

أثر العلاج المعرفي السلوكي في الاستشارات الغذائية على الوزن والصورة المدركة للجسم لدى الإناث السعوديات

رانيه بنت حسن بن عثمان شاكر
اشراف الدكتورة : حنان عبدالسلام جمبي

مستخلص الرسالة

يعتبر كلا من البدانة وعدم الرضا عن صورة الجسم من المشاكل الصحية المتعددة العوامل والمتزايدة في الانتشار بالمملكة العربية السعودية خصوصا في فئة الإناث البالغات. وحيث ان كلا من البدانة وعدم الرضا عن صورة الجسم يتأثران بشكل مباشر بالإدراك، والأنماط السلوكية والعاطفية لدى الافراد، نبعث الحاجة الى تطبيق العلاج المعرفي السلوكي واستراتيجياته خلال جلسات الاستشارات الغذائية لما لها من أثر فعال في المساعدة على تحسين الصورة المدركة للجسم و وزن الجسم من خلال تعديل الافكار والمشاعر والسلوكيات ذات الصلة. الهدف من هذه الدراسة التجريبية هو دراسة فاعلية توظيف استراتيجيات وادوات العلاج المعرفي السلوكي خلال جلسات الاستشارات الغذائية في خفض كلا من مستويات عدم الرضا عن شكل الجسم ووزن الجسم لدى الإناث السعوديات. **الطرق:** أجريت الدراسة على ٤٩ سيدة من منسوبات جامعة الملك عبد العزيز، جده: المملكة العربية السعودية، تتراوح اعمارهن ما بين ١٨ الى ٤٨ عاما واللاتي يعانين من الوزن الزائد أو البدانة (مؤشر كتلة الجسم < ٢٥) وعدم الرضا عن صورة الجسم (درجة استخبار الرضا عن شكل الجسم < ٨٠). أتبعنا هذه الدراسة التصميم التجريبي حيث تم تصميم وتطبيق تدخلا تجريبيا مكونا من عدد عشرة جلسات استشارية غذائية مبنية على أسس، استراتيجيات وأدوات العلاج المعرفي السلوكي ما بين الفترة من ١٤ فبراير ٢٠١٦ الى ٢٨ ابريل ٢٠١٦ بواقع جلسة استشارية واحدة اسبوعية. استخدمت طريقة المقارنة الزوجية (pairwise)

(comparison) لاختبار فرضيات هذه الدراسة باستخدام الاصدار السادس عشر من ال برنامج التحليل الإحصائي (SPSS). **النتائج:** أثبتت نتائج هذه الدراسة وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية ($P = 0.00$) بين وزن جسم ومستوى الرضا عن صورة الجسم لدى المشتركات قبل التدخل وبعده. من الجهة الاخرى، لم تثبت النتائج وجود أي علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى المشتركات وبين الافكار، المشاعر والسلوكيات المرتبطة بكلا من تناول الطعام وممارسة التمارين الرياضية لدى المشتركات. **الخلاصة:** تدعم نتائج هذه الدراسة فاعلية توظيف استراتيجيات وأدوات العلاج المعرفي السلوكي خلال جلسات الاستشارات الغذائية لحل المشاكل المتعلقة بالوزن والصورة المدركة للجسم لدى الاناث البالغات.

الكلمات المفتاحية: عدم الرضا عن شكل الجسم، الصورة المدركة للجسم، السمنة، العلاج المعرفي

السلوكي ، الاستشارات الغذائية، انقاص الوزن.

Effect of Cognitive-Behavioral Therapy in Nutrition Counseling on Body Weight and Perceived Body Image in Young Saudi Females

By: Rania Hassan Othman Shaker

Supervised by: Dr. Hanan A. Jambi

ABSTRACT

Background: Body Image Dissatisfaction (BID) and obesity are multi-factorial health problems that are increasing in prevalence in Saudi Arabia especially for females. Both BID and obesity are directly impacted by a person's cognition, behavioural and emotional patterns. The call to implement Cognitive Behavioral Therapy (CBT) strategies during nutrition counseling has recently been raised. Implementation of CBT strategies has been shown as useful in helping individuals overcome harmful cognitions, emotional, and negative behaviours related to both diet and body image. The purpose of this interventional study was to investigate the effectiveness of employing CBT strategies in nutrition counseling intervention (CBT-NC) for reducing body weight and BID in Saudi adult females. **Methods:** An experimental/interventional design was followed, which allowed investigation of the effectiveness of CBT-NC, on both body weight and BID reduction among a population of adult Saudi females (n=41) aged 18-48. Pairwise comparisons were used to test study hypothesis using SPSS (version 16). Forty-one females with BID (BSQ \geq 80), who were overweight (BMI=25-29.9) or obese (BMI \geq 30) received 10 weekly counselling sessions. **Result:** there were significant (P=0.00) differences in participant body weight and BID level between baseline (T0) and by the end of intervention (T10) as indicated by the Wilcoxon signed-rank tests at a significance level of (p<0.05). There was no significant correlation between BID and tested eating- and physical activity- related behaviours as indicated by the Spearman's rank-order tests at a significance level of (p<0.05). **Conclusion:** Our findings support the implementation of CBT strategies during nutrition counseling as an effective intervention method to promote healthier body weight and better perceived body image among adult, overweight and obese Saudi females.

Keywords: Body Image Dissatisfaction, Body Image, Obesity, Cognitive Behavioral Therapy, Nutrition counseling, Weight loss.