برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتحسين صورة الجسم وخفض رهاب السخرية (الجيلوتوفوبيا) لدى عينة من المراهقين البدناء

إعداد

د/ عطيات عباس محمد عباس

مدرس علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية

بتفهنا الأشراف – دقهلية- جامعة الأزهر

برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتحسين صورة الجسم وخفض رهاب السخرية(الجيلوتوفوبيا) لدى عينة من المراهقين البدناء

عطيات عباس محمد عباس.
مدرس علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية بتفهنا الأشراف – دقهلية- جامعة الأزهر- جمهورية مصر العربية
الايميل: ateiat.apas@azhar.edu.eg

المستخلص:
هدف البحث إلى إختبار فعالية برنامج إرشادي معرفى سلوكى في تحسين صورة الجسم وخفض حدة رهاب الخوف من السخرية لدي المراهقين البدناء، وتكونت عينة البحث من مجموعتين تجريبية وضابطة تتكون كل منهما من (١٠) من المراهقين البدناء ممن تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٦) عاما، وتم الإعتماد علي مؤشر كتلة الجسم لتحديد المراهقين البدناء وقد اشتملت أدوات البحث على مقياس استانفورد بينيه للذكاء، ومقياس المستوي الإقتصادي الإجتماعي إعداد /محمد سعفان، ومقياس صورة الجسم إعداد /الباحثة، ومقياس رهاب الخوف من السخرية إعداد/ الباحثة إلي جانب برنامج إرشادي معرفى سلوكى من إعداد/ الباحثة، وقد توصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحسين صورة الجسم من خلال مقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كما استمرت الفاعلية في القياس التتبعي كما تبين وجود فرووق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في صورة الجسم لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في خفض أعراض رهاب الخوف من السخرية لدي المجموعة التجريبية، كما بينت النتائج استمرار فاعلية البرنامج في خفض حدة أعراض رهاب الخوف من السخرية كما ظهر في نتائج القياس التتبعي، وقدم البحث مجموعة من المقترحات والتوصيات لدراسات لاحقة.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادى ،معرفى سلوكى، صورة الجسم- رهاب السخرية- البدانة.

ACognitive Behavioral Guidance Program to Improve Body Image and Reduce Gelotophobia in a Sample of Obese Adolescents

Ateiat Abbas Mohamed Abbas
Lecturer of Psychology, Faculty of Humanitie Tefahna Al-Ashraf - Dakahlia - Al-Azhar University - Arab Republic of Egypt .
E-mail: ateiat.apas@azhar.edu.eg

Abstract:

The aim of the research was to test the effectiveness of a cognitive-behavioral guidance program in reducing the severity of Gelotophobia and developing body image among obese adolescents. The research sample consisted of two groups, experimental and control, each consisting of (10) obese adolescents aged between 12-16 years. The body mass index was used to identify obese adolescents. The research tools included the Stanford-Binet Intelligence Scale, the socioeconomic level scale prepared by Mohamed Saafan, the Gelotophobia scale prepared by the researcher, and the body image scale prepared by the researcher, in addition to a cognitive-behavioral guidance program prepared by the researcher. The results showed the effectiveness of the program in reducing the symptoms of Gelotophobia among the experimental group. The results also showed the continued effectiveness of the program in reducing the severity of the symptoms of Gelotophobia, as shown in the results of the follow-up measurement. The results also showed the effectiveness of the program in improving body image by comparing the pre- and post-measurements of the experimental group. The effectiveness continued in the follow-up measurement, and it was found that there was a difference between the experimental and control groups in body image in favor of the experimental group. The research presented a set of proposals and recommendations for subsequent studies.

Keywords: Gelotophobia, obesity, body image, cognitive behavior intervention.

المقدمة:

يعد الإرشاد المعرفى السلوكى من أفضل الأساليب العلاجية التى أسهمت فى علاج العديد من الإضطرابات النفسية خاصة الإضطرابات المتعلقة بصورة الجسم فى مرحلة المراهقة،وأوضحت نتائج العديد من الدراسات التى أجريت فى هذا المجال فاعلية العلاج المعرفى السلوكى فى تحسين صورة الجسم واستمرارية فاعليته على المدى الزمنى خلال فترات زمنية طويلة،كما أكدت على تميزه على غيره من الأساليب العلاجية الأخرى (La Lima,2018).

ويعتمد هذا النوع من العلاج على تعديل بعض الجوانب السلوكية والمعرفية،ويتم ذلك من خلال التركيز على تعديل سلوك الفرد والتأثير على الأفكار السلبية المرتبطة بصورة الجسم السلبية المتمثلة فى المشاعر السلبية مثل الشعور بالإكتئاب والقلق وعدم الإرتياح وعدم الثقة فى النفس وانخفاض تقدير الذات (شريهان صبرى،٢٠٢٠).

كما يعتبر الإرشاد المعرفى السلوكى من أكثر الأساليب فعالية فى علاج المخاوف،حيث يعتمد هذا النوع من الإرشاد على تعديل الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة التى تزيد من حدة المخاوف بشكل عام،ويعتمد العلاج على استخدام مجموعة من الفنيات التى تساهم فى التخلص من المخاوف مثل التعرض التدريجى للمواقف المخيفة،والتدريب على المهارات الإجتماعية،وإعادة بناء الأفكار السلبية(عبد الفتاح الخواجه،٢٠٢٤).

تشكل صورة الجسم والمظهر الخارجى للمراهق جانبا مهما من حياته لما له من تأثير كبير على الجانب النفسى والإجتماعى وصحته النفسية،فالمراهق عندما يكون لديه صورة إيجابية عن مظهره الجسمى فإنه يتمتع بالعديد من السمات الإيجابية كالشعور بالثقة،والرضا عن النفس،ويرتفع تقديره لذاته مما يجعله يعيش فى حالة من الإتزان النفسى ومن ثم يصل إلى حالة من التوافق النفسى والإجتماعى.

وتعد صورة الجسم بمثابة الأساس وحجر الزاوية فى بناء ونمو تقدير الذات لدى المراهقين لأن صورة الجسم الإيجابية هى الطريق لبناء نفسى جيد ومتكامل ذو أبعاد معرفية وسلوكية إيجابية حول مفهم الجسم ،ومن ثم تعد صورة الجسم بناء متعدد الأبعاد يتضمن الأفكار والمشاعر والإنفعالات والسلوكيات المرتبطة بالسمات الجسمية لدى المراهق(Schiff, & Dytell, 2011).

ويرتبط رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسمه بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات،ولذلك يصاب الفرد بالعديد من الإضطرابات النفسية كلما اضطربت صورته عن جسمه،إذا تحتل صورة الجسم مركزا مهما فى نظريات الشخصية لأنها تعتبر من أهم العوامل المؤثرة فى سلوك الفرد وبمثابة نواة الشخصية التى تنتظم من حولها كل مشاعر الفرد ومعتقداته وأفكاره وتقييماته (رامز عبد الستار،٢٠٢٠).

ظهر رهاب الجليتوفوبيا فى سياق الخجل وذلك منذ أكثر من مائة عام على يد الطبيب النفسى الفرنسىPaul Hartenberg وذلك فى عام(١٩٠١) فقد لاحظ ظهور مزيج من مشاعر الخوف، والخزى لدى الأفراد المصابين بالخجل فى حالة وجود أشخاص آخرين وعدم ظهور هذه المشاعر حينما يكونو بمفردهم(Platt, Ruch & Proyer, 2009).

وبعد ذلك صاغه المعالج النفسى الألمانىMichael Titze مايكل تيتس بأنه خوف مرضى من السخرية من الآخرين وذلك فى عام (Titze 1996) .لوصف حالة من الخوف المرضى من

السخرية والتى لاحظها من خلال عمله الإكلنيكى مع المرضى حيث لاحظ أن الأفراد المصابين بهذا الإضطراب يخشون التعامل مع الآخرين خشية تعرضهم للسخرية(Titze, 1996) .

ويعتبر الضحك من أهم الصفات الإيجابية التى تظهر إنفعالات السلوك البشرى ،فهو جزء لا يتجزأ من أساليب التواصل والتفاعلات اليومية بين الأفراد داخل المجتمع،وهو بمثابة طريقة غير لفظية نعبر بها عن مرورنا بمواقف انفعالية ممتعة،وعلى الرغم من ذلك يمكن استخدامه كوسيلة للتحقير والسخرية والإستهزاء بالآخرين،ومن هنا يمكن القول بأن الضحك يحمل معنيين إيجابى أو سلبى(Vagnoli,et al ,2021).

وأوضح Martin et al(2003) إلى أن هناك أربعة أنواع رئيسية للضحك تتعلق بالفروق الفردية فى استخداماتها بين البشر تتضمن الإستخدامات المفيدة نسبيا للضحك لتعزيز الذات(التعزيز الذاتى) ، واستخدام الضحك لتعزيز علاقات الفرد بالآخرين(التآلف) ، واستخدام الضحك لتعزيز الذات على حساب الآخرين(العدوانية)،واستخدام الضحك لتعزيز العلاقات على حساب الذات(هزيمة الذات).

كما يستجيب الأفراد للضحك بأنماط مختلفة فبعض الأفراد يخافون من التعرض للسخرية وهو ما يسمى برهاب السخرية أوالجليتوفوبيا (Gelotophobia)،بينما يستمتع بعض الأفراد بكونه مادة للضحك والسخرية من قبل الآخرين وهو ما يسمى بالجيلوتوفيليا(Gelotophilia)،فى حين يستمتع البعض الآخر بالضحك والسخرية من الآخرين وهو ما يسمى (Katagelasticism) (Wu et al.,2019).

وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات إلى ارتباط السمنة بالعديد من الإضطرابات النفسية،حيث يعانى الأطفال والمراهقين المصابون بالسمنة من النفور من صورة الجسم وعدم الرضا عنها بالإضافة إلى العديد من المشكلات النفسية الخطيرة المتمثلة فى القلق،والإكتئاب،والتوتر المستمر،والشعور بالوصمة والإضطهاد من قبل الآخرين والأقران،والتهميش الإجتماعى،فضلا عن تدهور العلاقات الإجتماعية والشعور بالوحدة والعزلة(**Tso, Rowland, Toumbourou & Guadagno,2017**).

وفى هذاالصدد أشارت العديد من الدراسات إلى أن المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة يكونون أهداف للوصم المجتمعى حيث يصبحون ضحايا للتحيز والتنميط السلبى من قبل الآخرين سواء الأقران والمعلمين بالمدرسة وحتى الوالدين مما يؤثر على تشكيل المراهق لعلاقاته المختلفة وتوافقه الإجتماعى،بالإضافة إلى ذلك فإنه يؤدى إلى مزيد من العواقب السلبية وإصابته بالعديد من الأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب،والسكر،وارتفاع ضغط الدم والأوعية الدموية،وتليف الكبد(**Puhl & Latner, 2007**).

مشكلة البحث وتساؤلاته-

تعد صورة الجسم من أهم العوامل النفسية التى تؤثر على بناء شخصية المراهق وتطورها ،ومن المتغيرات المرتبطه بتشكيل سلوكياته فى الحياة حيث تتكون صورة الجسم نتيجة تفاعل العديد من المتغيرات كأساليب التنشئة الإجتماعية،والوضع الإجتماعى والإقتصادى والثقافى

للأسرة التى يتواجد فيها المراهق بالإضافة للتفاعل الإجتماعى والخبرات النفسية المتعددة التى يمر بها كالإحباط والصراعات والإنفعالات وخبرات النجاح والفشل.

كما تعتبر صورة الجسم من أهم المفاهيم السيكولوجية التى احتلت مركز الصدارة فى المجال النفسى حيث أنها تعد بعدا أساسيا من أبعاد الذات ،وإذا كانت هناك متغيرات نفسية أواجتماعية أوشخصية تعوق قدرة الفرد على التوافق الإيجابى،فإن صورة الفرد السلبية عن جسمه قد تكون أحد هذه العوامل التى ينتج عنها عدم توافقه النفسى والإجتماعى،وتكون سببا فى إصابته بالعديد من الإضطرابات النفسية الحادة(سعدية كرم،٢٠١٥).

يؤدى رهاب السخرية إلى العديد من النتائج السلبية مثل التأخر الدراسى وضعف الأداء الأكاديمى وعدم التوافق النفسى والإجتماعى نتيجة الشعور بالعزلة وعدم الثقة فى الآخرين ،حيث يعتقد الأفراد الذين يعانون من مستوى مرتفع من رهاب السخرية أن كل ضحك من حولهم بمثابة السخرية منهم والتحقير من شأنهم حتى لو كان من حولهم يضحكون بعفوية ومواقف لا صلة لهم بها بتاتا الأمر الذى يقودهم إلى الإصابة بالعديد من الإضطرابات النفسية الخطيرة مثل القلق والإكتئاب الحاد الذى من الممكن قد يقودهم إلى التفكير فى الإنتحار.

وأجرى(2014) .Kohlmann et al بحثا تضمن (٣) دراسات تناولت رهاب السخرية وعلاقته بالمظهر الجسدى لدى المراهقين، وبلغ عدد المشاركين فى(٣)دراسات (١٩٩) مشاركا من جنسيات مختلفة ،وتوصلت نتائج البحث إلى أن مرور الفرد بتجارب وخبرات ومواقف سخرية متعلقة بالمظهر(بصفة خاصة المتعلقة بالوزن الزائد)كانت من أهم العوامل والأسباب التى أدت إلى تطور رهاب السخرية لدى المراهقين.

كما أكدت دراسة كل من محمد مصطفى، السيد يس (٢٠٢٣)إلى ضرورة إجراء العديد من الدراسات والبحوث للتعرف على تأثير رهاب السخرية على جميع مجالات الحياة الأسرية والإجتماعية والإنفعالية فى جميع المراحل العمرية المختلفة.

كما يعد رهاب السخرية (الجليتوفوبيا) شكل من أشكال الرهاب الإجتماعى،فالأشخاص الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الجليتوفوبيا يعتبرون الضحك فى التفاعلات اليومية وسيلة لتحقيرهم والتقليل من شأنهم(Ruch et al. 2014).

وتعد مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو حساسية نظرا لارتباطها بظهور ملامح النضج البيولوجى،وظهور الخصائص الجنسية الثانوية،والنزعة إلى الكمالية والإستقلالية والتمرد وغيرها من السمات والتطورات وما يتبعها من تغيرات مزاجية وانفعالية حادة قد ينتج عنها العديد من الإضطرابات والمشكلات النفسية(شريهان صبرى،٢٠٢٠).

فالمراهقين الذين يعانون من رهاب السخرية يعتقدون أن هناك خطأ ما بمظهرهم فيتجنبون الكثير من الأنشطة الإجتماعية خوفا من أن يسخر منهم الآخرين بالضحك عليهم أو ينظرون إليهم نظرة إحتقار أو يتحدثون عنهم بطريقة سيئة مما ينتج عن ذلك ارتفاع شعورهم بالقلق المستمر،والتوتر والخجل مما يمنعهم من التعبير عن أنفسهم(Grennan et al , 2018) .

ويعتبر مرض السمنة من الأمراض المنتشرة حاليا بين جميع فئات المجتمع كما يعد من الأمراض المزمنة والمنتكسة بشكل وبائى حيث ينتشر انتشارا سريعا على كل المستويات سواء بين الأطفال والبالغين،كما تعد السمنة مشكلة معقدة بالغة الخطورة فهى من الأمراض المزمنة التى تؤدى

إلى إصابة الفرد بالعديد من الأمراض التى قد تؤدى بصاحبها إلى حد الوفاة(على محمد بالليل، وصلاح الدين أبو بكر،٢٠٢٢).

كما ترتبط السمنة بعدد كبير من الأمراض الجسمية مثل أمراض القلب المختلفة،وأمراض الأوعية الدموية،وارتفاع ضغط الدم،وتصلب الشرايين،والأمراض الرئوية كالربو وزيادة مشاكل التنفس،كما يترتب على زيادة الوزن والسمنة حدوث العديد من أمراض العظام والمفاصل،والأمراض الجنسية مثل سرطان عنق الرحم والبروستاته،كما أنها مرتبطة بأمراض الجهاز الهضمى مثل تكوين الحصوات بالمرارة،والتهاب الكبد وتليفه،بالإضافة إلى أمراض الغدد الصماء مثل مرض السكر المبكر ومقاومة الأنسولين(**Ickes & Sharma, 2013**).

وهناك العديد من الدراسات التى أكدت على وجود علاقة بين صورة الجسم ورهاب السخرية (الجليتوفوبيا) مثل دراسة (2019) **Alba Moya et al** حيث توصلت نتائجها إلى أن رهاب الجليتوفوبيا ارتبط بانخفاض تقدير الجسم ومعتقدات التحكم في المظهر ، وارتفاع مراقبة الجسم والخجل منه، ودراسة(2022)***Torres-Marín* et al** حيث توصلت نتائجها إلى أن الخوف من الضحك ارتبط بدرجات أعلى فى مراقبة الجسم،والخجل من الجسم،والتوجه نحو المظهر ، والإنشغال بالوزن الزائد.

وهنا يأتى دور الإرشاد النفسى ،وتحديدا الإرشاد المعرفى السلوكى ،والذى يعتمد على تعليم المسترشد سلوكيات جديدة بدلا من القديمة ،وإحداث تغييرات إيجابية فى بيئة الفرد ،وتعزيز السلوكيات المرغوب فيها بهدف ضمان حدوثها واستمرارها (سعيد حسنى وعزت جودت،٢٠٠٤).

فالأفراد الذين يعانون من الإضطرابات النفسية فى أمس الحاجة لدحض أفكارهم ومناقشتها مع من يثقو بهم بهدف إعادة البناء الفكرى حتى يصلو إلى بنية معرفية سليمة تؤهلهم وتساعدهم على التوافق مع الحياة وأحداثها المتلاحقة المستمرة(رانيا الصاوى،٢٠١٣).

ومن هذا المنظور تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتحسين صورة الجسم وخفض رهاب السخرية لدى عينة من المراهقين البدناء، وهو موضوع من وجهة نظر الباحثة من المواضيع بالغة الأهمية وذات الجدوى بالدراسة،وباطلاع الباحثة على البحوث والدراسات السابقة لم تجد أى دراسة عربية أو أجنبية(فى حدود علم الباحثة)،جمعت بين متغيرات البحث الثلاثة **ولذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة بالإجابة على التساؤلات التالية:-**

١-هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين البدناء فى القياس البعدى على مقياس صورة الجسم؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين البدناء فى القياس البعدى على مقياس رهاب الخوف من السخرية (الجليتوفوبيا)؟

٣- هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس صورة الجسم لصالح القياس البعدى؟

٤- هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس رهاب الخوف من السخرية (الجليتوفوبيا) لصالح القياس البعدى؟

٥- هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس صورة الجسم؟

٦- هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس رهاب الخوف من السخرية (الجليتوفوبيا)؟

أهداف البحث:-

هدف البحث الحالى إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى تحسين صورة الجسم وخفض رهاب السخرية(الجليتوفوبيا) لدى عينة من المراهقين البدناء،كما هدف البحث إلى التحقق من تأثير البرنامج والتعرف على الأثر طويل الأمد للبرنامج فى استمرارية الإحتفاظ بفاعليته المتمثلة فى مستوى مرتفع من تحسين صورة الجسم،ومستوى منخفض من رهاب السخرية(الجليتوفوبيا) لدى المجموعة التجريبية التى تم تطبيق البرنامج عليها حتى بعد انتهاء جلسات البرنامج وتوقفه لفترة زمنية.

أهمية البحث:-

الأهمية النظرية:تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالى فيما يلى:-

١-الإهتمام بفئة المراهقين حيث تعد مرحلة المراهقة من أهم وأخطر مراحل النمو النفسى لدى الفرد نتيجة التغيرات والصراعات التى تحدث فيها للمراهق على كافة المستويات الجسمية والعقلية والمعرفية والإنفعالية والنفسية والإجتماعية.

٢-يتناول هذا البحث اضطرابا من الإضطرابات الجسمية الخطيرة المؤثرة على حياة الإنسان ألا وهو اضطراب البدانة والذى يعد من أكثر الإضطرابات الجسمية خطرا على حياة الفرد فقد يؤدى للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة التى من شأنها قد تؤدى إلى حدوث الوفاة.

٣-يساهم البحث الحالى فى الإستكشاف النظرى لمفهومى صورة الجسم ورهاب السخرية مما قد يثرى المكتبة النظرية من حيث توضيح أهمية كل منهما والكشف عن الآثار المترتبة عليهما.

٤-تسليط الضوء على مفهوم رهاب السخرية(الجليتوفوبيا) حيث يعد من المتغيرات الحديثة التى لم يتم تناولها بالبحث والدراسة بشكل كاف فى البيئة العربية بوجه عام وفى البيئة المصرية بوجه خاص(فى حدود ما اطلعت عليه الباحثة).

الأهمية التطبيقية:قد تساهم نتائج البحث الحالى فيما يلى:-

١-تقدم الدراسة برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتحسين صورة الجسم، وخفض رهاب الجليتوفوبيا لدى عينة من المراهقين البدناء مما قد يوجه أنظار المتخصصين فى العلاج النفسى للإهتمام بالعديد من البرامج التى تهدف إلى تحسين صورة الجسم وخفض رهاب الجليتوفوبيا لدى الفئات العمرية المختلفة.

٢-تفعيل خدمات برامج الإرشاد النفسى للمراهقين وذلك من خلال تزويدهم بالمعلومات الإيجابية التى من شأنها تعمل على إكسابهم بالعديد من المهارات التكيفية المناسبة .

