



000000

تم رفع هذه الرسالة بواسطة / سنوي محمود عقل

بقسم التوثيق الإلكتروني بمركز الشبكات وتكنولوجيا المعلومات دون أدنى

مسئولية عن محتوى هذه الرسالة.

ملاحظات:





كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

**”برنامج إرشادي (تكاملي) لتحسين السلوك الغذائي وتخفيف حدة قلق
المستقبل المصاحب للسمنة لدى عينة من الراشدين”**

دراسة مقدمة

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
تخصص (صحة نفسية وإرشاد نفسي)

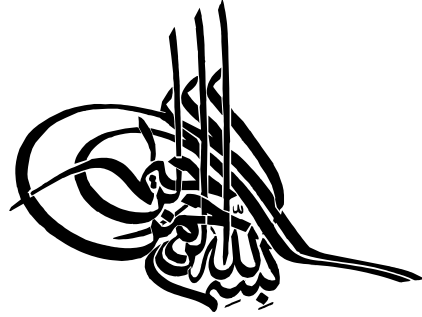
إعداد

فاطمة سعيد محمد أبو الغيط

إشراف

أ.م.د. محمود رامزي يوسف
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد
النفسي المساعد كلية التربية
جامعة عين شمس

أ.د. فيوليت فؤاد إبراهيم
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد
النفسي كلية التربية
جامعة عين شمس



صدق الله العظيم

(جزء من الآية ١١٤ سورة طه)



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

اسم الطالب: فاطمة سعيد محمد أبو الغيط

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية

القسم التابع له: قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الكلية: التربية

الجامعة: عين شمس



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

رسالة دكتوراه

اسم الطالب: فاطمة سعيد محمد أبو الغيط

عنوان الرسالة: "برنامج إرشادي (تكاملي) لتحسين السلوك الغذائي وتخفيف حدة قلق المستقبل المصاحب للسمنة لدى عينة من الراشدين"
أسم الدرجة: دكتوراه الفلسفة في التربية (صحة نفسية وإرشاد نفسي)

لجنة الإشراف:

١- الأسم/ أ.د. فيوليت فؤاد إبراهيم

الوظيفة/ أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية- جامعة عين شمس

٢- الأسم/ أ.م.د. محمود رامز يوسف

الوظيفة/ أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد كلية التربية- جامعة عين شمس

وتتكون لجنة المناقشة والحكم على الرسالة من السادة الاستاذة:

١- أ.د. فيوليت فؤاد إبراهيم (رئيساً ومشرفاً)

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية-
جامعة عين شمس

٢- أ.د. سلوي محمد عبد الباقي (مناقشاً)

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية- جامعة حلوان

٣- أ.م.د. حسام إسماعيل هيبه (مناقشاً)

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد كلية التربية-
جامعة عين شمس

٤- أ.م.د. محمود رامز يوسف (مشرفاً)

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد كلية التربية-
جامعة عين شمس

تاريخ التسجيل : / / تاريخ مناقشة البحث: / /

الدراسات العليا:

ختم الإجازة

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ /

موافقة مجلس الجامعة

/ /

موافقة مجلس الكلية

/ /

شكر وتقدير وعرفان بالجميل

الحمد لله رب العالمين حمداً كثيراً، والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم النبيين، والمبعوث رحمة للعالمين وعليه وصحبه وسلم ومن إهتدي بهديه إلى يوم الدين وبعد...,,,

أسجد لله حمداً وشكراً وتعظيماً الذي هداني ويسر أمري ومنحني الصبر والعزم وأعانني علي إنجاز هذا العمل المتواضع وما توفيقني إلا بالله عليه توكلت وهو رب العرش العظيم ويقول خير الخلق كلهم صلي الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله".

ومن هنا يسعدني أن أتقدم بخالص الشكر و الإحترام، والعرفان بالجميل، ، لأستاذتي ومعلمتي الأستاذة الدكتورة / فيوليت فؤاد إبراهيم أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية- جامعة عين شمس

على تفضلها بالإشراف على هذه الرسالة وعلى ما أمدتني به من غزير علمها ومنحها من ثمين وقتها وتحفيزها من أجل إنجاز هذا العمل، كما أشكر لها سعة صدرها، وحسن خلقها، وسديد توجيهها، فكانت وما زالت نعم القدوة، أمد الله في عمرها، ومتعها بتمام الصحة والعافية، وأسأل الله أن يجزيها عني خير الجزاء وأن يبارك في علمها وعملها.

