



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

٠٠٠٠٠

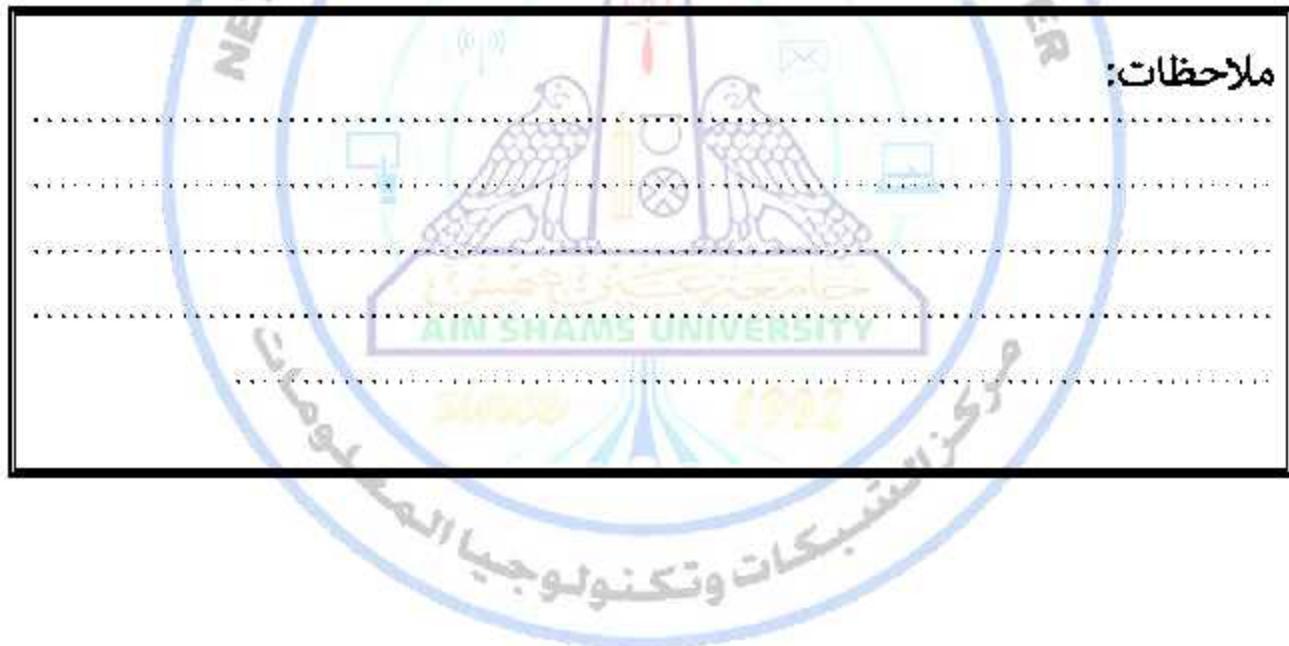
تم رفع هذه الرسالة بواسطة / سلوى محمود عقل

بقسم التوثيق الإلكتروني بمركز الشبكات وتكنولوجيا المعلومات دون أدنى

مسؤولية عن محتوى هذه الرسالة.

ملاحظات:

.....
.....
.....
.....





كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

**”برنامج إرشادي (تكاملي) لتحسين السلوك الغذائي وتحفيظ حدة قلق
المستقبل المصاحب للسمنة لدى عينة من الرؤسادات“**

دراسة مقدمة

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

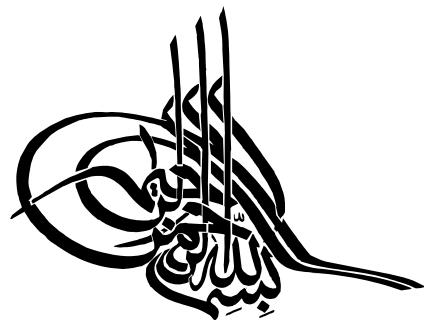
إعداد

فاطمة سعيد محمد أبو الخيط

إشراف

أ.م.د. محمود رامز 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

أسم الكاية: التربية

الجامعة: عين شمس



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

رسالة دكتوراه

اسم الطالب: فاطمة سعيد محمد أبو الغيط

عنوان الرسالة: "برنامج إرشادي (تكاملى) لتحسين السلوك الغذائي وتحفيظ حدة
قلق المستقبل المصاحب للسمنة لدى عينة من الراغبات"