٣-توجيه المختصين بالإرشاد النفسى والتربوى نحو عقد لقاءات وندوات تثقيفية إرشادية ومحاضرات تهدف إلى رفع مستوى الوعى برهاب السخرية لأهميته ومعرفة الآثار الخطيرة المترتبة عليه.

٤-تشجيع الباحثين فى مجالى الصحة النفسية والإرشاد النفسى نحو الإهتمام بإعداد العديد من البرامج الإرشادية والتدريبية والعلاجية تهدف إلى خفض رهاب السخرية فى كافة المراحل العمرية المختلفة.

٥-تصميم مقياسى (صورة الجسم،ورهاب السخرية) والتأكد من الخصائص السيكومتريه لكل منهما،ومدى صلاحية استخدامهما لدى المشاركين فى البحث الحالى من المراهقين البدناء.

التحديد الإجرائى لمصطلحات البحث:-

-البرنامج المعرفى السلوكى:Cognitive Behavioral Program

تعرفه الباحثة بأنه مجموعة من الإجراءات المنظمة والمحددة التى تستهدف تحسين صورة الجسم من خلال تعديل الأفكار السلبية ودحض الأفكار الخاطئة والمعتقدات اللاعقلانية حول صورة الجسم لدى المراهقين ،وخفض رهاب السخرية وما يصاحبه من العديد من الإضطرابات مثل الشعور بالإستهزاء والضحك من قبل الآخرين،وذلك من خلال استخدام العديد من الفنيات المختلفة مثل (الحوار والمناقشة،إعادة البناء المعرفى،التصور،التخيل،إيقاف الأفكار،الحديث الذاتى الإيجابى،الواجب المنزلى).

- التعريف الإجرائى لصورة الجسم:Body Image

تعرفه الباحثة:بأنه المفهوم الذاتى والتصور الذى يكونه المراهق البدين عن جسمه يتمثل فى المعتقدات الذاتية والمشاعر والتصورات ينتج عنها العديد من الإستجابات الوجدانية والإنفعالية المختلفة التى تؤثر فى سلوكه.

-ويتحدد إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس صورة الجسم المستخدم فى الدراسة الحالية.

- التعريف الإجرائى لرهاب السخرية(الجليتوفوبيا): Gelotophobia

تعرفه الباحثة:بأنه حالة من الإضطراب تتسم بالخوف والتوتر تعترى المراهق البدين نتيجة خوف مرضى غير عقلانى حيث يشعر بأنه معرض للسخرية والإستهزاء والإحراج من قبل الآخرين،ينتج عنها العديد من الأعراض الفسيولوجية والإنفعالية والسلوكية التى تجعله بمعزل عن الآخرين .

-ويتحدد إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس رهاب السخرية(الجليتوفوبيا) المستخدم فى الدراسة الحالية.

-المراهقين: Adolescents

وتعرف الباحثة المراهقين:بأنهم مجموعة من الأفراد الذكور والإناث الذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة يتسمون بالبدانة وزيادة الوزن وفقا لمؤشر كتلة الجسم،تتراوح أعمارهم مابين (١٢-١٦) عاما.

محددات البحث:-

١-**محددات موضوعية**:تتمثل فى موضوع البحث الحالى وهو برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتحسين صورة الجسم وخفض رهاب السخرية(الجيلوتوفوبيا) لدى عينة من المراهقين البدناء.

٢-**محددات بشرية:** شارك فى البحث الحالى (٢٠) مراهقا ومراهقة تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ١٦) عاما من المراهقين البدناء المتابعين متابعه دوريه بمراكز العلاج الطبيعى والسمنة بمحافظة الغربية.

٣-**محددات مكانية**:تم تطبيق أدوات البحث الحالى اليكترونيا من خلال نماذج

جوجل (Google Form)،أما الجانب العملى المتمثل فى جلسات البرنامج قد تم تطبيقه على المراهقين البدناء المتابعين متابعة دورية بمراكز العلاج الطبيعى والسمنة بمحافظة الغربية.

٤-محددات زمانية:تم تطبيق الجانب الميدانى للبحث الحالى خلال عام (٢٠٢٤).

المفاهيم النظرية للبحث:-

أولا:البرنامج الإرشادى:- :-Downloud program

يعرف (حامد زهران ،٢٠٠٥)البرنامج الإرشادى بأنه برنامج مخطط ومنظم فى ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم فى تحقيق النمو السوى والتوافق النفسى داخل المؤسسة وخارجها .

وتعرفه الباحثة بأنه مجموعة من الخطوات والإجراءات المنظمة والدقيقة وفقا لأسس علمية لتقديم خدمات إرشادية وذلك من خلال الإستعانة ببعض الفنيات المستمدة من نظريات الإرشاد النفسى خلال فترة زمنية محددة على عدد من الجلسات لمساعدة المراهقين البدناء لتحسين صورة الجسم وخفض رهاب السخرية لديهم .

أهمية **الإرشاد النفسى :-**

إن مهنة الإرشاد مهنة ذات قيمة وأهمية كبيرة وينظر إليها كخبرة إنسانية فى عالم متغير تضعف فيه العلاقات الإنسانية بشكل واضح ، كما أن الإرشاد يسمح للناس بالتعاون مع بعضهم لإنجاز أهداف مشتركه ويتيح لهم فرصا عديدة للتعبير عن الآمال والطموحات والمخاوف، ومشاركة بعضهم بعضا فى هذه الهموم والإهتمامات (صالح بن عبدالله وعبدالمجيد بن طاش ،٢٠٠١).

ثانيا:البرنامج المعرفى السلوكى:-Cognitive Behavioral Program

يعد الإرشاد المعرفى السلوكى أحد أساليب العلاج النفسى الذى نتج عن إدخال العمليات المعرفية إلى مجال الإرشاد السلوكى،حيث من المؤكد وجود ارتباط بين التفكير والإنفعال

والسلوك فالفرد حينما يفكر فهو ينفعل ويسلك،وعندما ينفعل فهو يفكر ويسلك فى نفس الوقت،وعندما يسلك فهو يفكر وينفعل أيضا (عادل عبد الله محمد،٢٠٠٠).

ويعرف على أنه أسلوب من أساليب العلاج النفسى المهتم بإساءة تأويل الواقع ولذلك تكون الأولوية الرئيسية فى العلاج المعرفى السلوكى تصحيح التصورات الخاطئة وينتج عن ذلك استئصال ودحض الأفكار السالبة الناتجة عن التعلم الخاطىء،ولذلك يركز هذا العلاج على المحتوى الفكرى للمريض(آمال عبد السميع،٢٠١٣).

ويمثل التيار المعرفى السلوكى عددا من العلماء مثل باندورا وهربرت متشبنوم بنظريته فى التعديل المعرفى السلوكى حيث اعتمد فى بنائها على أوسع وأشمل من النظرية المعرفية،ويضاف إلى ذلك لعب الأدوار والنمذجة ثم ظهرت تكنيكات جديدة مثل رؤية أو تصوير الأفكار السلبية من جانب المريض وذلك بطريقة منظمة(أبو بكر مرسى،٢٠٠٢).

ومن أبرز النماذج فى هذا الإتجاه هو نموذج أرون بيك حيث يهدف إلى تغيير نماذج الصور الذهنية والمعتقدات السلبية وأساليب التفكير الخاطئة بحيث يساعد العميل من خلال التغلب على مشاكله الإنفعالية والسلوكية(مصطفى الشرقاوى،٢٠٠٠).

وتعرفه الباحثة بأنه مجموعة من الإجراءات الهادفة والمنظمة التى تستهدف تحسين صورة الجسم وخفض رهاب السخرية وذلك من خلال تعديل الأفكار التلقائية السلبية،ودحض الأفكار الخاطئة اللاعقلانية حول صورة الجسم لدى عينة من المراهقين البدناء بهدف خفض رهاب السخرية لديهم،وذلك باستخدام العديد من الفنيات مثل (الحوار والمناقشة،الحديث الذاتى الإيجابى،التصور،التخيل،الإسترخاء،إعادة البناء المعرفى،الواجب المنزلى)وغيرها من الفنيات التى أكدت الدراسات السابقة على فاعليتها فى هذا المجال.

أهداف الإرشاد السلوكى :-

١-تعزيز السلوكيات المرغوب فيها كضمانه لحدوثها أو استمرارها.

٢-تعليم المسترشد سلوكيات جديدة بدلا من القديمه .

٣-إحداث تغيير فى بيئة الفرد(سعيد حسنى،وجودت عزت ، ٢٠٠٤).

ثالثا:صورة الجسم:Body Image

-تعريفات صورة الجسم:-

- تعرفها هبه محمد(٢٠١٦)بأنها صورة متعددة الأبعاد تشتمل على تقبل أجزاء الجسم المعيبة والمتخيلة والتناسق العام لأجزاء الجسم، والمنظور النفسى والإجتماعى لشكل الجسم،والمحتوى الفكرى لشكل الجسم.

-**عرفها(Giezen (2016** بأنها التصور الذى يكونه الفرد عن جسمه والطريقة التى يبدو بها بشكل واعى بدرجة أو أخرى عبر إطار إجتماعى وثقافى يتميز بطابع خاص ومميز.

-كما تعرف صورة الجسم بأنها المفهوم الذاتى للمظهر الجسمى للشخص بناء على التصورات والإتجاهات الذاتية،والتى تتضمن الأفكار والمعتقدات والمشاعر،وتتكون صورة الجسم من

مكونين هما:الإدراكات أو التصورات حول مظهر الجسم(المعرفية،أو العقلانية)،والإستجابات الوجدانيةلهذه التصورات(الوجدانية،والإنفعالية)(**Robbins, Ling & Resnicow**,2017) .

-كما تعرف بأنها الصورة التى يحملها الفرد حول جسمه وتؤثر فى شعوره ودرجة الثقة فى المواقف الإجتماعية،وطبيعة العلاقات الإجتماعية(Birbeck,2017).

تعقيب:من خلال ما تم عرضه من تعريفات مختلفة لمفهوم صورة الجسم يتضح ما يلى:-

أكدت التعريفات السابقه على ماهية مفهوم صورة الجسم بأنه مفهوم ذاتى يكونه الفرد عن شكل وصورة جسمه نتيجة للمعتقدات الذاتية والأفكار والمشاعر والتصورات التى تؤثر على تقييمه لذاته ومن ثم يؤثر على تكيفه داخل البيئة التى يتواجد بها.

رابعا:رهاب السخرية(الجليتوفوبيا): Gelotophobia

يسمى رهاب السخرية بالجليتوفوبيا(Gelotophobia)وهو مستق من الكلمة اليونانية (Gelos)والتى تعنى الضحك،و(Phobos) والتى تعنى الخوف ،ويتمثل فى الميل إلى تفسير ضحك الآخرين كما لو كان موجها نحو الذات،وبالتالى الشعور بالخزى والخجل والتعرض للسخرية نتيجة لذلك التفسير(Treichel et al., 2023).

وأشارت (2021) .Vagnoli et al إلى أن رهاب السخرية يعنى به عدم القدرة على الإستمتاع بالجوانب الإيجابية للفكاهة والضحك.

وأوضح (2023) Brauer and Proyer إلى أن رهاب السخرية هو مفهوم لفروق فردية تتميز بردود الفعل السلبية تجاه الضحك.

تعقيب:من خلال ما تم عرضه من تعريفات مختلفة يتضح ما يلى:-

معظم التعريفات ركزت على أن رهاب السخرية يعد خوفا مرضيا شديدا ،خوف غير طبيعى وغير عقلانى يتمثل فى شعور الفرد بسخرية الآخرين له والضحك عليه والتحقير من شأنه.

أعراض رهاب السخرية:-

من خلال النظر للدراسات والبحوث السابقة لاحظت الباحثة أن مريض رهاب السخرية يعانى من العديد من الأعراض من الممكن توضيحها فيما يلى:-

١-**أعراض فسيولوجية:**-تتمثل فى إحمرار الوجه،سرعة ضربات القلب،إرتعاش الأطراف ،جفاف الحلق والفم،التعرق،ضيق التنفس،ألم الصدر،التهيج المستمر،الغثيان،الإغماء،الشعور بالدوار،التوتر،الشعور بالإختناق،صعوبة التحدث،إضطرابات الاكل والنوم(Titze ,2009).

٢-**أعراض نفسية:**-تتمثل فى زيادة حدة الغضب،الشعور بالشك والريبة أثناء سماع ضحك الآخرين،إدراك الضحك على أنه فعل عدوانى عدم الإستقرار الإنفعالى ،تدنى إحترام الذات،صعوبات التعبير الإنفعالى،الشعور بالإحباط،إضطرابات التفكير،عدم القدرة على التركيز،إضطرابات الذاكرة،عدم الثقة فى الآخرين ،الخوف من الموت(Platt ,2021).

٣-**أعراض سلوكية:**-تتمثل فى الإنطواء والشعور بالخجل ،التحدث بصوت غير مسموع،الشعور بعدم الإرتياح،ضعف العلاقات الإجتماعية،عدم المرونة،السلوك العدوانى تجاه الآخرين،تجنب المواقف الإجتماعية (Ruch et al,2014) .

دراسات سابقة:-

-المحور الأول:دراسات تناولت صورة الجسم:-

-دراسة أحمد سميرصديق(٢٠١٩) هدفت إلى الكشف عن أفضل نموذج بنائى يوضح مسارات التأثيرات السلبية المباشرة وغير المباشرة لصورة الجسم والألكسيثميا واضطرابات الأكل للمراهقات بالمرحلة الثانوية،وتكونت العينة من (٢٢٥)طالبة،واستخدمت الدراسة مقياس صورة الجسم إعداد/زينب شقير(٢٠٠٩)،مقياس الألكسيثميإعداد/الباحث، ومقياس فقدان الشهية العصبى إعداد/الباحث، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقات سببية مباشرة بين صورة الجسم وكل من الألكسيثميا وفقدان الشهية العصبى والشره العصبى،كما أظهرت النتائج أن الألكسيثميا متغير وسيط بين صورة الجسم وكل من فقدان الشهية العصبى والشره العصبى.

-دراسة رامز عبد الستار حماده(٢٠٢٠) هدفت إلى الكشف عن صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية الرياضيين وغير الرياضيين،وتكونت العينة من(١٥٠)طالب من طلاب المرحلة الثانوية مقسمين إلى (٧٥)طالب رياضى،و(٧٥)طالب غير رياضى ،واستخدمت الدراس مقياس صورة الجسم إعداد/محمد حسن علاوى(٢٠١٢)،ومقياس تقدير الذات إعداد/مجدى الدسوقى(٢٠٠٦)،وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات المرتفع لدى الطلاب الرياضيين، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم وتقدير الذات المنخفض لدى الطلاب الغير رياضيين،يشكل عدم رضا الطلاب الغير رياضيين عن صورة أجسامهم القلق وحالة من الإنطواء،والعزلة تجنبا لسماع تعليقات سلبية من زملائهم.

-دراسة هدى سعيد أحمد،ومحمد نجيب أحمد(٢٠٢٣)هدفت إلى الكشف عن تباين الفروق فى المعتقدات الصحية،وصورة الجسم المدركة،والشعور بالوصمة،وذلك بتباين النوع والعمر لدى أطفال السمنة والأصحاء،وتكونت العينة من (١٢٤)طفلا وطفلة(٦٢من أطفال مرضى السمنة من الجنسين،و٦٢ من الأطفال الأصحاء من الجنسين)تراوحت أعمارهم مابين(٩-١٢)عاما، واستخدمت الدراسة مقياس المعتقدات الصحية،ومقياس صورة الجسم المدركة،ومقياس الشعور بالوصمة،وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من مرضى السمنة والأصحاء من الجنسين فى كل من المعتقدات الصحية، ومعتقدات القابلية للإصابة، ومعتقدات إدراك خطورة المرض، ومعتقدات الفوائد المدركة من العلاج وذلك فى اتجاه المرضى من الجنسين، وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من مرضى السمنة والأصحاء من الجنسين فى صورة الجسم وذلك فى اتجاه مرضى السمنة من الجنسين(ذكور-إناث).

- المحور الثانى:دراسات تناولت رهاب السخرية(الجليتوفوبيا):-

-دراسة هدى جميل، وإنعام مجيد(٢٠١٤)هدفت إلى قياس مستوى الجيلوتوفوبيا لدى طلبة المرحلة الإعدادية،والكشف عن الفروق فى الجيلوتوفوبيا وفقا لمتغير النوع(ذكور-إناث) لدى طلبة المرحلة الإعدادية،وتكونت العينة من(٢٠٠)طالب وطالبة من مدارس محافظة بغداد،واستخدمت الدراسة مقياسGeloph-15 ،وتوصلت نتائجها إلى أن مستوى الجيلوتوفوبيا

لدى أفراد العينة كان متوسطا،توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى الجليتوفوبيا فى اتجاه الذكور.

-دراسة أسماء محمد(٢٠٢٣)هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين رهاب السخرية وأنماط التعلق ومعتقدات التحكم فى المظهر لدى المراهقين،والتحقق من إمكانية التنبؤ برهاب السخرية من خلال أنماط التعلق ومعتقدات التحكم فى المظهر،ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث فى رهاب السخرية،ومعرفة الإختلاف فى ديناميات الشخصية بين المراهقين مرتفعى ومنخفضى رهاب السخرية،وتكونت العينة من(٦١٥) من المراهقين تراوحت اعمارهم بين(١٤-١٨)عاما من الذكور والإناث،بالإضافة إلى حالتين طرفيتين لمرتفعى ومنخفضى رهاب السخرية،واستخدمت الدراسة مقياس رهاب السخرية،ومقياس أنماط التعلق،ومقياس معتقدات التحكم فى المظهر،واستمارة المقابلة الشخصية جميع الأدوات السابقة إعداد/الباحثة،واختبار ساكس لتكملة الجمل الناقصةSSCT إعداد/ جوزيف ساكس ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة (١٩٦٥)، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين رهاب السخرية وكل من(التعلق القلق والتعلق التجنبى)، وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين رهاب السخرية وكل من(التعلق الآمن ومعتقدات التحكم فى المظهر)،وإمكانية التنبؤ برهاب السخرية فى ضوء التعلق الآمن والتعلق القلق ومعتقدات التحكم فى المظهر،وجود فروق دالة إحصائيا فى رهاب السخرية وفقا لمتغير النوع(ذكور-إناث) فى اتجاه الإناث،وجود اختلافات فى ديناميات الشخصية بين المراهقين مرتفعى ومنخفضى رهاب السخرية.

-دراسة أحمد فخرى هانى(٢٠٢٤)هدفت إلى التعرف على الجلوتوفوبيا كمعدل للعلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين،وتكونت العينة من(٤٣)مراهقا ومراهقة جميعهم لديهم رهاب الجلوتوفوبيا مرتفع،واستخدمت الدراسة مقياس الجلوتوفوبياإعداد/ الباحث،ومقياس قلق المستقبل إعداد/ الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد/الباحث،وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات المراهقين ممن يعانون من الجلوتوفوبيا على مقياس الرضا عن الحياة كلما انخفضت درجاتهم فى مقياس قلق المستقبل،عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث ممن يعانون من الجلولوفوبيا فى كل من قلق المستقبل والرضا عن الحياة،كما يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من (الإنسحاب الإجتماعى،شعور الشخص بأنه موضع سخرية،الشعور بالإضطهاد)على التنبؤ بدرجة الرضا عن الحياة، يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من (الإنسحاب الإجتماعى،شعور الشخص بأنه موضع سخرية،الشعور بالإضطهاد)على التنبؤ بدرجة قلق المستقبل.

-دراسة إسراء فكرى عبد الوهاب(٢٠٢٤)هدفت إلى الكشف عن الفروق بين البدناء والعاديين فى الخوف من السخرية والسلوك الصحى،وتكونت العينة من(٢٠٠)من الذكور والإناث تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى(١٠٠) من البدناء،والمجموعة الثانية(١٠٠) من العاديين،واستخدمت الدراسة مقياس الخوف من السخرية إعداد / Shahe S . Kazarian , Willibald Ruch and Rene Proyer,2009ترجمة النابغة فتحى، ومنتصر صلاح (٢٠٢٠)،

ومقياس السلوك الصحى إعداد/حنان فوزى،وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق بين البدناء والعاديين على مقياس الخوف من السخرية فى إتجاه عينة البدناء،عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين البدناء والعاديين فى السلوك الصحى.

-المحور الثالث:دراسات تناولت العلاقة بين صورة الجسم والجليتوفوبيا:-

-دراسة(2018) Kohlmann et al هدفت إلى تحليل العلاقة بين حالة الوزن مثل(زيادة الوزن أو السمنة)،والتعرض للمضايقات بسبب الوزن ورهاب السخرية وصورة الجسم لدى المراهقين،وتكونت العينة من(٧٥)مراهقا سويسريا(٢٣ذكور،و٥٢إناث)تراوحت أعمارهم بين(١٢-١٦)عاما،واستخدمت الدراسة مقياس الجيلوتوفوبيا،والصورة المعدلة لاستبيان التعرض للمضايقات إعداد/(Strawser et al., 2005) ،واستمارة جمع البيانات والتقاريرالذاتية حول حالة الوزن وصورة الجسم لدى أفراد العينة،وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين رهاب السخرية والتعرض للمضايقات بسبب الوزن خاصة لدى الفتيات،لاتوجد علاقة ارتباطية بين رهاب السخرية وصورة الجسم.

