



جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب و العلوم و التربية
قسم علم النفس

**تنمية مهارات حل المشكلات المرتبطة بخفض الشعور بالضغط النفسي
لدى عينة من طالبات محو الأمية**

رسالة مقدمة من
الطالبة/ إحسان محمد محمد عويس

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في الآداب (علم نفس)

تحت أشراف

الأستاذة الدكتورة ماجي وليم يوسف
أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات

بسم الله الرحمن الرحيم

(أقرأ باسم ربك الذي خلق)

صدق الله العظيم

(سورة العلق : ١)



كلية البنات للآداب و العلوم و التربية
قسم علم النفس

اسم الطالبة: إحسان محمد محمد عويس
الدرجة العلمية: دكتوراه في الآداب
القسم التابع له: علم النفس
اسم الكلية: كلية البنات
الجامعة: عين شمس
سنة التخرج: ١٩٩٥
سنة المنح :

{



كلية البناء للآداب و العلوم و التربية
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: إحسان محمد محمد عويس

عنوان الرسالة: تنمية مهارات حل المشكلات المرتبطة بخفض الشعور بالضغط النفسي لدى عينة من طالبات محو الأمية.

اسم الدرجة: دكتوراه

لجنة الإشراف

الأستاذة الدكتورة ماجي وليم يوسف

أستاذ علم النفس المساعد بكلية البناء

/ / تاريخ البحث :
الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

ختم الإجازة

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

- ب -

قسم علم النفس

شكر وتقدير

أشكر الأستاذة الدكتورة التي قامت بالإشراف.

الأستاذة الدكتورة/ ماجي وليم يوسف مع عمق شكري وخلالص تقديرى

كما أتقدم بخلالص الشكر إلى السادة الأساتذة

١ - الأستاذ الدكتور / قدرى حفني (أستاذ علم النفس بمعهد الطفولة - جامعة عين شمس)

٢ - الأستاذ الدكتور / علي السيد خضر (أستاذ علم النفس - جامعة حلوان)

لتفضليهم بقبول الإطلاع على البحث ومناقشته

الشكر والتقدير إلى/

قسم علم النفس كلية البنات

جمعية قضايا المرأة المصرية - محافظة الجيزة بأرض اللواء

الأستاذة مجدة مسئولة فصول محو الأمية بالجمعية

والشكر للأساتذة الذين تعاونوا معى في البحث

الدكتور/ أيمن الديب محمد

مهندس / أحمد محمد محمد عويس

الابن/ هادي أيمن الديب

الدكتورة / راتيا أحمد ماهر

والشكر والتقدير إلى: جميع أفراد أسرتي

مستخلص

تنمية مهارات حل المشكلات المرتبطة بخض الشعور بالضغط النفسي لدى عينة من طالبات محو الأمية.

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مدى فعالية برنامج لتنمية بعض مهارات حل المشكلات وأثره في تخفيض مستوى الشعور بالضغط النفسي لدى عينة من الطالبات الملتحقات بفصول محو الأمية و ذلك من خلال إعداد برنامج معرفي سلوكي ، تم تطبيقه على عينة تجريبية مكونة من (١٠) طالبات من طالبات محو الأمية المتزوجات ويعملن تراوحت أعمارهن ما بين ٢٠ إلى ٣٥ عاماً، أظهرت نتائج الدراسة فعالية كفاءة برنامج تنمية مهارات حل المشكلات لطالبات محو الأمية في خفض درجة الشعور بالضغط النفسي .

فهرس الدراسة

الصفحة	فهرس محتويات الدراسة	الصفحات الاستهلاكية
أ - د ه - ن ه - ز ح ح ح ي - ل م - ن		الفهرس أولا : قائمة الموضوعات ثانيا : قائمة الملاحق ثالثا : قائمة المرجع رابعا : قائمة الملخصات خامسا : قائمة الجداول سادسا : قائمة الأشكال
الصفحة	أولا : قائمة الموضوعات	
١٠ - ١ ٤ - ١ ٥ ٦ - ٥ ٦ ٩ - ٧ ١٠ - ٩	الفصل الأول : المدخل إلى الدراسة	أولا : تقديم عام عن الدراسة ثانيا : مشكلة الدراسة ثالثا : أهداف الدراسة رابعا : أهمية الدراسة خامسا : تحديد المفاهيم و المصطلحات سادسا : حدود الدراسة
٨٠ - ١١ ٤٧ - ١١ ١٧ - ١٢ ١٩ - ١٧ ٢٤ - ١٩ ٢٦ - ٢٤ ٢٨ - ٢٦ ٣٣ - ٢٨ ٤١ - ٣٣ ٤٦ - ٤١	الفصل الثاني : الإطار النظري	المotor الأول : الضغط النفسي أ - مفهوم الضغط النفسي ب - أنواع الضغط النفسي ج - مصادر الضغط النفسي د - الشعور بالضغط النفسي بين نظريات الشخصية ه - دور التقييم المعرفي في الإحساس بالضغط النفسي و - الشعور بالضغط النفسي و علاقته بمستوى السواء النفسي ز - رد فعل الكائن تجاه شعوره بالضغط النفسي ح - استراتيجيات التوافق مع الضاغط

