

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (٣٩)

وَأَن سَعْيُهُ سَوْفٌ يُرَى (٤٠)"

سورة النجم "الآية" ٣٩، ٤٠



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب

والعلوم والتربية

قسم علم النفس

البرمجة اللغوية العصبية ودورها فى الوقاية من أعراض متلازمة الميتابوليزم

رسالة مقدمة من الطالبة

نهى إبراهيم الدسوقي عبد السلام النجار

للحصول على درجة الماجستير فى الآداب

تخصص علم نفس

إشراف

أ. د/ شادية أحمد عبد الخالق أ.د/ مصطفى الحسينى

أستاذ طب المجتمع

كلية الطب

جامعة عين شمس

أستاذ علم النفس التعليمى

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

جامعة عين شمس

(٢٠١٥)



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب

والعلوم والتربية

قسم علم النفس

رسالة ماجستير

اسم الطالبة: نهى إبراهيم الدسوقي عبد السلام النجار.

عنوان الرسالة : البرمجة اللغوية العصبية ودورها فى الوقاية من أعراض متلازمة الميثابوليزم

الدرجة العلمية :ماجستير.

أعضاء اللجنة :

▪ أ. د. شادية أحمد عبد الخالق

أستاذ علم النفس التعليمى- كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس.

▪ أ. د. مصطفى الحسينى مصطفى

أستاذ طب المجتمع- كلية طب- جامعة عين شمس

تاريخ المناقشة :// ٢٠١٥

الدراسات العليا أجازت الرسالة بتاريخ:

/ / ٢٠١٥ م

موافقة مجلس الجامعة:

/ / ٢٠١٥

/ / ٢٠١٥ م

موافقة مجلس الكلية:

/ / ٢٠١٥ م



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب

والعلوم والتربية

قسم علم النفس

صفحة العنوان

الاسم : نهى إبراهيم الدسوقي عبد السلام النجار

الدرجة العلمية : ماجستير فى الآداب (علم نفس)

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ٢٠٠٥

سنة المنح : ٢٠١٥



جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب
والعلوم والتربية
قسم علم النفس

اعتماد لجنة الحكم والمناقشة

اسم الدارس : نهى إبراهيم الدسوقي عبد السلام النجار .

الدرجة العلمية : ماجستير .

عنوان الرسالة : البرمجة اللغوية العصبية ودورها فى الوقاية من أعراض متلازمة

الميتابوليزم

▪ الإشراف العلمي: أ. د. شادية أحمد عبد الخالق

أستاذ علم النفس التعليمى - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس .

▪ أ. د. مصطفى الحسينى مصطفى

أستاذ طب المجتمع - كلية طب - جامعة عين شمس

تاريخ التسجيل: / / ٢٠١٠م تاريخ المناقشة: / / ٢٠١١ م

تكونت لجنة الحكم والمناقشة من السادة الأساتذة:

الاسم	الوظيفة	الصفة	التوقيع
أ. د. شادية أحمد عبد الخالق	أستاذ علم النفس - كلية البنات جامعة عين شمس	مشرفاً ومقرراً	
أ. د. مصطفى الحسينى	أستاذ طب المجتمع - كلية الطب جامعة عين شمس	مشرفاً ومقرراً	
أ. د. ماجى وليم	أستاذ علم النفس - كلية البنات جامعة عين شمس	عضواً مناقشاً	
أ. د. أمانى سعيدة سيد إبراهيم	أستاذ علم النفس - معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة	عضواً مناقشاً	

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

يعتمد،،

شكر وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾

صدق الله العظيم (سورة البقرة ، الآية ٣٢)

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : أخبرني جبريل " عليه السلام " أنه إذا كان يوم القيامة جمع الله الأولين والآخرين ، يقول الله لعبدہ :عبدى هل شكرت فلاناً على ما كان منه إليك ، فيقول :لا يا رب شكرتك لأن النعمة كانت منك ، قال :فيقول الله ما شكرتني إذ لم تشكر من أديت لك النعمة على يديه . (أبو بكر البيهقي ، ١٤١٠: ٥٢٢).