-دراسة(2019) **Alba Moya et al**هدفت إلى التعرف على الخوف من السخرية كمؤشر على الشعور بالخجل من الجسم والمعتقدات المسيطرة على المظهر،وتكونت العينة من (١٦٣)من الذكور والإناث ،واستخدمت الدراسة مقياس صورة الجسم،ومقياس رهاب السخرية،وتوصلت نتائجها إلى أن رهاب الجليتوفوبيا ارتبط بانخفاض تقدير الجسم ومعتقدات التحكم في المظهر ، وارتفاع مراقبة الجسم والخجل منه، وأظهرت تحليلات الانحدار الهرمي التي تتنبأ بهذه المعايير المتعلقة بصورة الجسم أن رهاب الجليتوفوبيا يفسر درجات خجل الجسم ومعتقدات التحكم في المظهر، حتى خارج نطاق تأثير الجنس والعمر وسمات الشخصية الخمس الكبرى.

-دراسة(2022)***Torres-Marín* et al** هدفت إلى التحقق من الإرتباطات بين الخوف من السخرية،وأبعاد صورة الجسم،وزيادة الوزن ،والكشف عن تأثيرات تلك الإرتباطات فى العوامل الست الكبرى للشخصية تبعا لنموذج HEXACO،وتكونت العينة من(٢٤٠)شابا بالغا(١٢٦ امرأة،١١٤رجلا)تراوحت أعمارهم مابين(١٨-٣٣)عاما،واستخدمت الدراسة مقياس الجليتوفوبيا Geloph،ومقياس قلق التفاعل الإجتماعىSIAS ،وتوصلت نتائجها إلى أن الخوف من الضحك ارتبط بدرجات أعلى فى مراقبة الجسم،والخجل من الجسم،والتوجه نحو المظهر ،والإنشغال بالوزن الزائد ،كما ارتبط رهاب السخرية بدرجات أقل فى معتقدات التحكم فى المظهر،وتقييم المظهر والقلق الإجتماعى.

-دراسة ممدوح محمود مصطفى (٢٠٢٥)هدفت إلى تحديد المساهمة النسبية للوصمة الاجتماعية واضطراب صورة الجسم في الخوف من السخرية (رهاب الجلوتوفوبيا) بين المراهقين ذوي الإعاقة الجسدية،تكونت العينة من (٢٥٧) مراهقًا من ذوي الإعاقة الجسدية، تم استخدام مقاييس الوصمة الاجتماعية واضطراب صورة الجسم والخوف من السخرية (التي طورها الباحث)، وكشفت النتائج عن مستويات عالية من الوصمة الإجتماعية واضطراب صورة الجسم والخوف من السخرية بين المشاركين، تم العثور على ارتباطات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الخوف من السخرية وكل من الوصمة الاجتماعية واضطراب صورة الجسم،علاوة على ذلك، هناك أربعة أبعاد تساهم في التنبؤ بالسخرية لدى المراهقين ذوي الإعاقة الجسدية: القلق المفرط بشأن صورة الجسم، والشعور بالنقص، والإدراك السلبي لصورة الجسم، والتمييز السلبي المتصور. بالإضافة إلى ذلك، هناك أربعة أبعاد تساهم في نقص الثقة بالنفس لدى المراهقين ذوي الإعاقة الجسدية: الشعور بالنقص، والشعور بالرفض

الاجتماعي، والقلق المفرط بشأن صورة الجسم، والتمييز السلبي المتصور، علاوة على ذلك، تساهم خمسة أبعاد في الدرجة الإجمالية للخوف من السخرية لدى المراهقين ذوي الإعاقة الجسدية ، الشعور بالنقص ، والقلق المفرط بشأن صورة الجسم، والإدراك السلبي لصورة الجسم، والسلوكيات القهرية ، والتمييز السلبي الملحوظ.

-المحور الرابع:برامج تناولت تحسين صورة الجسم:-

-دراسة رنا سحيم فهد الدبوس(٢٠١٨) هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادى لتحسين صورة الجسم لدى زارعى القوقعة،وتكونت العينة من(٢٠)طفل من الأطفال الذكور والإناث تراوحت أعمارم بين(٥-٦) سنوات،تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع(١٠) للمجموعة التجريبية،و(١٠) للمجموعة الضابطة بعد تحقيق التكافؤ بينهم،واستخدمت الدراسة مقياس صورة الجسم إعداد/سهير كامل وبطرس حافظ(٢٠٠٧)،البرنامج الإرشادى التدريبى إعداد /الباحثة،وتوصلت نتائجها إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأطفال فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس صورة الجسم لصالح القياس البعدى،توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس صورة الجسم فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية،لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأطفال فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس صورة الجسم،كما أكدت نتائج الدراسة على الأثر الفعال للبرنامج الإرشادى فى تحسين صورة الجسم لدى الأطفال زارعى القوقعة،كما أكدت على استمرارية تأثير البرنامج بعد توقفه وكانت له آثار إيجابية حتى بعد فترات زمنية متتالية.

-دراسةNeziroglu,Bonasera,Curcio(2018) هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج علاجى معرفى سلوكى فى علاج اضطراب تشوه الجسم الإيهامى وما يصاحبه من عدم الرضا عن صورة الجسم لدى عينة من المراهقات اللاتى تتراوح أعمارهن بين (١٤-١٦)عام، واستخدمت الدراسة مقياس(Brown) للوسواس القهرى لتقييم اضطراب تشوه الجسم الإيهامى، وتوصلت نتائجها إلى فاعلية البرنامج العلاجى فى التقليل من حدة هذا الإضطراب لدى عينة الدراسة التجريبية.

-دراسة شريهان صبرى(٢٠٢٠)هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى تحسين صورة الجسملدى طالبات المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من(٢٠)طالبة بالمرحلة الثانوية العامة مقسمة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (١٠)طالبات،ومجموعة ضابطة(١٠)طالبات،واستخدمت الدراسة مقياس صورة الجسم إعداد/ صبرى(٢٠٢٠)،البرنامج العلاجى المعرفى السلوكى إعداد/الباحثة،وتوصلت نتائجها إلى فاعلية البرنامج فى تحسين صورة الجسم لدى عينة الدراسة التجريبية.

-دراسة هدى جمال محمد محمد(٢٠٢١)هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادى إنتقائى تكاملى لتحسين صورة الجسم لدى عينة من المراهقات اللاتى تعانين من اضطراب الشره العصبى،وتكونت العينة من(٢٠) من المراهقات اللاتى تعانين من اضطراب الشره العصبى مقسمين بالتساوى إلى مجموعتين،مجموعة تجريبية (١٠) مراهقة ، ومجموعة ضابطة (١٠) مراهقة ، واستخدمت الدراسة مقياس صورة الجسم إعداد / الباحثة ، ومقياس اضطراب الشره العصبى إعداد / الباحثة،واستمارة المستوى الإقتصادى الإجتماعى إعداد / محمد سعفان ودعاء خطاب (٢٠١٦) ، البرنامج الإرشادى إعداد/الباحثة،وتوصلت نتائجها إلى تحسن صورة الجسم لدى المراهقات من المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج الإرشادى،وجود

فروق دالة إحصائيا بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده لصالح القياس البعدى،وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب الدرجات لدى أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى.

-دراسة نصره عزيز خلف(٢٠٢٣)هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج الإرشاد الجمعى القائم على العلاج بالقبول والإلتزام فى تحسين صورة الجسد لدى الطالبات المراهقات بالصف العاشر فى محافظة مسقط،تم استخدام مقياس صورة الجسد،والبرنامج الإرشاد الجمعى ، وتكونت العينة من (١٦) طالبة قسمت إلى مجموعتين بالتساوى مجموعة تجريبية(٨) ، ومجموعة ضابطة(٨)، وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس صورة الجسد لصالح القياس البعدى ، كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس صورة الجسد فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية،كما أسفرت النتائج عن استمرارية فاعلية البرنامج الإرشاد الجمعى القائم على القبول والإلتزام فى تحسين صورة الجسد لدى الطالبات المراهقات بعد انتهاء فترة تطبيقه بشهر.

-المحور الخامس:برامج تناولت رهاب السخرية(الجليتوفوبيا):-

-دراسة أميره سعيد محمد إبراهيم(٢٠٢٣)هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادى لخفض الجليتوفوبيا لدى عينة من المراهقين،وتكونت العينة من(٢٠) مراهقا من الذكور والإناث تم تقسيمهم إلى مجموعتين،مجموعة تجريبية تكونت من(١٠) مراهقا ومراهقة،ومجموعة ضابطة تكونت من(١٠) مراهقا ومراهقة تراوحت أعمارهم مابين(١٦-١٨)عاما ، واستخدمت الدراسة مقياس الجليتوفوبيا للمراهقين إعداد/الباحثة،وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الجليتوفوبيا فى القياس البعدى،لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين فى القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج على مقياس الجليتوفوبيا مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادى فى خفض الجليتوفوبيا لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين.

-دراسة عبد الفتاح الخواجة(٢٠٢٤):هدفت إلى معرفة فاعلية الإرشاد الجمعى إستنادا إلى العلاج المعرفى السلوكى فى خفض مستوى رهاب السخرية لدى عينة من طلاب جامعة نزوى،وتكونت العينة من(٣٦) طالبا ، واستخدمت الدراسة مقياس الجليتوفوبيا ، وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الجليتوفوبيا فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية،لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الطلاب فى القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج على مقياس الجليتوفوبيا مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادى الجمعى فى خفض الجليتوفوبيا لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطلاب.

تعقيب على الدراسات السابقة:من خلال ما تم عرضه من دراسات وبحوث سابقة يتضح ما يلى:-

أولا:من خلال النظر إلى دراسات المحور الأول (دراسات تناولت صورة الجسم) من حيث الأهداف نلاحظ تنوع الأهداف فنجد بعضها هدف إلى الكشف عن أفضل نموذج بنائى يوضح مسارات التأثيرات السلبية المباشرة وغير المباشرة لصورة الجسم والألكسيثميا واضطرابات الأكل للمراهقات بالمرحلة الثانوية مثل دراسة أحمد سميرصديق(٢٠١٩) ، بينما هدف بعضها إلى الكشف عن صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية الرياضيين وغير الرياضيين مثل دراسة رامز عبد الستار حماده(٢٠٢٠) ، وهدفت أخرى إلى الكشف عن تباين الفروق فى المعتقدات الصحية،وصورة الجسم المدركة،والشعور بالوصمة كدراسة هدى سعيد أحمد،ومحمد نجيب أحمد(٢٠٢٣) ، **أما من حيث العينة** نجد هناك اختلافا فى العينات فبعضها تناول طلاب المرحلة الثانوية مثل دراسة أحمد سميرصديق(٢٠١٩) ، و دراسة رامز عبد الستار حماده(٢٠٢٠)، بينما تناول البعض الآخر أطفال مرضى السمنة وأطفال أصحاء كدراسة هدى سعيد أحمد،ومحمد نجيب أحمد(٢٠٢٣) ، **من حيث المنهج** تناولت جميعها المنهج الوصفى الإرتباطى المقارن، **من حيث النتائج** توصلت بعضها إلى وجود علاقات سببية مباشرة بين صورة الجسم وكل من الألكسيثميا وفقدان الشهية العصبى والشره العصبى ، كما أظهرت النتائج أن الألكسيثميا متغير وسيط بين صورة الجسم وكل من فقدان الشهية العصبى والشره العصبى مثل دراسة أحمد سميرصديق(٢٠١٩) ، فى حين توصل بعضها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات المرتفع لدى الطلاب الرياضيين، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم وتقدير الذات المنخفض لدى الطلاب الغير رياضيين،يشكل عدم رضا الطلاب الغير رياضيين عن صورة أجسامهم القلق وحالة من الإنطواء،والعزلة تجنبا لسماع تعليقات سلبية من زملائهم، وبعضها توصل إلى إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من مرضى السمنة والأصحاء من الجنسين فى كل من المعتقدات الصحية، ومعتقدات القابلية للإصابة، ومعتقدات إدراك خطورة المرض، ومعتقدات الفوائد المدركة من العلاج وذلك فى اتجاه المرضى من الجنسين، وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من مرضى السمنة والأصحاء من الجنسين فى صورة الجسم وذلك فى اتجاه مرضى السمنة من الجنسين(ذكور-إناث) كدراسة هدى سعيد أحمد،ومحمد نجيب أحمد(٢٠٢٣).

ثانيا:من خلال النظر إلى دراسات المحور الثانى(دراسات تناولت رهاب السخرية الجليتوفوبيا): من حيث الأهداف نلاحظ تنوع الأهداف فنجد بعضها هدف إلى قياس مستوى الجيلوتوفوبيا لدى طلبة المرحلة الإعدادية،والكشف عن الفروق فى الجيلوتوفوبيا وفقا لمتغير النوع(ذكور-إناث) مثل دراسة هدى جميل، وإنعام مجيد(٢٠١٤)،بينما هدف بعضها إلى الكشف عن العلاقة بين رهاب السخرية وأنماط التعلق ومعتقدات التحكم فى المظهر لدى المراهقين،والتحقق من إمكانية التنبؤ برهاب السخرية من خلال أنماط التعلق ومعتقدات التحكم فى المظهر،ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث فى رهاب السخرية،ومعرفة الإختلاف فى ديناميات الشخصية بين المراهقين مرتفعى ومنخفضى رهاب السخرية مثل دراسة أسماء محمد(٢٠٢٣)،بينما هدف البعض الآخر التعرف على الجلوتوفوبيا كمعدل للعلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين مثل دراسة أحمد فخرى هانى(٢٠٢٤)،فى حين هدف البعض الآخر إلى الكشف عن الفروق بين البدناء والعاديين فى الخوف من السخرية والسلوك الصحى مثل دراسة إسراء فكرى عبد الوهاب(٢٠٢٤)، **أما من**

حيث العينة نجدها كلها تناولت المراهقين فيما عدا دراسة إسراء فكرى عبد الوهاب(٢٠٢٤) تناولت طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعة، **أما من حيث المنهج** تناولت جميعها المنهج الوصفى الإرتباطى المقارن فيما عدا دراسة أسماء محمد (٢٠٢٣) استخدمت المنهج الوصفى الإرتباطى المقارن بالإضافة إلى المنهج الإكلينيكى، **من حيث النتائج** توصل بعضها إلى أن مستوى الجيلوتوفوبيا لدى أفراد العينة كان متوسطا،توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى الجليتوفوبيا فى اتجاه الذكور مثل دراسة هدى جميل، وإنعام مجيد(٢٠١٤)،فى حين توصل بعضها إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين رهاب السخرية وكل من(التعلق القلق والتعلق التجنبى)، وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين رهاب السخرية وكل من(التعلق الآمن ومعتقدات التحكم فى المظهر)،وإمكانية التنبؤ برهاب السخرية فى ضوء التعلق الآمن والتعلق القلق ومعتقدات التحكم فى المظهر،وجود فروق دالة إحصائيا فى رهاب السخرية وفقا لمتغير النوع(ذكور-إناث) فى اتجاه الإناث ، وجود اختلافات فى ديناميات الشخصية بين المراهقين مرتفعى ومنخفضى رهاب السخرية مثل دراسة أسماء محمد(٢٠٢٣) ، فى حين توصلت أخرى إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات المراهقين ممن يعانون من الجلوتوفوبيا على مقياس الرضا عن الحياة كلما انخفضت درجاتهم فى مقياس قلق المستقبل ، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث ممن يعانون من الجلولوفوبيا فى كل من قلق المستقبل والرضا عن الحياة،كما يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من (الإنسحاب الإجتماعى، شعور الشخص بأنه موضع سخرية،الشعور بالإضطهاد) على التنبؤ بدرجة الرضا عن الحياة ، يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من (الإنسحاب الإجتماعى ، شعور الشخص بأنه موضع سخرية،الشعور بالإضطهاد)على التنبؤ بدرجة قلق المستقبل مثل دراسة أحمد فخرى هانى(٢٠٢٤)،بينما توصلت أخرى إلى وجود فروق بين البدناء والعاديين على مقياس الخوف من السخرية فى إتجاه عينة البدناء،عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين البدناء والعاديين فى السلوك الصحى كدراسة إسراء فكرى عبد الوهاب(٢٠٢٤).

ثالثا:من خلال النظر إلى دراسات المحور الثالث (دراسات تناولت العلاقة بين صورة الجسم والجليتوفوبيا):من حيث الأهداف نلاحظ تنوع الأهداف فنجد بعضها هدف إلى تحليل العلاقة بين حالة الوزن مثل(زيادة الوزن أو السمنة) ، والتعرض للمضايقات بسبب الوزن ورهاب السخرية وصورة الجسم لدى المراهقين مثل دراسة Kohlmann et al (2018) ، فى حين هدف بعضها إلى التعرف على الخوف من السخرية كمؤشر على الشعور بالخجل من الجسم والمعتقدات المسيطرة على المظهر مثل دراسة Alba Moya et al(2019) ، بينما هدف بعضها إلى التحقق من الإرتباطات بين الخوف من السخرية ، وأبعاد صورة الجسم ، وزيادة الوزن ،والكشف عن تأثيرات تلك الإرتباطات فى العوامل الست الكبرى للشخصية تبعا لنموذج HEXACO مثل دراسة Torres-Marín et al (2022) ، فى حين هدف البعض الآخر إلى تحديد المساهمة النسبية للوصمة الاجتماعية واضطراب صورة الجسم في الخوف من السخرية (رهاب الجلوتوفوبيا) بين المراهقين ذوي الإعاقة الجسدية مثل دراسة ممدوح محمود مصطفى (٢٠٢٥)،)، **أما من حيث العينة** نجدها جميعا تناولت المراهقين الأسوياء فيما عدا دراسة ممدوح محمود مصطفى (٢٠٢٥) تناولت المراهقين ذوى الإعاقة الجسدية ، ودراسة-**Torres Marín et a l(2022)**نجدها تناولت الشباب البالغين ممن تراوحت أعمارهم مابين(١٨-

٣٣)عاما ، **من حيث النتائج** توصل بعضها إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين رهاب السخرية والتعرض للمضايقات بسبب الوزن خاصة لدى الفتيات ، لاتوجد علاقة ارتباطية بين رهاب السخرية وصورة الجسم مثل دراسة (2018) Kohlmann, et al ، فى حين توصل بعضها إلى أن رهاب الجليتوفوبيا ارتبط بانخفاض تقدير الجسم ومعتقدات التحكم في المظهر ، وارتفاع مراقبة الجسم والخجل منه، وأظهرت تحليلات الانحدار الهرمي التي تتنبأ بهذه المعايير المتعلقة بصورة الجسم أن رهاب الجليتوفوبيا يفسر درجات خجل الجسم ومعتقدات التحكم في المظهر، حتى خارج نطاق تأثير الجنس والعمر وسمات الشخصية الخمس الكبرى كدراسة(Alba Moya et al(2019 ، وتوصل البعض الآخر إلى أن الخوف من الضحك ارتبط بدرجات أعلى فى مراقبة الجسم،والخجل من الجسم ، والتوجه نحو المظهر ، والإنشغال بالوزن الزائد ،كما ارتبط رهاب السخرية بدرجات أقل فى معتقدات التحكم فى المظهر،وتقييم المظهر والقلق الإجتماعى مثل دراسة (2022)*Torres-Marín* et a l ، بينما توصلت بعضها إلى وجود مستويات عالية من الوصمة الإجتماعية واضطراب صورة الجسم والخوف من السخرية بين المشاركين، تم العثور على ارتباطات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الخوف من السخرية وكل من الوصمة الاجتماعية واضطراب صورة الجسم،علاوة على ذلك، هناك أربعة أبعاد تساهم في التنبؤ بالسخرية لدى المراهقين ذوي الإعاقة الجسدية ، القلق المفرط بشأن صورة الجسم، والشعور بالنقص، والإدراك السلبي لصورة الجسم، والتمييز السلبي المتصور مثل دراسة ممدوح محمود مصطفى (٢٠٢٥).

رابعا:من خلال النظر إلى دراسات المحور الرابع(برامج تناولت تحسين صورة الجسم): من حيث الأهداف نلاحظ تنوع الأهداف فنجد بعضها هدف إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادى لتحسين صورة الجسم لدى زارعى القوقعة مثل دراسة رنا سحيم فهد الدبوس(٢٠١٨) ، فى حين هدف بعضها إلى التحقق من فاعلية برنامج علاجى معرفى سلوكى فى علاج اضطراب تشوه الجسم الإيهامى وما يصاحبه من عدم الرضا عن صورة الجسم مثل دراسة Neziroglu,Bonasera,Curcio (2018) ، بينماهدف بعضها إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادى إنتقائى تكاملى لتحسين صورة الجسم لدى عينة من المراهقات اللاتى تعانين من اضطراب الشره العصبى مثل دراسة هدى جمال محمد محمد(٢٠٢١) ، بينما هدف بعضها إلى الكشف عن فاعلية برنامج الإرشاد الجمعى القائم على العلاج بالقبول والإلتزام فى تحسين صورة الجسد لدى الطالبات المراهقات بالصف العاشر فى محافظة مسقط دراسة نصره عزيز خلف (٢٠٢٣) ، **أما من حيث العينة** فنجدها جميعا تناولت المراهقين فيما عدا دراسة رنا سحيم فهد الدبوس(٢٠١٨) نجدها تناولت بعضها تناولت الأطفال زارعى القوقعة،**أما من حيث المنهج** المستخدم نجدها جميعا تناولت المنهج شبه التجريبى،**أما من حيث النتائج** نجدها جميعا أكدت على فاعلية البرامج التى تم استحدامها لتحسين صورة الجسم ،كما أكدت أيضا على استمرار فاعلية تلك البرامج لفترات زمنية طويلة بعد توقفها ولتوضيح ذلك نلاحظ أنه توصلت بعضها إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأطفال فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس صورة الجسم لصالح القياس البعدى،توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس صورة الجسم فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية،لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأطفال فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس صورة الجسم،كما أكدت نتائج الدراسة على الأثر الفعال للبرنامج الإرشادى فى تحسين صورة الجسم لدى الأطفال زارعى القوقعة،كما أكدت على استمرارية تأثير البرنامج بعد توقفه وكانت له آثار

إيجابية حتى بعد فترات زمنية متتالية مثل دراسة رنا سحيم فهد الدبوس(٢٠١٨)، إلى فاعلية البرنامج العلاجى فى التقليل من حدة الإضطراب لدى عينة الدراسة التجريبية مثل دراسة Neziroglu,Bonasera,Curcio(2018) ،فى حين توصل بعضها إلى فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى فى تحسين صورة الجسم لدى عينة الدراسة التجريبية مثل دراسة شريهان صبرى(٢٠٢٠) ، فى حين توصل بعضها إلى تحسن صورة الجسم لدى المراهقات من المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج الإرشادى،وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده لصالح القياس البعدى،وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية،عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب الدرجات لدى أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى مثل دراسة هدى جمال محمد محمد(٢٠٢١)،بينما توصل بعضها إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس صورة الجسد لصالح القياس البعدى ، كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس صورة الجسد فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية،كما أسفرت النتائج عن استمرارية فاعلية البرنامج الإرشاد الجمعى القائم على القبول والإلتزام فى تحسين صورة الجسد لدى الطالبات المراهقات بعد انتهاء فترة تطبيقه بشهر مثل دراسة نصره عزيز خلف(٢٠٢٣).

