



نموذج بيانات الأبحاث

(يعبأ هذا الجزء في حالة مقال في مجلة دورية)

* ضرورة تعبئة البيانات التي تحتوي على علامة *

المراة كأداة تعزيز الوعي الذاتي وتعديل السلوك عن الاستهلاك الغذائي.	E*	* عنوان الوثيقة Document Title
The mirror, as a self-awareness enhancing tool, which can modify food consumption behaviours	E*	
التصميم الداخلي	E	الموضوع Subject
Interior Design	E	
	<input type="checkbox"/> عربي <input checked="" type="checkbox"/> إنجليزي	* لغة الوثيقة:

ترتبط العديد من المشاكل الصحية بالبدانة وزيادة الوزن، و هناك القليل من الأدلة توضح أن نظام إنقاص الوزن يساعد الأشخاص على ذلك. بالإضافة إلى ذلك، فإن بعض خطط إنقاص الوزن قد تتسبب في أضرار صحية مثل التعب، وفقدان الشعر، والدوخة، والأعراض السلبية الأخرى (المعهد الوطني للصحة، ١٩٩٢). وعلاوة على ذلك، هناك علاقة واضحة بين البيئة المادية والاستهلاك الغذائي. مثل ما ذكر بحث أجرته MELIN و(1981) Gotestam) تغييرات طفيفة في البيئة المادية يمكن أن تعزز التغييرات العلاجية في سلوك الأكل. لذلك، التلاعب البيئي وتغيير عناصر التصميم قد تؤثر على استهلاك الأغذية. بالإضافة إلى ذلك، برامج فقدان الوزن من الصعب تطبيق نظرا لضيق الوقت أو التكلفة. في هذه الدراسة يهدف الباحثون إلى تصميم البيئة المادية معينة ووضع المرايا في غرف الطعام ذلك للكشف عن تأثيرها و علاقتها بالاستهلاك الغذائي. تكونت عينة الدراسة من ٣٠ من النساء من مدينة جدة، المملكة العربية السعودية. وقد استخدمت اختبار T- لتقييم استهلاك الوقت قبل وبعد التنفيذ ووضع المرايا. أولاً، قام الباحثون بقياس الطعام قبل وبعد استهلاك. ثانياً، قياس الوقت في استهلاك المواد الغذائية. وبالإضافة إلى ذلك كان هناك مراقبة سلوكيات الأكل. وقد أوضحت النتائج أن وجود المرايا أثرت على المشاركين من ناحية وقت الاستهلاك وكذلك سلوكهم أثناء الأكل.	E*	* المستخلص Abstract
---	----	------------------------



Many health problems are linked to obesity and being overweight, however there is little evidence that the diet industry is actively helping people to lose weight. Additionally, some weight-loss plans have even caused medical harm such as fatigue, hair loss, dizziness, and other negative symptoms (National Institute of Health,1992). Moreover, there is a clear relationship between the physical environment and food consumption. As research by Melin and Gotestam (1981) stated minor changes in the physical environment can promote therapeutic changes in eating behaviour. Therefore, environmental manipulation and altering design elements may affect food consumption. In addition, weight loss programs are difficult to apply due to time constraints, motivational issues or cost. In this study the researchers aimed to investigate the design of the physical environment by including a mirror and considering its relationship to food consumption. The sample consisted of 30 females from Jeddah City, Saudi Arabia. The Paired T-test was employed to assess consumption time before and after the implementation of the mirrors. Firstly, the researchers measured the food before and after consumption. Secondly, they measured time spent consuming food. In addition there was an observation of eating behaviours. The results found the presence of the mirror made the participants eat less and spent more time adjusting and modifying their behavior such as eating quickly and chewing food. Self-awareness seems to be crucial in instigating a change of eating behaviour. The practical applications of this study are potentially wide reaching and should demonstrate the benefit of using mirrors to encourage a healthier society and help people changing the bad eating habits and lose weight. There is a high statistical difference (P=0.001) between eating time in front of the mirror and without the mirror.

