الماضي، ويشجع على مواجهة هذا الاستسلام، ويحرك

للتوجه نحو المستقبل، وأن يعيد تشكيل واقعهم؛ ليتلاءم مع حاضره ومستقبله الذي سيجعل للحياة معنى وهدف.

- مساعدة الفرد على مواجهة العقبات في المستقبل: يركز العلاج بالمعنى على المعاني التي ينبغي أن يضطلع بها الفرد في مستقبله، لأن ارتباط الفرد بمهمة يتطلع إلى إنجازها في المستقبل سيمكنه من مواجهة العقبات والصعوبات، بل وأن يتحدى المعاناة نفسها، طالما أن هناك معنى يتحقق من ورائها، فلا شيء يساعد الإنسان في البقاء على قيد الحياة، مثل معرفته بمهمة الحياة، ويركز العلاج بالمعنى على المستقبل؛ لكون المعنى يمكن أن يكون في المستقبل على شكل أهداف يسعى الفرد لتحقيقها، وبذلك يقرر الإنسان في المستقبل بما يمنحه أملاً في الحياة، وتوجهاً إيجابياً نحو المستقبل، ومن ثم فإن العلاج بالمعنى يهدف إلى زرع الشعور بالأمان لدى الفرد، وإقناعه بأن الحياة لا تتوقف عند لحظة معينة، رافعاً من همة الإنسان لكي يناضل من أجل مهمته في الحياة كأنه يعيش أبداً.

- تكوين اتجاهات إيجابية نحو المعاناة وتنمية الإحساس بالتفاؤل: يعد العلاج بالمعنى مدخلاً تفاؤلياً للحياة، وليس تشاؤمياً؛ لكونه يركز على أنه لا توجد جوانب مأساوية وسلبية لا يمكن تحويلها إلى إنجازات إيجابية، ويكون ذلك من خلال موقف الإنسان منها، ولذلك فإن هدف العلاج بالمعنى هو تغيير اتجاهات الفرد نحو أعراضه، وليس تخليصه منها؛ مما يعني أن العلاج بالمعنى يركز على اتجاهات الفرد السلبية نحو هذه الأعراض، من حيث تغييرها، لتكون اتجاهات إيجابية ومتفائلة.

ويرى خميس (٢٠١٨) أن العلاج بالمعنى يهدف إلى أن يفهم الإنسان ذاته ويفسر وجوده من خلال إعادة توجيه موقفه تجاه مشكلاته ومعاناته وأزماته، حيث يساعد العلاج بالمعنى على مواجهة رغبات الشخص الممنوعة ويساعدهم على أن تكون لديهم أناً علياً أكثر سماحة وأقل صرامة، حيث أن التعامل في العلاج بالمعنى يكون مع المبادئ والقيم والمعايير وكيفية اكتشاف الجديد والمناسب منها، وهو يولي اهتماماً خاصاً بالمستقبل، فالتطلع إلى مهمة يجب إنجازها ومشكلة يمكن تخطيها ومعاناة ينبغي مواجهتها، وهو الذي يساعد الإنسان على البقاء على قيد الحياة متطلعاً إلى مستقبل أفضل، وهو الذي يجعله حريصاً على التمتع بالسعادة والصحة النفسية.

كما يوضح محمد (٢٠٢١) أن العلاج بالمعنى يهدف إلى مساعدة الفرد على إيجاد معنى لحياته، وتحقيق إمكانات المعنى لوجوده وإثارة إرادة المعنى للحياة لديه؛ حتى يكون واعياً بجوانب حياته، وأيضاً مساعدة الفرد على تكوين اتجاهات إيجابية نحو ذاته، حيث يمثل العلاج بالمعنى اتجاه تفاؤلي حيث يستند إلى أن الإنسان خير بطبيعته، ولديه دافعاً قوياً لتنمية ذاته وترقيتها، ومساعدة الفرد على تحمل المسؤولية، والوعي بالذات والقدرات، ومساعدته على القيام بالمهام واتخاذ القرارات السليمة والقدرة على التعامل مع ذاته والآخرين.

وقد أجريت العديد من الدراسات في مجال البحوث الإنسانية لتتحقق من فاعلية البرامج القائمة على العلاج بالمعنى في خفض العديد من المشاكل النفسية التي يعاني منها الأشخاص وأثبتت فاعليتها في التخفيف من شدة المعاناة والمشكلات التي يعاني منها الأفراد.

مشكلة الدراسة:

تشير الإحصائيات التي أجريت في (٢٠١٧) في سلطنة عمان إلى أن أكثر من نصف عدد الأفراد في السلطنة يعانون من السمنة وزيادة الوزن بنسبة وصلت إلى ٦٦% كما تزيد نسب الإصابة بالسمنة بين النساء حيث وصلت إلى ٣٩,٣%، وأن مرض السمنة يتسبب في ما يزيد على ١٩٥ مشكلة صحية، ويُعتبر عامل خطر لعدة أمراض منها السكري، وارتفاع ضغط الدم، والسكتات الدماغية، والسرطان (وزارة الصحة، ٢٠٢٣)، فقد صنفت منظمة الصحة العالمية السمنة على أنها مرض مزمن، ففي عام ٢٠٢٢ كان هناك ٢,٥ مليار شخص بالغ يعانون من زيادة الوزن، منهم ٨٩٠ مليون شخص من المتعاشين مع السمنة. ويعادل ذلك نسبة ٤٣% من البالغين بعمر ١٨ عاماً فما فوق (٤٣% من الرجال و٤٤% من النساء) ممن يعانون من زيادة الوزن؛ وهي زيادة عما كانت عليه معدلاتها في عام ١٩٩٠ الذي بلغت فيه معاناة البالغين بعمر ١٨ عاماً فما فوق من زيادة الوزن نسبة ٢٥%. وفي عام ٢٠٢٢، كانت هناك نسبة ١٦% تقريباً من البالغين بعمر ١٨ 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 ١٩٩٠ و٢٠٢٢ (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٤).

فقد أشار (AL-qalali 2009) إلى أن الناحية الجسمية من أهم العوامل في تشكيل قبول الذات وتقبلها لدى الطلبة الجامعيين والتي تتضمن شكل الجسم ومظهره وحجمه، فتناسق الجسم والملامح الجميلة لها أثر إيجابي في رؤية الطالب لنفسه، وهذا يؤدي للرضا والقبول الذاتي، حيث أن الطالب الجامعي ينظر لجسمه بأنه مركز الذات، فشكل الجسم وتناسقه وجماله يؤثر في مدى قبول الطالب لذاته وتقييمه لها، والعكس صحيح إذ أن شكل الجسم السلبي كالسمنة والبدانة قد يسبب الشعور بالنقص والدونية وتدني تقبل الذات وتشكيل صورة الذات السلبية.

فقد أشارت دراسة قمر (٢٠٢٣) وكريم وخميس (٢٠١٨) بأن صورة الجسم المشوه لها علاقة بتقدير الذات لدى الشباب الجامعيين، وكذلك فقد توصلت دراسة (سليم، ٢٠١٩) لوجود ارتباط إيجابي ودال بين فاعلية الذات وصورة الجسم لدى الطلبة، ويؤكد (أبو حمزة والعنزي، ٢٠٢٠) على أن صورة الجسم الايجابية ترتبط بصورة الذات الايجابية، وعلى العكس فعدم الرضا عن صورة الجسم يسبب مشكلات نفسية للفرد.

