



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات الأكل  
لدى المراهقات وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية

رسالة مقدمة من  
نجاة عيسى حسين إنصورة  
للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية  
(تخصص : علم نفس)

تحت إشراف  
أ.د / شادية أحمد عبد الخالق  
د / وفاء السيد حسنين  
أستاذ علم النفس التعليمي المساعد  
كلية البنات - جامعة عين شمس

القاهرة / 2013



## كلية البنات للآداب والعلوم وال التربية

### قسم علم النفس

## صفحة العنوان

اسم الباحث : نجاة عيسى حسين إنصورة

## الدرجة العلمية : دكتوراه في فلسفة التربية

### القسم التابع له : قسم علم النفس

## اسم الكلية : كلية البنات

## اسم الجامعة : جامعة عين شمس

سنة المنح : 2013م



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم التاريخ

اسم الباحث : نجاة عيسى حسين إنصورة  
عنوان الرسالة : فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات  
الأكل لدى المراهقات وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية  
اسم الدرجة : دكتوراه في فلسفة التربية

الإشراف

أ. د/ شادية أحمد عبد الخالق أستاذ علم النفس التعليمي  
كلية البنات - جامعة عين شمس  
د / وفاء السيد حسين د / وفاء السيد حسين  
أستاذ علم النفس التعليمي المساعد  
كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث : 2013 / /

الدراسات العليا :

أجيزت الرسالة بتاريخ 2013 / / ختم الجامعة 2013 / /

موافقة مجلس الكلية 2013 / / موافقة مجلس الجامعة



كلية البنات للآداب والعلوم والتربيـة

قسم علم النفس

لجنة الحكم والمناقشة

اسم الباحث : نجاة عيسى حسين إنصورة

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات الأكل لدى المراهقات وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية

اسم الدرجة : دكتوراه في فلسفة التربية

لجنة الحكم والمناقشة

أستاذ علم النفس التربوي

أ. د/ سناء محمد سليمان

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ. د/ رشاد على عبد العزيز موسى

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية التربية - جامعة الأزهر

أستاذ علم النفس التعليمي

أ. د/ شادية أحمد عبد الخالق

كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث : 2013 / /

الدراسات العليا :

أجيزت الرسالة بتاريخ

ختـم الجامـعة

2013 / /

2013 / /

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

2013 / /

2013 / /

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ

الرَّحِيمِ

(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا  
تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِينَ)

صدق الله العظيم

سورة الأعراف، الآية 31

الإِهْدَاءُ

إِلَى أَبِي وَأُمِّي .. صاحبِي الْفَضْلِ كُلِّ الْفَضْلِ عَلَيَّ

إلى والدي الذي بذر في نفسي حب العلم وتعلمها وكان  
معي دائما.

إلى والدي الحبيبه التي حملتني وهناعلى وهن  
وسهرت على راحتني صغيرة وحرست على مستقبلي كبيرة  
أمد الله في عمرها بالصحة والعافية.

إلى أولادي الذين جعلوا الجنة تحت أقدامي  
أول من رأى عيني وسعد به قلبي إبني "سيف الدين"  
إلى إبنتي المخلصة المحبة "إشراق"  
إلى من أفرج به إبني "أسامة"  
إلى من أضاءت حياتي بنور شمسها إبنتي "غيداء"  
لهم لاء الأحبة جمِيعاً أهدي هذا الجهد المتواضع

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا  
محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد،

فبعد أن وفقي الله تعالى لإخراج هذا العمل المتوسط إلى النور فإنه لا يسعني إلا أن أقدم خالص الشكر والتقدير إلى كل من قدم لي مساعدة بالفكرة أو بالرأي أو بالنقد، وأخص بالشكر والتحية أستاذتي الفاضلة **الأستاذة الدكتورة شادية أحمد عبد الخالق** التي تبنت البحث منذ أن كان فكرة، وأعطتني الكثير من وقتها وجهتها وقدمت لي كثيراً من الأفكار والرؤى المتعلقة بالموضوع، فلها بالغ الشكر والتقدير.