E*

		ع	الناشر
Academic Journals		E	Publisher
<ul style="list-style-type: none"> ٥ مجلة العلوم الهندسية ٥ مجلة علوم الأرصاد والبيئة وزراعة المناطق الجافة ٥ مجلة علوم الأرض ٥ مجلة علوم البحار ٥ مجلة علوم تصاميم البيئة 	<ul style="list-style-type: none"> ٥ مجلة الآداب والعلوم الإنسانية ٥ مجلة الاقتصاد الإسلامي ٥ مجلة الاقتصاد والإدارة ٥ مجلة العلوم ٥ مجلة العلوم التربوية ٥ مجلة العلوم الطبية 	* اسم الدورية Journal Name	
مجلة أبحاث العلوم الطبيعية	ع*	٥ أخرى	*المجلد Volume
Journal of Natural Sciences Research	E*		
ISSN 2225-0921	*الردم		
		٥	*العدد Issue Number
		١٤	*سنة النشر Publisher Year
		١٤٣٦هـ	*هجري:
		٢٠١٥	*ميلادي:

رقم النموذج: HOM.025.02.F005
الإصدار: الثاني
صفحة: ٢ من ٤



*الصفحات Pages		من: ٩٠	إلى: ٩٦
معرف المقال Article Identifier		نوع المعرف: <input checked="" type="checkbox"/> doi <input type="checkbox"/> pmid <input type="checkbox"/> pmcid <input type="checkbox"/> sici <input type="checkbox"/> publisher-id	
		القيمة: file:///C:/Users/00016224/Downloads/22041-24121-1-PB.pdf	
الكلمات المفتاحية Keywords		(ع):	مرايا- استهلاك الغذاء- الوعي الذاتي- التصميم الداخلي- السلوك.
		(E):	Mirror, Food consumption, self-awareness, interior design, behavior
*نوع المقالة Article Type		<input checked="" type="checkbox"/> مقالة علمية <input type="checkbox"/> مقالة مراجعة <input type="checkbox"/> مستخلص رسالة ماجستير <input type="checkbox"/> مراجعة كتاب <input type="checkbox"/> تعليق <input type="checkbox"/> رد على تعليق <input type="checkbox"/> حوار وتعليقات <input type="checkbox"/> مقالة للنقاش <input type="checkbox"/> عجالة <input type="checkbox"/> تقرير فني <input type="checkbox"/> تقرير حالة <input type="checkbox"/> الاتصال الخاص	
*اسم الباحث ثلاثيا		(ع): *	عبير عبد العزيز العواد
		(E): *	Abeer Abdulaziz Alawad
*نوع الباحث		<input type="checkbox"/> باحث <input type="checkbox"/> باحث رئيسي <input checked="" type="checkbox"/> باحث مشارك	
*المرتبة العلمية		<input type="checkbox"/> ماجستير <input checked="" type="checkbox"/> دكتوراة	
البريد الإلكتروني		Aalawad@kau.edu.sa	
*عنوانه		(ع): *	المملكة العربية السعودية-جدة
		(E): *	KSA- Jeddah
في حالة وجود أكثر من باحث الرجاء تعبئة الجزء التالي ...			
*اسم الباحث ثلاثيا		(ع): *	د. ياسر محمد محجوب
		(E): *	Yassir M Mahgoub
*نوع الباحث		<input type="checkbox"/> باحث <input checked="" type="checkbox"/> باحث رئيسي <input type="checkbox"/> باحث مشارك	
*المرتبة العلمية		<input type="checkbox"/> ماجستير <input checked="" type="checkbox"/> دكتوراة	
البريد الإلكتروني		-	
*عنوانه		(ع): *	السودان-الخرطوم
		(E): *	Sudan- Khartoum
في حالة وجود أكثر من باحث الرجاء تعبئة الجزء التالي ...			
*اسم الباحث ثلاثيا		(ع): *	د. فاطمة يوسف



Fatma Yusef	*(E):	
<input type="checkbox"/> باحث مشارك <input checked="" type="checkbox"/> باحث رئيسي	<input type="checkbox"/> باحث <input checked="" type="checkbox"/> باحث رئيسي	*نوع الباحث
<input checked="" type="checkbox"/> دكتورة <input type="checkbox"/> ماجستير	<input type="checkbox"/> ماجستير <input checked="" type="checkbox"/> دكتورة	*المرتبة العلمية
fyousef@kau.edu.sa		البريد الإلكتروني
المملكة العربية السعودية-جدة	*(E):	*عنوانه
KAU- Jeddah	*(E):	