خامسا: من خلال النظر إلى دراسات المحور الخامس(برامج تناولت رهاب السخرية) (الجليتوفوبيا) : من حيث الأهداف نلاحظ تنوع الأهداف فنجد بعضها هدف إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادى لخفض الجليتوفوبيا لدى عينة من المراهقين مثل دراسة أميره سعيد محمد إبراهيم(٢٠٢٣) ، فى حين هدفت أخرى إلى معرفة فاعلية الإرشاد الجمعى إستنادا إلى العلاج المعرفى السلوكى فى خفض مستوى رهاب السخرية لدى عينة من طلاب الجامعة مثل دراسة عبد الفتاح الخواجة(٢٠٢٤) ، **من حيث العينة** نجد بعضها تناولت المراهقين مثل دراسة أميره سعيد محمد إبراهيم(٢٠٢٣)فى حين تناولت الأخرى طلاب الجامعة كدراسة عبد الفتاح الخواجة (٢٠٢٤) ، **من حيث المنهج** نجد كلاهما تناول المنهج شبه التجريبى، **أما من حيث النتائج** نجدها جميعا أكدت على فاعلية البرامج التى تم استخدامها لخفض الجليتوفوبيا ، كما أكدت أيضا على استمرار فاعلية تلك البرامج لفترات زمنية طويلة بعد توقفها ولتوضيح ذلك نلاحظ أنه توصلت إحداهما إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الجليتوفوبيا فى القياس البعدى،لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين فى القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج على مقياس الجليتوفوبيا مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادى فى خفض الجليتوفوبيا لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين مثل دراسة أميره سعيد محمد إبراهيم(٢٠٢٣) ، بينما توصلت الأخرى إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الجليتوفوبيا فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية ، لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من الطلاب فى القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج على مقياس

الجليتوفوبيا مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادى الجمعى فى خفض الجليتوفوبيا لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطلاب كدراسة عبد الفتاح الخواجة(٢٠٢٤) .

فروض البحث:-

-توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين البدناء فى القياس البعدى على مقياس صورة الجسم.

٢- توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين البدناء فى القياس البعدى على مقياس رهاب الخوف من السخرية (الجليتوفوبيا).

٣- توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس صورة الجسم لصالح القياس البعدى.

٤- توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس رهاب الخوف من السخرية (الجليتوفوبيا) لصالح القياس البعدى.

٥- لا توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس صورة الجسم.

٦- لا توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس رهاب الخوف من السخرية (الجليتوفوبيا).

منهج وإجراءات البحث:-

أولا:منهج البحث:-

بعد الإنتهاء من عرض الإطار النظري لمتغيرات الدراسة الحالية والدراسات السابقة المرتبطة بتلك المتغيرات، وتحديد فروض البحث قامت الباحثة في هذا الفصل بتناول إجراءات الدراسة المنهجية والميدانية، فيما يتعلق بالمنهج المستخدم في الدراسة، العينة من حيث حجمها والعُمر الزمني لها، كذلك الأدوات المستخدمة في الدراسة ووصف محتوياتها، ومبررات اختيارها، وخصائصها السيكومترية من صدق وثبات، وكيفية تطبيق تلك الأدوات على عينة الدراسة، والبرنامج المستخدم وجوانبه التطبيقية والنظرية، وتختتم الباحثة هذا الفصل بالخطوات التي اتبعتها في الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة وتحليل البيانات، وفيما يلي وصف تفصيليّ لهذه الجوانب على النحو التالي:-

أولًا: منهج الدراسة:

ويقصد بمنهج البحث الطريقة التي يسير عليها الباحث في البحث، والذي يختلف باختلاف موضوع البحث وهدفه وطبيعته، وقد استهدف البحث الحالي التعرف علي مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي(**متغير مستقل**) لتحسين صورة الجسم لخفض رهاب الخوف من السخرية لدى المراهقين البدناء (**متغير تابع**) واعتمد البحث الحالي علي المنهج شبه التجريبي(ذو المجموعتين) والذي يعتمد علي التصميم القبلي والبعدي، ومن ثمّ يتمّ قياس أداء المجموعة قبل وبعد تطبيق البرنامج (**المتغير المستقل**)، ثمّ قياس مقدار التغير الحادث ويعتبر الفرق في القياس دليلًا علي أثر المتغير المستقل، ويمكن توضيح المتغيرات الأساسية للدراسة كالتالي:-

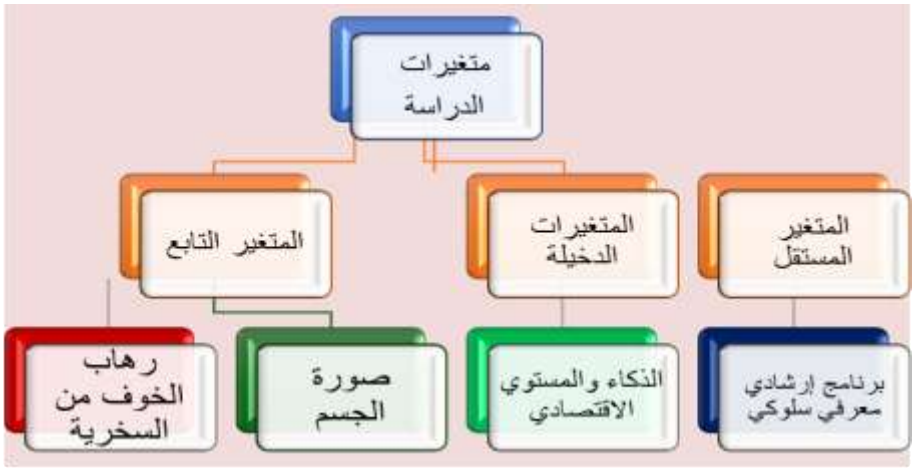
١- **المتغير المستقل**: ويتمثل في **برنامج إرشادي معرفي سلوكي**.

٢- **المتغير التابع**: ويتمثل في **صورة الجسم ورهاب الخوف من السخرية(الجليتوفوبيا)**.

٣- **المتغيرات الدخيلة**: وهي المتغيرات التي قامت الباحثة بضبطها حتى لا تتداخل في النتائج حيث قامت الباحثة بعزل واستبعاد تأثير أي متغير- باستثناء المتغير المستقل- ربما يؤثر في الأداء في المتغير التابع وهي: **العمر والذكاء والمستوي الإقتصادي الإجتماعي**.

ويذكر (صلاح علام ،٢٠١٢) أن جودة التجربة تتحدد بالدرجة التي يقوم فيها الباحث بعمل ضوابط صارمة للمتغيرات الدخيلة على أغراض دراسته، وأن التصميمات التجريبية الحقيقية توفر درجة عالية من الضبط على المتغيرات الدخيلة على أغراض البحث والتي تؤثر في الصدق الداخلي والخارجي لها، وقد تحققت الباحثة من تكافؤ المجموعتين في كل من متغيرات العمر الزمنى ، نسبة الذكاء، والمستوي الإقتصادي الإجتماعي.

ويمكن توضيح المتغيرات الأساسية للبحث على النحو التالي:-



شكل(١) المتغيرات الأساسية للبحث

متغيرات البحث:-

لذلك فقد اعتمدت الباحثة في هذا البحث على استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين"، وذلك لكونه مناسباً لحجم العينة التي استطاعت الباحثة الوصول إليها. كما في الشكل التالي:

شكل (٢)التصميم التجريبي ذو المجموعتين

ثانياً: عينة البحث:-

تضمنت عينة البحث الحالية عينتان أحدهما استطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية للأدوات ،والثانية الأساسية التي تم تطبيق البرنامج عليها، وتعرض الباحثة فيما يلي خصائص العينة الإستطلاعية والأساسية وخطوات الحصول عليها وأهدافها.

عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية:

هدفت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة في الدراسة لأفراد العينة، والتأكد من وضوح التعليمات والأدوات المستخدمة، والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق وتلاشيها ومحاولة التغلب عليها، والتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وذلك في سبيل تحقيق الهدف العام للدراسة، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية قوامها(١٠٠) مراهق ومراهقة ممن تتراوح أعمارهم ما بين(١٢ -١٦) عاما بمتوسط عمري (١٥.٣٠) وانحراف معياري (٠.٦٨) من المتابعين متابعه دوريه بمراكز العلاج الطبيعى والسمنة بمحافظة الغربية.

العينة النهائية للدراسة:-تم اختيار عينة الدراسة النهائية في ضوء أهداف الدراسة وإطارها النظري وفروضها، ووفقاً لهذا قامت الباحثة بتحديد عينة البحث النهائية لتطبيق أدوات البحث والبرنامج من أجل اختبار فروض الدراسة وذلك علي النحو التالي:-

تكونت عينة البحث النهائية من (٢٠) مراهقا ومراهقة تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ -١٦) عاما من المراهقين البدناء المتابعين متابعه دوريه بمراكز العلاج الطبيعى والسمنة بمحافظة الغربية.

وقد اعتمدت الباحثة على عدة أسس لاختيار العينة وهي:-

- راعت الباحثة عند اختيار عينة البحث أن تكون من الفئة العمرية التي تقع بين (١٤ -١٦) عاما.
- مراعاة تجانس المراهقين البدناء من حيث المستوى الإقتصادي، الإجتماعي، الثقافي، وذلك من خلال تطبيق مقياس المستوي الاقتصادي الاجتماعي.
- ألا يكون أفراد العينة قد تعرضوا من قبل لأي برنامج من برامج تنمية صورة الجسم أو خفض رهاب الخوف من السخرية.
- أن يكون المراهقين من المنتظمين بالحضور، حيث أنّ البرنامج يستلزم الحضور بصورة مستمرة، وأن الغياب أو الحضور المتقطع قد يؤدي إلى النسيان أو عدم اكتساب المهارات التي تهدف البحث إلى تحقيقها.
- قامت الباحثة بمقابلة المراهقين وأولياء أمورهم واطلاعهم على فكرة البرنامج ، وأخذ موافقات خطية منهم للمواقفة على اشتراك أبنائهم بالبرنامج.

خطوات اختيار عينة البحث:

تمّت عملية اختيار العينة وفقًا لعدد من الخطوات الإجرائية التي يتمّ توضيحها كما يلي:-

- قامت الباحثة باستخدام مؤشر كتلة الجسم لتشخيص البدانة تمهيداً لتحديد عينة البحث النهائية ممن تنطبق عليهم شروط البحث الحالي.
- تم تطبيق أدوات قياس رهاب الخوف من السخرية (إعداد الباحثة) ومقياس صورة الجسم بعد حساب خصائصها السيكومترية والاطمئنان علي صلاحيتها وذلك لتشخيص المراهقين البدناء الذين يعانون من ارتفاع في مستوى رهاب الخوف من السخرية وانخفاض في مستوي صورة الجسم.
- تمّ تحديد المراهقين البدناء الذين يعانون من ارتفاع في مستوى رهاب الخوف من السخرية من خلال درجاتهم على أدوات قياس رهاب الخوف من السخرية بأن تقع درجاتهم في الإرباعي الأعلى وانخفاض صورة الجسم بأن تقع درجاتهم في الإرباعي الأدني، والتي أسفرت عن وجود العينة الأساسية المناسبة لتطبيق البرنامج المُعد لأهداف البحث.
- بعد تطبيق مقياس رهاب الخوف من السخرية وصورة الجسم تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين بشكل عشوائي بطريقة القرعة العشوائية بحيث يضمن كل فرد فرصة الدخول في المجموعة التجريبية أو الضابطة:

المجموعة التجريبية: وتتكون من (١٠) مراهقا ومراهقة، والتي تم تطبيق البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى على أفرادها.

المجموعة الضابطة : وتتكون من (١٠) مراهقا ومراهقة وهم الذين لم يتلقوا أي معالجة تجريبية.

- تمّ تطبيق اختبار ستانفورد بينيه وذلك من أجل حساب التكافؤ في الذكاء. كما تم حساب التكافؤ في العمر والمستوي الإقتصادي الإجتماعي باستخدام مقياس المستوي الإقتصادي الإجتماعي إعداد/ محمد سعفان ودعاء خطاب(٢٠١٦).
- تمّ تطبيق عدد من جلسات البرنامج على العينة الإستطلاعية؛ لمعرفة مدى مواءمة أدوات البحث لخصائص عينة البحث، ومدى مواءمة فنيات البحث، والأساليب المستخدمة.
- تمّ اختيار (٢٠) مراهقا ومراهقة كعينة نهائية للبحث وتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة، تجريبية) بما يعادل (١٠) مراهقا ومراهقة لكلّ مجموعة، والتأكد من توافر شروط وأسس اختيار العينة فيهم.

(أ): التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية/الضابطة) قبليًا في المتغيرات الديموغرافية:-

قامت الباحثة بحساب التجانس بين مُتوسطات المراهقين البدناء في العُمر الزمني ونسبة الذكاء لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة من خلال اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات أفراد مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمتغيرات البحث ، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما وتتضح النتائج بجدول (١) التالي:-

جدول (١) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر ، والذكاء،ومؤشر كتلة الجسم باستخدام **Mann Whitney** (ن= ٢٠)

	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
العمر	التجريبية	١٥.٠٠	٠.٨١	١٠.٨٥	١٠٨.٥٠	٤٦.٥٠	٠.٢٨٤	غير دالة
	الضابطة	١٤.٩٠	٠.٧٣	١٠.١٥	١٠١.٥٠			
الذكاء	التجريبية	١٠٥.٧٠	٤.٠٠	٨.٧٠	٨٧.٠٠	٣٢.٠٠	١.٣٧٠	غير دالة
	الضابطة	١٠٨.١٠	٢.٥١	١٢.٣٠	١٢٣.٠٠			
مؤشر كتلة الجسم	التجريبية	٣٤.٠٠	١.٤٩	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	٤٨.٠٠	٠.١٥٤	غير دالة
	الضابطة	٣٤.١٠	١.٣٧	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠			

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من: ، العمر والذكاء ومؤشر كتلة الجشم، حيث كانت قيم Z قيم غير دالة إحصائياً. وهذا يدل علي تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي في المتغيرات سالفة الذكر.

(ب): التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية/الضابطة) قبليًا في المتغيرات الديموغرافية:-

قامت الباحثة بحساب التجانس بين مُتوسطات المراهقين البدناء في المستوي الإقتصادي الإجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة من خلال اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات أفراد مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمتغيرات البحث ، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما وتتضح النتائج بجدول (٢) التالي:

جدول (٢) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر، المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي باستخدام **Mann Whitney** (ن= ٢٠)

المتغيرات والأبعاد		المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي	المستوى الاقتصادي	التجريبية	٤٢.٦٠	١.٧٧	٩.٢٠	٩٢.٠٠	٣٧.٠٠	١.٠٠٤	غير دالة
		الضابطة	٤٣.٣٠	١.٧٦	١١.٨٠	١١٨			
	المستوى الاجتماعي	التجريبية	١٩.٥٠	١.٩٠	١٠.٢٠	١٠٢.٠٠	٤٧.٠٠	٠.٢٣٩	غير دالة
		الضابطة	١٩.٦٠	١.٨٣	١٠.٨٠	١٠٨.٠٠			
	المستوى الثقافي	التجريبية	٨.٦٠	٠.٨٤	١٠.١٠	١٠١.٠٠	٤٦.٠٠	٠.٣٣٦	غير دالة
		الضابطة	٨.٧٠	٠.٨٢	١٠.٩٠	١٠٩.٠٠			
	الدرجة الكلية	التجريبية	٧٠.٧٠	٣.٠٥	٩.٦٠	٩٦.٠٠	٤١.٠٠	٠.٧٠١	غير دالة
		الضابطة	٧١.٦٠	١.٩٥	١١.٤٠	١١٤.٠٠			

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من: ، المستوى الإقتصادي والإجتماعي والثقافي، حيث كانت قيم Z قيم غير دالة إحصائياً. وهذا يدل علي تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي في المتغيرات سالفة الذكر.

(ج) التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية/الضابطة) قبليًا على مقياس صورة الجسم:-

وفي ضوء النتائج الكمية للقياس القبلي لمقياس صورة الجسم على أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، وبتطبيق اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات أفراد مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقياس صورة الجسم وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما وتتضح النتائج بجدول (٣) التالي:

جدول (٣) نتائج تطبيق اختبار "مان-وتني" بين مُتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمقياس صورة الجسم

المتغيرات والأبعاد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
المجال المعرفي	التجريبية	١٣.٠٠	١.٨٢	١٠.٤٠	١٠٤.٠٠	٤٩.٠٠	٠.٠٧٧	غير دالة
	الضابطة	١٣.١٠	١.٦٦	١٠.٦٠	١٠٦.٠٠			
المجال الانفعالي	التجريبية	١٤.٧٠	١.٨٨	١٠.٣٥	١٠٣.٥٠	٤٨.٥٠	٠.١١٥	غير دالة
	الضابطة	١٤.٨٠	١.٧٥	١٠.٦٥	١٠٦.٥٠			
المجال السلوكي	التجريبية	١٥.٤٠	١.٣٤	١٠.٢٠	١٠٢.٠	٤٧.٠٠	٠.٢٣٥	غير دالة
	الضابطة	١٥.٥٠	١.٢٦	١٠.٨٠	١٠٨.٠٠			
صورة الجسم	التجريبية	٤٣.١٠	٤.٨٦	١٠.٣٥	١٠٣.٥٠	٤٨.٥٠	٠.١١٥	غير دالة
	الضابطة	٤٣.٤٠	٤.٤٥	١٠.٦٥	١٠٦.٥٠			

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كلّ قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" غير دالة إحصائيًا ؛ مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين مُتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس صورة الجسم في القياس القبلي،

ومن ثمّ تحقق تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قبليًّا في مقياس صورة الجسم ، وصلاحية تطبيق تجربة البحث الحالية عليهما، كما يتضح من الجدول السابق أن المُتوسطات الحسابية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبليًّا في المقياس متقاربة جدًا، وذلك في كافة أبعاد المقياس كلّ على حدة وفي المقياس ككل.

