



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

بسم الله الرحمن الرحيم



**MONA MAGHRABY**



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



# شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



**MONA MAGHRABY**



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

# جامعة عين شمس

## التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

### قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها  
على هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



### يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيداً عن الغبار



**MONA MAGHRABY**



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

# فأعليه برامج تكاملى لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لدى عينة من طالبات الجامعة

إعداد الباحثة

ولاء محمد حسين على

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

إشراف

أ.م.د. حسام إسماعيل هيبة

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

أ.د. سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

## صفحة العنوان

اسم الطالبة/ لاء محمد حسين على  
الدرجة العلمية/ دكتوراه الفلسفة في التربية

تخصص/ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

القسم التابع له/ قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الكلية / كلية التربية

اسم الجامعة/ عين شمس

سنة التخرج/

سنة المنح / ٢٠٢٢/١٤٤٣ م



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الطالبة/ ولاء محمد حسين على  
عنوان البحث/ فاعلية برنامج تكاملى لعلاج السمنة وتحسين الحيوية  
الذاتية لدى عينة من طالبات الجامعة

**لجنة الإشراف:**

- ١ - أ.د. سميرة محمد شند  
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس
- ٢ - أ.م.د. حسام إسماعيل هيبة  
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد  
كلية التربية - جامعة عين شمس

**الدراسات العليا :**

**ختم الإجازة**

أجيزت الرسالة بتاريخ: ..... / ..... ٢٠٢٢ م

موافقة مجلس الكلية : ..... / ..... ٢٠٢٢ م

# شَكْرٌ وَّقَرْبَرْ

"رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرْ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالدَّيْ وَأَنْ أَعْمَلْ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلَحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْثُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ" (الأحقاف ١٥).

في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل أن يخط الحروف ليجمعها في كلمات ... تتبعثر الأحرف وعبثاً أن يحاول تجميعها في سطور سطرواً كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف إلا الذكريات الجميلة ، التي لن تغيب عن عقولنا مدي حياتنا ، ذكريات قضيناها في رحاب العلم مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهوداً كبيرة في تعليمنا ؛ لخرج جيلاً يبعث الأمة من جديد ، وقبل أن أمضى في درب حياتي ، أقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة ، إلى كل من أشعل شمعة في دروب عملنا وأعطى من حصيلة فكره [لينير درينا] فأسماؤكم تضيء طريقنا كنجوم مضيئة على جباها، وتاج الفخر علي رؤوسنا ، فحين ينطق لسانني أسماءكمأشعر بالفخر لأنني تلمنت علي أيديكم ، وأمام الجميع أقف في عزة وفخر.

وبعد ، فإنه من تمام شكر العبد لربه أن يشكر من أجرى على يديه النعم، فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله، لذا فإني أتوجه بالشكر والتقدير والعرفان والامتنان لكل من قدم لي عوناً في سبيل إتمام هذا العمل وعلى رأسهم هيئة الإشراف الموقرة ومنه أقدم بأسمى معاني الشكر والعرفان بالجميل والتقدير إلى العالمة الجليلة **الأستاذ الدكتور / سميرة محمد شند** التي مدت لي يد العون ، التي غمرتني بحنانها ، ولم تحرمني من مشورتها ، ولم تدخل علي بعلمها ، كانت دائماً تشجعني علي الاستمرار ، أتقدم لك أستاذتي العزيزة بكل كلمة حب صادقة شاكرا الله تعالى أن رزقني بك مشرفاً علي رسالتي فأنت نعم الأم الحنون والأستاذ الناصح الأمين .

وأقدم وافر الشكر والامتنان إلى العالمة الجليل **الأستاذ الدكتور / حسام إسماعيل هيبة** الذي قدم لي كافة الإرشادات والنصائح ؛ لكي تخرج الرسالة إلي النور فبرغم من أعباءه الكثيرة فقد ضحي بجهده ووقته في إخراج هذا العمل العلمي، فكم من حظِّ رُزقت به بتشريفك بالموافقة علي الإشراف ، أستاذتي الجليل منبع الحكمة ، وصاحب القلب الذكي ، كنت نعم المعلم النصوح ، والأب الحنون ، غمرتني بعلمك وحكمتك ، ، فلما من الله خير الجزاء ، ومني خالص الشكر والعرفان . سلمكم الله وزادك من فضله وحفظك وأهلك جميعاً.