ومصادقاً لقول الله عز وجل ، وقول رسوله الكريم، أتقدم بوافر شكري وتقديري والعرفان إلى أستاذتي الجليلة الفاضلة **الأستاذة الدكتورة /شادية أحمد عبد الخالق** ، التي تتلمذت على يديها طوال فترة الإشراف على هذا البحث، فنهلت من علمها الغزير وأخذت من جهدها فطالما تحملت عثراتي أثناء إتمام البحث وصبرت على أخطائي وأخذت من وقتها الكثير وحاولت أن أتعلم منها الدقة والمنهجية العلمية الرصينة، ولا أملك إلا أن أدعو للهنأ يحفظها وأن يجزيها الله عني وعن جميع تلاميذها خير الجزاء.

كما أتوجه بالشكر والتقدير لأستاذي الفاضل **دكتور /مصطفى الحسيني** فلقد هيا لي أستاذي الكريم مناخاً للتعلم والعمل مليئاً بالتفهم والتوجيه المستمر والمناقشة العلمية، فكان يعينني على ما أعانيه من إحباط ومشقة أثناء إتمام البحث ، مع حرصه الشديد على إنجاز هذا العمل بالصورة اللائقة، فأدعو للهنأ يجزيه عني خير الجزاء.

أما **الأستاذة الدكتورة /ماجى وليم** فلم أجد من الكلمات ما أعبر به عما أحمله لسيادتها من احترام وتقدير، لما عُرف عنها بالعلم الغزير والخلق النبيل، ولا شك أن مناقشتها ستثري البحث فأرجو من اللهنأ أكون عند حسن ظنها بي، ولها منى خالص الشكر والتقدير.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى **الأستاذة الدكتورة /امنى سعيدة سيد إبراهيم** التي سعدت وشرفت بقبولها مناقشة هذا البحث، وذلك لما عُرف عن سيادتها بالرصانة والخلق النبيل والجهود العلمية المتميزة ، فأرجو من اللهنأ أكون عند حسن ظنها بي ولها منى خالص الشكر والتقدير والدعاء بدوام التفوق والتوفيق.

ولا يفوتني أن أهدى خالص شكري وتقديري وأمتناني إلي أسرتي الكريمة ممثلة في **والدي العزيز** الذي أمدني بالقوة والصلابة وحب العلم وتقدير العلماء، واعاننى وأزال من

أمامى كل الصعاب **ووالدتي** الغالية التى ساندتني بالدعاء والتشجيع في كل خطوة من خطوات حياتي.

كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى **عمي الدكتور/ أحمد النجار** الذى لم يبخل بدعائه ولا بعلمه الغزير على في شتى نواحي حياتي.

كما أتوجه بشكر خاص إلى **أخي عمرو النجار**، وذلك لما بذله من مجهود دون كلل أو تعب.

كما أتوجه بخالص الشكر إلى كل **أصدقائي وزميلاتي** اللاتي أمدني بالنصح والتوجيه. وكما بدأن بحمد الله أختم بحمد الله حمداً كثيراً كما ينبغي لجلال وجه وعظيم سلطانه.

الباحثة،،

قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
١٧-١	الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها
٢	مقدمة
٤	أولاً : مشكلة الدراسة
٨	ثانياً :أهداف الدراسة
٩	ثالثاً : أهمية الدراسة
١١	رابعاً: حدود الدراسة
١٥	خامساً: مصطلحات الدراسة
١٢٤-١٨	الفصل الثاني : الإطار النظري لمفاهيم الدراسة
٢٠	أولاً : البرمجة اللغوية العصبية
٢٠	- مقدمة عن مبرر استخدام البرمجة اللغوية العصبية، وتعريفها.
٢٤	- البرمجة اللغوية العصبية، وتطورها التاريخي ومنابعها.
٤٢	-المبادئ الأساسية التي تقوم عليها البرمجة اللغوية العصبية.
٤٨	- النماذج والتقنيات والاستراتيجيات للبرمجة اللغوية العصبية والمستخدم في الوقاية من أعراض متلازمة الميتابوليزم.