كما يمتد شكري وتقديري لأستاذي الدكتور الفاضل / محمود رامز يوسف أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد كلية التربية- جامعة عين شمس على ما أولاني من إهتمام، وما قدم لي من إشراف كريم وتوجيه وإرشاد؛ فقد كان لعلمه وإرشاداته السديدة دور كبير في إتمام هذا العمل. فله مني الشكر والتقدير. كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير لأستاذ الدكتور / حسام إسماعيل هيبة ، وكذلك أتقدم بوافر الشكر والتقدير للأستاذة الدكتورة / سلوي محمد عبد الباقي.

علي تقديم تعديلاتها السيده التي اثرت رساله علمياً ولغوياً

المستخلص

بعنوان: "برنامج إرشادي تكاملي لتحسين السلوك الغذائي وتخفيف حدة قلق المستقبل المصاحب لسمنة لدى عينة من الراشدين"

هدفت الدراسة الحالية إلى تحسين السلوك الغذائي وتخفيف حدة قلق المستقبل المصاحب للسمنة لدى عينة من الراشدين ، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) فتاة تعاني من السمنة بسبب سوء السلوك الغذائي وأيضا قلق المستقبل المصاحب لها، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (١٠) وتراوحت أعمارهن الزمنية بين (٢٥ - ٣٠) عام ، وأستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس السلوك الغذائي للشخص البدين (إعداد الباحثة) ، مقياس قلق المستقبل لدى الشخص البدين (إعداد الباحثة) ، مقياس المستوي الاجتماعي / الاقتصادي / الثقافي للأسرة .(إعداد عبدالباسط خضر ، أمال محمود ، ٢٠٠٣)، البرنامج الإرشادي التكاملي (إعداد الباحثة)، الأساليب الإحصائية، إستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية لتقنين وإعداد أدوات الدراسة علاوة على إستخدامها لإثبات صحة أو عدم صحة فروض الدراسة، وإيجاد ثبات وصدق المقاييس، ونتائج الدراسة بالاستعانة ببرامج الحزم الإحصائية SPSS المستخدمة في العلوم الاجتماعية. ومن أهم هذه الأساليب الإحصائية المستخدمة: * إختبار مان- ويتي * إختبار ويلكوكسون * معامل الارتباط التثائي لرتب الأزواج المرتبطة نتائج الدراسة: أسفرت نتائج الدراسة عن التحقق من صحة الفروض ، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الكلمات المفتاحية (١) الارشاد التكاملي (٢) السلوك الغذائي (٣) قلق المستقبل (٤) السمنة

Abstract

Title: "An Integrated Counseling Program to Improve Nutritional Behavior and Alleviate Future Anxiety Associated with Obesity Among a Sample of Adult Women" The current study aimed to improve food behavior and alleviate future anxiety associated with obesity among a sample of adult women. The study sample consisted of (20) girls suffering from obesity due to poor nutritional behavior and also the associated future anxiety, then divided them equally into two groups, an experimental group and a control group of each of them. (10) Their ages ranged between (25-30) years, and the study used the following tools: Scale of food behavior for the obese person (prepared by the researcher , A measure of future anxiety among the obese person (prepared by the researcher , A measure of the social / economic / cultural level of the family. (Prepared by Abdel Baset Khader, Amal Mahmoud, 2003, The integrated counseling program (prepared by the researcher. **Statistical methods** The researcher used statistical methods to standardize and prepare the study tools, in addition to using them to prove the validity or incorrectness of the study's hypotheses, and to find the stability and validity of the measurements, and the results of the study using the SPSS statistical package programs used in the social sciences. The most important of these statistical methods used are *: Mann-Whitney Test to calculate the difference between the mean ranks of the independent scores *. The Wilcoxon Signed Ranks Test, to calculate the difference between the mean ranks of the pairs of related scores *. Matched-Pairs Rank biserial correlation coefficient (rprb) to find out the magnitude of the program's effect (or the strength of the relationship between the independent and dependent variables. Leave this part to the statistician. Study results:

The results of the study resulted in the validation of the hypotheses, which indicates the effectiveness of the counseling program used in the study

key words 1- Integrative counseling
2- Eating behavior 3- Future anxiety 4- obesity

قائمة المحتويات

ب.....	الآية القرآنية (جزء من الآية ١١٤ سورة طه)
ج.....	صفحة العنوان
ه.....	شكر وتقدير وعرفان بالجميل
و.....	المستخلص
ط.....	قائمة المحتويات
ن.....	قائمة الجداول
س.....	قائمة الاشكال
ع.....	قائمة الملاحق

الفصل الأول

(مدخل الدراسة)

٨-١	مقدمة:.....
٢.....	معدلات إنتشار السمنة محليا وعالمياً.....
٢.....	الأضرار النفسية المصاحبة للسمنة.....
٤.....	مشكلة الدراسة.....
٥.....	أهداف الدراسة.....
٥.....	أهمية الدراسة.....
٥.....	الأهمية النظرية.....
٦.....	الأهمية التطبيقية.....
٦.....	مصطلحات الدراسة.....
٧.....	حدود الدراسة.....
٨.....	أدوات الدراسة.....
٨.....	الأساليب الإحصائية.....

الفصل الثاني

(الإطار النظري والمفاهيم الأساسية)

١٩٤-٩

- تمهيد : ١٠
- المحور الأول التغذية والسلوك الغذائي ١٠
- ١- التغذية ١٠
- ٢- علم التغذية ١٣
- ٣- مفهوم التغذية: ١٤
- ٤- الصحة العامة والتغذية: ١٤
- ٥- الثقافة الغذائية ١٦
- ٦- أهداف التثقيف الغذائي: ١٧
- ٧- أنواع المواد الغذائية ١٨
- ٨- أهمية الغذاء للإنسان ١٩
- ٩- تقسيم المواد الغذائية إلى مجموعات للتخطيط تبعاً لفوائدها: ١٩
- ١٠- العوامل التي تؤثر في إحتياجات الجسم للغذاء: ٢٠
- ١١- أسرار التغذية الصحية: ٢١
- ١٢- مظاهر التغذية السليمة: ٢٣
- ١٣- الشروط الواجب توافرها في الغذاء الجيد المتكامل: ٢٣
- ١٤- مكونات الغذاء الصحي:- ٢٤
- ١٥- العناصر الغذائية: ٢٤
- ١٦- مصادر الفيتامينات: ٣١
- ١٧- أهم مشكلات التغذية وكيفية الوقاية منها:- ٤٢
- ١٨- تغير السلوكيات الغذائية ٥٠
- المحور الثاني: قلق المستقبل ٥٤
- ١- مفهوم القلق ٥٥
- ٢- أسباب حدوث القلق ٥٦
- ٣- التصورات النظرية لقلق المستقبل: ٥٩

٦٣	٤- المنظور الديني للقلق
٦٧	المحور الثالث: السمنة
٦٧	١-نبذة تاريخية عن السمنة:
٦٩	٢-تعريف السمنة:
٧٠	٣-الميزان الطاقى:
٧٠	٤-أوضاع الميزان الطاقى:
٧٢	٥-معدلات إنتشار السمنة فى العالم:
٧٨	٦-الأسباب المؤدية إلى حدوث السمنة:
٧٨	أولاً: الأسباب الوراثية:
٨٠	ثانياً: الأسباب البيئية والأسرية:
٨١	ثالثاً: الإدراك المعرفى الخاطئ لصورة الجسم
٨١	رابعاً: الأسباب النفسية
٨٢	خامساً: تناول بعض الأدوية
٨٤	٧-أنواع السمنة
٨٦	٨-السمنة فى السيدات:
٨٩	٩-تشخيص السمنة
٩٣	١٠-أضرار ومخاطر السمنة الصحية والنفسية
٩٩	١١-علاج السمنة
١٠٦	المحور الرابع : الإرشاد النفسى / التكاملى
١٠٦	أولاً: الإرشاد النفسى Counseling وأهميته:
١٠٩	١- العلاقة بين الإرشاد النفسى والعلاج النفسى:
١١٠	٢- الإرشاد التكاملى:
١١٣	٣- مفهوم الإرشاد النفسى التكاملى
١١٥	ثانياً: أوجه الاختلاف:
١١٥	٤- أهمية الإرشاد النفسى التكاملى:

١١٧	٥- مبادئ العلاج التكاملي
١٢٣	ثالثاً: أهداف الإرشاد التكاملي:
١٢٤	٦- مناهج الإرشاد النفسي
١٢٥	رابعاً: مراحل الإرشاد التكاملي

الفصل الثالث

٢٢٥-١٩٥ (دراسات سابقة)

١٢٩	تمهيد:
١٢٩	الدراسات السابقة
١٤٦	تعقيب على الدراسات السابقة:
١٥٧	فروض الدراسة

الفصل الرابع

٢٧٥-٢٢٦ (الإجراءات المنهجية للدراسة)

١٥٩	تمهيد:
١٥٩	أولاً: منهج الدراسة:
١٥٩	ثانياً: عينة الدراسة:
١٦٣	ثالثاً : ادوات الدراسة
٢٠٥	رابعاً : الاساليب الاحصائية
٢٠٥	خامساً : خطوات الدراسة

الفصل الخامس

٣١٢-٢٧٦ (نتائج الدراسة ومناقشتها)

٢٠٨	تمهيد:
٢٠٨	أولاً نتائج الفرض الأول
٢١٢	نتائج الفرض الثانى
٢١٥	نتائج الفرض الثالث :
٢١٨	رابعاً نتائج الفرض الرابع
٢٢٢	نتائج الفرض الخامس
٢٢٦	نتائج الفرض السادس

٢٣٠ مناقشة النتائج وتفسيرها

٢٤٣ توصيات الدراسة

٣١٣ قائمة المراجع

٢٤٥ أولا المراجع العربية

٢٧١ ثانيا المراجع الأجنبية

٢٧٩ ثالثا المواقع الإلكترونية:

ملخص الدراسة

١ ملخص الدراسة باللغة العربية

١ ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٥	نسب إنتشار السمنة بين الذكور والإناث	(١)
٩١	الوزن والطول ذكور وإناث	(٢)
١٦٠	وصف العينة الكلية للدراسة	(٣)
١٦٠	دلالة الفروق بين متوسطى رتب العمر الزمنى لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(٤)
١٦١	دلالة الفروق متوسطى رتب درجات بين الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المستوى الاقتصادى والاجتماعى والثقافى	(٥)
١٦٢	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة	(٦)
١٦٣	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل	(٧)
١٦٦	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس	(٨)
١٦٦	معاملات الاتساق الداخلى لأبعاد المقياس والدرجة الكلية	(٩)
١٦٨	معاملات صدق مفردات مقياس السلوك الغذائى	(١٠)
١٦٩	تابع معاملات صدق مفردات مقياس السلوك الغذائى	(١١)
١٧٣	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس	(١٢)
١٧٣	معاملات الاتساق الداخلى لأبعاد المقياس والدرجة الكلية	(١٣)
١٧٤	معاملات صدق مفردات مقياس قلق المستقبل	(١٤)
١٧٥	تابع معاملات صدق مفردات مقياس قلق المستقبل	(١٥)
١٩٨	محتوى جلسات البرنامج	(١٦)
٢٠٩	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات الراشدين بالمجموعة التجريبية فى قياس السلوك الغذائى قبل تطبيق البرنامج وبعده	(١٧)
٢١٢	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات الراشدين بالمجموعة التجريبية والضابطة فى مقياس السلوك الغذائى بعد تطبيق البرنامج	(١٨)
٢١٦	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى السلوك الغذائى فى القياسين البعدى والتتبعى لدى الراشدين	(١٩)
٢١٩	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات الراشدين بالمجموعة التجريبية فى قياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده	(٢٠)
٢٢٣	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات الراشدين بالمجموعة التجريبية والضابطة فى مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج	(٢١)
٢٢٧	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى قلق المستقبل فى القياسين البعدى والتتبعى لدى الراشدين	(٢٢)