كما أتوجه بجزيل الشكر والعرفان إلى القدوة ورمز الفخر الأستاذ الدكتور / أمانى عبد المقصود عبد الوهاب أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية النوعية جامعة المنوفية؛ لتكرم سيادتها بقبول مناقشة الرسالة ، أستاذتي الجليلة سمعت عن سيادتك كثيراً ، وعلمت أن الله يُحبني عندما أكرمني بهرم من أهرام العلم في مصر ، وشمس من شموس المعرفة ؛ لتكون مناقشاً لرسالة الدكتوراه الخاصة بي ، فلله الحمد والشكر

كما أقدم شكري صفوأ خالصاً إلى أستاذى الجليل الأستاذ الدكتور / محمد أحمد هيبه أستاذ علم النفس التربوي المساعد كلية التربية جامعة عين شمس فكم من فخرٍ منحني الله تعالى بك يا رمز المعرفة فلك من الله خير الجزاء .

والشكر موصول إلى السادة أعضاء هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس جامعتكم العريقة الموقرة لعلمائها وأسانتتها حفظكم الله وسد خطاكم، وأصدق المشاعر أقدم شكري وامتناني لزوجي الحبيب أ/ عبد الغني الجمال ؛ لما قدمه لي من عون مادي ومعنوي من بداية مسيرتي التعليمية وتشجيعه الدائم لي وصبره وتحمله لانشغاله وتقصيره ونصائحه السديدة لي دائماً وإلى أبنائي وقرة عيني حازم وعمار وياسين وأدم ، أهديكم هذا العمل وأعانني الله على أهدافكم نباتاً حسناً.

وفي الختام أتمنى من الله أن أكون قد وقفت في هذا العمل، وأن يتقبله مني خالصاً لوجهه الكريم ويغفر لي ما قصرت من تكاليف وواجبات فهو سبحانه الغفور الرحيم.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين،،،

الباحثة /

## **مستخلص الدراسة**

**اسم الباحثة : ولاء محمد حسين على**

**عنوان الدراسة " فاعلية برنامج تكاملى لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لدى عينة من طالبات الجامعة".**

**هدف الدراسة إلى:** علاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لطالبات الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) فتاة جامعية تتراوح أعمارهن بين (١٨-٢١) سنة تم اختيارهن من جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا وجامعة النيل السادس من أكتوبر، تم تقسيمهن إلى مجموعتين إداهما مجموعة ضابطة وعددتها (١٠) طالبة، والأخرى تجريبية وعددها (١٠) طالبة، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات من إعداد الباحثة ، مقياس الحيوية الذاتية (إعداد/ الباحثة)، استبيان دراسة الحالة (إعداد/ الباحثة)و برنامج تكاملى لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية، وتم التحقق من صدق وثبات الأدوات وتوصلت الدراسة إلى فاعلية برنامج تكاملى لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لدى عينة من طالبات الجامعة، من خلال دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ودلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ، كما استمر احتفاظ المجموعة التجريبية بمكتسبات البرنامج الإرشادى بعد إجراء القياس التتبّعى.

**الكلمات المفتاحية:**

- ١) السمنة
- ٢) الحيوية الذاتية
- ٣) البرنامج التكاملى

## **Abstract of the study**

**Prepared by the researcher: Walaa Mohamed Hussien Ali**

**Title of the study: The Effectiveness of an Integrated Program for Treating Obesity and Improving Subjective Vitality for College Students.**

### **Abstract:**

The present study aims to Treat Obesity and Improving Subjective Vitality for College Students, the Actual samples consist of (20) female college students at Miser of Science and Technology and Nile University, it will be divided into two groups ,one experimental group and the other control. In this study, the researcher used experimental approach to suit the purpose of the study. The researcher used Subjective vitality scale (prepared by the researcher) and Integrative program to treat obesity and improve subjective vitality. the result showed There are statically significant difference between overall average between the experimental group in the pre- test and the post – test after applying the program. where the over all average in the post test was larger than the total average score for the pre test for both BMI and Subjective vitality, the result showed also There are no statically significant difference between the medium rank of experimental group in the post- test and the following test overall average for both BMI and Subjective vitality.

### **Keywords:**

Obesity.

Subjective vitality.

Integrated program.

## **أولاً: قائمة الموضوعات**

رقم الصفحة

### **الموضوع**

#### **الفصل الأول**

##### **مدخل الدراسة**

١	.....	أولا - مقدمة الدراسة.....
٣	.....	ثانيا - مشكلة الدراسة.....
٥	.....	ثالثا - أهداف الدراسة.....
٥	.....	رابعا - أهمية الدراسة.....
٦	.....	خامسا - مصطلحات الدراسة ..
٧	.....	سادسا - محددات الدراسة.....

#### **الفصل الثاني**

##### **الإطار النظري**

٨	.....	تمهيد .....
٨	.....	المحور الأول ( السمنة ) .....
٢٨	.....	المحور الثاني ( الحيوية الذاتية ) .....
٣٥	.....	المحور الثالث ( البرنامج التكاملی ) .....