كما يشرفني أن أقدم أسمى آيات الشكر والعرفان إلى العالمين الجليلين الذين اقتطعا من وقتهم الثمين، وقبلوا مناقشة هذه الرسالة **الأستاذ الدكتور رشاد على عبد العزيز موسى** أستاذ علم النفس التعليمي بكلية التربية جامعة الأزهر، **والأستاذة الدكتورة سناء محمد سليمان** أستاذ علم النفس التعليمي بكلية البنات، فجزاهم الله خيرا الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والتحية لكل من كان له يد عون تجاهي، كل أصدقائي الذين وقفوا معى بكل ما سطاعوا وساندوني بكل قوة وعطاء وأخص بالذكر **الأستاذ الدكتور يونس محمد حشاد** ، **والأستاذ الدكتور علاء فرغلى** ، **والأستاذ الدكتور حسيب محمد حسيب** ، وكل العاملات بمكتبة كلية البنات، وكذلك الشكر موصول لجميع أعضاء قسم علم النفس بالكلية .

وامسحوا لي أن أسجل شكراً خاصاً إلى مجموعة الدراسة التجريبية، والإخوة مدراء المدارس، والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين العاملين بها على مجهوداتهم التي بذلوها معى أثناء فترة التطبيق العملي للدراسة .

كما يطيب لي أن أقدم كل الشكر والتحية إلى أسرتي الكبيرة، وأخص به والدي الذي لطالما دعم مسيرتي العلمية متجاوزاً بي كل الصعاب التي تعترضني بمنتهى التضامن والتشجيع والتقدير فله مني كل الامتنان والشكر.

وليكن شكر الختام موجهاً إلى والدتي التي رافقتنى دعواتها لي بال توفيق وتحملت مشاق فرافي لها طيلة فترة دراستي، فدعواتي لها بالشفاء وطول العمر .

كما أتقدم بالشكر إلى أسرتي الصغيرة كل أولادي على مساندتهم لي وتحملهم جزءاً من نقصيري تجاههم بكل عفو ، فلهم مني خير الرضا والشكر ، فقد تحملوا معى مشاق البحث العلمي ، فجزاهم الله خير الجزاء .

### الباحثة

### فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
11-1	الفصل الأول مدخل إلى الدراسة
2	أولاً: مقدمة الدراسة .....
4	ثانياً: مشكلة الدراسة .....
8	ثالثاً: أهداف الدراسة .....

8	رابعاً: أهمية الدراسة .....
9	خامساً: مصطلحات الدراسة .....
10	سادساً: حدود الدراسة .....
146 - 12	الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة
14	<b>القسم الأول: المراهقة</b> .....
14	أولاً: مفهوم المراهقة .....
15	ثانياً: الخصائص العامة لمرحلة المراهقة .....
17	ثالثاً: حاجة المراهق للإرشاد النفسي .....
19	<b>القسم الثاني: اضطرابات الأكل</b> .....
20	أولاً: الخلفية التاريخية لاضطرابات الأكل .....
25	ثانياً: مفهوم إضطرابات الأكل .....
27	ثالثاً: أنواع اضطرابات الأكل .....
27	<b>النوع الأول: اضطراب فقدان الشهية العصبي</b> .....
27	أ- مفهوم فقدان الشهية العصبي .....
30	ب- مراحل تطور وظهور فقدان الشهية العصبي .....

الصفحة	الموضوع
32	ج - مظاهر فقدان الشهية العصبي .....
34	د - العوامل المسببة لفقدان الشهية العصبي .....
41	ه - النظريات المفسرة لفقدان الشهية العصبي .....
47	و - تشخيص فقدان الشهية العصبي .....
51	ز - علاج اضطراب فقدان الشهية العصبي .....
61	<b>النوع الثاني: اضطراب الشره العصبي</b> .....
61	أ- مفهوم الشره العصبي .....