الصفحة	تابع : قائمة الموضوعات
٧٦ – ٤٦ ٥٠ – ٤٦ ٥١ – ٥٠ ٥٣ – ٥١ ٥٥ – ٥٣ ٥٨ – ٥٥ ٦١ – ٥٨ ٦٦ – ٦١ ٧١ – ٦٦ ٧٣ – ٧١ ٧٥ – ٧٣	<p>المحور الثاني : مهارة حل المشكلات</p> <p>أ – تعريف المشكلة ب – أنواع المشكلات ج – التمثيل العقلي للمشكلة د – حل المشكلة</p> <p>ه – كيفية عمل الدماغ أثناء حل المشكلة و – المناخي النظري في تفسير حل المشكلة ز – النظرية السلوكية المعرفية الأساسية النظري لبرنامج الدراسة الحالية</p> <p>ح – استراتيجيات حل المشكلة خ – معوقات حل المشكلة</p> <p>ع – العلاقة بين حل المشكلات وبعض المتغيرات النفسية</p>
٨٠ – ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٧ ٧٨ – ٧٧ ٧٩ – ٧٨ ٨٠ – ٧٩	<p>المحور الثالث : مفهوم الأمية</p> <p>أ – مفهوم الأمية ب – مفهوم محو الأمية ج – أنواع الأمية د – أسباب الأمية في مصر</p> <p>ه – الآثار الناتجة عن الأمية في مصر و – نسبة انتشار الأمية</p>
٩٥ – ٨١ ٨٢ – ٨١ ٨٦ – ٨٢ ٨٨ – ٨٦ ٩٣ – ٨٨ ٩١ – ٨٨ ٩٣ – ٩١ ٩٥ – ٩٤	<p>الفصل الثالث : الدراسات السابقة</p> <p>مقدمة</p> <p>المحور الأول : دراسات تناولت الضغوط النفسية</p> <p>أ – دراسات تناولت الضغوط النفسية و علاقتها بمتغيرات مختلفة ب – دراسات تناولت الضغوط النفسية لدى عينات أخرى غير عينة الدراسة الحالية</p> <p>المحور الثاني : دراسات تناولت مهارة حل المشكلات</p> <p>المحور الثالث : الدراسات التدخلية</p> <p>أ – بالنسبة لخفض الشعور بالضغط النفسي ب – بالنسبة لتنمية القدرة على حل المشكلات</p> <p>فرض الدراسة</p>

الصفحة	تابع : قائمة الموضوعات
١١٥ - ٩٦ ٩٦ ٩٧ - ٩٦ ١١٤ - ٩٨ ١٠٧ - ٩٨ ١١٢ - ١٠٧ ١١٤ - ١١٣ ١١٥ - ١١٤ ١١٥	الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية أولاً : منهج الدراسة ثانياً : عينة الدراسة ثالثاً : أدوات الدراسة ١ - مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة ٢ - مقياس حل المشكلات الحياتية ٣ - برنامج الدراسة رابعاً : إجراءات وظروف التطبيق خامساً : الأساليب الإحصائية المستخدمة
١٤٦ - ١١٦ ١١٦	الفصل الخامس : التحليل الإحصائي و تفسير النتائج و مناقشتها مقدمة أولاً : عرض نتائج الفروض: الفرض الأول الفرض الثاني الفرض الثالث الفرض الرابع التساؤل الخامس التساؤل السادس ثانياً : تعليق عام على نتائج الدراسة ثالثاً : بحوث مقترنة للدراسة

- ز -
ثانياً : قائمة الملحق

الصفحة	عنوان الملحق
١٥٣ - ١٤٧	ملحق (١) : مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة / إعداد الباحثة
١٦٦ - ١٥٤	ملحق (٢) : مقياس حل المشكلات الحياتية / إعداد الباحثة
١٧٠ - ١٦٧	ملحق (٣) : معالجة بيانات الدراسة باستخدام الأسلوب الإحصائي