(د) **التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية/الضابطة) قبليًّا على مقياس رهاب الخوف من السخرية:**

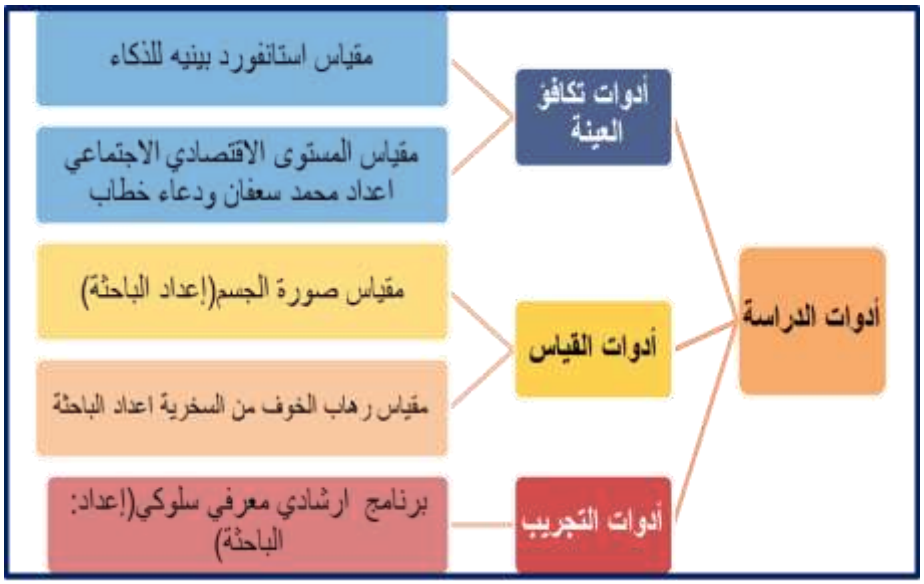
وفي ضوء النتائج الكمية للقياس القبلي لمقياس رهاب الخوف من السخرية على أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، وبتطبيق اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات أفراد مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقياس رهاب الخوف من السخرية وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما وتتضح النتائج بجدول (٤) التالي:

جدول (٤) نتائج تطبيق اختبار "مان-وتني" بين مُتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمقياس رهاب الخوف من السخرية

المتغيرات والأبعاد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
الانسحاب	التجريبية	٣٧.٠٠	١.٤١	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	٤٨.٠٠	٠.١٥٧	غير دالة
	الضابطة	٣٧.١٠	١.٢٨	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠			
الشعور بالاضطهاد	التجريبية	٣٥.٤٠	١.٢٦	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	٤٧.٥٠	٠.١٩٥	غير دالة
	الضابطة	٣٥.٥٠	١.٣٥	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠			
الشك	التجريبية	٣٤.١٠	١.١٩	١٠.٣٥	١٠٣.٥٠	٤٨.٥٠	٠.١١٧	غير دالة
	الضابطة	٣٤.٢٠	١.٠٣	١٠.٦٥	١٠٦.٥٠			
الشعور بالسخرية من الآخرين	التجريبية	٣٣.٧٠	١.٣٣	١٠.٢٥	١٠٢.٥٠	٤٧.٥٠	٠.١٩٥	غير دالة
	الضابطة	٣٣.٨٠	١.٢٢	١٠.٧٥	١٠٧.٥٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٤٠.٢٠	٤.٣١	١٠.٢٠	١٠٢.٠٠	٤٧.٠٠	٠.٢٣٠	غير دالة
	الضابطة	١٤٠.٦٠	٣.٨٦	١٠.٨٠	١٠٨.٠٠			

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كلّ قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" غير دالة إحصائيًّا ؛ مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين مُتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الأبعاد الرئيسة لمقياس رهاب الخوف من السخرية في القياس القبلي، ومن ثمّ تحقق تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قبليًّا في مقياس رهاب الخوف من السخرية، وصلاحية تطبيق تجربة البحث الحالية عليهما.

ثالثـاً: أدوات الدراسة:- **شكل(٤)**



وتعرض الباحثة فيما يلي أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:-

أولا:-مقياس صورة الجسم إعداد /الباحثة.

وصف المقياس:-

-إطلعت الباحثة على بعض المقاييس للإستفادة منها فى إعداد المقياس الحالى من أهمها مقياس صورة الجسم إعداد/علاء الدين كفافى ومايسة النيال (١٩٩٥)،ومقياس (Mendelson et al., 2001)،ومقياس (Aldhafri et al., 2009).

-تحديد أبعاد صورة الجسم:-

- تم تحديد أبعاد مقياس صورة الجسم التى تبناها البحث الحالى كما يتضمنها المقياس الحالى وذلك بالإستعانة بالإطار النظرى ، والتعريفات المختلفة لصورة الجسم ، والدراسات السابقة المتصلة بها ، والمقاييس التى تناولت صورة الجسم كما سبق أن تمت الإشارة إليها ، وبناء على ذلك تبنى البحث الحالى الأبعاد التالية لمناسبتها لعينة الدراسة الحالية ويمكن توضيحها فيما يلى:-

١- البعد المعرفى.

٢- البعد الإنفعالى.

٣-البعد السلوكى.

جدول(٥)أبعاد مقياس صورة الجسم

م	أبعاد مقياس صورة الجسم	عدد البنود
١	البعد المعرفى	١٠
٢	البعد الإنفعالى	١٠
٣	البعد السلوكى	١٠
عدد البنود الكلية		٣٠

- **إعداد الصورة الأولية للمقياس** :-تم إعداد الصورة الأولية للمقياس فى ضوء ماتم ذكره ،وفى ضوء التعريف الإجرائى لصورة الجسم تكون المقياس فى صورته الأولية من (٣٢) عبارة.

-تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين فى مجال علم النفس وذلك لمعرفة مدى ملائمة العبارات وانتماء كل عبارة للبعد الذى تنتمى إليه ، والتأكد من وضوح الفقرات وصياغتها ومدى صلاحية المقياس وقدرته على قياس ما وضع من أجله لدى عينة البحث الحالى وهو قياس صورة الجسم لدى عينة من المراهقين البدناء، أوحذف بعض الفقرات المكرره أو الغير ملائمة ، أوتعديل صياغة بعض الفقرات ووضوحها.

-تم حذف عبارتين بعد عرض المقياس على الأساتذة المحكمين .

إعداد الصورة النهائية للمقياس :-

تكون المقياس فى صورته النهائية من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد فيما يلى:-

جدول(٦) توزيع عبارات مقياس صورة الجسم

م	أبعاد صورة الجسم	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	البعد المعرفى	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠	١٠
٢	البعد الإنفعالى	١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠	١٠
٣	البعد السلوكى	٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠	١٠
المجموع	٣	٣٠	٣٠

الخصائص السيكومترية للمقياس:-

الصدق العاملي: Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الإرتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي، وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠.٠٠٠٠٣٨ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Meyer-Oklin-Kaiser(KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠.٨٧٩ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو ٠.٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي ٠,٠١.وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis) (PCA وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود عوامل ثلاثة تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد

الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٧٦.٩٧٨% من التباين الكلى في أداء المراهقين علي مقياس صورة الجسم. وجدول رقم (٧) يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس صورة الجسم.

جدول(٧)تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس صورة الجسم

	العوامل المستخرجة			
	الأول	الثاني	الثالث	قيم الشيوع
١	٠.٨٧٢			٠.٧٦٢
٢	٠.٩٤٠			٠.٨٨٤
٣	٠.٩٢٣			٠.٨٦١
٤	٠.٨٧٢			٠.٧٦٢
٥	٠.٩٤٠			٠.٨٨٧
٦	٠.٩٣٦			٠.٨٧٧
٧	٠.٨٨٧			٠.٧٨٩
٨	٠.٨٦٩			٠.٧٦٩
٩	٠.٨٧٢			٠.٧٦٦
١٠	٠.٩٠٦			٠.٨٢٦
١١		٠.٩٢٢		٠.٨٤٤
١٢		٠.٨٨٧		٠.٨٦٠
١٣		٠.٨٩٣		٠.٧٨٩
١٤		٠.٩٢٤		٠.٨٩٣
١٥		٠.٨٨٨		٠.٥٠٤
١٦		٠.٦٥٣		٠.٩٢٥
١٧		٠.٩١٢		٠.٨٦١
١٨		٠.٦٤٣		٠.٣٣٩
١٩		٠.٧٠٢		٠.٤٧٠
٢٠		٠.٩٣٩		٠.٥٤١
٢١			٠.٩١٣	٠.٨٦٧
٢٢			٠.٩٠٨	٠.٨٢٩
٢٣			٠.٨٨٠	٠.٨٥٤
٢٤			٠.٩٣٢	٠.٨٦٤
٢٥			٠.٦٦١	٠.٨٣٦
٢٦			٠.٩٥١	٠.٥٩٥
٢٧			٠.٩١١	٠.٨٤١
٢٨			٠.٤٨١	٠.٦١٩
٢٩			٠.٦٦٥	٠.٦٨٣
٣٠			٠.٦٧٣	٠.٨٩٦
الجذر الكامن	٨.٢٢٣	٧.٥١٢	٧.٣٥٩	الاجمالي
نسبة التباين	٢٧.٤٠٩	٢٥.٠٤٠	٢٤.٥٢٩	٧٦.٩٧٨

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي:-

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- **العامل الأول** قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً وهي العبارات من (١-١٠) ، وكان الجذر الكامن لها (**٨.٢٢٣**) بنسبة تباين (**٢٧.٤٠٩%**). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد **المجال المعرفي**.
- **العامل الثاني** قد تشبعت به (١٠) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً وهي العبارات من (١١-٢٠)، وقد كان الجذر الكامن لها (**٧.٥١٢**) بنسبة تباين (٢٥.٠٤٠%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد **المجال الانفعالي**.
- **العامل الثالث** قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً وهي العبارات من (٢١-٣٠)، وكان الجذر الكامن لها(٧.٣٥٩) بنسبة تباين(٢٤.٥٢٩%). وجميعها تنتمي لبعد **المجال السلوكي**.

وقد فسرت هذه العوامل الثلاثة نسبة تباين ٧٦.٩٧٨وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

(٢)الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:-

قامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك علي النحو التالي:-

[أ] الاتساق الداخلي للعبارات:-

قامت الباحثة بحساب معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، كما هو مبين في جدول (٨) فيما يلى:-

جدول(٨) معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد(ن=١٠٠)

المجال المعرفي		المجال الانفعالي		المجال السلوكي	
معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط	
١	.٦٤١**	١١	.٥٩٥**	٢١	.٤٩٦**
٢	.٥٩٦**	١٢	.٥٨٦**	٢٢	.٤٨١**
٣	.٦١٠**	١٣	.٥٦٣**	٢٣	.٥١١**
٤	.٦٠٧**	١٤	.٥٣٦**	٢٤	.٥٢٤**
٥	.٥٦٦**	١٥	.٥٦٦**	٢٥	.٥١٤**
٦	.٦٨٦**	١٦	.٦٨٣**	٢٦	.٤٨١**
٧	.٥٤٥**	١٧	.٦١٥**	٢٧	.٤٧٨**
٨	.٦٨٣**	١٨	.٦٨٦**	٢٨	.٥٢١**
٩	.٦١٥**	١٩	.٥٤٥**	٢٩	.٤٧٨**
١٠	.٦٨٦**	٢٠	.٦٨٣**	٣٠	.٦٨٣**

يتضح من جدول(٨) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية دالة احصائيا عند مستوي ٠.٠١ وهو ما يؤكد علي الإتساق الداخلي للعبارات.

ثانيًا: ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تمّ الاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ ومعامل إعادة التطبيق لتحديد قيمة معامل الثبات، وذلك للمقياس ككل ولكلّ بُعد من أبعاده على حدة، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك.

جدول(٩)معاملات ثبات أبعاد مقياس صورة الجسم والدرجة الكلية ن=١٠٠

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة معامل الثبات	
		معامل ألفا	اعادة التطبيق
المجال المعرفي	١٠	٠.٧٤١	٠.٧١٦
المجال الانفعالي	١٠	٠.٧٨٣	٠.٧٨٣
المجال السلوكي	١٠	٠.٧٢١	٠.٧٦٥
الدرجة الكلية	٣٠	٠.٨١٦	٠.٧٩٤

ومن نتائج الجدول السابق يتضح أن معاملات ثبات مقياس صورة الجسم ككل ولكلّ بُعد من أبعاده على حدة في مستويات مرتفعة؛ مما يشير إلى إمكانية الوثوق في نتائج تطبيقه على عينة البحث الأساسية.

رابعًا: تحديد تعليمات المقياس، وزمن الإجابة ، وطريقة التصحيح، وتفسير الدرجات:

١- **تعليمات المقياس:** يعتمد مقياس صورة الجسم على التطبيق لكلّ فرد من أفراد العينة، وتوضح الباحثة المطلوب منه في كلّ عبارة، لكلّ بند على حدة من خلال وضع علامة (صح) أمام كلّ عبارة في الاختيار المناسب .

٢- طريقة الإستجابة على المقياس:-

تتم الإستجابة على متصل من خمسة نقاط (١-٥) للبدائل التالية:-

-لا على الإطلاق،نادرا،بعض الأحيان،غالبا،دائما،إذا تتراوح الدرجات على المقياس من (١-١٥٠) درجة،وتدل الدرجة المرتفعة على أن تقبل صورة الذات مرتفع،بينما تدل الدرجة المنخفضة على تدنى صورة الذات.

٣- **طريقة التصحيح:** تقدر الدرجة على مقياس صورة الجسم وفقًا لميزان التصحيح الخماسي وفقًا للجدول التالي (١٠)

جدول(١٠) طريقة التصحيح الخاصة بمقياس صورة الجسم

الأبعاد الرئيسية للمقياس	مقياس صورة الجسم		
	عدد العبارات	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمي
المجال المعرفي	١٠	١٠	٥٠
المجال الانفعالي	١٠	١٠	٥٠
المجال السلوكي	١٠	١٠	٥٠
الدرجة الكلّية	٣٠	٣٠	١٥٠

تفسير الدرجات: تشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع صورة الجسم بينما تشير الدرجة المنخفضة إلي انخفاض مستوي صورة الجسم.

ثانيا:مقياس رهاب الخوف من السخرية للمراهقين(الجليتوفوبيا)إعداد/الباحثة.

-إطلعت الباحثة على بعض المقاييس للإستفادة منها فى إعداد المقياس الحالى من أهمها مقياس الجليتوفوبيا إعداد/(Ruch&Prayer, 2009) ،ومقياس الجلوتوفوبيا إعداد/(2010 Carretero-Dios)

وصف المقياس:-يتكون المقياس من أربعة أبعاد كل بعد يتكون من(٨)عبارات كما يلى:-

جدول(١١) أبعاد مقياس الجليتوفوبيا

م	أبعاد مقياس الجليتوفوبيا	عدد البنود
١	الإنسحاب	٨
٢	الشعور بالإضطهاد	٨
٣	الشك	٨
٤	الشعور بالسخرية من الآخرين	٨
عدد البنود الكلية		٣٢

جدول(١٢)توزيع عبارات مقياس رهاب الخوف من السخرية (الجليتوفوبيا)

م	أبعاد مقياس رهاب الخوف من السخرية(الجليتوفوبيا)	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	الإنسحاب	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨	٨
٢	الشعور بالإضطهاد	٩- ١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦	٨
٣	الشك	١٧ -١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤	٨
٤	الشعور بالسخرية من الآخرين	٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢	٨
المجموع	٤	٣٢	٣٢

الخصائص السيكومترية للمقياس:-

الصدق العاملي: Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الإرتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الإرتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي، وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠.٠٠٠٠٣٨ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر (KMO)Meyer-Oklin-Kaiser للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠.٨٢٣ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو ٠.٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي ٠,٠١.وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis(PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة

الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود أربعة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٧٢.٠٠٨% من التباين الكلى في أداء عينة البحث علي مقياس رهاب الخوف من السخرية. وجدول رقم (١٣) يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس رهاب الخوف من السخرية.

جدول (١٣) تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس رهاب الخوف من السخرية

رقم العبارة	العوامل المستخرجة بعد التدوير				
	الانسحاب	الشعور بالاضطهاد	الشك	الشعور بالسخرية من الآخرين	قيم الشيوع
١	٠.٩٥٧				٠.٩٣٤
٢	٠.٨٣٧				٠.٧٦٩
٣	٠.٨١٢				٠.٦٧٣
٤	٠.٨٢٣				٠.٧٠٣
٥	٠.٨٠٩				٠.٦٨٩
٦	٠.٨٣٤				٠.٧١٢
٧	٠.٩٦٤				٠.٩٤٩
٨	٠.٩٠٩				٠.٨٤٧
٩		٠.٩٣٧			٠.٨٨١
١٠		٠.٧٤٣			٠.٥٧٧
١١		٠.٩٥٩			٠.٩٣١
١٢		٠.٩٠٤			٠.٨٣٣
١٣		٠.٧٨٨			٠.٦٢٧
١٤		٠.٩٠٩			٠.٨٥٣
١٥		٠.٨٥٨			٠.٧٤٨
١٦		٠.٨٢٨			٠.٦٨٨
١٧			٠.٨٠٣		٠.٦٥٢
١٨			٠.٧٩٤		٠.٦٤٦
١٩			٠.٩٧٠		٠.٩٥٧
٢٠			٠.٧٥٦		٠.٥٨٠
٢١			٠.٧٥٥		٠.٦٠٢
٢٢			٠.٧١٥		٠.٦٠١
٢٣			٠.٥٨٩		٠.٣٦٥
٢٤			٠.٨٨١		٠.٨٠٥
٢٥				٠.٧٩٢	٠.٦٧٩
٢٦				٠.٨٢٦	٠.٧٢١
٢٧				٠.٨٦١	٠.٧٤٩
٢٨				٠.٨٠٩	٠.٦٧٢
٢٩				٠.٨٠١	٠.٦٥٠
٣٠				٠.٧٧٨	٠.٦٦٤

رقم العبارة	العوامل المستخرجة بعد التدوير				
	الانسحاب	الشعور بالاضطهاد	الشك	الشعور بالسخرية من الآخرين	قيم الشيوع
٣١				٠.٧٥٧	٠.٥٨٨
٣٢				٠.٨٢٦	٠.٦٩٩
الجذر الكامن	٦.٣٠٣	٦.١٥٣	٥.٣٨٤	٥.٢٠٣	الاجمالي
نسبة التباين	١٩.٦٩٦	١٩.٢٢٨	١٦.٨٢٥	١٦.٢٥٩	٧٢.٠٠٨

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي: -

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- **العامل الانسحاب** قد تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً وهي العبارات من (١-٨)، وكان الجذر الكامن لها (**٦.٣٠٣**) بنسبة تباين (**١٩.٦٩٦%**). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الانسحاب.
- **العامل الثاني** قد تشبعت به (٨) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً وهي العبارات من (٩-١٦)، ، وقد كان الجذر الكامن لها (٦.١٥٣) بنسبة تباين (١٩.٢٢٨%) وجميع هذه العبارات تنتمى لبعد الشعور بالاضطهاد.
- **العامل الثالث** قد تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً وهي العبارات من (١٧-٢٤)، ، وكان الجذر الكامن لها (٥.٣٨٤) بنسبة تباين (١٦.٨٢٥%). وجميعها تنتمي لبعد الشك
- **العامل الشعور بالسخرية من الآخرين** قد تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً وهي العبارات من (٢٥-٣٢)، ، وكان الجذر الكامن لها (٥.٢٠٣) بنسبة تباين (١٦.٢٥٩%). وجميعها تنتمي لبعد **الشعور بالسخرية من الآخرين.**

وقد فسرت هذه العوامل الأربعة نسبة تباين ٧٢.٠٠٨% وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس.

وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

الاتساق الداخلي للعبارات: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، كما هو مبين في جدول (١٤).

جدول (١٤) معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٠٠)

الانسحاب		الشعور بالاضطهاد		الشك		الشعور بالسخرية من الآخرين	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٦٤٧**	٩	٠.٥١٨**	١٧	٠.٥٩٨**	٢٥	٠.٥٩١**
٢	٠.٥٩٦**	١٠	٠.٥٢٢**	١٨	٠.٦٣٧**	٢٦	٠.٥٦٧**
٣	٠.٥١٠**	١١	٠.٤٦٩**	١٩	٠.٤٦٣**	٢٧	٠.٦٨٤**
٤	٠.٦٠٧**	١٢	٠.٤٨٩**	٢٠	٠.٦٣٦**	٢٨	٠.٨٢٩**
٥	٠.٥٦٦**	١٣	٠.٥٢٥**	٢١	٠.٧٦٦**	٢٩	٠.٧٧٣**
٦	٠.٥٦٤**	١٤	٠.٥٤١**	٢٢	٠.٦٥٨**	٣٠	٠.٦٢٧**
٧	٠.٥٤١**	١٥	٠.٥١٧**	٢٣	٠.٦١٦**	٣١	٠.٥٩٢**
٨	٠.٥٢٢**	١٦	٠.٥٦١**	٢٤	٠.٥٣٧**	٣٢	٠.٥٦١**

يتضح من جدول (١٤) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً وهو ما يؤكد على الإتساق الداخلي للعبارات.

(٢) الإتساق الداخلي للأبعاد:

وذلك عن طريق حساب الإرتباطات الداخلية للأبعاد الأربع للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد الأربع بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (١٥) التالي:

جدول (١٥)معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٠٠)

الأبعاد	الإنسحاب	الشعور بالاضطهاد	الشك	الشعور بالسخرية من الآخرين
الانسحاب	-	-	-	-
الشعور بالاضطهاد	٠.٥٦٧**	-	-	-
الشك	٠.٦٢٤**	٠.٦٥٥**	-	-
الشعور بالسخرية من الآخرين	٠.٥٦٣**	٠.٥٨٩**	٠.٦٢١**	-
الدرجة الكلية	٠.٧١٢**	٠.٥٤٧**	٠.٦٤٧**	٠.٥٦٧**

يتضح من جدول (١٥) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً وهو ما يؤكد الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس رهاب الخوف من السخرية.

ثانياً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني شهر، والنتائج كما هي مبينة في جدول(١٦).

جدول(١٦)معامل ثبات مقياس رهاب الخوف من السخرية بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق ن=١٠٠

أبعاد المقياس	معامل الفا	اعادة التطبيق
الانسحاب	٠.٧٨٣	٠.٧٦٤
الشعور بالاضطهاد	٠.٧٧٨	٠.٧٦٣
الشك	٠.٧٨٩	٠.٧٨١
الشعور بالسخرية من الآخرين	٠.٧٦٩	٠.٧٥٩
الدرجة الكلية	٠.٨١٤	٠.٧٨٥

يتضح من الجدول السابق (١٦) ارتفاع معامل ثبات ألفا كرونباخ واعادة التطبيق على مقياس رهاب الخوف من السخرية مما يشير إلى الثقة لاستخدامه.

رابعًا: تحديد تعليمات المقياس، وزمن الإجابة، وطريقة التصحيح، وتفسير الدرجات:

٤- **تعليمات المقياس:** يعتمد مقياس رهاب الخوف من السخرية على التطبيق الفردي لكلّ فرد من أفراد العينة، وتوضح الباحثة المهمة المطلوبة، وتقوم بالتصحيح وفقا لمستويات خمسة.

