



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
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



MONA MAGHRABY



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

فاعلية برنامج تكاملي 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 هيبه

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

١٤٤٣ هـ - ٢٠٢٢ م



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

اسم الطالبة/ ولاء 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 / ١٤٤٣هـ/ ٢٠٢٢م



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الطالبة/ ولاء محمد حسين على
عنوان البحث/فاعلية برنامج تكاملي 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: / / ٢٠٢٢م

موافقة مجلس الكلية : / / ٢٠٢٢م

شكر وتقدير

"رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ 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 سطوراً 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 ؛ لنخرج جيلاً يبعث الأمة من جديد ، وقبل أن أمضي في درب حياتي ، أقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة ، إلي كل من أشعل شمعة في دروب عملنا وأعطى من حصيلة فكره ؛ لينير دربنا ، فأسمأؤكم تضيء طريقنا كنجوم مضيئة علي جباهنا ، وتاج الفخر علي رؤوسنا ، فحين ينطق لساني أسماءكم أشعر بالفخر لأنني تتلمذت 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 فإنني أتوجه بالشكر والتقدير والعرفان والامتنان لكل من قدّم لي عوناً في سبيل إتمام هذا العمل وعلى رأسهم هيئة الإشراف الموقرة ومنه أقدم بأسمى معاني الشكر والعرفان بالجميل والتقدير إلى العالمة الجليلة **الأستاذة الدكتورة / سميرة محمد شند** التي مدّت لي يد العون ، التي غمرتني بحنانها ، ولم تحرمني من مشورتها ، ولم تبخل علي بعلمها ، كانت دائماً تشجعني علي الاستمرار ، أقدم لك أستاذتي العزيزة بكل كلمة حب صادقة شاكرًا الله تعالى أن رزقني بك مشرفاً علي رسالتي فأنتِ نعم الأم الحنون والأستاذة الناصح الأمين .

وأقدم وافر الشكر والامتنان إلي العالم الجليل **الأستاذ الدكتور / حسام إسماعيل هيبه** 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 حظٍ رُزقت به بتشريفك بالموافقة علي الإشراف ، أستاذي الجليل منبع الحكمة ، وصاحب القلب الذكي ، كنت نعم المعلم النصوح ، والأب الحنون ، غمرتني بعلمك وحكمتك ، ، فلك من الله خير الجزاء ، ومني خالص الشكر والعرفان . سلمكم الله وزادك من فضله وحفظك وأهلك جميعاً .

كما أتوجه بجزيل الشكر والعرفان إلي القدوة ورمز الفخر الأستاذ الدكتور / أماني 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 شمس المعرفة ؛ لتكون مناقشاً لرسالة الدكتوراه الخاصة بي ، فله الحمد والشكر

كما أقدم شكري صفواً خالصاً إلي أستاذتي 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 وأساتذتها حفظكم الله وسدد 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 لانشغالي وتقصيري ونصائحه السديدة لي دائماً وإلى أبنائي وقرة عيني حازم وعمار وياسين وأدم ، أهدىكم هذا العمل وأعانني الله على أمداكم نباتاً حسناً.

وفي الختام أتمنى من الله أن أكون قد وفقت 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 تكاملي لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لدى عينة من طالبات الجامعة".

هدفت الدراسة إلى: علاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية لطالبات الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) فتاة جامعية تتراوح أعمارهن بين (٢١-١٨) سنة تم اختيارهن من جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا وجامعة النيل بالسادس من أكتوبر، تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة ضابطة وعددها (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 تكاملي لعلاج السمنة وتحسين الحيوية الذاتية، وتم التحقق من صدق وثبات الأدوات ،وتوصلت الدراسة إلى فاعلية برنامج تكاملي 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 القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، كما استمر احتفاظ المجموعة التجريبية بمكتسبات البرنامج الإرشادي بعد إجراء القياس التتبعي.

الكلمات المفتاحية:

- (١) السمنة
- (٢) الحيوية الذاتية
- (٣) البرنامج التكاملي

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	أولاً - مقدمة الدراسة.....
٣	ثانياً - مشكلة الدراسة.....
٥	ثالثاً - أهداف الدراسة.....
٥	رابعاً - أهمية الدراسة.....
٦	خامساً - مصطلحات الدراسة . ..
٧	سادساً - محددات الدراسة.....

الفصل الثاني

الإطار النظري

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

الفصل الثالث

دراسات سابقة

٥١	تمهيد
٥١	أولاً- دراسات تناولت برنامج خفض السمنة
٥٩	ثانياً- دراسات تناولت برامج تحسين الحيوية الذاتية وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى البدينات
٦٥	ثالثاً-فروض الدراسة.....

الفصل الرابع

منهج الدراسة وإجراءاتها

٦٦	تمهيد
٦٦	أولاً-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 ملاحق الدراسة .
٢٠٣ ملخص الدراسة باللغة العربية
 ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

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

٧٤	تشبعات مفردات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي	٧
٧٦	مؤشرات صدق البنية لمقياس الحيوية الذاتية	٨
٧٨	قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس الحيوية الذاتية	٩
٧٩	معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس	١٠
٧٩	ثبات مقياس 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 فى 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 فى القياسين البعدى والتتبعى فى معامل كتلة الجسم (BMI)	١٧
١٠٠	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الحيوية الذاتية	١٨
١٠٢	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد فى القياسين القبلي والبعدى على مقياس الحيوية الذاتية .	١٩
١٠٤	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على أبعاد مقياس الحيوية الذاتية .	٢٠

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
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 فى صورته النهائية	١٥٣
٢	استبيان دراسة حالة (CASE STUDY)	١٥٥
٣	جلسات البرنامج التكاملية	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)

- أولاً - مقدمة الدراسة.
- ثانياً - مشكلة الدراسة.
- ثالثاً - أهداف الدراسة.
- رابعاً - أهمية الدراسة.
- خامساً - مصطلحات الدراسة.
- سادساً - محددات الدراسة.