٧٥	ثانياً : متلازمة الميتابوليزم
٧٥	- تشخيص متلازمة الميتابوليزم وعلاقتها بالعرقيات والاثنيات، مفهومها ، معايير التشخيص للإصابة والاستهداف بالمتلازمة.
٩٠	- علاقة متلازمة الميتابوليزم ببعض الاضطرابات النفسية والسلوكية.
١٢٠	- نوعية الحياة عند المصابين والمستهدفين لمتلازمة الميتابوليزم.
١٦٨-١٢٥	الفصل الثالث: دراسات سابقة
١٢٧	أولاً : الدراسات التي تناولت البرمجة اللغوية العصبية.
١٣٤	ثانياً : الدراسات التي تناولت متلازمة الميتابوليزم
١٦٣	- تعليق على الدراسات السابقة
١٦٧	- فروض الدراسة.
١٨٨-١٦٩	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
١٧٠	أولاً : منهج الدراسة
١٧١	ثانياً : عينة الدراسة
١٧٢	ثالثاً : أدوات الدراسة :
١٧٣	١- مقياس الاكتئاب(د) لبيك ترجمة وإعداد/ غريب عبد الفتاح.
١٧٦	٢- قائمة حالة- سمة القلق لسبيلبرجر ترجمة وإعداد /عبد الرقيب البحيري.
١٨٠	٣-مقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد زينب محمود شقير.
١٨٢	٤- برنامج يحتوى على فنيات البرمجة اللغوية العصبية للوقاية من متلازمة الميتابوليزم إعداد الباحثة.

١٨٨	رابعاً: أساليب المعالجة الإحصائية
٢١٧-١٨٩	الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة
١٩٠	أولاً : نتائج الفرض الأول
١٩٥	ثانياً : نتائج الفرض الثاني
٢٠٤	ثالثاً : نتائج الفرض الثالث
٢٠٦	رابعاً : مناقشة النتائج
٢٠٦	أ. مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة
٢٠٨	ب. مناقشة النتائج في ضوء أطار نموذج البرمجة اللغوية العصبية
٢١١	ت. مناقشة النتائج في ضوء ما أمكن أستخلاصة من تجميعات
٢١٦	- توصيات الدراسة
٢١٧	- البحوث المقترحة
٢١٨	أولاً : المراجع العربية
٢٢١	ثانياً : المراجع الأجنبية
٢-١	- ملخص الدراسة باللغة العربية
٨٤-١	- ملحق الدراسة
٥-١	- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

فهرس الجداول

الصفحة	عنـــــــــــــــــوان الجدول	رقم الجدول
٨١	بيان الاختلافات بين المنظمات والاتحادات الدولية لمتلازمة الميتابوليزم	١
١٧٥	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الأكتئاب والدرجة الكلية للمقياس	٢
١٧٩	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات قائمة القلق والدرجة الكلية للقائمة	٣
١٨٠	قيم معاملات ثبات قائمة القلق بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق الاختبار	٤
١٨٣	معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الضغوط والدرجة الكلية للمقياس	٥
١٨٤	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق مقياس الضغوط	٦
١٨٥	دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمقاييس المستخدمة في تقدير متلازمة الميتابوليزم	٧
١٨٩	درجات الفرد الأول قبل وبعد تطبيق البرنامج	٨
١٩١	درجات الفرد الثاني قبل وبعد تطبيق البرنامج	٩
١٩٢	درجات الفرد الثالث قبل وبعد تطبيق البرنامج	١٠

١٩٤	درجات الفرد الرابع قبل وبعد تطبيق البرنامج	١١
١٩٥	درجات الفرد الخامس قبل وبعد تطبيق البرنامج	١٢
١٩٦	درجات الفرد السادس قبل وبعد تطبيق البرنامج	١٣
١٩٨	دلالة الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى للمقاييس المستخدمة فى تقدير متلازمة الميتابوليزم	١٤

فهرس الأشكال

الصفحة	عنـــــــــوان الشكل	رقم الشكل
٥٠	"نموذج T.O.T.E	١
٥٧	نموذج خط الزمن	٢
٦٤	نموذج الأنظمة التمثيلية	٣
٧١	نموذج الروابط	٤
١٠٦	نموذج علاقة الاكتتاب بمتلازمة الميتابوليزم.	٥
١٩٦	الفروق بين درجات الفرد الأول بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج	٦
١٩٧	الفروق بين درجات الفرد الثانى بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج	٧
١٩٩	الفروق بين درجات الفرد الثالث بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج	٨
٢٠٠	الفروق بين درجات الفرد الرابع بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج	٩
٢٠٢	الفروق بين درجات الفرد الخامس بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج	١٠
٢٠٣	الفروق بين درجات الفرد السادس بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج	١١

الفصل الأول

مدخل الدراسة

الفصل الأول

مدخل الدراسة

مقدمة

أولاً : مشكلة الدراسة

ثانياً : أهداف الدراسة

ثالثاً : أهمية الدراسة

رابعاً : حدود الدراسة

خامساً : مصطلحات الدراسة