



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

# فاعلية برنامج إرشادي لخفض ضغوط مابعد الصدمة لدى أطفال المرحلة الابتدائية

دراسة مقدمة للحصول على درجة الدكتوراه في الآداب

(تخصص علم نفس)

إعداد  
نعيمة عمر محمد بص  
إشراف

أ. م. د. عواطف ابراهيم شوكت  
أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.م. د ماجي وليم يوسف  
أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات - عين شمس

أ.م. د صالح المهدى الحويج  
أستاذ الصحة النفسية بقسم علم النفس  
كلية الآداب - جامعة مصراتة

2016 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَشَرِّ الصَّابِرِينَ

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعونَ

صَدِيقُ اللَّهِ الْعَظِيمِ





كلية البنات للآداب والعلوم والتربيـة  
قسم علم النفس

### صفحة العنوان

فاعـلية بـرـنامج إـرشـادي لـخـفـض ضـغـوط ما بـعـد الصـدـمة لـدـى أـطـفـال المـرـحـلة الـابـدـائـية

اسم الطالبة: نعيمة عمر محمد بص

الـدـرـجـة الـعـلـمـيـة : دـكـتوـرـاه فـي الـآـدـاب (ـتـخـصـصـ علمـ نـفـسـ)

الـقـسـم التـابـع لـهـ: علمـ نـفـسـ

اسم الكـلـيـة : كـلـيـة البنـات للـآـدـاب والـعـلـوم والـتـرـبـيـة

الـجـامـعـة: عـيـن شـمـسـ

سـنـة التـخـرـج: 2000

سـنـة المـنـجـ: 2016





كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة : نعيمة عمر محمد بص

عنوان الرسالة: فاعلية برنامج إرشادي لخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى أطفال المرحلة الابتدائية

اسم الدرجة : دكتوراه في الآداب (تخصص علم نفس)

لجنة الإشراف : أ.م.د / ماجي وليم يوسف .

أستاذ علم النفس المساعد - كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.م.د / عواطف شوكت .

أستاذ علم النفس المساعد - كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.م.د / صالح المهدى الحويج .

أستاذ الصحة النفسية بقسم علم النفس جامعة مصراتة

تاريخ البحث : 2016 / /

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

2016 / /

ختم الإجازة

2016 / /

موافقة مجلس الجامعة

2016 / /

موافقة مجلس الكلية

2016 / /



## شكر وتقدير

في البداية ، الشكر والحمد لله ، جل في علاه ، فإليه ينسب الفضل كله في إكمال هذا العمل والكمال يبقى لله وحده ، وبعد الحمد لله ، وانطلاقاً من قوله تعالى : (ومن شكر فانما يشكر لنفسه) ومن قول الرسول صلى الله عليه وسلم (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) اتقدم بالشكر الجزيل والثناء العظيم لكل من ساعد في انجاح هذه الرسالة وأخص بالذكر :

الاستاذ الدكتور / ماجي وليم ويوفس استاذ علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس.

الاستاذ الدكتور / عواطف شوكت . استاذ علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس.

الاستاذ الدكتور / صالح المهدى الحويج استاذ علم النفس جامعة مصراتة .

حفظهما الله على قبول الاشراف على هذا البحث ومتابعته منذ الخطوات الأولى وعلى ما منحاني من صدر واسع ونصح وارشاد ساعد على اخراج هذا العمل بهذه الصورة.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى لجنة الحكم على الرسالة :

أ.د قدرى محمود حفني استاذ علم النفس معهد الدراسات العليا للطفلة جامعة عين شمس  
أ.د اسماء عبد المنعم إبراهيم استاذ علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس  
على قبولهما مناقشة هذا العمل رغم مشاغلهم الكثيرة .

والشكر موصول لكل اساتذتي الذين تتلمذت على أيديهم في كل مراحل دراستي حتى اتشرف بوقوفي

أمام حضراتكم

وأتقدم بالشكر الجزيل لعائلتي وصديقاتي وزملائي على تشجيعهم ومساعدتهم حتى اتممت هذا العمل .  
وفي الختام اسأل الله تعالى أن يجعل مقدمت من جهد خالص لوجه الكريم.

" الباحثة "



## مستخلص الدراسة

الاسم : نعيمة عمر محمد بص

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي لخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى أطفال المرحلة الابتدائية  
أهداف الدراسة: التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في خفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى أطفال المرحلة الابتدائية ، وذلك من خلال معرفة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة قبل و بعد تطبيق البرنامج ، هذا من جانب ومن جانب آخر التحسن الذي يحدث في درجات المجموعة التجريبية بعد نهاية البرنامج وأثناء فترة المتابعة في ضغوط ما بعد الصدمة.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج التجاري ، حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعتين التجريبية والضابطة ."