وعليه فإن الفرد إذا كان يتقبل جسمه فإن هذا يؤدي إلى التوافق النفسي وبالتالي تمتعه بصحة نفسية جيدة، فيؤدي لنموه بشكل سوي، ويصبح متزن نفسياً، وبالتالي تتكامل معه جوانب الشخصية السوية، في المقابل إذا كانت صورة الجسم مشوهة لدى الفرد سيسبب ذلك مشكلات مختلفة كالخجل والإنزال، وضعف صورة الذات وتوكيدها (بشرى، ٢٠٠٨)، فقد أشارت دراسة (بركات، ٢٠١٣) إلى وجود ارتباطات موجبة بين صورة الجسم وكل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وقد أشارت الدراسات أيضاً أن صورة الذات تؤثر على الجوانب الاجتماعية للطلاب الجامعي فقد أشارت دراسة (الجبوري وحافظ، ٢٠٠٧) لوجود علاقة دالة إحصائياً بين صورة الجسم والقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وقد أشارت الصوافية والصوافي (٢٠٢٣) أن مهارات السلوك التوكيدي والتي تنشأ من صورة الذات لدى طلبة الجامعة جاءت بدرجة منخفضة.

مما سبق يتضح أن صورة الذات تؤثر على الشباب الجامعيين من عدة نواحي نفسية واجتماعية، لذا فإن صورة الذات من المؤشرات الهامة التي يجب التوقف عندها بالبحث والدراسة، وخاصة لدى الشباب الجامعيين المصابون بالسمنة، ومن ثم إيجاد البرامج الوقائية والعلاجية والإرشادية لمن يعانون من السمنة من طلبة الجامعات لتحسين صورة الذات لديهم، لذا سعى المتخصصون في الإرشاد والعلاج النفسي لعمل بحوث ودراسات تقدم برامج إرشادية وعلاجية لمشكلة تدني صورة الذات لدى المصابون بالسمنة فقد هدفت دراسة (القضاة، ٢٠٢١) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية أليس في تحسين مستوى تقبل الذات والرضا عن صورة الجسم لدى عينة من طلبة الجامعة، وكذلك دراسة (إبراهيم، ٢٠١٥) والتي قدمت برنامج إرشاد جمعي مستند إلى العلاج المعرفي السلوكي الموجه للنساء اللواتي يعانين من الوزن الزائد في تحسين الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات.

ومن خلال عمل الباحثين كأساتذة جامعيين وباحثين ومتخصصين في علم النفس لاحظوا مشكلات صحية ونفسية واجتماعية وشخصية لدى الطلبة المصابون بالسمنة المفرطة، لذا فإن هذه الفئة تحتاج لبرامج إرشادية متنوعة وقائية، ونمائية، وعلاجية لمساعدتها لتخطي مشكلاتهم، وبالرغم من تلك الجهود المبذولة في مساعدة هذه الفئة من قبل مراكز الإرشاد الطلابي بالجامعات إلا أنه لا يزال هنالك ندرة في البرامج الإرشادية المقدمة لها من أجل مساعدتهم للتغلب على مشكلاتهم، ومن أجل الارتقاء بهم والوصول بهم إلى التوافق النفسي والصحة النفسية، من هنا تأتي الحاجة إلى برامج للإرشاد النفسي من أجل مساعدتهم لتحسين صورة الذات لديهم، والذي سيكون له الأثر البالغ في تعاملهم إيجابيا في جميع جوانب حياتهم وإيجاد هدف ومعنى لحياتهم، من هنا جاءت هذه الدراسة في محاولة من الباحثين للتحقق من فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى الشباب الجامعي المصابين بالسمنة، وعلية فقد تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان؟

أسئلة الدراسة:

- هل توجد في تحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية، والضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة؟
- هل توجد فروق في صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في القياسين البعدي، والمتابعة للمجموعة التجريبية؟

أهداف الدراسة:

- الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان في القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- تقصي فاعلية برنامج إرشادي لتحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان في القياسين البعدي، والمتابعة للمجموعة التجريبية.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية

- تهتم الدراسة الحالية بفئة الطلبة الجامعيين التي تتوافق مع الاهتمام العالمي والاهتمام المحلي بالسلطنة بتنمية هذه الفئة في كافة الأصعدة والمجالات النفسية والتربوية والثقافية والاجتماعية ومساعدتها من أجل استثمار قدراتها وإمكانياتها للمساهمة الفعالة للبناء والتنمية.
- تتبع الأهمية من خلال المتغيرات التي تقوم الدراسة على دراستها حيث تدرس متغيرات العلاج بالمعنى كمنحى علاجي، ومتغير صورة الذات للطالب الجامعي والتي تؤثر على سلوكياته ومشاعره وتقديره لذاته وطموحاته وأهدافه التي يسعى لتحقيقها.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- تقدم الدراسة برنامج إرشاد جمعي مستند إلى العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى الأشخاص المصابين بالسمنة.
- الاستفادة من البرنامج الإرشادي في مساعدة الأشخاص المصابين بالسمنة لتحسين الصحة النفسية.
- الاستفادة من قبل العاملين في مجال الإرشاد النفسي الطلابي بالجامعات لمساعدة الطلبة المصابون بالسمنة والذين يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية.

مصطلحات الدراسة:

صورة الذات: عرف ألبرت (Alport) صورة الذات بأنها " عامل معرفي متضمن في جهد المحافظة على وحدة الشخصية وأن صورة الذات تتضمن الأسلوب الذي يرى فيه الفرد قدراته الحالية وإمكاناته وأدواره أولاً وما يود أن يكون عليه مستقبلاً ثانياً وما هو موجود لدى الفرد ثالثاً" (الجمعان وعبادي، ٢٠١٨، ص. ٢٤).

صورة الذات إجرائياً: كيف التي ينظر ويدرك بها الطلبة الجامعيون المصابون بالسمنة إلى ذواتهم، وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة في مقياس صورة الذات المعد من الباحثين الجمعان والعبادي (٢٠١٨).

وتشتمل صورة الذات على ثلاث أبعاد كما أشار إليها كل من (مسعودية (٢٠١٩)؛ والميسوم (٢٠١٦)؛ والجمعان، والعبادي (٢٠١٨)) والتي تشمل:

صورة الذات الاجتماعية: وهي الطريقة التي يدرك ويرى فيها الفرد نفسه من خلال علاقته بالآخرين، أو كما يدرك الطريقة التي يراه بها الآخرون في المواقف الاجتماعية، فقد يرى نفسه شخصاً محبوباً ومرغوباً به وقد يرى نفسه شخصاً منبوذاً، فالصورة الذاتية تتكون من خلال نظرة المحيطين به إليه.

صورة الذات المدركة: وهي الطريقة التي يدرك فيها الشخص قدراته وإمكاناته، أي إنها الصورة المدركة للذات الواقعية في وصفه لذاته كما يدركها هو، فقد تكون لديه صورة عن ذاته بأنه كفاء وذو قوة جسدية

ولديه جميع مؤهلات النجاح، وقد يرى نفسه غير كفاء وليست لديه قدرات أو مهارات أو مقومات للنجاح.

صورة الذات المثالية: وتشمل تصور الفرد المثالي لطموحاته وغاياته وأمنيته التي يطمح للوصول إليها، وتشكل التصورات التي يكونها الفرد للوصول بذاته إلى ما يراه مثاليا.

العلاج بالمعنى: عرف مسعود (٢٠١٣) العلاج بالمعنى " هو فهم الوجود الإنساني في بعده الروحي، وتعميق الوعي به وتأصيل الشعور بالحرية والمسؤولية واستثارة إدارة المعنى والتي تجعل للحياة والعمل والحب والمعاناة حتى الموت معنى أصيلا يساعد الفرد على تجاوز ذاته" (إسماعيل، ٢٠٢٠، ص. ٨٢).

