



كلية البنات للإداب و العلوم و التربية  
قسم علم النفس

# تنمية تقدير الذات كمدخل لخفض الوصمة لدى البدينات

Developing self-esteem as an Introduction to  
reduce stigma in obese women

إعداد الباحثة

بسمتة أحمد كمال عبدالرحمن

للحصول على درجة الماجستير في علم النفس

(تخصص: علم نفس)

إشراف

أ.د / حمدي محمد ياسين

د / سهام محمد خليفه

أستاذ علم النفس

مدرس علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

كلية البنات - جامعة عين شمس

1441 هـ - 2020 م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة الأعراف

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ  
عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا  
وَشَرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ  
لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

(31)





كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## تنمية تقدير الذات كمدخل لخفض الوصمة لدى البدينات

اسم الطالب : بسمة أحمد كمال عبدالرحمن

الدرجة العلمية : ماجستير في علم النفس

القسم التابع له : علم النفس

الكلية : كلية البنات

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج :

سنة المنح : 2020م





كلية البنات للإدّاب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## رسالة ماجستير

اسم الطالب : بسمّة أحمد كمال عبد الرحمن  
عنوان الرسالة : تنمية تقدير الذات كمدخل لخفض الوصمة لدى البدينات  
اسم الدرجة : ماجستير فى علم النفس

### لجنة الإشراف

د / سهام محمد خليفّة  
مدرس علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د / حمدي محمد ياسين  
أستاذ علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ المناقشة : / /

### الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

ختم الاجازة

/ /

/ /

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

/ /

/ /







إلى الذين وقفوا معي في رحلة إنجازى لهذا البحث كلاً من أمي الحبيبة ،  
وأبي العزيز ، وأختي ، وأخواني ، وعمتي ، وأصدقائي ، وزملائي .

إلى كل من ساهم بجهد ، أو فكر ، أو قدم تسهيلات أثناء إجراءات البحث  
التطبيقية بمراكز التخصيس ومستشفى ابن سينا .



## الشكر والتقدير

أتوجه بالشكر والتقدير إلى الله تعالى الذي هداني وأرشدني لإعداد هذا البحث، كما أتوجه بخالص الشكر والعرفان والتقدير العظيم إلى العالم الجليل أ.د/ حمدي محمد ياسين ، أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعه عين شمس على مساعدته لي لجمع المدونات التي لم أتمكن من الحصول عليها ، فقد تعلمت منه مبادئ علم النفس وتعلمت منه الصبر الجميل ، والتحمل على المواقف ، فله مني خالص الشكر والعرفان على ما بذله من جهد ، والذي يعجز لساني عن إعطائه حقه من تقدير وامتنان جزاه الله عني كل خير .

كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى الدكتور ه/ سهام محمد خليفه ، مدرس علم النفس - كلية البنات - جامعه عين شمس ، صاحبه الخلق الرفيع والبصيرة النيرة ، وأرجو لها مزيداً من الرفعة والتقدم وأن يبارك الله في أجلها وعلمها .

وأقدم بشكري الجزيل في هذا اليوم إلى أساتذتي الموقرين في لجنه المناقشة أ.د/ محمد رزق البحيري، أستاذ علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس ، والمشهود له بمقترحاته المفيدة وآرائه السديدة التي أثرت في الكثير من البحوث، والشكر موصول إلى أ.د/ هبه حسين إسماعيل أستاذ أداب علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس ، والتي تمتلك فكر ثاقب ورؤيه صائبة ورأي راجح لتفضلهم علي بقبول مناقشة هذه الرسالة فهم أهل لسد خللها وتقويم معوجها والإبانة عن مواطن القصور فيها ، سائلة الله الكريم أن يثيبهم عني خيراً .

الباحثة





كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## مستخلص الدراسة

اسم الطالبة : بسمه أحمد كمال

عنوان الرسالة : تنمية تقدير الذات كمدخل لخفض الوصمة لدى البدينات

درجه الماجستير في الآداب ، علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية – جامعة عين شمس

تهدف الدراسة تحديد فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية تقدير الذات ، والذي من شأنه أن يخفض الوصمة لدى عينة من البدينات . أشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\geq 0.05)$  بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات ومجالاته في القياسين القبلي والبعدي. وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\geq 0.05)$  بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات ومجالاته في القياسين البعدي والتتبعي. فضلاً عن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\geq 0.05)$  بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الوصمة ومجالاته في القياسين القبلي والبعدي. وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\geq 0.05)$  بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس السمعة ومجالاته في القياسين البعدي والتتبعي. فضلاً عن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\geq 0.05)$  بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس السمعة ومجالاته في القياسين البعدي والتتبعي. وهذا يؤكد على فعالية البرنامج في تنمية تقدير الذات ، وخفض الوصمة لدى البدينات .

الكلمات المفتاحية : تقدير الذات – الوصمة – السمعة.





Faculty of Girls  
Department of psychology

## **ABSTRACT**

**Name: Bassma Ahmed Kamal.**

**Title: Developing self-esteem as an Introduction to reduce stigma in obese women**

The aim of the study is to determine the effectiveness of a cognitive behavioral counseling program to develop self-esteem, which would reduce the self-stigma in a sample obese women. The results of the study showed that there are statistically significant differences at the level ( $< 0.05$ ) between the mean levels of the degrees of the members of the experimental group in the total degree of the self-esteem scale and its fields in the pre and post measurements. There were no statistically significant differences at the level ( $< 0.05$ ) between the mean levels of the scores of the members of the experimental group in the total score for the scale of self-esteem and its fields in the dimensional and consecutive measurements. that there are statistically significant differences at the level ( $< 0.05$ ) between the mean levels of the degrees of the members of the experimental group in the total degree of the self-stigma scale and its fields in the pre and post measurements. There were no statistically significant differences at the level ( $< 0.05$ ) between the mean levels of the scores of the members of the experimental group in the total score for the scale of self-stigma and its fields in the dimensional and consecutive measurements. That there are statistically significant differences at the level ( $< 0.05$ ) between the mean levels of the degrees of the members of the experimental group in the total degree of the obesity scale and its fields in the pre and post measurements. there were no statistically significant differences at the level ( $< 0.05$ ) between the mean levels of the scores of the members of the experimental group in the total score for the scale of obesity and its fields in the dimensional and consecutive measurements, and this confirms the effectiveness of the program in the development of self-esteem, and reduce self-stigma in obese women.

**Keywords :** self-esteem – self-stigma – obesity