٣٥٣ - ١٩٥	<p>ول كوكسن لاختبار دلالة الفروق بين عينتين متراوحة .</p> <p>ملحق (٤) : برنامج تتميم مهارات حل المشكلات ويوجد في ملحق منفصل عن الرسالة</p>
-----------	--

ثالثاً : قائمة المراجع

الصفحة	العنوان
١٧٨ - ١٧١	أولاً : المراجع العربية
١٨٤ - ١٧٨	ثانياً : المراجع الأجنبية

رابعاً : قائمة الملخصات

الصفحة	عنوان الملخص
١٨٩ - ١٨٥	أولاً : ملخص الرسالة باللغة العربية
١٩٤ - ١٩٠	ثانياً : ملخص الرسالة باللغة الأجنبية

خامساً : قائمة الجداول

رقم الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
١	يوضح المراحل التي يمر بها الكائن عند التعرض لضغط ما	٣٧ - ٣٦
٢	يوضح اختلاف طبيعة المشكلة باختلاف مرحلة الفعل المعرفي	٥٢
٣	يوضح عدد عبارات مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة في صورته الأولية و النهاية	٩٩
٤	يوضح جوانب الاتفاق بين مقياس هولموز و راهي (١٩٦٧) و مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة (٢٠٠٣) إعداد الباحثة .	١٠٠
٥	نتائج حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الأحداث الحياتية الضاغطة	١٠٢
٦		
٧		
٨		
٩	يوضح الاستفادة من رأي الأساتذة في تعديل عبارات مقياس الأحداث	١٠٢

		الحياتية الضاغطة في المرة الأولى	
١٠٣		يوضح الاستفادة من رأي الأساتذة في تعديل عبارات مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة في المرة الثانية	١٠ ١١
١٠٤ - ١٠٥		ارتباط مفردات كل بعد داخل مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة (الأسرة - العمل - المجتمع - الأصدقاء - الشخصية) بالبعد نفسه	١٢
١٠٦		يوضح ارتباط الأبعاد الخمسة (الأسرة - العمل - المجتمع - الأصدقاء - الشخصية) بمقياس الأحداث الحياتية الضاغطة بالمقياس ككل .	
١٠٩		نتائج حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس حل المشكلات الحياتية	
١١٠		يوضح الاستفادة من رأي الأساتذة في تعديل بعض عبارات مقياس حل المشكلات الحياتية	
١١١		لتوضيح ارتباط كل بعد داخل مقياس حل المشكلات الحياتية بالبعد نفسه	

- ي -

تابع : قائمة الجداول

رقم الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
١٣	لتوضيح ارتباط الأبعاد الثلاثة (الوعي بالانفعال - الوعي بالتفكير - الوعي بخطوات حل المشكلات) لمقياس حل المشكلات الحياتية بالمقياس ككل .	١١٢
١٤	يوضح الوصف الإحصائي لدرجات عينة الدراسة على بعد الوعي بالانفعال في القياس القبلي و البعدي	١١٧
١٥	يوضح دلالة الفروق بين التطبيق القبلي و البعدي بعد الوعي بالانفعال باستخدام اختبار ت	١١٩
١٦	يوضح الوصف الإحصائي لدرجات عينة الدراسة على بعد الوعي بالتفكير في القياس القبلي و البعدي	١٢٠
١٧	يوضح دلالة الفروق بين التطبيق القبلي و البعدي بعد الوعي بالتفكير في القياس القبلي و البعدي	١٢٢
١٨	يوضح الوصف الإحصائي لدرجات عينة الدراسة على بعد الوعي بالتفكير في القياس القبلي و البعدي	١٢٤
١٩	يوضح دلالة الفروق بين التطبيق القبلي و البعدي بعد الوعي بالتفكير باستخدام اختبار ت	١٢٥
٢٠	يوضح الوصف الإحصائي لدرجات عينة الدراسة على بعد الوعي بالتفكير في القياس القبلي و البعدي	١٢٧
٢١	يوضح الوصف الإحصائي لدرجات عينة الدراسة على بعد الوعي بالتفكير في القياس القبلي و البعدي	
٢٢	يوضح الوصف الإحصائي لدرجات عينة الدراسة على بعد الوعي بالتفكير في القياس القبلي و البعدي	