العلاج بالمعنى إجرائيا: يعرف على أنه أسلوب إرشادي قائم على الأساليب والفنيات الإرشادية التي وضعها فرانكل وأخرون من أجل مساعدة الشباب المصابين بالسمنة لتحسين صورتهم الذاتية، وذلك بالتركيز على نقاط القوة واكتشاف نقاط الضعف لديهم والعمل على تقويتها واستغلال قدراتهم وإمكانياتهم، وإيجاد معنا أصيلا لحياتهم من أجل تحسين صورة الذات.

السمنة: بأنها تلك "الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب في وقوع آثارٍ سلبية على الصحة، مؤديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى وقوع مشاكل صحية متزايدة. يحدد مؤشر كتلة الجسم، وهو مقياس يقابل الوزن بالطول الأفراد الذين يعانون من السمنة بأنهم أصحاب مؤشر كتلة الجسم الأكثر من ٣٠ كجم/م^٢" (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٠، ص. ٦).

المصابون بالسمنة إجرائيا: يحدد البحث الحالي المصابون بالسمنة من الطلبة الجامعيين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٣) سنة، وتكون كتلة الجسم أعلى من (٣٠ كجم/م^٢).

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: برنامج إرشاد جمعي مستند إلى العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات.
الحدود البشرية: عينة من طالبات مستوى البكالوريوس بجامعة الشرقية المصابات بالسمنة.
الحدود المكانية: جامعة الشرقية- سلطنة عمان.
الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج في الفترة من 25/2 / ٢٠٢٤ إلى ٢ / ٤ / ٢٠٢٤ .

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالمعنى.
المتغيرات التابعة: صورة الذات.

الدراسات السابقة:

دراسة (القضاة، ٢٠٢١) بعنوان 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 (٣٠) طالب وطالبة، تم تقسيمهم ل(١٥) تجريبية و(١٥) ضابطة، حيث استخدم الباحث المنهج شبه

التجريبي، وطبقت أدوات الدراسة على العينة فكانت مقياس تقبل الذات، ومقياس صورة الجسم، وبرنامج إرشادي قائم على نظرية أليس-من إعداد الباحث-. وقد أسفرت النتائج إلى فعالية البرنامج العلاجي، وبدا ذلك في تحسين تقبل الذات وصورة الجسم لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج.

دراسة (المعموري وكريم، ٢٠٢١) هدفت إلى التعرف على صورة الذات لدى طلبة الجامعة والفروق في صورة الذات بحسب الجنس والفروق في صورة الذات بحسب التخصص ولتحقيق تلك الأهداف تبنى الباحث مقياس صورة الذات وبعد التحقق من ثبات وصدق المقياس طبق على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل، وأشارت نتائج البحث إلى أن طلبة جامعة بابل يمتلكون صورة ذات واضحة وإيجابية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الذات وفق الجنس والتخصص.

هدفت دراسة (سليم، ٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين صورة الجسد وفاعلية الذات لدى طلبة الصف الثالث الثانوي. واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكوّنت عينة البحث من (٣٥٦) طالباً وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي في المدارس الرسمية بمحافظة دمشق، وتم تطبيق مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحثة، ومقياس صورة الجسد الذي أعدّه الدكتور محمد النوبي محمد (٢٠١٠). ومن أهم نتائج الدراسة: وجود ارتباط إيجابي ودال بين فاعلية الذات وصورة الجسد لدى أفراد عينة البحث. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس صورة الجسد تُعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس صورة الجسد تبعاً لمتغير التخصص الدراسي. وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس فاعلية الذات تعزى إلى متغير الجنس لصالح الإناث، ومتغير التخصص لصالح التخصصات العلمية.

وهدفت دراسة (الجمعان وعبادي، ٢٠١٨) للتعرف على صورة الذات العامة والتمرد النفسي والكشف عن العلاقة بين صورة الذات العامة والتمرد النفسي لدى طلبة مرحلة المتوسطة. واستعمل الباحثان في هذا البحث أداتان: الأولى مقياس صورة الذات العامة فقد بنى الباحثان مقياس لصورة الذات العامة وتم التحقق من خصائصه السايكومترية، أما الأداة الثانية، فقد تبنى الباحثان مقياس التمرد النفسي للباحث (شلايل ٢٠١٦) بعد إجراء الخصائص السايكومترية عليه، على عينة عشوائية مكونة من (٤٨٠) طالب وطالبة للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) وأظهرت نتائج البحث تمتع طلبة المتوسطة بمستوي جيد في صورة الذات العامة وان طلبة المتوسطة لديهم تصورات إيجابية عن ذواتهم، ويوجد تمرد نفسي لدى طلبة المتوسطة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الذات العامة والتمرد النفسي.

هدفت دراسة (أبو عجاج، ٢٠١٧) إلى الكشف عن أعراض اضطراب تشوه صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات واضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من البدناء، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس اضطراب تشوه صورة الجسد، ومقياس تقدير الذات لروزنبرغ، ومقياس اضطراب الشخصية الحدية، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) فرد من البدناء، تم اختيارهم بالطريقة المتاحة في مدينة بئر السبع فلسطين. أوضحت نتائج الدراسة وجود اضطراب تشوه صورة الجسد لدى عينة البدناء، كما أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين أعراض اضطراب تشوه صورة الجسد وتقدير الذات

لدى البدناء، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين أعراض تشوه صورة الجسد واضطراب الشخصية الحدية لدى البدناء.

سعت دراسة (إبراهيم، ٢٠١٥) إلى الكشف عن أثر برنامج إرشاد جمعي مستند إلى العلاج المعرفي السلوكي الموجه للنساء اللواتي يعانين من الوزن الزائد في تحسين الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات. وقد تم اختيار عينة قصدية تألفت من (٣٠) مشاركة تراوحت أعمارهن ما بين (٢٠ - ٥٠) سنة من النساء اللواتي أبلغن عن مستويات مرتفعة من عدم الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات المنخفض. وقد تم توزيع أفراد العينة عشوائياً إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة)، وقد طبق على أفراد العينة القياس (القبلي، والبعدي، والمتابعة). وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على مقياسي الدراسة: الرضا عن صورة الجسم وتقدير الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك أشارت نتائج المقارنات بين نتائج القياس البعدي والقياس التنبعي إلى وجود فروق إيجابية دالة إحصائية على مقياس الرضا عن صورة الجسم لصالح القياس التنبعي، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتنبعي على مقياس تقدير الذات.

دراسة زيادة (٢٠١٥) التي هدفت لقياس فاعلية برنامج مستند على العلاج بالمعنى في خفض اضطراب صورة الجسم وتنمية الكفاءة الاجتماعية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، وقد طبق البرنامج على (٨) أشخاص من ذوي الإعاقة الحركية، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذات المجموعة التجريبية الواحدة، وأدوات البحث المستخدمة في البحث مقياس اضطراب صورة الجسم لذوي الإعاقة الحركية من إعداد الباحثة، ومقياس الكفاءة الاجتماعية من إعداد الباحثة، والبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى من إعداد الباحثة، أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس اضطراب صورة الجسم في القياسين القبلي البعدي لصالح القياس القبلي، ووجود فروق دالة إحصائية على مستوى رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الكفاءة الاجتماعية لصالح القياس البعدي، في حين أثبت استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم من خلال القياس التنبعي.