٥- طريقة الإستجابة على المقياس:-

تتم الإستجابة على متصل من خمسة نقاط (١-٥) للبدائل التالية:-

لا على الإطلاق،نادرا،بعض الأحيان،غالبا،دائما،إذا تتراوح الدرجات على المقياس من (١-١٦٠) درجة.

٦- **طريقة التصحيح:** تقدر الدرجة على مقياس رهاب الخوف من السخرية وفقًا لميزان التصحيح الخماسي وفقًا للجدول التالي (١٧):

جدول (١٧) طريقة التصحيح الخاصة بمقياس رهاب الخوف من السخرية

الأبعاد الرئيسية للمقياس	مقياس رهاب الخوف من السخرية		
	عدد العبارات	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمي
الانسحاب	٨	٨	٤٠
الشعور بالاضطهاد	٨	٨	٤٠
الشك	٨	٨	٤٠
الشعور بالسخرية من الآخرين	٨	٨	٤٠
الدرجة الكلّية	٣٢	٣٢	١٦٠

٧- **تفسير درجات المقياس:** تفسر درجات مقياس رهاب الخوف من السخرية كما يلي: حيث تعتبر الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض في مستوى رهاب الخوف من السخرية، بينما تعتبر الدرجة المرتفعة؛ وهي تعبر عن ارتفاع رهاب الخوف من السخرية وذلك بعد تصحيح العبارات السالبة.

رابعـًا: الخطوات الإجرائية للدراسة:-

لكى يتم التحقق من صحة الفروض تم إتباع الإجراءات التي تمثلت في إعداد أدوات القياس، وإعداد البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى للدراسة وكذا إجراء دراسة إستطلاعية على عينة

بنفس مواصفات العينة الأساسية، بهدف تقنين مقاييس الدراسة والتأكد من مدى صلاحيتها للتطبيق على العينة النهائية للدراسة، ومن ثم إجراء الدراسة الأساسية عبر مراحل متتالية تمثلت فيما يلى:

١- استقراء وحصر النظريات المعنية بمتغيرات الدراسة، وذلك بهدف تحديد الإطار المرجعي لفروض الدراسة ومناقشة هذه الفروض وتفسيرها.

٢- تحليل الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة بشقيها النظري والعملي، وذلك بهدف الوقوف على سبل انتقاء العينة وتحديد منطق اختيارها وإيضاح خصائصها، واستخلاص مكونات المقاييس التي تعتمد عليها هذه الدراسة.

٣- الإطلاع على المقاييس السابقة المعنية بمتغيرات الدراسة وذلك بهدف الإستفادة منها، والإستعانة بمكوناتها في بناء أدوات جديدة تتناسب مع طبيعة المتغيرات في هذه الدراسة، كما تتناسب مع خصائص العينة،وكذلك الإطلاع على بعض البرامج؛ للاسترشاد بها في بناء البرنامج المستخدم فى الدراسة الحالية.

٤- صياغة الفروض على نحو واضح ومنطقي وقابل للتطبيق، وقد تم الإعتماد في هذا الصدد على أطر ومنطلقات نظرية تساعد في تفسير الفروض ومناقشتها.

٥- بناء وإعداد الأدوات وتفصيلها بما يتناسب مع خصائص عينة الدراسة وطبيعة متغيراتها، هذا فضلاً عن إعداد وتصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي.

٦- تطبيق الأدوات السيكومترية على عينة استطلاعية لضمان سهولتها ووضوح مفرداتها بما يكفل لها الكفاءة السيكومترية والتأكد من صدق وثبات الأدوات.

٧- بعد التأكد من صلاحية الأدوات والبرنامج للتطبيق قامت الباحثة بالقياس القبلي لأدوات الدراسة، لقياس مدى التجانس داخل المجموعة التجريبية تمهيداً لبدء تطبيق البرنامج بعد التحقق من تجانس المجموعة التجريبية.

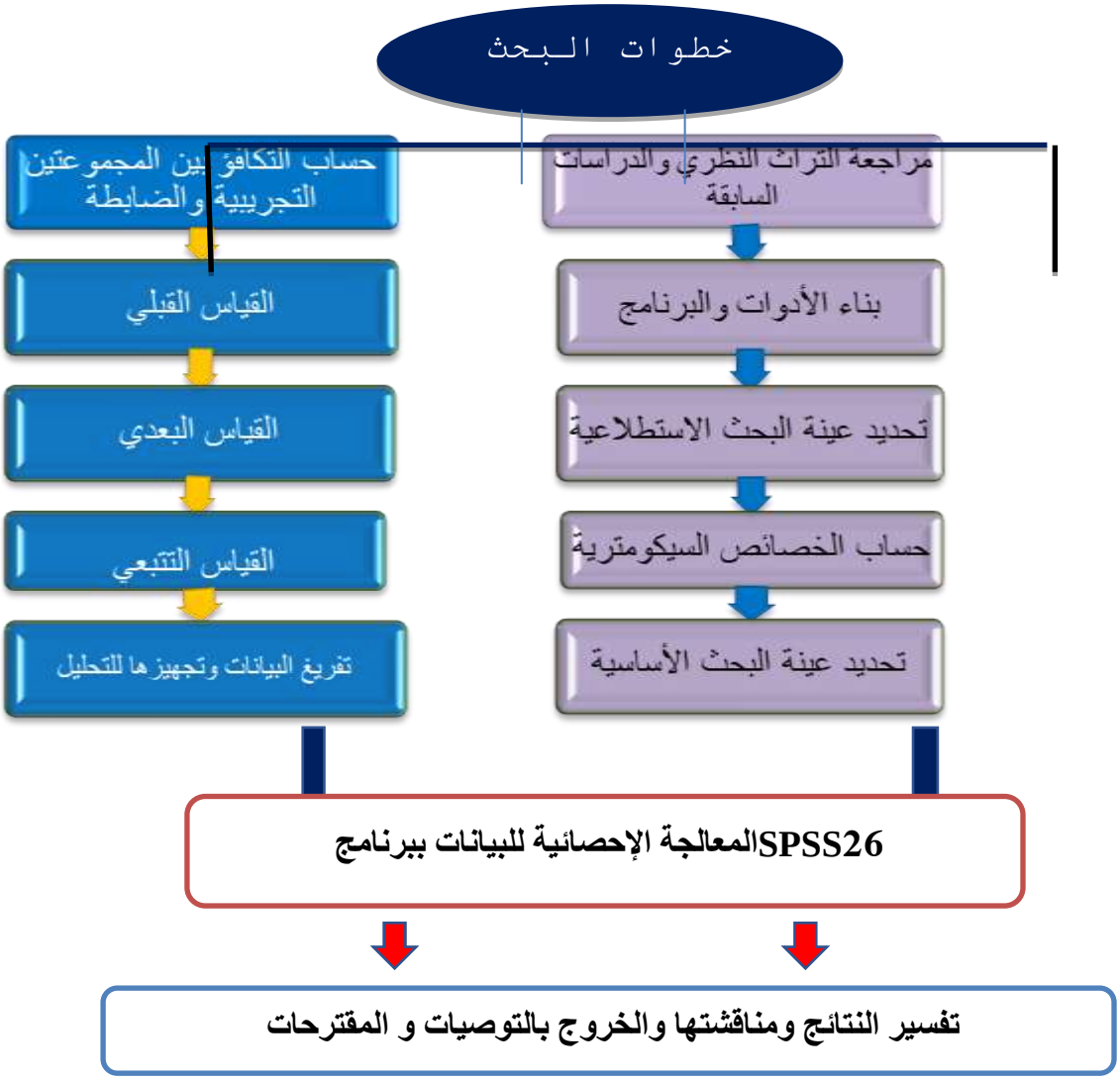
٨- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج ممن تنطبق عليهم شروط اختيار عينة الدراسة، وتم رصد درجاتهم.

٩- بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج قامت الباحثة بالتطبيق البعدي للأدوات على المجموعة التجريبية؛ وذلك للتحقق من فروض الدراسة وتحقيق أهداف الدراسة.

١٠- قامت الباحثة بعد مرور شهر من إجراء التطبيق البعدي بإجراء القياس التتبعي لأدوات الدراسة على المجموعة التجريبية؛ وذلك للتأكد من استمرار فاعلية تأثير البرنامج.

١١- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج والقياس البعدي والتتبعي للأدوات قامت الباحثة بالمعالجة الإحصائية للبيانات التي توصلت إليها لاختبار فروض الدراسة.

١٢- ثمّ قامت الباحثة بتحليل النتائج وعرضها وفقًا لفروض الدراسة وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، ثمّ تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات، وهذا ما ستتم مناقشته فى الجزء الخاص بنتائج البحث والمتمثل في تفسير النتائج ومناقشتها.



شكل (٣) خطوات البحث (إعداد الباحثة)

خامساً: الأساليب الإحصائية:

تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية بالإعتماد على حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً .SPSS، حيث إن حجم عينة الدراسة من النوع الصغير (ن = ٢٠) (١٠) تجريبية، (١٠) ضابطة، فقد تم استخدام أساليب إحصائية لابارامترية لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها، حيث تُعد الأنسب لطبيعة متغيرات الدراسة الحالية، وحجم العينة وقد تمثلت هذه الأساليب في:-

-الأساليب الإحصائيةالمستخدمة في حساب الخصائص السيكومترية للأدوات:

١. معامل الارتباط لبيرسون.
٢. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
٣. معامل ثبات ألفا كرونباخ
٤. معامل ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعامل سبيرمان براون.
٥. الصدق العاملي

الأساليب الإحصائية المستخدمة في اختبار فروض الدراسة:

١. تطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات أفراد مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطتين (التجريبية في القياس القبلي /البعدي/ التتبعي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما.
٢. تطبيق اختبار مان ويتني Mann-Whitney ، للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات أفراد مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) على متغيرات الدراسة، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما أثناء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكذا لحساب التكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي.
٣. حساب حجم الأثر ونسبة الكسب المُعدل لبليك والنسبة المئوية للتحسن للمقارنة بين أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي.
٤. التمثيل البياني لمتوسطي رتب مجموعة الدراسة التجريبية في القياس القبلي أو البعدي أو التتبعي على المقياس، وذلك بالاستعانة بشكل الأعمدة البيانية والمضلعات التكرارية.

نتائج البحث ومناقشتها :-

تتناول الباحثة فى هذا الجزء نتائج فروض البحث ومناقشتها في ضوء الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، ثم تقدم الباحثة بعض التوصيات التي تهم الباحثين والمتخصصين والمربيين، وتقترح بعض الموضوعات والدراسات المستقبلية.

أولاً: عرض نتائج البحث ومناقشتها:-

عرض نتائج الفرض الأول:

ينصّ الفرض الأول على أنه: "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس صورة الجسم في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج المعرفى السلوكى في اتجاه القياس البعدي**"". للتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس صورة الجسم وفي ضوء النتائج الكمية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس صورة الجسم على مجموعة الدراسة التجريبية، وذلك بتطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين

مُتوسطي رتب درجات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطتين (التجريبية في القياسين القبلي والبعدي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتتضح النتائج بجدول (١٨):

جدول (١٨) نتائج تطبيق اختبار " ولكوكسون " بين مُتوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في صورة الجسم .

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
المجال المعرفي	قبلي	١٣.٠٠	١.٨٢	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢.٨٤٢	٠,٠١ في اتجاه البعدي
				الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥,٠٠		
	بعدي	٤٢.٤٠	١.٣٤	الرتب المتعادلة	٠				
				المجموع	١٠				
المجال الانفعالي	قبلي	١٤.٧٠	١.٨٨	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢.٨٢٩	٠,٠١ في اتجاه البعدي
				الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥,٠٠		
	بعدي	٤٥.١٠	٢.٠٢	الرتب المتعادلة	٠				
				المجموع	١٠				
المجال السلوكي	قبلي	١٥.٤٠	١.٣٤	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢.٨٢٥	٠,٠١ في اتجاه البعدي
				الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥,٠٠		
	بعدي	٤٦.٢٠	١.٣١	الرتب المتعادلة	٠				
				المجموع	١٠				
الدرجة الكلية لصورة الجسم	قبلي	٤٢.٦٠	١.١٧	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢.٨١٠	٠,٠١ في اتجاه البعدي
				الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥,٠٠		
	بعدي	١٣٣.٧٠	٢.٩٠	الرتب المتعادلة	٠				
				المجموع	١٠				

قيمة (Z) عند مستوي٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي٠,٠١ = ٢,٦٠

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ولكوكسون" دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على صورة الجسم ككل وفي كلّ بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين القبلي والبعدي. كما يتضح من الجدول السابق أن المُتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية قبليًا وبعديًا في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كلّ على حدة وفي المقياس ككل، ويمكن تمثيل البيانات بالجدول السابق لتوضيحها من خلال شكل الأعمدة، كما يلي:

شكل (٤)الفروق في أبعاد مقياس صورة الجسم والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

ومن الشكل البياني السابق يتضح أن كافة المُتوسطات الحسابية لدى المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي أقل من المُتوسطات الحسابية لديهم في التطبيق البعدي، وذلك في أبعاد مقياس صورة الجسم والدرجة الكلية؛ مما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تنمية صورة الجسم لدى المراهقين البدناء . كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (Matched Pairs Ranks Biserial Correlation) باستخدام المعادلة التي أوردها (Field,2018,520) والذي يتم حساب حجم الأثر من المعادلة التالية:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

حيث (Z) قيمة (Z) المحسوبة و(N) تعني حجم العينة.

وتفسر قيم حجم الأثر وفقًا للمحكات الآتية: إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٤) يكون حجم الأثر ضعيفًا.، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٧) يكون حجم الأثر متوسطًا، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٩) يكون حجم الأثر كبيرًا، إذا كان حجم الأثر أكبر من أو يساوي (٠.٩) يكون حجم الأثر كبيرًا جدًّا.

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات الدرجات وذلك باستخدام نسبة الكسب المعدل لبليك **(عزت عبد الحميد** محمد ،٢٠١١).

$$\text{نسبة الكسب المعدل} = \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د} - \text{س}} + \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د}}$$

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات الدرجات وذلك باستخدام النسبة المئوية للكسب التي اقترحها ماك جيوجان في صورة نسبة مئوية. (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١١)

$$\text{النسبة المئوية للتحسن} = \left(\frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د} - \text{س}}\right) \times ١٠٠$$

جدول (١٩)حجم الأثر ونسبة الكسب المُعدل لأداء المجموعة التجريبية في مقياس صورة الجسم ككل وفي كلّ بُعد من أبعاده على حدة بين القياسين القبلي والبعدي

الأبعاد	حجم الأثر		نسبة الكسب المُعدل		نسبة التحسن
	القيمة	الدلالة	القيمة	الدلالة	
المجال المعرفي	٠.٩٠	كبير	١.٣٨	دالة	%٧٩
المجال الانفعالي	٠.٩٠	كبير	١.٤٦	دالة	%٨٦
المجال السلوكي	٠.٨٩	كبير	١.٥٠	دالة	%٨٩
الدرجة الكلية	٠.٨٩	كبير	١.٤٥	دالة	%٨٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم حجم الأثر تراوحت بين ٠.٨٩ إلي ٠.٩٠ مستوى أثر كبير، حيث بلغت وهي كبيرة الدلالة مما يدل علي فاعلية البرنامج وإمكانية استخدامه مع عينات أخري حيث يشير حجم الأثر إلي الصدق الخارجي للبرنامج وإمكانية تحقيق نفس النتائج إذا ما استخدم مع عينات أخري،كما تراوحت نسبة الكسب المعدل بين ١.٣٨ إلي ١.٥٠وهي نسبة كبيرة ودالة وأكبر من النسبة التي حددها بليك وهي ١.٠٠ مما تؤكد الإستفادة الفعلية للمراهقين البدناء في المجموعة التجريبية، وفي ذات الإطار جاءت نسبة التحسن والتي كشفت عن تحسن المجموعة التجريبية بنسبة تراوحت بين ٧٩% إلي ٨٩%وهي نسبة مرتفعة إذ تزيد عن النسبة المعيارية والتي تقدر بنسبة ٦٠% .

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:-

أوضحت النتائج السابقة تحقق الفرض الأول حيث أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس صورة الجسم في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج المعرفى السلوكى في اتجاه القياس البعدى،وهذا يعد مؤشرا على فاعلية البرنامج المستخدم فى تحسين صورة الجسم لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة رنا سحيم(٢٠١٨) ،ودراسة Neziroglu,Bonasera,Curcio (2018) ، دراسة شريهان صبرى(٢٠٢٠)،ودراسة هدى جمال محمد محمد(٢٠٢١)،والتى أشارت نتائجها جميعا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس صورة الجسم في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج فى اتجاه القياس البعدى .

-**وترى الباحثة** أن هذه النتيجة ترجع أيضا إلى الإستفادة من جلسات البرنامج والفنيات والإستراتيجيات المختلفة التى ساهمت فى تحسين صورة المراهقين البدناء عن أنفسهم وذلك من خلال تعديل المعتقدات لديهم إلى معتقدات صحية باستخدام إعادة البناء الفكرى ،ويدعم هذا التفسيرما توصلت إليه دراسة هدى سعيد أحمد،ومحمد نجيب أحمد(٢٠٢٣) حيث

أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين المعتقدات الصحية،وصورة الجسم المدركة لدى كل من مرضى السمنة والأصحاء من الجنسين .

عرض نتائج الفرض الثاني:

ينصّ الفرض الثاني على أنه: "**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب المجموعة التجريبية على مقياس صورة الجسم في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي** "" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطتين (التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتتضح النتائج بجدول (٢٠) التالي:

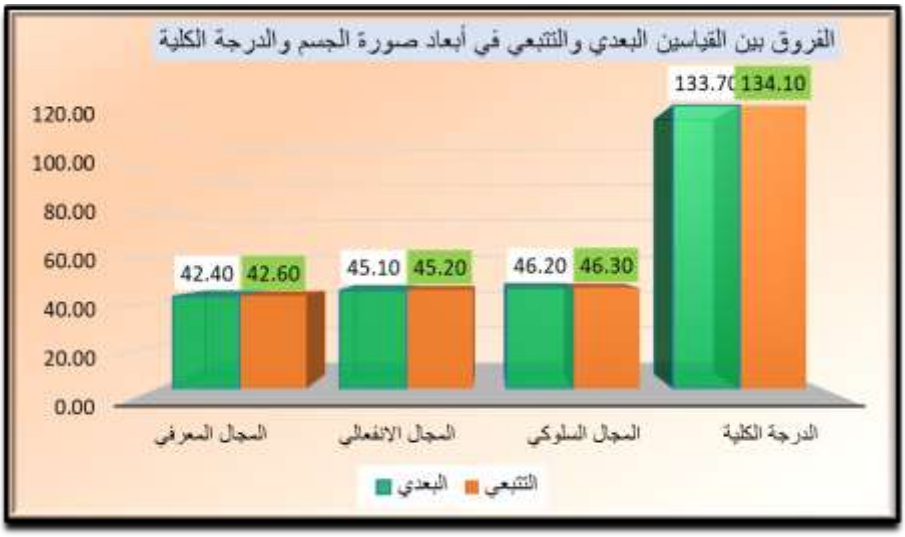
جدول(٢٠) نتائج تطبيق اختبار " ولكوكسون " بين مُتوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس صورة الجسم

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
المجال المعرفي	بعدي	٤٢.٤٠	١.٣٤	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١.٤١٤	٠,١٥٧ غير دال
				الرتب الموجبة	٢	١.٥٠	٣,٠٠		
	تتبعي	٤٢.٦٠	١.١٧	الرتب المتعادلة	٠				
				المجموع	١٠				
المجال الانفعالي	بعدي	٤٥.١٠	٢.٠٢	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١.٠٠٠	٠,٣١٧ غير دال
				الرتب الموجبة	١	١.٠٠	١,٠٠		
	تتبعي	٤٥.٢٠	٢.٠٩	الرتب المتعادلة	٩				
				المجموع	١٠				
المجال السلوكي	بعدي	٤٦.٢٠	١.٣١	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١.٠٠٠	٠,٣١٧ غير دال
				الرتب الموجبة	١	١.٠٠	١,٠٠		
	تتبعي	٤٦.٣٠	١.٢٥	الرتب المتعادلة	٩				
				المجموع	١٠				
الدرجة الكلية لصورة الجسم	بعدي	١٣٣.٧٠	٢.٩٠	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢.٠٠٠	٠,٠٥ في اتجاه التتبعي
				الرتب الموجبة	٤	٢.٥٠	١٠,٠٠		
	تتبعي	١٣٤.١٠	٢.٨٨	الرتب المتعادلة	٦				
				المجموع	١٠				

قيمة (Z) عند مستوي٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي٠,٠١ = ٢,٦٠

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ولكوكسون" غير دالة إحصائيًا فيما عدا الدرجة الكلية حيث كانت دالة عند مستوى (٠.٠٥)؛ مما يدل على عدم وجود فروق حقيقية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس صورة الجسم ككل وفي كلّ بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين البعدي والتتبعي،كما يتضح من الجدول السابق أن المُتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية بعديا وتتبعيا في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كلّ على حدة وفي

المقياس ككل، ويمكن تمثيل البيانات بالجدول السابق لتوضيحها من خلال شكل الأعمدة ، كما يلي:



شكل(٥)الفروق في أبعاد مقياس صورة الجسم والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

ومما سبق فقد تم قبول الفرض الصفري: "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات الرتب للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس صورة الجسم".