١٢٨	بخطوات حل المشكلات في القياس القبلي و البعدي	٢٣
١٣٠	يوضح دلالة الفروق بين التطبيق القبلي و البعدي لبعد الوعي بخطوات حل المشكلات باستخدام اختبار (ت) .	
١٣١	يوضح الوصف الإحصائي لدرجات عينة الدراسة في الدرجة الكلية على حل المشكلات في القياس القبلي و البعدي	
	يوضح دلالة الفروق بين التطبيق القبلي و البعدي للدرجة الكلية لمقياس حل المشكلات باستخدام اختبار ت	
	يوضح الوصف الإحصائي لدرجات عينة الدراسة في الدرجة الكلية على حل المشكلات في القياس القبلي و البعدي و المتابعة	
	يوضح دلالة الفروق بين التطبيق البعدي و المتابعة للدرجة الكلية لمقياس حل المشكلات باستخدام اختبار ت	

- أك -

تابع : قائمة الجداول

رقم الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
٢٤	يوضح الوصف الإحصائي لدرجات عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الأحداث الحياتية الضاغطة في القياس القبلي و البعدي	١٣٢
٢٥	يوضح دلالة الفروق بين التطبيق القبلي و البعدي للدرجة الكلية لمقياس الأحداث الحياتية الضاغطة باستخدام اختبار ت	١٣٤
٢٦	يوضح الوصف الإحصائي لدرجات عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الأحداث الحياتية الضاغطة في القياس القبلي و البعدي و المتابعة	١٣٦
٢٧	يوضح دلالة الفروق بين التطبيق البعدي و المتابعة للدرجة الكلية لمقياس الأحداث الحياتية الضاغطة باستخدام اختبار ت	١٣٧
٢٨	يوضح النسب المئوية لأبعاد مقياس الأحداث الحياتية الضاغطة في القياس القبلي و البعدي	١٣٨

- ل -

سادساً : قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٣	فاعلية الأداء عند الشعور بالضغط النفسي	١
٣٠	الأعراض السلوكية للأفراد المضغوطين	٢
٣٢	عوامل السلوك العدواني	٣
٦٦	كيف يساهم تغيير البناء المعرفي في حل المشكلات الحياتية بطريقة ايجابية	٤
٧٥	العلاقة بين حل المشكلات و مشاعر الضغط النفسي	٥
١١٨	توزيع بيانات عينة الدراسة على بعد الوعي بالانفعال في القياس القبلي	٦
١١٨	توزيع بيانات عينة الدراسة على بعد الوعي بالانفعال في القياس البعدى	٧
١٢١	توزيع بيانات عينة الدراسة على بعد الوعي بالتفكير في القياس القبلي	٨
١٢١	توزيع بيانات عينة الدراسة على بعد الوعي بالتفكير في القياس البعدى	٩
١٢٤	توزيع بيانات عينة الدراسة على بعد الوعي بخطوات حل المشكلات في القياس القبلي	١٠
١٢٥	توزيع بيانات عينة الدراسة على بعد الوعي بخطوات حل المشكلات في القياس البعدى	١١
١٢٧	توزيع بيانات عينة الدراسة في الدرجة الكلية لقياس حل المشكلات في القياس القبلي	١٢
	توزيع بيانات عينة الدراسة في الدرجة الكلية لقياس حل المشكلات	

١٢٨	في القياس البعدي	١٣
١٣٠	توزيع بيانات عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقاييس حل المشكلات في قياس المتابعة	١٤

- ٦ -

تابع : قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١٥	توزيع بيانات عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقاييس الأحداث الحياتية الضاغطة في القياس القبلي	١٣٣
١٦	توزيع بيانات عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقاييس الأحداث الحياتية الضاغطة في القياس البعدي	١٣٣
١٧	توزيع بيانات عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقاييس الأحداث الحياتية الضاغطة في قياس المتابعة	١٣٦
١٨	توزيع بيانات عينة الدراسة على بعد ضغوط أحداث الحياة المرتبطة بالأسرة في القياس القبلي	١٣٩
١٩	توزيع بيانات عينة الدراسة على بعد ضغوط أحداث الحياة المرتبطة بالمجتمع في القياس القبلي	١٣٩
٢٠	توزيع بيانات عينة الدراسة على بعد ضغوط أحداث الحياة المرتبطة بالأسرة في القياس البعدي	١٣٩
٢١	توزيع بيانات عينة الدراسة على بعد ضغوط أحداث الحياة المرتبطة بالمجتمع في القياس البعدي	١٤٠

- ن -