التعليق على الدراسات السابقة

هدفت بعض الدراسات السابقة إلى قياس فاعلية برامج إرشادية لتحسين صورة الذات وتقدير الذات، واستندت البرامج الإرشادية على نظريات متنوعة حيث تبنت دراسة (القضاة، ٢٠٢١) إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لآليس، بينما تبنت دراسة (إبراهيم، ٢٠١٥) إلى العلاج المعرفي السلوكي، ودراسة (زيادة، ٢٠١٥) على العلاج بالمعنى، بينما تبنت بعض الدراسات المنهج الوصفي والذي يقيس علاقة صورة، وتقدير، وفاعلية الذات لدى المصابين بالسمنة بمتغيرات أخرى كدراسة (أبو عجاج، ٢٠١٧)، ودراسة (سليم، ٢٠١٩)، دراسة (المعموري وكريم، ٢٠٢١)، ودراسة (الجمعان وعبادي، ٢٠١٨).

أما من حيث عينة الدراسة فقد استهدفت دراسة (القضاة، ٢٠٢١) و(المعموري وكريم، ٢٠٢١) الطلبة الجامعيين المصابين بالسمنة، بينما استهدفت دراسة (إبراهيم، ٢٠١٥) و (أبو عجاج، ٢٠١٧) مجموعة من النساء اللواتي يعانين من الوزن الزائد، ودراسة (زيادة، ٢٠١٥) الأشخاص ذوي الإعاقة، أما من ناحية أدوات الدراسة فقد استخدمت بعض الدراسات السابقة برامج إرشادية مع مقاييس مصاحبة للقياس القبلي والبعدي والمتابعة، واختلفت في المقاييس المستخدمة لقياس صورة الذات سواء من إعداد الباحثين أنفسهم وبعض الدراسات استخدمت مقاييس من دراسات أخرى.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة منهج الدراسة، وكذلك مقياس الدراسة لصورة الذات تم اعتماده من دراسة (الجمعان وعبادي، ٢٠١٨)، وكذلك في بناء البرنامج الإرشادي من حيث الأهداف والفنيات المستخدمة.

تتميز الدراسة الحالية من حيث المتغيرات التي تقوم بدراستها حيث تقوم بدراسة فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى (كمتغير مستقل) في تحسين صورة الذات (كمتغير تابع) لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة، وهذه المتغيرات التي لم يتم التطرق إليها ودراستها في دراسة واحدة من قبل في سلطنة عمان خاصة والوطن العربي بشكل عام بحدود اطلاع وعلم الباحثين، وعلى الرغم من الجهود المبذولة للاهتمام بهذه الفئة في السلطنة إلا أنه لا يزال هناك القليل من الدراسات وبرامج الإرشاد النفسي التي تناولت واهتمت بهذه الفئة من المجتمع من المصابين بالسمنة وقد جاءت هذه الدراسة لتلبي هذه الحاجة بتصميم برنامج إرشادي يختص بهذه الفئة.

وبناء على ما سبق فإن الدراسة ستختبر الفرضيات التالية:

- " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية، والضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة".
- " لا توجد فروق في صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان في القياسين البعدي، والمتابعة للمجموعة التجريبية".

منهج الدراسة:

تبنت الدراسة الحالية المنهج التجريبي التصميم (شبه التجريبي) لكونه يتناسب مع متغيرات البحث الحالي المتمثلة في السعي للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي (متغير مستقل) في تحسين صورة الذات (متغير تابع) لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان، واعتمد الباحثون تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بقياس (قبلي- بعدي- تنبئي).

جدول (١): المنهج التجريبي للدراسة

المجموعة	القياس القبلي	اختبار التكافؤ	(تطبيق البرنامج)	(القياس البعدي)	(قياس المتابعة)
G1 (التجريبية)	O1	√	√	O2	O3
G2 (الضابطة)	O1	√	×	O2	-

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في جامعة الشرقية بسلطنة عمان والذين تكون كتلة الجسم لديهم أعلى من (٣٠ كجم/م^٢)، وعددهن (١٤) طالبة تتراوح أعمارهن من ١٩—٢٥ سنة، وتم اختيارهن بطريقة قصدية ممن تتوفر فيهن شروط العينة من حيث كتلة الجسم، ولديهن الرغبة لحضور جلسات البرنامج، حيث تم تقسيمهن بالتساوي لمجموعتين متجانستين تجريبية (ن=٧)، وضابطة (ن=٧). والجدول التالي يوضح التجانس بين المجموعتين.

جدول (٢): نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي

المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب (Mdn)	مجموع الرتب	قيمة (z)	قيمة الاختبار (U)	مستوى الدلالة
صورة الذات	التجريبية	7	6.36	44.50	-1.023	16.500	.306٠
	الضابطة	7	8.64	60.50			

أظهرت نتائج اختبار مان ويتني في جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لصورة الذات حيث كانت القيمة الاحتمالية للاختبار (U) أعلى من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) على مستوى الدرجة الكلية للمقياس مما يدل ذلك على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

أدوات الدراسة:

أولا/ مقياس صورة الذات:

استخدم الباحثون في الدراسة الحالية مقياس صورة الذات للجمعان وعبادي (٢٠١٨)، فقد اشتمل المقياس على ٢٨ فقرة، موزعة على ثلاث مجالات (المجال الأول صورة الذات الاجتماعية، المجال الثاني صورة الذات المدركة، والمجال الثالث صورة الذات المثالية)، وأعطيت ثلاث بدائل للإجابة على الفقرات وهي (كثيرا، أحيانا، نادرا)، وتعطى الدرجات نادرا(٣)، أحيانا(٢)، وكثيرا(١).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق الظاهري للمقياس: قام الباحثون بحساب الصدق من خلال حساب الصدق الظاهري، من خلال عرضه على خمسة محكمين من الخبراء في مجال الإرشاد النفسي والقياس والتقويم، للتأكد من صلاحية وملائمة المقياس لعينة الدراسة الحالية، فقد تم الإبقاء على الفقرات التي إتفق عليها آراء ٨٠% من المحكمين، وتم إعادة صياغية بعض الفقرات بما يتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية، وحذف بعض الفقرات، فوصل المقياس في صورته النهائية ل(٢٥) فقرة.

الاتساق الداخلي للمقياس: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) من طلبة مجتمع الدراسة وخارج العينة التجريبية، وذلك الاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

جدول (٣): معاملات الارتباط بين الفقرات مع المجالات والمقياس ككل لمقياس صورة الذات

المجال	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع المقياس	المجال	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع المقياس
صورة الذات الاجتماعية	١	0.654**	0.766**	صورة الذات المدركة	١١	0.745**	0.744**
	٢	0.594**	0.672**		١٢	0.584**	0.651**
	٣	0.416**	0.613**		١٣	0.567**	0.720**
	٤	0.528**	0.538**		١٤	0.568**	0.628**
	٥	0.669**	0.798**		١٥	0.637**	0.595**
	٦	0.643**	0.664**		١٦	0.820**	0.825**
	٧	0.602**	0.732**		١٧	0.684**	0.670**
	٨	0.581**	0.578**		١٨	0.519**	0.672**
	٩	0.657**	0.714**		١٩	0.616**	0.712**
	١٠	0.777**	0.772**				

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من خلال الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات مع كل مجال، ومع الدرجة الكلية على للمقياس كانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بمقدار جيد من الصدق الداخلي.

جدول (٤): معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات مقياس صورة الذات والمقياس الكلي

المجال	صورة الذات الاجتماعية	صورة الذات المدركة	صورة الذات المثالية	المقياس ككل
صورة الذات الاجتماعية	١	٠,٧٥٠	0.614	0.919
صورة الذات المدركة	—	١	0.624	0.911
صورة الذات المثالية	—	—	١	0.802

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط مرتفعة وتتراوح بين (٠,٦١٤ – ٠,٩١٩) ودالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق على العينة الفعلية للدراسة.

ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بتطبيق معادلة كرونباخ ألفا على عينة من (٣٠) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة، وقد أظهر المقياس اتساقاً داخلياً جيداً بلغ (0.779).