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى:-

أوضحت النتائج السابقة تحقق الفرض الثانى حيث أشارت إلى أنه"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس صورة الجسم في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة رنا سحيم(٢٠١٨) ،ودراسة(2018) Neziroglu,Bonasera,Curcio ، دراسة شريهان صبرى(٢٠٢٠)،ودراسة هدى جمال محمد محمد(٢٠٢١)،والتى أشارت نتائجها جميعا إلى أنه"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس صورة الجسم في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة ترجع إلى الأثر الفعال للبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى تحسين صورة الجسم لدى المراهقين البدناء،كما أكدت على استمرارية تأثير البرنامج بعد توقفه وكانت له آثار إيجابية حتى بعد فترات زمنية متتالية.

وترجع الباحثة هذه النتيجة أيضا إلى تمتع أفراد المجموعة التجريبية ببعض الصفات الإيجابية المرتبطة بالذات نتيجة تأثير البرنامج المعرفى السلوكى مثل تقبل صورة الجسم وما يصاحبهامن تقدير الذات وعدم النفور منها والمرونة فى التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة والتكيف مع الواقع،والقدرة على إتخاذ القرارات وحل المشكلات كل هذه الصفات الإيجابية من

شأنها تحسن نظرة الفرد تجاه ذاته والآخرين وبالتالى تعمل على رفع مستوى تقديره لذاته وتقبله لها ،ويدعم هذا التفسير ما توصلت إليه نتائج دراسة هدوى محمد سلام(٢٠١٩) حيث توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم المدركة وتوكيد الذات المرتفع لدى الطالبات،ودراسة رامز عبد الستار حماده(٢٠٢٠) حيث توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم المدركة وتقدير الذات المرتفع لدى الطلاب .

عرض نتائج الفرض الثالث:-

ينصّ الفرض الثالث على أنه: **"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس صورة الجسم في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية"**. وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة بعديًّا على مقياس **صورة الجسم** ، وذلك بتطبيق اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمقياس **صورة الجسم** ، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما ، وتتضح النتائج بجدول (٢١) التالي:

جدول(٢١) نتائج تطبيق اختبار "مان-وتني" بين مُتوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى لمقياس صورة الجسم

المتغيرات والأبعاد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
المجال المعرفي	التجريبية	٤٢.٤٠	١.٣٤	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٠١	٠.٠١
	الضابطة	٢٢.٤٠	٢.٢٢	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
المجال الانفعالي	التجريبية	٤٥.١٠	٢.٠٢	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٠٣	٠.٠١
	الضابطة	٢١.٢٠	٢.٠٩	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
المجال السلوكي	التجريبية	٤٦.٢٠	١.٣١	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٨١٩	٠.٠١
	الضابطة	٢٠.٩٠	٢.٣٣	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
صورة الجسم	التجريبية	١٣٣.٧٠	٢.٩٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٧٩٠	٠.٠١
	الضابطة	٦٤.٥٠	٢.٣٢	٥.٥٠	٥٥.٠٠			

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كلّ قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" دالة إحصائيًّا ؛ مما يدل على وجود فرق حقيقي بين مُتوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الأبعاد الرئيسة والفرعية لمقياس صورة الجسم في القياس البعدي.

شكل(٦) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد صورة الجسم والدرجة الكلية.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث:-

أوضحت النتائج السابقة تحقق الفرض الثالث حيث أشارت إلى أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس صورة الجسم في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن هذه الفروق ترجع إلى تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى حين عدم تعرض المجموعة الضابطة له وبناء عليه تحسن صورة الجسم لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نصرة عزيز خلف (٢٠٢٣) حيث أشارت نتائجها إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس صورة الجسم في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه النتيجه إلى فاعلية الإستراتيجيات المستخدمة بجلسات البرنامج ومدى تأثيرها الإيجابى على أفراد المجموعة التجريبية خاصة على المستويين المعرفى والسلوكى حيث أن فنيتى الحوار،وإعادة البناء المعرفى كان لهما أثر كبير فى تعديل محتوى الأفكار السلبية ومحتوى الأفكار غير العقلانية،ومجتوى العبارات الذاتية السلبية،والعمل على تغييرها بأفكار إيجابية،وأفكار أكثر عقلانية،وعبارات ذاتية إيجابية،ويدعم هذا التفسير دراسة قطب عبده خليل(٢٠١٩)،ودراسة السيد أحمد محمود(٢٠١٧)حيث أشارت نتائجها جميعا إلى فاعلية الإستراتيجيات المستخدمة بجلسات البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى .

عرض نتائج الفرض الرابع:-

ينصّ الفرض الرابع على أنه: "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رهاب الخوف من السخرية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى في اتجاه القياس البعدي**"". للتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين القبلي

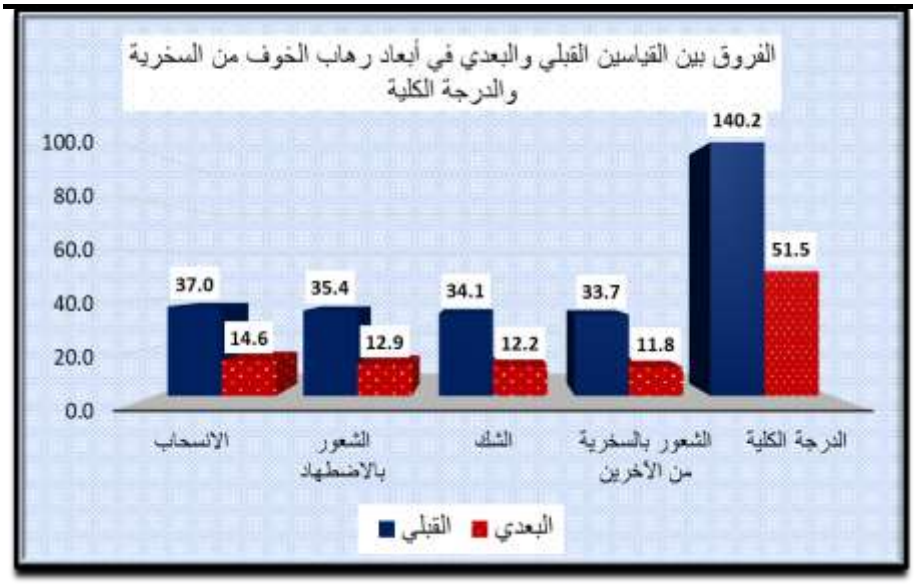
والبعدي لمقياس رهاب الخوف من السخرية وفي ضوء النتائج الكمية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس رهاب الخوف من السخرية على مجموعة الدراسة التجريبية، وذلك بتطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطتين (التجريبية في القياسين القبلي والبعدي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتتضح النتائج بجدول (٢٢) التالى:

جدول(٢٢)نتائج تطبيق اختبار " ولكوكسون " بين مُتوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في رهاب الخوف من السخرية

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
الانسحاب	قبلي	٣٧.٠٠	١.٤١	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥,٠٠	٢.٨٢٣	٠,٠١ في اتجاه البعدي
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	بعدي	١٤.٦٠	١.٢٦	الرتب المتعادلة	٠				
				المجموع	١٠				
الشعور بالاضطهاد	قبلي	٣٥.٤٠	١.٢٦	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥,٠٠	٢.٨٠٩	٠,٠١ في اتجاه البعدي
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	بعدي	١٢.٩٠	٢.٣٣	الرتب المتعادلة	٠				
				المجموع	١٠				
الشك	قبلي	٣٤.١٠	١.١٩	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥,٠٠	٢.٨١٢	٠,٠١ في اتجاه البعدي
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	بعدي	١٢.٢٠	٢.٦١	الرتب المتعادلة	٠				
				المجموع	١٠				
الشعور بالسخرية من الآخرين	قبلي	٣٣.٧٠	١.٣٣	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥,٠٠	٢.٨١٤	٠,٠١ في اتجاه البعدي
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	بعدي	١١.٨٠	٢.٢٠	الرتب المتعادلة	٠				
				المجموع	١٠				
الدرجة الكلية	قبلي	١٤٠.٢٠	٤.٣١	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥,٠٠	٢.٨٠٣	٠,٠١ في اتجاه البعدي
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	بعدي	٥١.٥٠	٧.٧٦	الرتب المتعادلة	٠				
				المجموع	١٠				

قيمة (Z) عند مستوي٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي٠,٠١ = ٢,٦٠

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ولكوكسون" دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على رهاب الخوف من السخرية ككل وفي كلّ بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين القبلي والبعدي،كما يتضح من الجدول السابق أن المُتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية قبليًا وبعديًا في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كلّ على حدة وفي المقياس ككل، ويمكن تمثيل البيانات بالجدول السابق لتوضيحها من خلال شكل الأعمدة، كما يلي:



شكل(٧)الفروق في أبعاد مقياس رهاب الخوف من السخرية والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

ومن الشكل البياني السابق يتضح أن كافة المُتوسطات الحسابية لدى المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي أقل من المُتوسطات الحسابية لديهم في التطبيق البعدي، وذلك في أبعاد مقياس رهاب الخوف من السخرية والدرجة الكلية؛ مما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في خفض رهاب الخوف من السخرية، كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (Matched Pairs Ranks Biserial Correlation) باستخدام المعادلة التي أوردها (Field,2018,520) والذي يتم حساب حجم الأثر من المعادلة التالية:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

حيث (Z) قيمة (Z) المحسوبة و(N) تعني حجم العينة.

وتفسر قيم حجم الأثر وفقًا للمحكات الآتية: إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٤) يكون حجم الأثر ضعيفًا.، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٧) يكون حجم الأثر متوسطًا، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠.٩) يكون حجم الأثر كبيرًا، إذا كان حجم الأثر أكبر من أو يساوي (٠.٩) يكون حجم الأثر كبيرًا جدًّا.

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات الدرجات وذلك باستخدام نسبة الكسب المعدل لبليك. (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١١)

$$\text{نسبة الكسب المعدل} = \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د} - \text{س}} + \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د}}$$

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات الدرجات وذلك باستخدام النسبة المئوية للكسب التي اقترحها ماك جيوجان في صورة نسبة مئوية. (عزت عبد الحميد حسن، ٢٠١١)

$$\text{النسبة المئوية للتحسن} = \left(\frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د} - \text{س}}\right) \times ١٠٠$$

جدول(٢٣)حجم الأثر ونسبة الكسب المُعدل لأداء المجموعة التجريبية في مقياس رهاب الخوف من السخرية ككل وفي كلّ بُعد من أبعاده على حدة بين القياسين القبلي والبعدي

الأبعاد	حجم الأثر		نسبة الكسب المُعدل		نسبة التحسن
	القيمة	الدلالة	القيمة	الدلالة	
الانسحاب	٠.٨٨	كبير	١.٤٤	دالة	%٨٨
الشعور بالاضطهاد	٠.٨٩	كبير	١.٤٠	دالة	%٨٣
الشك	٠.٨٩	كبير	١.٣٣	دالة	%٧٩
الشعور بالسخرية من الآخرين	٠.٨٩	كبير	١.٣٢	دالة	%٧٨
الدرجة الكلية	٠.٨٨	كبير	١.٣٧	دالة	%٨٢

يتضح من الجدول السابق أن قيم حجم الأثر تراوحت بين ٠.٨٨ إلي ٠.٨٩ مستوى أثر كبير، حيث بلغت وهي كبيرة الدلالة مما يدل علي فاعلية البرنامج وإمكانية استخدامه مع عينات أخري حيث يشير حجم الأثر إلي الصدق الخارجي للبرنامج وإمكانية تحقيق نفس النتائج إذا ما استخدم مع عينات أخري، كما تراوحت نسبة الكسب المعدل بين ١.٣١ إلي ١.٤٠وهي نسبة كبيرة ودالة وأكبر من النسبة التي حددها بليك وهي ١.٠٠ مما تؤكد الإستفادة الفعلية للمراهقين في المجموعة التجريبية. وفي ذات الإطار جاءت نسبة التحسن والتي كشفت عن تحسن المجموعة التجريبية بنسبة تراوحت بين ٨٥% إلي ٨٨%وهي نسبة مرتفعة إذ تزيد عن النسبة المعيارية والتي تقدر بنسبة ٦٠% .

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الرابع:-

أوضحت النتائج السابقة تحقق الفرض الرابع حيث أشارت إلى أنه"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رهاب الخوف من السخرية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج المعرفى السلوكى في اتجاه القياس البعدي"

وتتفق هذه النتيجه مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة أميره سعيد محمد إبراهيم(٢٠٢٣)، دراسة عبد الفتاح الخواجة(٢٠٢٤) حيث أشارت نتائجهما إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رهاب الخوف من السخرية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادى في اتجاه القياس البعدي.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تعتبر مؤشر قوى على نجاح البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى ومدى قدرته على خفض رهاب السخرية لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء، وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضا إلى الإستفادة من جلسات البرنامج والفنيات والإستراتيجيات

المختلفة التى ساهمت فى تحسين صورة المراهقين البدناء عن أنفسهم وذلك من خلال تعديل المعتقدات لديهم إلى معتقدات صحية باستخدام إعادة البناء الفكرى،وبالتالى خفض رهاب السخرية لديهم ،ويدعم هذا التفسيرما توصلت إليه نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة(2019)Alba Moya et al ،ودراسة(2022) Torres-Marín et al ، -ودراسة ممدوح محمود مصطفى (٢٠٢٥) حيث أشارت نتائجها جميعا إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين رهاب السخرية وصورة الجسم،كما أن رهاب السخرية (الجليتوفوبيا)ارتبط بانخفاض تقدير الجسم ومعتقدات التحكم في المظهر ، وارتفاع مراقبة الجسم والخجل منه،واختلفت هذه النتيجه مع دراسة(2018)Kohlmann et al حيث توصلت نتائجها إلى أنه لاتوجد علاقة ارتباطية بين رهاب السخرية وصورة الجسم.

عرض نتائج الفرض الخامس:-

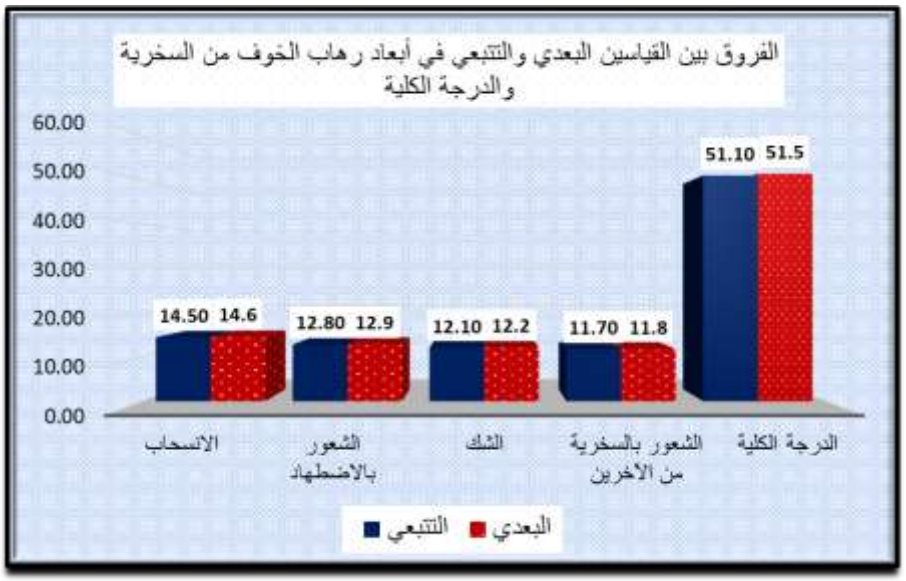
ينصّ الفرض الخامس على أنه: "**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رهاب الخوف من السخرية في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي** "" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطتين (التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتتضح النتائج بجدول (٢٤) التالي:

جدول(٢٤)نتائج تطبيق اختبار" ولكوكسون " بين مُتوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس رهاب الخوف من السخرية

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة
الانسحاب	بعدي	١٤.٦٠	١.٢٦	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١,٠٠	١.٠٠٠	.٠٣١٧ غير دال
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	تتبعي	١٤.٥٠	١.١٧	الرتب المتعادلة	٩				
				المجموع	١٠				
الشعور بالاضطهاد	بعدي	١٢.٩٠	٢.٣٣	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١,٠٠	١.٠٠٠	.٠٣١٧ غير دال
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	تتبعي	١٢.٨٠	٢.٢٠	الرتب المتعادلة	٩				
				المجموع	١٠				
الشك	بعدي	١٢.٢٠	٢.٦١	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١,٠٠	١.٠٠٠	.٠٣١٧ غير دال
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	تتبعي	١٢.١٠	٢.٥١	الرتب المتعادلة	٩				
				المجموع	١٠				
الشعور بالسخرية من الآخرين	بعدي	١١.٨٠	٢.٢٠	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١,٠٠	١.٠٠٠	.٠٣١٧ غير دال
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	تتبعي	١١.٧٠	٢.٢٦	الرتب المتعادلة	٩				
				المجموع	١٠				
الدرجة الكلية	بعدي	٥١.٥٠	٧.٧٦	الرتب السالبة	٤	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٠٠٠	٠٠٥ دال عند مستوي ٠٠٥
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	تتبعي	٥١.١٠	٧.٥٠	الرتب المتعادلة	٦				
				المجموع	١٠				

قيمة (Z) عند مستوي٠,٠٥ = ٢,٠٠ قيمة (Z) عند مستوي٠,٠١ = ٢,٦٠

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ولكوكسون" غير دالة إحصائيًا مما يدل على عدم وجود فروق حقيقية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رهاب الخوف من السخرية ككل وفي كلّ بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين البعدي والتتبعي، يتضح من الجدول السابق أن المُتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية بعديا وتتبعياً في المقياس ليس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كلّ على حدة وفي المقياس ككل، ويمكن تمثيل البيانات بالجدول السابق لتوضيحها من خلال شكل الأعمدة، كما يلي:



شكل(٨)الفروق في أبعاد مقياس رهاب الخوف من السخرية والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

ومما سبق فقد تم قبول الفرض الصفري: "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات الرتب للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس رهاب الخوف من السخرية".

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الخامس:-

أوضحت النتائج السابقة تحقق الفرض الخامس حيث أشارت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رهاب الخوف من السخرية في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي.

وتتفق هذه النتيجه مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة أميره سعيد محمد إبراهيم(٢٠٢٣)، دراسة عبد الفتاح الخواجة(٢٠٢٤) حيث أشارت نتائجهما إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس رهاب الخوف من السخرية في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج الارشادي.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى الأثر الفعال للبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى خفض رهاب السخرية والخوف من ضحك الآخرين لدى المراهقين البدناء،كما أكدت على استمرارية تأثير البرنامج بعد توقفه وكانت له آثار إيجابية حتى بعد فترات زمنية متتالية.

وترى الباحثة أن انخفاض رهاب السخرية لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء يرجع إلى انخفاض العديد من الإضطرابات النفسية التى قد يعانون منها قبل إخضاعهم للبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى مثل القلق والتوتر والخوف وقلق المستقبل وعدم الرضا عن الحياة،ويدعم هذا التفسير ما توصلت إليه دراسة أحمد فخرى هانى(٢٠٢٤)حيث توصلت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين رهاب السخرية وكل من قلق المستقبل والرضا عن الحياة كما أشارت نتائجها إلى أنه يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من (الإنسحاب الإجتماعى،شعور الشخص بأنه موضع سخرية،الشعور بالإضطهاد)على التنبؤ بدرجة الرضا عن الحياة، يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لكل من (الإنسحاب الإجتماعى،شعور الشخص بأنه موضع سخرية،الشعور بالإضطهاد)على التنبؤ بدرجة قلق المستقبل،فكلما انخفض رهاب السخرية انخفض قلق المستقبل وارتفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد.

عرض نتائج الفرض السادس:-

ينصّ الفرض السادس على أنه: **"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس رهاب الخوف من السخرية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية"**. وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة بعديًّا على مقياس **رهاب الخوف من السخرية**، وذلك بتطبيق اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney U Test للمقارنة بين مُتوسطي رتب درجات مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمقياس **رهاب الخوف من السخرية**، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما ، وتتضح النتائج بجدول (٢٥) التالي:

جدول (٢٥) نتائج تطبيق اختبار "مان-وتني" بين مُتوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى لمقياس رهاب الخوف من السخرية

المتغيرات والأبعاد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
الانسحاب	التجريبية	١٤.٦٠	١.٢٦	٥.٥٠	١٥.٥٠	٠٠٠٠	٣.٨١٩	٠.٠١
	الضابطة	٣٤.٦٠	٢.١٧	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
الشعور بالاضطهاد	التجريبية	١٢.٩٠	٢.٣٣	٥.٥٠	١٥.٥٠	٠٠٠٠	٣.٨٠٥	٠.٠١
	الضابطة	٣٣.٠٠	١.٨٢	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
الشك	التجريبية	١٢.٢٠	٢.٦١	٥.٥٠	١٥.٥٠	٠٠٠٠	٣.٧٩٤	٠.٠١
	الضابطة	٣٣.٦٠	١.٥٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
الشعور بالسخرية من الآخرين	التجريبية	١١.٨٠	٢.٢٠	٥.٥٠	١٥.٥٠	٠٠٠٠	٣.٨٠٣	٠.٠١
	الضابطة	٣٢.٦٠	١.٧١	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			
رهاب الخوف من السخرية	التجريبية	٥١.٥٠	٧.٧٦	٥.٥٠	١٥.٥٠	٠٠٠٠	٣.٧٨٧	٠.٠١
	الضابطة	١٣٣.٨٠	٤.٠٧	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠			

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كلّ قيم "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" دالة إحصائيًّا؛ مما يدل على وجود فرق حقيقي بين مُتوسطي رتب درجات المجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة على الأبعاد الرئيسة والفرعية لمقياس **رهاب الخوف من السخرية** في القياس البعدي.