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (20) طفل من أطفال الصف الخامس في ليبيا من تراوح أعمارهم الزمنية (11 - 12) سنة ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين (10) تلميذ للمجموعة التجريبية، و (10) تلميذ للمجموعة الضابطة. الحاصلين على أعلى الدرجات في أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة

أدوات الدراسة:

1. استمارة المستوى الاقتصادي - الثقافي للأسرة إعداد (الباحثة)
2. اختبار الذكاء المصور إعداد (أحمد زكي صالح)
2. مقياس ضغوط ما بعد الصدمة - إعداد (الباحثة).
3. البرنامج العقلاني الانفعالي لخفض ضغوط ما بعد الصدمة لاطفال المرحلة الابتدائية- إعداد (الباحثة).

نتائج الدراسة :

- 1- توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في ضغوط ما بعد الصدمة ، وذلك لصالح القياس البعدى.
  - 2- توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضغوط ما بعد الصدمة في القياس البعدى وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
  - 3- لا توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتابعى في ضغوط ما بعد الصدمة.
- والخلاصة ان الدراسة توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى الأطفال.



## قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
13-1	<b>الفصل الأول : مدخل الدراسة</b>
2	مقدمة
8	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
10	أهداف الدراسة
10	أهمية الدراسة
11	مصطلحات الدراسة
13	محددات الدراسة
84-14	<b>الفصل الثاني : الإطار النظري</b>
15	<b>المحور الأول : الإرشاد العقلاني الانفعالي</b>
18	تعريف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي
21	أهداف العلاج العقلاني الانفعالي
26	أسس الارشاد العقلاني الانفعالي في تفسير السلوك الإنساني
31	فروض نظرية العلاج العقلاني الانفعالي
41	فنيات الارشاد العقلاني الانفعالي
43	الإرشاد العقلاني الانفعالي وضغط ما بعد الصدمة
44	<b>المحور الثاني : ضغوط ما بعد الصدمة</b>
44	تمهيد
47	نشأة مفهوم ضغوط ما بعد الصدمة
49	تعريف ضغوط ما بعد الصدمة
51	أسباب اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
52	الاستجابة الإنسانية للصدمة النفسية
53	التوجهات النظرية في تفسير اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة

## تابع قائمة الموضوعات

68	الاستراتيجية التشخيصية لاضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة
71	تفسير المعايير التشخيصية لاضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة
79	اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة عند الأطفال
81	سمات اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة عند الأطفال
113 -85	<b>الفصل الثالث الدراسات السابقة</b>
86	أولاً: دراسات وبحوث تناولت اضطرابات ما بعد الصدمة
96	ثانياً : دراسات وبحوث اهتمت بخض ضغوط ما بعد الصدمة
109	ثالثاً: تعقب على الدراسات السابقة
113	رابعاً: فروض الدراسة
165-114	<b>الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الحالية</b>
115	منهج الدراسة
115	عينة الدراسة
121	أدوات الدراسة
121	استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي التقافي من إعداد الباحثة
123	اختبار الذكاء المصور لاحمد زكي صالح
124	مقياس ضغوط ما بعد الصدمة من إعداد الباحثة
142	البرنامج الإرشادي لخض ضغوط ما بعد الصدمة لدى تلميذ المرحلة الابتدائية
164	إجراء الدراسة
165	الأساليب الإحصائية .
- 166	الفصل الخامس : نتائج الدراسة والتفسيرها
183	
167	الوصف الإحصائي للبيانات
168	أولاً نتائج الفرض الأول وتفسيره
173	ثانياً نتائج الفرض الثاني وتفسيره
178	ثالثاً نتائج الفرض الثالث وتفسيره

### تابع قائمة الموضوعات

182	رابعاً توصيات الدراسة
183	خامساً بحوث مقتربة
184	قائمة المراجع
185	أولاً : المراجع العربية
194	ثانياً : المراجع الأجنبية
199	ملحق الدراسة
266	ملخص الدراسة باللغة العربية
4-1	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

## قائمة جداول الدراسة

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
115	توزيع عينة الدراسة وفق للمجموعات التجريبية والضابطة	1
117	الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني	2
118	الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي الثقافي	3
119	الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الذكاء	4
120	الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في ضغوط ما بعد الصدمة في القياس القبلي	5
127	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية لنفس بعد	6
130	مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور	7
132	تشبعات عبارات البعد الأول الأضطرابات الانفعالية لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة	8
133	تشبعات عبارات البعد الثاني الأضطرابات الاجتماعية لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة	9
134	تشبعات عبارات البعد الثالث تجنب التفكير في الصدمة لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة	10
135	تشبعات عبارات البعد الرابع الشعور بتكرار الحدث لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة	11
136	تشبعات عبارات البعد الخامس الاعراض الجسمية لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة	12
138	ملخص نتائج التحليل العاملی التوكیدی لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة	13
139	مؤشرات جودة المطابقة لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة	15
140	مصفوفة التباين والتغاير للبواقي المعيارية	15
141	معاملات الثبات بطريقة ألفاکرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان	16
162	توزيع جلسات البرنامج العقلاني الانفعالي والهدف من كل جلسة	17
168	الوصف الإحصائي للبيانات	18
169	دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس ضغوط ما بعد الصدمة في القياس القبلي و البعدی	19