بعد الانتهاء من حساب الخصائص السيكومترية لمقياس صورة الذات أصبح المقياس يحتوي على (٢٥) فقرة موزعة على ثلاث مجالات كالتالي:

المجال الأول صورة الذات الاجتماعية وتحتوي على (١٠) فقرات.
المجال الثاني صورة الذات المدركة وتحتوي على (٩) فقرات.
المجال الثالث صورة الذات المثالية وتحتوي على (٦) فقرات.

وأعطيت ثلاث بدائل للإجابة على الفقرات وهي (كثيراً، أحياناً، نادراً)، وتعطى الدرجات نادراً (٣)، أحياناً (٢)، وكثيراً (١) لكون جميع فقرات المقياس سلبية، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (٧٥) تدل على صورة ذات إيجابية مرتفعة، وأدنى درجة (٢٥) وتدل على صورة ذات سلبية منخفضة، ويبلغ الوسط الفرضي للمقياس (٥٠) درجة.

ثانياً/ البرنامج الإرشادي:

عنوان البرنامج: برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان

الفئة المستهدفة: عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة.

عدد جلسات البرنامج الإرشادي: عدد الجلسات ١٢ جلسة إرشادية بواقع جلستان كل إسبوع.

مكان إقامة جلسات البرنامج الإرشادي: جامعة الشرقية، في قاعة متعددة الأغراض.

التوقيت الزمني للبرنامج: تم تطبيق البرنامج في الفترة 25 / 2 / ٢٠٢٤ إلى ٢ / ٤ / ٢٠٢٤ . لمدة (٦) أسابيع، لمدة (٦٠) دقيقة لكل جلسة.

الهدف الرئيس للبرنامج: تحسين صورة الذات لدى الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة.

الاهداف الفرعية للبرنامج:

- تنمية استحقاق واحترام الذات لدى الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة عن طريق التغلب على عقدة النقص.
- التبصر أن السمنة ليست عائق لإيجاد المعنى للحياة ولا تمنع من تحقيق الذات.
- التعبير عن مشاعرهم السلبية.
- اكتشاف قدرات وإمكانيات المسترشدين والتركيز على جوانب القوة والجوانب الإيجابية لشخصياتهم.
- تنمية النظرة الإيجابية للحياة والتفائل من خلال إثبات الجدارة والأهلية وفاعلية الذات.
- تحديد هدف حقيقي وأصيل يسعون لتحقيقه وتنمية معنى وقيمة الحياة.
- تعزيز التوجه والتخطيط الإيجابي نحو المستقبل.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى: يقوم البرنامج الإرشادي المقدم في الدراسة الحالية على أسس ومبادئ وفنيات العلاج بالمعنى الذي تأسس على يد الدكتور النفسي فرانكل القائم على الفلسفة الوجودية للإنسان حيث يرى فرانكل أن العلاج بالمعنى هو العلاج الموجه روحياً من خلال المعنى للحياة. فالتوتر يحدث عندما تحدث الفجوة بين ما يريده الفرد في حياته وبين خواء المعنى، فوجود المعنى هو الذي يعطي معنى للحياة (فرانكل، ٢٠٠٤)، والذي يهدف إلى مساعدة الفرد على إكتشاف المعنى لحياته، ويقوم العلاج بالمعنى على ثلاث ركائز أساسية وتشكل سلسلة مترابطة وهي حرية الإرادة، وإرادة المعنى ومعنى الحياة وهي كالتالي:

حرية الإرادة: وهي حرية الإنسان للاختيار في معاشة الحياة من خلال أفعاله وتصرفاته والخبرات والاتجاهات التي يتخذها للملاءمة مع ما يحدث له في حياته.

إدارة المعنى: وهي محاولة الفرد للبحث عن المعنى لحياته، وتعد القوة الجوهرية للحياة، وغياب المعنى عن الحياة يؤدي إلى خواء المعنى والذي يؤدي إلى الفراغ الوجودي المسبب للعصاب.

معنى الحياة: بأن يكون هناك معنى لحياة الإنسان حتى في أشد الظروف قسوة والمعاناة الشديدة فالبرغم من هذه المعاناة فهي تحمل في طياتها الكثير من المعاني (محمد ومعوض، ٢٠١٢).

الفنيات التي يقوم عليها برنامج العلاج بالمعنى: يقوم العلاج بالمعنى على العديد من الفنيات والأساليب من ضمنها: المقصد المتناقض، والحوار السقراطي، وتشتت التفكير (الفكر)، والتحليل بالمعنى، والوعي بالقيم، والقصة الرمزية، والمسرحيات الفنية القائمة على المعنى (اللوجودراما).

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة
في سلطنة عمان

جدول (٥): مخطط جلسات البرنامج القائم على العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	بناء العلاقة الإرشادية	التعارف وكسر الجليد بين المرشدة والمجموعة الإرشادية وبناء العلاقة الإرشادية المهنية. التعرف على توقعات المسترشدين للبرنامج الإرشادي وتصحيحها. وضع القواعد والقوانين حول سير جلسات البرنامج الإرشادي والتوقيع على عقد المشاركة بالبرنامج.	الحوار والمناقشة، المحاضرة.	٦٠ دقيقة
٢	حياتي الهادفة	اكتشاف معنى الحياة الهادفة.	الحوار والمناقشة، المحاضرة، القصة الرمزية، الحوار السقراطي، النشاط البيئي.	٦٠ دقيقة
٣	صورتي الذاتية	تنمية مفهوم صورة الذات . مناقشة العوامل والأسباب الأسرية والاجتماعية التي تؤدي وتؤثر في تكوين صورة ذات. التعرف على علاقة السمنة بصورة الذات ومدى تأثيرها عليها. التعرف على مظاهر وأعراض وخصائص صورة الذات الإيجابية والسلبية.	الحوار والمناقشة، القصة الرمزية، السؤال السقراطي، الإسترخاء	٦٠ دقيقة
٤	معاني الحياة	التعرف على المعنى الأعمق للمعاناة. تنمية معاني قيمة الحياة من خلال المعاناة. العمل على التفريغ الإنفعالي. التدريب على مهارات فصل الذات عن المشاعر.	الحوار والمناقشة، فصل الذات، السؤال السقراطي.	٦٠ دقيقة
٥	أنا لست أفكاري	التدريب على مهارات خفض التفكير والتمركز حول الذات. التدريب على البحث عن المعاني داخل وخارج الذات. تحسين المعاني السلبية لصورة الذات إلى معاني إيجابية.	الحوار والمناقشة، السؤال السقراطي، القصة الرمزية، إيقاف الإمعان بالتفكير	٦٠ دقيقة
٦	أسمو بذاتي	التدريب على التعامل مع المواقف التي تنطوي على تحديات ومواطن القلق تنمية مهارات تجاوز الذات والتسامي بها. تعزيز الإتجاه الإيجابي نحو الذات.	الحوار والمناقشة، القصد المتناقض، الحوار السقراطي	٦٠ دقيقة