شكل(٩)الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى أبعاد رهاب الخوف من السخرية والدرجة الكلية

مناقشة وتفسير نتائج الفرض السادس:-

أوضحت النتائج السابقة تحقق الفرض السادس حيث أشارت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس رهاب الخوف من السخرية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى حين عدم تعرض المجموعة الضابطة له وبناء عليه انخفض رهاب السخرية(الجليتوفوبيا) لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة أميره سعيد محمد إبراهيم(٢٠٢٣)، دراسة عبد الفتاح الخواجة(٢٠٢٤) حيث أشارت نتائجهما إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس رهاب الخوف من السخرية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

وترجع الباحثة هذه النتيجه أيضا إلى فاعلية الإستراتيجيات المستخدمة بجلسات البرنامج ومدى تأثيرها الإيجابى على أفراد المجموعة التجريبية خاصة على المستويين المعرفى والسلوكى حيث أن تلك الفنيات كان لها أثر كبير فى تعديل محتوى الأفكار السلبية ومحتوى الأفكار غير العقلانية،ومجتوى العبارات الذاتية السلبية،والعمل على تغييرها بأفكار إيجابية،وأفكار أكثر

عقلانية،وعبارات ذاتية إيجابية،ويدعم هذا التفسير دراسة قطب عبده خليل(٢٠١٩)،ودراسة السيد أحمد محمود(٢٠١٧)حيث أشارت نتائجها جميعا إلى فاعلية الإستراتيجيات المستخدمة بجلسات البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى.

كما ترى الباحثة أن انخفاض رهاب السخرية(الجليتوفوبيا)لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء يرجع إلى إكسابهم العديد من السمات الشخصية الإيجابية مثل المرونة والثقة بالنفس والرضا عن المظهر وعدم النفور منه وبالتالى تحقيق التوافق الشخصى والإجتماعى نتيجة تعديل العديد من المعتقدات السلبية لديهم مثل معتقدات التحكم فى المظهر،ويدعم هذا التفسير ما توصلت إليه دراسة أسماء محمد(٢٠٢٣)حيث أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين رهاب السخرية ومعتقدات التحكم فى المظهر.

نتائج البحث:-

١-توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين البدناء فى القياس البعدى على مقياس صورة الجسم.

٢- توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين البدناء فى القياس البعدى على مقياس رهاب الخوف من السخرية (الجليتوفوبيا).

٣- توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس صورة الجسم لصالح القياس البعدى.

٤- توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس رهاب الخوف من السخرية (الجليتوفوبيا) لصالح القياس البعدى.

٥- لا توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس صورة الجسم.

٦- لا توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين البدناء فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس رهاب الخوف من السخرية (الجليتوفوبيا).

تعقيب عام على نتائج البحث:-

من خلال النظر لما توصل إليه البحث من نتائج نلاحظ فعالية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى تحسين صورة الجسم وخفض رهاب الجليتوفوبيا لدى المجموعة التجريبية التى تعرضت للبرنامج الإرشادى،كما أكدت أيضا على استمرارية فاعلية البرنامج بعد التوقف من التعرض لجلسات البرنامج وذلك يكون مؤشرا قويا دافعا إلى إعداد العديد من البرامج الإرشادية لخفض رهاب السخرية لدى كافة المراحل العمرية المختلفة.

توصيات البحث:-فى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى:-

١-الإهتمام بعقد ندوات تثقيفية بصورة دورية مستمرة لتنمية الوعى لدى المراهقين برهاب السخرية ومعرفة آثاره السلبية على الصحة النفسية والعقلية .

٢-ضرورة اهتمام الأخصائيين النفسيين والإجتماعيين بالمدارس بإعداد ورش عمل لتطبيق وتنفيذ برامج تدريبية للطلاب من شأنها خفض رهاب السخرية لديهم وذلك من خلال مساعدتهم على اكتساب سلوكيات إيجابية تساعدهم على التكيف ومن ثم التوافق النفسى والإجتماعى.

٣-إعداد وتنفيذ حملات تثقيفية توعوية لمكافحة التنمر بالمدارس والجامعات من قبل المسئولين.

٤-إلقاء محاضرات إرشادية بالمدارس والجامعات من شأنها تنمية التفكير الإيجابى لدى المراهقين.

٥-لفت انتباه أولياء الأمور بضرورة توجيه أبنائهم المراهقين وتشجيعهم نحو ممارسة العديد من الأنشطة والهوايات التى من شأنها تساعدهم على تنمية الثقة بالنفس وتطوير إمكاناتهم وقدراتهم واستغلالها على أفضل نحو.

٦-إجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين صورة الجسم ومتغيرات نفسية أخرى ضمن فئات مختلفة.

٧-عقد محاضرات إرشادية لتوضيح مفهوم صورة الجسم وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلاب ومدى أهميته على الناحية النفسية والأكاديمية لديهم .

بحوث مقترحة:-

١-فاعلية برنامج إرشادى عقلانى إنفعالى لخفض رهاب السخرية(الجليتوفوبيا) لدى المراهقين.

٢-فاعلية برنامج إرشادى أسرى فى تحسين أساليب المعاملة الوالدية وأثره فى تحسين صورة الجسد لدى المراهقين.

٣-رهاب السخرية وعلاقته باستراتيجيات المواجهة وأنماط التفكير لدى عينة من الفتيات النحيفات(دراسة سيكومترية دينامية).

٤-البروفيل النفسى للأطفال ذوى رهاب السخرية المرتفع.

٥-فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتحسين معتقدات التحكم فى المظهر فى تعديل صورة الجسم لدى السيدات البدينات.

٦- برنامج إرشادى إنتقائى لتحسين صورة الجسم ومعرفة أثره فى تنمية الكفاءة الإنفعالية وخفض الشعور بالوحدة لدى طلاب الجامعة.

٧-صورة الجسم وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى المراهقات.

٨-صورة الجسم وعلاقتها بسمات الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة.

٩-فاعلية برنامج إرشادى تدريبى لتحسين صورة الجسم لدى عينة من السيدات اللاتى تعانين من مرض السكرى المزمن.

١٠-فاعلية برنامج إرشادى تدريبى لتحسين صورة الجسم لدى عينة من الأطفال المعاقين حركيا.

المراجع:-

أولا: المراجع العربية:-

-أبو بكر مرسى(٢٠٠٢):أزمة الهوية فى المراهقة والحاجة للإرشاد النفسى، مكتبة النهضة المصرية،القاهرة.

-أحمد سمير صديق أبو بكر(٢٠١٩):نمذجة العلاقات السببية بين صورة الجسم والألكسيثميا واضطرابات الأكل لدى المراهقات،مجلة الإرشاد النفسى،جامعة عين شمس،مركز الإرشاد النفسى،العدد(٥٨)،٦١-١٢٢.

-أحمد فخرى هانى(٢٠٢٤) :الجلوتوفوبيا كمعدل للعلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين،المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية،مجلد(٣٤)،عدد(١٢٤)،١-٧٦.

-أسماء محمد السيد(٢٠٢٣):رهاب السخرية(الجيلوتوفوبيا)وعلاقته بأنماط التعلق ومعتقدات التحكم فى المظهر لدى المراهقين(بحث وصفى إكلنيكى)،جامعة الأزهر،كلية الدراسات الإنسانية،القاهرة،مجلد(١)،عدد(٣٢)،٦١٨-٧٥٠.

- أميره سعيد محمد إبراهيم البنا،محمد رزق البحيرى(٢٠٢٣): فاعلية برنامج إرشادى لخفض الجليتوفوبيا لدى عينة من المراهقين،مجلة دراسات الطفولة-كلية الدراسات العليا للطفولة-جامعة عين شمس،مجلد(٢٦)،عدد(١٠١)،١٧-٢٣.

-إسراء فكرى عبد الوهاب (٢٣٠٢٤) : الفروق بين البدناء والعاديين فى الخوف من السخرية والسلوك الصحى ، مجلة بحوث العلوم الإجتماعية والتنمية ، كلية الآداب ، جامعة المنيا ، مجلد(٧)،١٦٩-١٩١.

-أشرف احمد عبدالقادر (٢٠٠١) : نظرية فى العلاج النفسى ، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر ، بنها .

-آمال عبد السميع باظة(٢٠١٣):المراهقون والشباب،مكتبة الأنجلو المصرية،القاهرة.

-السيد أحمد محمود صقر(٢٠١٧):فعالية برنامج تدريبى معرفى سلوكى فى تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى التلاميذ ذوى صعوبات تعلم القراءة بالصف الخامس الإبتدائى،المجلة التربوية،كلية التربية،جامعة كفر الشيخ،عدد(٥٠)،١١٦-١٧٥ .

-النابغة فتحى محمد،منتصر صلاح فتحى(٢٠٢٠):الخوف من السخرية والشفقة بالذات كمنبئات بالرهاب الإجتماعى لدى عينة من ذوى اضطراب التأتأة والعاديين،مجلة الآداب والعلوم الإنسانية،جامعة المنيا،مجلد(٩٠)،عدد(٢).

-حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) : التوجيه والارشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة.

-رامز عبد الستار حماده(٢٠٢٠):صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية الرياضيين وغير الرياضيين،مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية،جامعة أسيوط ،كلية التربية الرياضية،مجلد(١)،عدد(٥٤)، ٢٥٧-٢٧٨.

-رانيا الصاوى عبده(٢٠١٣)فاعلية برنامج إرشادى عقلانى إنفعالى لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة تبوك، مجلة الدراسات النفسية والتربوية ،عدد(١١).

- رنا سحيم فهد الدبوس(٢٠١٨): فاعلية برنامج إرشادى لتحسين صورة الجسم لدى زارعى القوقعة ، مجلة الطفولة والتربية - كلية رياض الأطفال- جامعة الإسكندرية ، مجلد(١٠) ، عدد(٣٦)،١٩٩-٢٦٠.

-زينب محمود شقير(٢٠٠٩):مقياس صورة الجسم،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة،ط٤.

-سعدية كرم(٢٠١٥):إضطرابات الأكل وعلاقتها بصورة الجسم لدى المراهقين ، مجلة كلية التربية الأساسية-كلية التربية الأساسية-الجامعة المستنصرية،عدد(٨٦)،٧٦٥-٨١٨.

-سعيد حسنى العزة و جودت عزت عبد الهادى (١٩٩٩) : نظريات الارشاد والعلاج النفسى ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ،ط١.

-سعيد حسنى العزة (٢٠٠١): الارشاد النفسى (أساليبه وفنياته)،الدار العالمية ، عمان.

-سهير كامل،وبطرس بطرس حافظ(٢٠٠٧):إختبار صورة الجسم لدى طفل ما قبل المدرسة،دار الكتب المصرية،القاهرة.

-شريهان صبرى(٢٠٢٠):فعالية برنامج علاجى معرفى سلوكى فى تحسين صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية،المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ،عدد(١٤)،١٧٧-٢١٤.

-صالح عبدالله ابوعباده ، عبدالمجيد طاش نيازى(٢٠٠١) : الارشاد النفسى والاجتماعي ، مكتبة العبيكان ، الرياض،المملكة العربية السعودية .

- صلاح الدين محمود علام(٢٠١٢): القياس والتقويم التربوى والنفسى،أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة.

-عادل عبد الله محمد(٢٠٠٠):العلاج المعرفى السلوكى،أسس وتطبيقات،دار الرشاد ،القاهرة.

- عبد الفتاح الخواجة(٢٠٢٤): فاعلية برنامج إرشاد جمعى يستند إلى العلاج المعرفى السلوكى فى خفض مستوى رهاب السخرية(الجليتوفوبيا) لدى عينة من طلاب جامعة نزوى،سلطنة عمان ،المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب، مجلد(٣)،عدد(٦)،١٠-٢٨.

- عزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠١١): الإحصاء النفسي و التربوي ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

-علاء الدين كفافى، ومايسة النيال(١٩٩٥):صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات ، دراسة إرتقائية عبر ثقافية،دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.

-على محمد بالليل، وصلاح الدين أبو بكر الحرارى(٢٠٢٢):الصورة الذهنية لدى مريض السمنة بين القبول والرفض الإجتماعى-دراسة ميدانية على عينة من مرضى السمنة-مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى،كلية التربية البدنية،جامعة المرقب،ليبيا،العدد(٩)،٢٥٢-٢٦٦.

-قطب عبده خليل حنور(٢٠١٩): فعالية برنامج معرفى سلوكى وبرنامج ما وراء المعرفة لتخفيف اضطراب فقدان الشهية العصبى لدى المراهقات،مجلة كلية التربية،جامعة كفر الشيخ،كلية التربية،مجلد(١٩)،عدد(٢)،٤٦٩-٥٥٠.

-مجدى محمد الدسوقى (٢٠٠٦):اضطراب صورة الجسم ، الأسباب ، التشخيص ، الوقاية والعلاج ، مكتبة الأنجلو المصرية.

-محمد حسن علاوى(٢٠١٢):علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ، دار الكتاب للنشر،القاهرة.

-محمد سعفان ودعاء خطاب(٢٠١٦):مقياس المستوى الإقتصادى والإجتماعى والثقافى،دار الكتاب الحديث،القاهرة.

-محمد مصطفى عبد الرازق،السيد يس التهامى(٢٠٢٣):رهاب السخرية(رهاب الجليتوفوبيا) خلفية نظرية وتوجهات مستقبلية،مجلة الإرشاد النفسى،مركز الإرشاد النفسى،جامعة عين شمس،(٧٣)،٩٥-١٢٣.

-مصطفى خليل الشرقاوى(٢٠٠٠):أسس الإرشاد والعلاج النفسى،دار النهضة العربية،القاهرة.

-ممدوح محمود مصطفى بدوى(٢٠٢٥): المساهمة النسبية للوصمة الإجتماعية واضطراب صورة الجسم فى الخوف من السخرية (رهاب السخرية) بين المراهقين ذوى الإعاقة الجسدية ، مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والإجتماعية ، جامعة الأزهر، مجلد(٤٤) ،عدد(٢٠٥) ، الجزء الأول،٦١٣-٦٩٨.

-نصره عزيز خلف الريامية(٢٠٢٣): فاعلية برنامج إرشادى جمعى قائم على العلاج بالقبول والإلتزام فى تحسين صورة الجسد لدى عينة من الطالبات المراهقات بمحافظة مسقط فى سلطنة عمان، رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى آداب علم النفس، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس،سلطنة عمان.

-هبه محمد(٢٠١٦):صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والإجتماعية لدى عينة من النساء البدناء فى قطاع غزة، مجلة كلية التربية،الجامعة الإسلامية،(٥)،(٤٣)،١-١٥.

-هدوى محمد سلام الشرارى(٢٠١٩):صورة الجسم المدركة وعلاقتها بتوكيد الذات لدى طالبات جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية-كلية التربية-جامعة طنطا، مجلد (٧٣) ، عدد(١)،٢١٧-٢٤٣.

-هدى جمال محمد محمد السيد(٢٠٢١):فاعلية برنامج إرشادى إنتقائى تكاملى لتحسين صورة الجسم لدى عينة من المراهقات اللاتى تعانين من اضطراب الشره العصبى، مجلة البحث العلمى فى الآداب(العلوم الإجتماعية والإنسانية)-كلية البنات للآداب والعلوم والتربية –جامعة عين شمس،مجلد(٤)،عدد(٢٢)،٢٢٠-٢٦٩.

- هدى جميل عبدالغنى، وإنعام مجيد عبيد(٢٠١٤)الجيلوتوفوبيا لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة نسق ، العراق ، (٢) ،٢١٩ -٢٦٥.

-هدى سعيد أحمد،محمد نجيب الصفوة(٢٠٢٣):الفرق فى المعتقدات الصحية وصورة الجسم المدركة والشعور بالوصمة على ضوء النوع والمرض والعمر لدى أطفال السمنة والأصحاء ، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكى والإرشادى ، مجلد(١١)،عدد(١) ، ٦٩-١١٢.

ثانيا:المراجع الأجنبية:-

-Aldhafri, S., Kazem, A., Alzubiadi, A., Yousif, Y., Albahrani, M., & Alkharusi, H. (2009, December). *Developmental aspects for Omani students (12-18 years): Piloting instruments and initial findings*. Proceeding of the 54th International Council on Education for Teaching (pp. 165-175), Muscat, Sultanate of Oman.

- Birbeck,D.,(2017):Body Image and the child ,Journal of Educational Enquiry ,(4),(1):119-187.

- Brauer, K. & Proyer, R. (2023). The fear of being laughed at (gelotophobia) in adults and children: testing trait-congruent false memories in the Deese–Roediger–McDermott paradigm. *Humor, 36*(2), 281-301.

- Giezen, M. R. (2016). Speech and body perception in deaf children with cochlear implants Utrecht: LOT, p. 5.

-Grennan,S., Mannion,A., & Leader,G.(2018) . Gelotophobia and High-Functioning Autism Spectrum Disorder. Review Journal of Autism and Developmenal Disorders, 5(4),349-359.

- Ickes, J. & Sharma, M. (2013). A Systematic Review of Community-Based Childhood Obesity Prevention Programs، *Journal of Obesity & Weight Loss Therapy*, 3(5), 2-9.

-Jorge Torres-Marín,(2019), Beyond the Big Five: The fear of being laughed at as a predictor of body shame and appearance control beliefs, University of Granada, V138,219-224.

-Kohlmann, C., Platt, T. & Ruch, W. (2014), *Overweight and the experience of teasing and ridicule: Associations with the fear of being-laughed at in children and adolescents* [Poster Presentation]. The 28th Conference of the European Health Psychology Society (EHPS), Innsbruck, Austria, August 26-30 .

-Kohlmann, C-W., Eschenbeck, H., Heim-Dreger, U., Hock, M., Platt, T. & Ruch , W. (2018) . Fear of Being Laughed at in Children and Adolescents: Exploring the Importance of Overweight , Underweight , and Teasing . *Frontiers Psychology , 9* : 1447 . doi:10.3389/fpsyg.2018.0144.

-La Lima,C.N.,(2018):Therapist –guided ,internet – based cognitive behavioral therapy for body Dysmorphic Disorder- English Version (BDD NET):A Feasibility study .Dissertation Abstracts International ,79.

-Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual Differences in Uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-Being: Development of the Humor Styles

Questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37*, 48-75. http://dx.doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2.

-Mendelson, K., Mendelson, J., & White, R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment, 76*(1), 90–106.

https://doi-org.squ.idm.oclc.org/10.1207/S15327752JPA7601_6.

- Neziroglu, F., Bonasera,B.,Curcio,D.,(2018):An Intensive Cognitive

Behavioral Treatment For Body Dysmorphic Disorder. Clinical Case Studies,(17), (4), 159- 206.

-Platt, T., & Ruch, W. (2009) The emotions of gelotophobes: shameful,fearful, and joyless? *Humor: International Journal of Humor Research*, 22(1-2), 91-110.

- Platt, T. (2021). Extreme gelotophobia: Affective and physical responses to ridicule and teasing. *Current Psychology, 40*: 6076–6084. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00510-8.

-Puhl, R.M. & Latner, J.D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation'schildren, *Psychological bulletin*, 133(4), 557.

-Robbins, L.B.; Ling, J. & Resnicow, K. (2017). Demographic differences in andcorrelates of perceived body image discrepancy among urban adolescent girls:a cross-sectional study. *BMC pediatrics*,17 (1),1 -10 .

- Ruch, W., Hofmann, J., Platt, T., & Proyer, R. T. (2014). The stateof-the art in gelotophobia research: A review and some theoretical

extensions. *Humor: International Journal of Humor Research*,

27(1), 23–45.

- Schiff, M., & Dytell, R. S. (2011).―Tactile identification of letters: acomparison of deaf and hearing childrens'performances,‖ Journal of Experimental Child Psychology, vol. 11, no. 1, pp. 150–164.

- Torres-Marín, J., Moya-Garófano, A., & Carretero-Dios, H. (2022). Beyond the HEXACO model: The fear of being laughed at as a predictor of body image. *Current Psychology*, *41*(6), 4012-4026.

- Titze, M. (1996). 'The Pinocchio Complex: Overcoming the fear of

laughter'. *Humor and Health Journal* 5, pp. 1-11.

- Titze, M. (2009). Gelotophobia: The fear of being laughed at. *Humor - International Journal of Humor Research*, *22*: 27-48. DOI:10.1515/HUMR.2009.002.

- Treichel, N., Dukes, D., Meuleman, B., Herwegen, J. & Samson, A. (2023). "Not in the mood": The fear of being laughed at is better predicted by humor temperament traits than diagnosis in neurodevelopmental conditions. *Research in Developmental Disabilities, 137*, (2023) 104513.

-Tso, M.; Rowland, B.; Toumbourou, J.W. & Guadagno, B.L. (2017). Overweight or obesity associations with physical aggression in children and adolescents. A meta-analysis International. *Journal of Behavioral Development*.42 (1)116 –131.

-Vagnoli, L., Stefanenko, E., Graziani, D., Duradoni, M., & Ivanova, A. (2021). Measuring the fear of being laughed at in Italian and Russian adolescents. *Current Psychology*, 1-17.

-Wu, C., Chan, Y. & Chen, H. (2019). Gender differences on laugh-related traits: A cross-sectional study. *International Journal of Psychology*, *54*(5), 621–627. DOI: 10.1002/ijop.12520.