69	ب- مراحل تطور وظهور الشره العصبي .....
70	ج - مظاهر الشره العصبي .....
74	د- العوامل المسببة للشره العصبي .....
80	ه- النظريات المفسرة للشره العصبي .....
84	و - تشخيص الشره العصبي .....
87	ز - علاج اضطراب الشره العصبي .....
91	رابعاً: العلاقة بين اضطرابي فقدان الشهية والشره العصبيين .....
93	<b>القسم الثالث: المتغيرات الشخصية .....</b>
93	أولاً: صورة الجسم .....
95	أ- مفهوم صورة الجسم .....
97	ب- العوامل المحددة لصورة الجسم .....
103	ج - طرق قياس صورة الجسم .....
104	ثانياً: القلق .....
104	أ- مفهوم القلق .....
108	ب- أنواع القلق .....
112	ج - مظاهر القلق .....

الصفحة	الموضوع
116	د - النظريات المفسرة للقلق .....
122	ه - علاج القلق .....
127	<b>القسم الرابع: الإرشاد المعرفي السلوكي .....</b>
129	أولاً: مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي .....
130	ثانياً: فلسفة الإرشاد المعرفي السلوكي .....
132	ثالثاً: أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي .....

134	رابعاً: فنيات الإرشاد المعرفي السلوكى .....
-147 169	الفصل الثالث دراسات سابقة وفرض الدراسة
148	<b>أولاً: دراسات سابقة</b>
148	أ- دراسات تناولت اضطرابات الأكل وصورة الجسم .....
153	ب- دراسات تناولت اضطرابات الأكل والقلق .....
155	ج- دراسات تناولت اضطرابات الأكل ومتغيرات الشخصية الأخرى.....
161	د - دراسات تناولت البرنامج المعرفي السلوكى .....
167	ه - تعليق عام على الدراسات السابقة .....
169	<b>ثانياً: فرض الدراسة</b> .....
-170 220	الفصل الرابع منهج وإجراءات الدراسة
171	<b>أولاً: منهج الدراسة ومتغيراتها .....</b>
172	<b>ثانياً: الخطوات الإجرائية للدراسة .....</b>
176	<b>ثالثاً: أدوات الدراسة .....</b>
214	<b>رابعاً: عينة الدراسة .....</b>

الصفحة	الموضوع
220	<b>خامساً: أساليب المعالجة الإحصائية .....</b>
-221 246	الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها
222	<b>أولاً: نتائج الدراسة .....</b>
246	<b>ثانياً: التوصيات والمقترنات .....</b>

-247	.....	المراجع
268		
248	أولاً: المراجع العربية .....	
259	ثانياً: المراجع الأجنبية .....	
-269	ملحق الدراسة .....	
369		
270	ملحق (1): استماراة جمع البيانات الأولية (إعداد: الباحثة) .....	
271	ملحق (2): مقياس اضطرابات الأكل (إعداد: الباحثة) .....	
274	ملحق (3): مقياس صورة الجسم (إعداد: الباحثة) .....	
276	ملحق (4): مقياس القلق: الحالة/ السمة أعده للعربيه: (أحمد عبدالخالق) .....	
278	ملحق (5): جلسات البرنامج الإرشادى لمجموعة (فقدان الشهية العصبي) إعداد: الباحثة .....	
322	ملحق (6): جلسات البرنامج الإرشادى لمجموعة (الشره العصبي) (إعداد: الباحثة) .....	
367	ملحق (7): استماراة التحكيم على البرنامج (إعداد: الباحثة) .....	
369	ملحق (8): أسماء المحكمين على أدوات الدراسة .....	