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
٧	لوجودي غاية	التعرف على طرق إيجاد معنى الحياة. تنمية الوعي بقيمة الحياة من خلال المشاركة المجتمعية.	الحوار والمناقشة، القصة الرمزية، السؤال السقراطي	٦٠ دقيقة
٨	ذاتي مسؤوليتي	التدرب على تقييم الذات. اكتشاف والوعي بالقدرات والإمكانات الذاتية. التعرف على مواطن القوة ومواطن الضعف في ذاتهم.	الحوار والمناقشة، التحليل بالمعنى، فنية تحسين الذات التعويضي، الحوار السقراطي	٦٠ دقيقة
٩	صورة الذات الإيجابية	تكوين صورة ذات إيجابية متوافقة مع الخصائص النفسية والاجتماعية تنمية وتعزيز الثقة بالنفس لدى المسترشدين. تعلم عيش الحياة وفق القدرات التي يمتلكونها. الكشف عن المهن المرتبطة بميولهم.	الحوار والمناقشة، الحوار السقراطي، الحديث الإيجابي مع الذات، التغذية الراجعة، التحليل بالمعنى.	٦٠ دقيقة
١٠	العلاقات الاجتماعية	تنمية التفاعل الاجتماعي للمسترشدين. التدرب على تكوين علاقات اجتماعية سوية تنمية التوجه الإيجابي نحو المواقف الاجتماعية.	الحوار السقراطي، الحوار والمناقشة، السيكودراما القائمة على المعنى، تعديل اللاتجاه، النشاط البيئي	٦٠ دقيقة
١١	أهداف حياتي	التدرب على التخطيط الإيجابي للأهداف. تنمية الوعي بالقيم الذاتية. تنمية الوعي بأهمية وجود أهداف للحياة.	الحوار والمناقشة، الحوار السقراطي، التحليل بالمعنى، الوعي بالقيم.	٦٠ دقيقة
١٢	إنهاء وتقييم البرنامج	مراجعة ما تم تعلمه في البرنامج الإرشادي تقييم البرنامج الإرشادي ومدى تحقيقه للأهداف التي وضع من أجلها وتطبيق المقياس البعدي لمقياس صورة الذات.	الحوار والمناقشة، والتعزيز الإيجابي.	٦٠ دقيقة

إجراءات الدراسة:

- اختيار مقاييس الدراسة مقياس صورة الذات.
- اختبار الخصائص السيكومترية بتطبيق المقاييس على عينة إستطلاعية من الطلبة الجامعيين لحساب الصدق والثبات.
- تصميم البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى.

- 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 مقياس الدراسة على مجتمع الدراسة واختيار (١٤) طالبة ممن يعانين من السمنة، وتم بعد ذلك تقسيمهن لمجموعتين تجريبية (ن=٧)، وضابطة (ن=٧)، واختبار التجانس بين المجموعتين.
- تطبيق البرنامج الإرشادي بواقع جلستين في الأسبوع (كل أحد وثلاثاء) لمدة ٦ أسابيع في الفترة من تم تطبيق البرنامج في الفترة 25 / 2 / ٢٠٢٤ إلى ٢ / ٤ / ٢٠٢٤ .
- إنهاء البرنامج الإرشادي وتطبيق المقياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة .
- التأكد من إستمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال المقياس التتبعي الذي طبق على المجموعة التجريبية بعد (٨ أسابيع) من إنهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتيجة الفرضية الأولى وتفسيرها: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة في سلطنة عمان في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية، والضابطة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة".

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار Mann-Whitney U test، لمعرفة الفروق في الرضا عن صورة الذات في القياس البعدي لدى الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول (٦) يوضح النتائج.

جدول (٦): نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس صورة الذات

محاور المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب (mdn)	مجموع الرتب	قيمة (z)	قيمة الاختبار (U)	مستوى الدلالة
صورة الذات الاجتماعية	التجريبية	٧	8.64	60.50	-1.032	16.500	.302٠
	الضابطة	٧	6.36	44.50			
صورة الذات المدركة	التجريبية	٧	9.86	69.00	-2.134	8	.033٠
	الضابطة	٧	5.14	36.00			
صورة الذات المثالية	التجريبية	٧	9.29	65.00	-1.613	12	.107٠
	الضابطة	٧	5.71	40.00			
صورة الذات ككل	التجريبية	٧	9.86	69.00	-2.108	8	.035٠
	الضابطة	٧	5.14	36.00			

أظهرت نتائج اختبار مان ويتني في جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للرضا عن صورة الذات ككل حيث كان متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (Mdn= 9.86) أعلى بدلالة إحصائية من متوسط المجموعة الضابطة (Mdn=5.14)، حيث بلغت قيمة إحصائي الاختبار (U=8)، وكان مستوى الدلالة للمقياس ككل (٠,٠٣٥) أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) لصالح المجموعة التجريبية مما يدل ذلك على أن البرنامج الإرشادي المطبق أسهم في رفع مستوى رضا أفراد العينة التجريبية عن صورة الذات لديهم، وفي ضوء ما سبق عرضه نقبل الفرضية السابقة.

يفسر الباحثون النتيجة إلى أن العلاج بالمعنى قد أسهم في تحسين صورة الذات السلبية لدى الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة عينة الدراسة، من خلال مساعدتهم على إدراك أن الحياة وتظل ذات قيمة ومعنى تحت كل الظروف ويمكن اكتشاف المعنى حتى في الجوانب المأساوية والسلبية التي يمر بها الفرد وأنه يمكن تحويل هذه الظروف المأساوية إلى انتصار حقيقي من خلال الاتجاه الذي نسله نحو هذه الظروف وتحمل المسؤولية تجاه قراراتنا وسلوكياتنا.

كما يمكن تفسير النتائج من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة حيث أن صورة الذات تتأثر بالعديد من العوامل منها صورة الجسم، والسمنة تعيق الفرد من الكثير من الأنشطة الحياتية وتحد من قدراته الجسمانية، فيشعره بالقصور والنقص فينظر إلى نفسه بصورة سلبية، ويركز على الجانب المفقود لديه دون النظر إلى الجوانب الإيجابية في شخصيته، فعملت فنيات واستراتيجيات العلاج بالمعنى على المساهمة في تقبل الفرد لذاته، وتحقيق الرضا نحو الذات وساعدتهم على التنفيس الانفعالي والتعبير عن مشاعرهم نحو الذات بطريقة آمنة وصحية، والبعد عن التمرکز حول الذات، والنظرة التفاؤلية الإيجابية نحو الذات والمستقبل، والانشغال بهدف أصيل وقضايا يؤمنون بها ويجعلونها رسالة لحياتهم، كذلك مكنتهم العلاج بالمعنى على استثارة الدافعية لديهم والبحث عن المعنى خارج ذاتهم، والانفتاح نحو الحياة والاستمتاع بما تحتويه من معاني إيجابية تستحق أن يعيشها الفرد، وأيضا مساعدتهم على تغيير نظرهم للسمنة على إنها تحدى وأنه يمكن إيجاد معنى للحياة برغم الألم والمعاناة فكان له الأثر الإيجابي في تغيير نظرهم لذواتهم وتقديرهم لأنفسهم مما أسهم في تحسن صورة الذات.

فمن خلال التدريب على الفنيات الإرشادية أثناء جلسات البرنامج، بالإضافة إلى التدريب من خلال الواجبات المنزلية ومناقشتها جماعياً في بداية كل جلسة، فقد حصل أفراد المجموعة التجريبية على تدريب مكثف. وبما أن السلوك يتحسن بالتدريب، فقد شهد أفراد المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً، مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي. فالعلاج بالمعنى الذي تم تنفيذه فقد ساعد على تبصير الطالبات على إيجاد معنى لحياتهن، حيث أوضح فرانكل أن المعنى يمكن أن يوجد حتى في أقصى لحظات المعاناة والألم، وأن كل إنسان مسؤول عن إيجاد معنى حياته، وعن تحويل أسوأ الخبرات العصبية إلى لحظات انتصار حاسمة، وذلك أملاً في بلوغ هدف محدد. فالحياة عند فرانكل مليئة بالفرص التي تمكن الإنسان من استخدام قيمه في تقديم عمل إبداعي، حتى لو كانت حياة مليئة بالمحن والام والمعاناة، لأنه يجب أن تكون هناك دائماً نظرة مفعمة بالرجاء والأمل في القدرة على التسامي والوصول إلى المعنى (النوايسة، ٢٠١٨).