#### **الفصل الثالث**

##### **دراسات سابقة**

٥١	.....	تمهيد .....
٥١	.....	أولا- دراسات تناولت برنامج خفض السمنة .....
٥٩	.....	ثانيا- دراسات تناولت برامج تحسين الحيوية الذاتية وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى البدنات
٦٥	.....	ثالثا- فروض الدراسة.....

#### **الفصل الرابع**

##### **منهج الدراسة وإجراءاتها**

٦٦	.....	تمهيد .....
٦٦	.....	أولا- المنهج المستخدم في الدراسة.....

٦٦	.....	ثانيا - عينة الدراسة
٧٠	.....	ثالثا- أدوات الدراسة
٩٣	.....	رابعا- خطوات الدراسة
٩٣	.....	خامسا - الأساليب الإحصائية المستخدمة

## الفصل الخامس

### نتائج الدراسة ومناقشتها

٩٥	.....	تمهيد ..
٩٥	.....	أولا : نتائج التحقق من صحة فروض الدراسة . .. .
١٠٥	.....	ثانيا : مناقشة نتائج الدراسة .. .
١٢١	.....	ثالثا : توصيات الدراسة.....
١٢١	.....	رابعا : البحوث المقترحة.....

### قائمة المراجع

١٢٢	.....	أولا- المراجع العربية. ....
١٢٥	.....	ثانيا - المراجع الأجنبية. ....
١٥٢	.....	ثالثا- المواقع الالكترونية . ....
١٥٣	.....	ملحق الدراسة .
٢٠٣	.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
		ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

### قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٥	مصفوفة لتحليل الدراسات التي تناولت برامج خفض السمنة	١
٦٢	تحليل الدراسات التي تناولت برامج لتحسين الحيوية الذاتية	٢
٨٦	دلالة الفروق بين متوسطي رتب العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	٣
٦٩	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج في معامل كتلة الجسم (BMI)	٤
٧٠	نتائج تكافؤ أفراد العينة على مقاييس الحيوية الذاتية قبل تطبيق البرنامج	٥
٧٢	نماذج المقاييس المستخدمة في إعداد مقاييس الحيوية الذاتية	٦

٧٤	تشبعات مفردات أبعاد مقاييس الحيوية الذاتية باستخدام التحليل العاملی التوکیدی	٧
٧٦	مؤشرات صدق البنية لمقاييس الحيوية الذاتية	٨
٧٨	قيم معاملات الارتباط لعبارات مقاييس الحيوية الذاتية	٩
٧٩	معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس	١٠
٧٩	ثبات مقاييس الحيوية الذاتية بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية	١١
٨٢	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة التي تضمنت برامج إرشادية	١٢
٨٥	مراحل تطبيق البرنامج العلاجي	١٣
٨٦	مخطط جلسات البرنامج العلاجي	١٤
٩٦	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في معامل كتلة الجسم (BMI)	١٥
٩٧	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، وذلك على معامل كتلة الجسم(BMI)	١٦
٩٨	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى فى معامل كتلة الجسم (BMI)	١٧
١٠٠	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقاييس الحيوية الذاتية	١٨
١٠٢	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد في القياسين القبلي والبعدى على مقاييس الحيوية الذاتية .	١٩
١٠٤	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى على أبعاد مقاييس الحيوية الذاتية .	٢٠

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة	قائمة الأشكال
١	البناء العاملى لمقياس الحيوية الذاتية	٧٧	
٢	يوضح المتوسطات الحسابية فى معامل كتلة الجسم (BMI) لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج	٩٦	
٣	يوضح المتوسطات الحسابية لمعامل كتلة الجسم (BMI) لأفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى و البعدى	٩٨	
٤	يوضح المتوسطات الحسابية لمعامل كتلة الجسم (BMI) لأفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى والتتبعى	٩٩	
٥	يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج	١٠١	
٦	يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية لأفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى	١٠٣	
٧	يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية لأفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى والتتبعى	١٠٥	

#### رابعاً : قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١	مقياس الحيوية الذاتية لدى طالبات الجامعة في صورته النهائية	١٥٣
٢	استبيان دراسة حالة (CASE STUDY)	١٥٥
٣	جلسات البرنامج التكاملى	١٥٧
٤	مثال لاستمارة المراقبة الذاتية	١٩٩
٥	قائمة فحص العقبات أمام نقص الوزن	٢٠٠
٦	سجل التصحيح للأفكار الخاطئة	٢٠٢

## **الفصل الأول**

### **( مدخل الدراسة )**

- أولا - مقدمة الدراسة.**
- ثانيا - مشكلة الدراسة.**
- ثالثا - أهداف الدراسة.**
- رابعا - أهمية الدراسة.**
- خامسا - مصطلحات الدراسة.**
- سادسا - محددات الدراسة.**