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
180	نسب اتفاق المحكمين على مفردات الصورة النهائية مقياس اضطرابات الأكل.	1

180	المفردات التي تم حذفها نتيجة التحكيم بمقاييس اضطرابات الأكل.	2
181	المفردات التي تم تعديل صياغتها في الصورة الأولية لمقياس اضطرابات الأكل.	3
182	معاملات الارتباط ومستويات الدلالة بين مقياس اضطرابات الأكل (إعداد: الباحثة) ومقياس اضطراب الأكل. (Garner & Olmsted, 1983)	4
183	معاملات ارتباط صدق (مقياس اضطرابات الأكل) (إعداد الباحثة) ومستويات دلالاتها بطريقة المقارنة الطرفية.	5
184	المفردات المستبعدة من مقياس اضطرابات الأكل لعدم دلالة معاملات صدقها.	6
185	معاملات الارتباط بين التطبيقين لمقياس اضطرابات الأكل	7
186	معاملات الارتباط ومستوى الدلالة في مقياس اضطرابات الأكل بين الأبعاد الأساسية للمقياس والمقياس ككل.	8
187	معاملات ثبات مفردات مقياس اضطرابات الأكل بطريقة الاحتمال المنوالى.	9
188	المفردتان المستبعدتان من مقياس اضطرابات الأكل لعدم دلالة معاملات ثباتهما.	10

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
11	نسب اتفاق المحكمين على مفردات الصورة النهائية مقياس صورة الجسم.	191
12	المفردات التي تم حذفها نتيجة التحكيم.	191

191	المفردات التي تم تعديل صياغتها في الصورة الأولية لمقاييس صورة الجسم.	13
192	معاملات الارتباط ومستويات الدلالة بين مقياس صورة الجسم (إعداد: الباحثة) ومحور الذات الجسمية من مقياس تنسي لمفهوم الذات (ترجمة: صفوت فرج وسمير كامل .(1991	14
193	معاملات ارتباط صدق مقياس صورة الجسم (إعداد الباحثة) ومستويات دلالاتها بطريقة المقارنة الظرفية.	15
194	المفردات المستبعدة من مقياس صورة الجسم لعدم دلالة معاملات صدقها.	16
195	معاملات الارتباط بين التطبيقين لمقياس صورة الجسم.	17
196	معاملات ثبات مفردات مقياس صورة الجسم بطريقة الاحتمال المنوالى.	18
196	المفردتان المستبعدين من مقياس اضطرابات الأكل لعدم دلالة معاملات ثباتهما.	19
211	جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لذوى اضطراب فقدان الشهية العصبي.	20
212	جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لذوى اضطراب الشره العصبي.	21

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
22	حصر المجموعة المبدئية للدراسة بمرحلة التعليم الثانوى والجامعي.	215
23	يوضح المستبعدين والمجموعة المتبقية في ضوء شروط	216

		التجانس المبدئي.
216	نتائج تطبيق مقياس اضطرابات الأكل (إعداد: الباحثة) على مجموعة الدراسة.	24
217	توزيع أفراد المجموعة حسب نوع اضطراب الأكل.	25
218	نتائج تطبيق مقياس صورة الجسم (إعداد: الباحثة) على مجموعة الدراسة في ضوء نوع اضطرابات الأكل.	26
219	نتائج تطبيق مقياس القلق على مجموعة الدراسة في ضوء نوع اضطرابات الأكل.	27
219	نتائج حصر مجموعة الدراسة ذات فقدان الشهية العصبي والشره العصبي.	28
220	نتائج حصر مجموعة الدراسة حسب الكلية والمدرسة.	29
223	معاملات الارتباط بين اضطرابات الأكل وصورة الجسم ومستوى القلق لدى عينة الدراسة	30
228	دلاله الفروق بين متوسطي الرتب لمجموعه اضطراب فقدان الشهية العصبي والشره العصبي في مقياس صورة الجسم والقلق	31
230	دلاله الفروق بين متوسطي الرتب لمجموعه اضطراب فقدان الشهية العصبي في مقياس اضطرابات الأكل وقياس صورة الجسم وقياس القلق بين القياسين القبلي والبعدي.	32

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
33	دلاله الفروق بين متوسطي الرتب لمجموعه اضطراب فقدان الشهية العصبي في مقياس اضطرابات الأكل وقياس صورة الجسم وقياس القلق في القياسين البعدي والتبعي	235