كما ان طبيعة المرحلة العمرية لعينة الدراسة من الطالبات الجامعيات فهم في بداية عمر الشباب وبعد مرحلة المراهقة وفي هذه المرحلة يبدأ الاستقرار النفسي للفرد، كما وانه استطاع ان يحدد مستقبله من خلال دخول الجامعة واختيار التخصص، لذا فإنه يسعى لتحسين ذاته وتطويرها من أجل المستقبل كالوظيفة والزواج، لذا فقد لاحظنا كيف أن الطالبات متحمسات وجادات وملتمزمات أثناء البرنامج ولديهن نية وسعي حقيقي لتخلص من مشكلاتهن النفسية بتحسين صورة الذات لديهن.

اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كلا من (القضاه، ٢٠٢١) و(إبراهيم، ٢٠١٥) و (زيادة، ٢٠١٥).

عرض نتيجة الفرضية الثانية وتفسيرها: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ في الرضا عن صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات 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 والتتبعي للمجموعة التجريبية والجدول (٧) يوضح النتائج.

جدول (٧) : نتائج اختبار ولكوكسون ودلالاته الإحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي لمقياس صورة الذات

مستوى الدلالة	قيمة (z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب (Mdn)	العدد	الرتب	محاور المقياس
0.086	-1.717	23.50	3.92	6	السالبة	صورة الذات الاجتماعية
		4.50	4.50	1	الموجبة	
				0	التساوي	
				7	المجموع	
0.933	-.085	13.50	4.50	3	السالبة	صورة الذات المدركة
		14.50	3.63	4	الموجبة	
				0	التساوي	
				8	المجموع	
0.497	-.679	10.00	3.33	3	السالبة	صورة الذات المثالية
		18.00	4.50	4	الموجبة	
				0	التساوي	
				7	المجموع	

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالمعنى لتحسين صورة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات المصابات بالسمنة
في سلطنة عمان

مستوى الدلالة	قيمة (z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب (Mdn)	العدد	الرتب	محاور المقياس
0.236	-1.185	21.00	4.20	5	السالبة	صورة الذات ككل
		7.00	3.50	2	الموجبة	
				0	التساوي	
				7	المجموع	

يتضح من خلال نتائج الجدول (٧) ان قيمة اختبار ولكوكسون جاءت غير دالة إحصائيا لجميع محاور المقياس وللمقياس ككل حيث جاءت القيمة الاحتمالية للاختبار أعلى من مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) وعليه نقبل الفرضية مما يدل ذلك على عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي وهذا يعني ثبات أثر البرنامج التدريبي.

ويفسر الباحثون عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين التتبعي والبعدي، إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد مرور شهرين من الانتهاء من تطبيقه، ويعود إلى ما يتمتع به البرنامج الإرشادي المطبق من فنيات ساهمت باستمراريته، حيث كان توصلهم وإدراكهم للقيم ذات المعاني الهادفة، من خلال أسس ومبادئ العلاج بالمعنى كحرية الإرادة، وإدارة المعنى ومعنى الحياة، وغيرها من الفنيات المستخدمة ساعدت في اكتشاف القيم الابتكارية وإيجاد القيم التجريبية والاتجاهية، واكتسابهم مهارات تغيير الاتجاهات نحو المواقف القدرية التي لا يمكن تغييرها.

وأيضاً فإن التدريب على تحليل المعنى للأهداف والطموحات، واكتساب القدرة على التخطيط والتوجه الإيجابي نحو المستقبل والوعي بأهمية تحمل المسؤولية اتجاه تحقيق الأهداف، كل ذلك ساهم في تغيير إيجابي لنظرة الفرد نحو نفسه وإيجاد معنى هادف لحياته والإقبال على الحياة بكل تفاؤل رغم الصعوبات التي يواجهونها بسبب السمنة المفرطة، وكان لاستخدام النشاط البيئي الأثر البالغ في انتقال مفعول التدريب من الجلسات الإرشادية إلى الحياة اليومية وجعله عادة من عادات التي يمارسونها كل يوم.

ومن منطلق أن الإنسان يسعى للمحافظة على صورته الذاتية من خلال الامتثال لنظرة الآخرين وتقليدهم، وهذا يعني انعكاس صورة شخص يراه قدوة جيدة، ويقوم بتقليده، فقد احتوى البرنامج الإرشادي على العديد من النماذج الناجحة والمؤثرة من ذوي السمنة الذين قهروا وتحذوا الظروف فأصبحوا قدوة يقتدى بها، مما دفع أفراد المجموعة التجريبية إلى تغيير نظرتهم نحو الحياة ونحو أنفسهم، وزيادة ثقتهم بقدراتهم والنظر إلى مواطن القوة لديهم، والانطلاق لتحقيق الأهداف، والنظر للسمنة على إنها تحدي يمكنهم التغلب عليه.

التوصيات والمقترحات:

- 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.
- الاستفادة من البرنامج الإرشادي المقدم بالدراسة الحالية وتطبيقه على الطلبة الجامعيين المصابون بالسمنة في جامعات أخرى.
- توظيف البرنامج الإرشادي المقدم بالدراسة الحالية في برامج تحسين صورة الذات لدى الطلبة الجامعيين.

شكر و عرفان :

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 المراجع:

المراجع العربية:

- أبو عجاج، يونس منصور. (٢٠١٧). اعراض اضطراب تشوه صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات واضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من البدناء. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان الأهلية.
- إبراهيم، أسيل غسان محمود. (٢٠١٥). 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.
- إسماعيل، حنان محمد سيد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية إدارة الوقت وعلاقتة بفاعلية الذات لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة التربية*، ١٧ (٩٣)، ٧٨ — ١١٢.
- جمعة، أمجد والصوافية، جوخة، والسعودي، شريف، والحبسي، عامر. (٢٠٢٥). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين صورة الجسم والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين المصابون بالسمنة في سلطنة عمان. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات النفسية والتربوية*، ١٥ (٤٦).
- بشرى، صمويل تامر. (٢٠٠٨). اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طلاب جامعة أسيوط. *مجلة التربية المعاصرة*، ٢٥ (٧٨)، ١٣٣-١٧٨.
- بركات، فاطمة سعيد. (٢٠١٣). صورة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة : دراسة تنبؤية - مقارنة. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، (٤)، ج٣، ٣٣٧ - ٣٩٠.

جمعة، رانية. (٢٠٢١). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين صورة الجسم وأثره على تقدير الذات لدى عينة من المصابات بالسمنة بمحافظة غزة (رسالة ماجستير منشورة). جامعة الأقصى، غزة.

الجمعان، صفاء عبد الزهرة حميد، والعبادي، فاطمة سايمان داود. (٢٠١٨). صورة الذات العامة وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى طلبة مرحلة الدراسة المتوسطة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣ (١)، ٢٢-٤٧.

الجبوري، كاظم وحافظ، ارتقاء. (٢٠٠٧). صورة الجسم وعلاقتها بالقبول الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، ١٠ (٤)، ٣٥١ - ٣٨٣.

زيادة، شيماء محمد سلطان. (٢٠١٥). فاعلية العلاج بالمعنى في خفض اضطراب صورة الجسم وتنمية الكفاءة الاجتماعية لدى المعاقين حركياً (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أسيوط.

سليم، حنين أحمد. (٢٠١٩). صورة الجسد وعلاقتها بفاعلية الذات عند المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الثالث الثانوي محافظة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، ٤١ (٥٣)، ١١-٥٤.