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

وتكون 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. سلوى محمد عبد الباقى (مناقشاً)

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية- جامعة حلوان

٣- أ.م.د. حسام إسماعيل هيبة (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: / / تاریخ مناقشة البحث: / /

الدراسات العليا:

ختم الإجازة

أجازت الرسالة بتاريخ

/ /

موافقة مجلس الجامعة

/ /

موافقة مجلس الكلية

/ /

شكر وتقدير وعرفان بالجميل

الحمد لله رب العالمين حمداً كثيراً، والصلوة والسلام على سيدنا محمد خاتم النبيين، والمبعوث رحمة للعالمين وعلى الله وصحبه وسلم ومن إهتدى بهديه إلى يوم الدين وبعد...،

أسجد لله حمداً وشكراً وتعظيمًا الذي هداني ويسر أمري ومحني الصبر والعزم وأعانني علي إنجاز هذا العمل المتواضع وما توفيقي 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 والإحترام، 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 غير علمها و منها من ثمين وقتها وتحفيزها من أجل إنجاز هذا العمل، كماأشكر لها سعة صدرها، وحسن خلقها، وسدید توجيهها، فكانت وما زالت نعم القدوة، أمد الله في عمرها، ومتعمها بتمام الصحة والعافية، وأسأل الله أن يجزيها عنى خير الجزاء وأن يبارك في علمها وعملها.

كما يمتد شكري وتقديري لأستاذتي الدكتور الفاضل / محمود رامز يوسف أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد كلية التربية- جامعة عين شمس على ما أولاًني 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 للأستاذ الدكتور / حسام إسماعيل هيبة ، وكذلك أتقدّم بوافر

الشكر والتقدير للأستاذة الدكتورة / سلوى محمد عبد الباقى. "

علي تقديم تعديلاتها السيده التي اثرت الرساله علمياً ولغوياً

المستخلص

**بعنوان : "برنامج إرشادى تكاملى لتحسين السلوك الغذائى وتحفييف حدة قلق المستقبل المصاحب
لسمنة لدى عينة من الراشدات"**

هدفت الدراسة الحالية إلى تحسين السلوك الغذائي وتحفييف حدة قلق المستقبل المصاحب للسمنة لدى عينة من الراشدات ، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) فتاة تعاني من السمنة بسبب سوء السلوك الغذائي وأيضاً قلق المستقبل المصاحب لها، تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (١٠) وتراوحت أعمارهن الزمنية بين (٣٠ - ٢٥) عام ، وأستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقاييس السلوك الغذائي للشخص البدين (إعداد الباحثة) ، مقاييس قلق المستقبل لدى الشخص البدين (إعداد الباحثة) ، مقاييس المستوى الاجتماعي / الاقتصادي / الثقافي للأسرة . (إعداد عبدالباسط خضر ، أمال محمود ، ٢٠٠٣)، البرنامج الإرشادى التكاملى (إعداد الباحثة)، الأساليب الإحصائية، استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية لتقدير وإعداد أدوات الدراسة علاوة على استخدامها 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: * اختبار مان- ويتي * اختبار ويلكوكسون * معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة نتائج الدراسة: أسفرت نتائج الدراسة عن التحقق من صحة الفرض ، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادى المستخدم فى الدراسة الكلمات المفتاحية ١) الإرشاد التكاملى ٢) السلوك الغذائى 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

الآيه القرانيه (جزء من الاية ١١٤ سورة طه) ب	
صفحة العنوان ج	
شكرا وتقدير وعرفان بالجميل هـ	
المستخلص و	
قائمة المحتويات ط	
قائمة الجداول ن	
قائمة الاشكال س	
قائمة الملحق ع	
الفصل الأول	
٨-١	(مدخل الدراسة)
٢	مقدمة:.....
٢	معدلات إنتشار السمنة محلياً 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
١٣	٢- علم التغذية
١٤	٣-مفهوم التغذية:.....
١٤	٤-الصحة العامة والتغذية:.....
١٦	٥-الثقافة الغذائية
١٧	٦-أهداف التغذيف الغذائي:.....
١٨	٧-أنواع المواد الغذائية
١٩	٨-أهمية الغذاء للإنسان
١٩	٩-تقسيم المواد الغذائية إلى مجموعات للتخطيط تبعاً لفائدة لها:
٢٠	١٠-العوامل التي تؤثر في إحتياجات الجسم للغذاء:.....
٢١	١١-أسرار التغذية الصحية:.....
٢٣	١٢-مظاهر التغذية السليمة:.....
٢٣	١٣-الشروط الواجب توافرها في الغذاء الجيد المتكامل:.....
٢٤	١٤-مكونات الغذاء الصحي:-.....
٢٤	١٥-العناصر الغذائية:.....
٣١	١٦-مصادر الفيتامينات:.....
٤٢	١٧-أهم مشكلات التغذية وكيفية الوقاية منها:-.....
٥٠	١٨-تغير السلوكيات الغذائية
٥٤	المحور الثاني: قلق المستقبل
٥٥	١-مفهوم القلق
٥٦	٢-أسباب حدوث القلق
٥٩	٣- التصورات النظرية لقلق المستقبل:

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

٥- مبادئ العلاج التكاملـي	١١٧
ثالثاً: أهداف الإرشاد التكاملـي:.....	١٢٣
٦- مناهج الإرشاد النفسي.....	١٢٤
رابعاً: مراحل الإرشاد التكاملـي	١٢٥
الفصل الثالث	
(دراسات سابقة)	٢٢٥-١٩٥
تمهيد:.....	١٢٩
الدراسات السابقة	١٢٩
تعقيب على الدراسات السابقة:	١٤٦
فرض الدراسة.....	١٥٧
الفصل الرابع	
(الإجراءات المنهجية للدراسة)	٢٧٥-٢٢٦
تمهيد:.....	١٠٩
أولاً: منهج الدراسة:.....	١٥٩
ثانياً: عينة الدراسة:.....	١٥٩
ثالثاً : أدوات الدراسة	١٦٣
رابعاً : الاساليب الاحصائية	٢٠٥
خامساً : خطوات الدراسة	٢٠٥
الفصل الخامس	
(نتائج الدراسة ومناقشتها)	٣١٢-٢٧٦
تمهيد:.....	٢٠٨
أولا نتائج الفرض الأول.....	٢٠٨
نتائج الفرض الثاني	٢١٢
نتائج الفرض الثالث :.....	٢١٥
رابعا نتائج الفرض الرابع.....	٢١٨
نتائج الفرض الخامس	٢٢٢
نتائج الفرض السادس	٢٢٦

٢٣٠	مناقشة النتائج وتفسيرها.....
٢٤٣	توصيات الدراسة
٣١٣	قائمة المراجع
٢٤٥	أولاً المراجع العربية.....
٢٧١	ثانياً المراجع الأجنبية.....
٢٧٩	ثالثاً الواقع الإلكتروني:.....
	ملخصاً الدراسة
١	ملخص الدراسة باللغة العربية.....
١	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.....

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٥	نسبة انتشار السمنة بين الذكور والإناث	(١)
٩١	الوزن والطول ذكور وإناث	(٢)
١٦٠	وصف العينة الكلية للدراسة	(٣)
١٦٠	دالة الفروق بين متوسطي رتب العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(٤)
١٦١	دالة الفروق متوسطي رتب درجات بين الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي	(٥)
١٦٢	دالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة	(٦)
١٦٣	دالة الفروق بين متوسطي 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 الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية	(٩)
١٦٨	معاملات صدق مفردات مقياس السلوك الغذائي	(١٠)
١٦٩	تابع معاملات صدق مفردات مقياس السلوك الغذائي	(١١)
١٧٣	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس	(١٢)
١٧٣	معاملات الاتساق الداخلي 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	دالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الراسدات بالمجموعة الترجيبية في قياس السلوك الغذائي قبل تطبيق البرنامج وبعده	(١٧)
٢١٢	دالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الراسدات بالمجموعة الترجيبية والضابطة في قياس السلوك الغذائي بعد تطبيق البرنامج	(١٨)
٢١٦	دالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الترجيبية في السلوك الغذائي في القياسين البعدى والتبعى لدى الراسدات	(١٩)
٢١٩	دالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الراسدات بالمجموعة الترجيبية في قياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده	(٢٠)
٢٢٣	دالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الراسدات بالمجموعة الترجيبية والضابطة في قياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج	(٢١)
٢٢٧	دالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الترجيبية في قلق المستقبل في القياسين البعدى والتبعى لدى الراسدات	(٢٢)