الشيخ، ددع. (٢٠٠٦). مفهوم الذات بين الطفولة والمراهقة. ايوان للطباعة والنشر والتوزيع.

الصوافية، جوخة، والصوافي، محمد. (٢٠٢٣). مهارات توكيد الذات لدى طلبة الإرشاد النفسي بجامعة الشرقية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية - جامعة محمد بوضياف- المسيلة- الجزائر، المجلد (٨)، العدد (١)، ٤٩٥-٥١٠.

قمر، مجذوب أحمد. (٢٠٢٣). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دنقلا بالسودان. مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية، ٤ (٢)، ٣١-٥١.

القضاة، رابحة عدنان. (٢٠٢١). 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، سيد عبد العظيم، ومعوذ، محمد عبد التواب. (٢٠١٢). العلاج بالمعنى النظرية -الفيئات- التطبيق. دار الفكر العربي.

مسعودية، هاجر. (٢٠١٩). صورة الذات عند المرأة المعنفة والديا (رسالة ماجستير منشورة). جامعة العربي بن مهدي.

الميسوم، بكة. (٢٠١٦). صورة الذات في العائلة في ضوء بعض المتغيرات- نوع العائلة، المستوى التعليمي للوالدين (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة وهران.

السمنة وزيادة الوزن(who.int) منظمة الصحة العالمية. (٢٠٢٤). من الموقع الالكتروني بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

منظمة الصحة العالمية. (٢٠٠٦). تقرير الصحة العالمية ٢٠٠٠. من الرابط/
<https://www.who.int/publications-detail-redirect/924156198X>

مياه، نور عبد الستار. (٢٠٠٨). صورة الجسم وعلاقتها بكل من تقدير الذات والاكتمال لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة مكة وجدة (رسالة دكتوراة غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.

النيبال، مايسة أحمد. (١٩٩٤). صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية. مجلة دراسات نفسية، ٤(١)، ١-٤٠.

النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لخفض مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الممرضين العاملين في مستشفى حكومي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة التربية بجامعة الأزهر، ٣٧(١٨٠)، ٥١٩-٥٥٦.

وزارة الصحة- سلطنة عمان. (٢٠٢٣). السمنة في عُمان، تحدٍ كبير للصحة العامة.

English References:

AL-qalali, M. (2009). The effectiveness of a counseling program for the development of self-acceptance of students of the faculty of Specific Education. (Unpublished Master Theses). AL-Mansoorh University, Egypt.

and R, Krueger (Eds). Handbook or research methods in personality psychology. New York, NY: Guilford Press.

Grice, J. W. (2007). Person centered structural analyses. In R, Robins, C. Fraley,

Joma, A., Abuzerr, S., & Alsoudi., Sh. (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),1-8

Kalaiyaran, M., & Solomon, D. M. (2016). Importance of self-awareness in adolescence—A thematic research paper. *Journal of Humanities and Social Science*, 21(1),19-22.

Translation of Arabic References:

Abu Ajaj, Younis Mansour. (2017). Symptoms of body image dysmorphic disorder and its relationship to self-esteem and borderline personality disorder in a sample of obese people. (Unpublished Master's Thesis), Al-Ahliyya Amman University.

Ibrahim, Aseel Ghassan Mahmoud. (2015). The effect of a group counseling program on improving body image satisfaction and self-esteem among a sample of overweight women. (Unpublished Master's Thesis), The Hashemite University.

Ismail, Hanan Mohamed Sayed. (2020). The effectiveness of a counseling program based on meaning therapy to develop time management and its relationship to self-efficacy among a sample of university students. *Journal of Education*, 17(93), 78 112 .

- Joma, A., Sawafiyah, J., Alsoudi., Sh., Al Habsi, A. (2025). 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 Psychological and Educational Research and Studies*, (15), Issue (46).
- Bushra, Samuel Tamer. (2008). Body image disorder among a sample of Assiut University students. *Journal of Contemporary Education*, 25(78), 133-178.
- Barakat, Fatima Saeed. (2013). Body image and its relationship to some psychological variables among university students: a predictive - comparative study. *Journal of Scientific Research in Arts*, (4), vol. 3, 337-390.
- Juma'a, Rania Abdul Wahid Hussein. (2021). The effectiveness of a cognitive-behavioral program to improve body image and its impact on self-esteem among a sample of obese women in Gaza Governorate (published master's thesis). Al-Aqsa University, Gaza.
- Al-Jamaan, Safaa Abdul Zahra Hamid, and Al-Abadi, Fatima Sayman Daoud. (2018). General self-image and its relationship to psychological rebellion among middle school students. *Basra Research Journal for the Humanities*, 43(1), 22-47 .
- Al-Jubouri, Kazem and Hafez, Irtiqaa. (2007). Body image and its relationship to social acceptance among university students. *Al-Qadisiyah Journal of the Humanities*, 10(4), 351-383.
- Ziada, Shaima Mohamed Sultan. (2015). The effectiveness of meaning therapy in reducing body image disorder and developing efficiency Social among the physically handicapped (unpublished master's thesis). Assiut University.
- Salim, Haneen Ahmed. (2019). Body image and its relationship to self-efficacy in adolescents: a field study on a sample of third secondary students, Damascus Governorate. *Al-Baath University Journal for Humanities*, 41(53), 11-54 .
- Sheikh, Da'a. (2006) . Self-concept between childhood and adolescence. Iwan for printing, publishing and distribution .
- Al-Sawafiyya, Jokha, and Al-Sawafi, Muhammad. (2023). Self-assertion skills among psychological counseling students at A'Sharqiyah University in light of some variables. *Journal of the Mosque in Psychological Studies and Educational Sciences - University of Mohamed Boudiaf - M'sila - Algeria*, Vol. (8), No. (1), 495-510 .
- Qamar, Majzoub Ahmed. (2023). Body image and its relationship to self-esteem among a sample of students of the Faculty of Education at the University of Dongola, Sudan. *Ibrahimi Journal for Psychological and Educational Studies*, 4(2), 31-51.
- Judges, Rabha Adnan. (2021). The effectiveness of a counseling program based on Alice's theory in improving the level of self-acceptance and body image satisfaction among a sample of students of Ajloun National University (unpublished doctoral thesis), World Islamic Sciences University, Jordan.

- Muhammad, Sayed Abd al-Azim, and Moawad, Muhammad Abd al-Tawab. (2012). Therapy in the sense of theory -technicals -Application. Dar Al-Fikr Al-Arabi .
- Masoudieh, Hajar. (2019). Self-image of battered women and parents (published master's thesis). Arab University Ben Mahdi .
- Maysum, Bakkah. (2016). Self-image in the family in light of some variables - family type, educational level of parents (unpublished master's thesis), University of Oran.
- Obesity and overweight (who.int) World Health Organization. (2024). From the website on 17/4/2024
- Nawaisa, Fatima Abdul Rahim. (2018). The effectiveness of a counseling program based on meaning therapy to reduce the level of burnout among the sample of nurses working in a government hospital in light of some demographic variables. Journal of Education, Al-Azhar University, 37(180), 519-556 .
- World Health Organization. (2006). World Health Report 2000. From the link/
<https://www.who.int/publications-detail-redirect/924156198X>
- Water, Nour Abdul Sattar. (2008). Body image and its relationship to self-esteem and depression among secondary school students in the cities of Makkah and Jeddah (unpublished doctoral thesis), College of Social Sciences, Imam Muhammad bin Saud Islamic University.
- Nepal, Maisa Ahmed. (1994). Body image and its relationship to some personality variables. Journal of Psychological Studies, 4(1), 1-40.
- Ministry of Health - Sultanate of Oman. (2023). Obesity in Oman, a major public health challenge.