



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

فعالية العلاج بالتعرض فى تخفيف الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية

دراسة مقدمة للحصول على درجة الماجستير فى التربية
تخصص (علم نفس)

إعداد الباحثة

رانده عبد القوى ابو النصر مهنى

إشراف

الدكتورة

هبة اسماعيل سرى

مدرس علم النفس

كلية البنات – جامعة عين شمس

الأستاذة الدكتورة

سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمى

كلية البنات – جامعة عين شمس

١٤٣٨ هـ – ٢٠١٧ م

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة
فحص

مناقشة في / / م , وتتكون من :

- ١- الأستاذ الدكتور /
- ٢- الأستاذ الدكتور /
- ٣- الأستاذ الدكتور /
- ٤- الأستاذ الدكتور /

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة

ماجستير
دكتوراه في / / م

الموظف المختص مدير الإدارة أ . د . وكيلة الكلية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ
الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ (٤٥)

صدق الله العظيم

{سورة الزمر : آيه ٤٥ }



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

صفحة العنوان

إسم الطالبة : رانده عبد القوى ابو النصر مهنى

الدرجة العلمية : الماجستير فى التربية (تخصص علم نفس)

القسم : علم نفس

إسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ليسانس آداب علم نفس ١٩٩٦



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

رسالة الماجستير فى التربية

إسم الطالبة : رانده عبد القوى ابو النصر مهنى

عنوان الرسالة : فعالية العلاج بالتعرض فى تخفيف الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف
النوعية

إسم الدرجة : الماجستير فى التربية (تخصص علم نفس)

لجنة المناقشة

أ . د . سناء محمد سليمان (مشرفاً)

أستاذ علم النفس التعليمى بكلية البنات جامعة عين شمس

أ . د . سعيدة محمد ابو سوسو (مناقشاً)

أستاذ علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر

أ . م . د . هيام صابر شاهين (مناقشاً)

أستاذ مساعد علم النفس التعليمى بكلية البنات جامعة عين شمس

الدراسات العليا

تاريخ الدراسة : / /
أجيزت الرسالة بتاريخ : /

أجيزت الرسالة بتاريخ : / /
ختم الإجازة : / /

موافقة لجنة الكلية : / /
موافقة مجلس الجامعة : / /



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

شكر وتقدير

بعد الشكر والثناء على المنعم الوهاب, صاحب المنّة والنعم والعطايا, الذي لولاه لما تمّ هذا الدراسة. فله الحمد والثناء الجميل. واعتزافاً لأهل الفضل بفضلهم, وأهل الإحسان بجودهم, وعملاً بالأدب الرفيع الراقي بشكر المحسن على إحسانه, فاني أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى الأساتذة اللاتي قمن بالإشراف :

تنزاحم العبارات ومهما نطق لسانى بأفضالها وشكرها وخطت الأيدى بوصفها, أظل مقصرة أمام ما قدمته لى من بحر علمها الأستاذة الدكتورة : سناء محمد سليمان أستاذ علم النفس التعليمى التى شرفتني بإشرافها على هذا الدراسة, والتي لم تدخر من فيض عطائها شيئاً, فلها منى خالص الشكر والتقدير, بآرك الله فيها, وجزاها عنى خير الجزاء.

كما أتوجه بالشكر والتقدير والامتنان إلى أستاذتى الدكتورة : هبة إسماعيل سرى مدرس علم النفس التى منحتني من وقتها وجهدها الكثير ولم تبخل بنصائحها المفيدة القيمة, التى ساهمت فى انجاز هذا العمل, أدعو الله عز وجل أن يعطيها الصحة والعافية, بآرك الله فيها, وجزاها عنى خير الجزاء.

كما أتقدم بوافر الامتنان والشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة العلمية والمكونة من :

الأستاذة الدكتورة : سعيده محمد ابو سوسو أستاذ علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر

الأستاذة الدكتورة : هيام صابر شاهين أستاذ مساعد علم النفس التعليمى بكلية البنات جامعة عين شمس

على تفضلهم بقبول مناقشة هذا الدراسة

وأتوجه بالشكر والعرفان والحب والإخلاص للمرحومه أمى / ابتسام عبد العظيم محمد الإنسانية التى ربنتي, وعلمتني وأحاطتني بحنانها والتي دائماً وأبداً كنت أجدها بجانبى تقبلها الله بواسع رحمته وجزاها الله الخير الكثير وجعلها فى الفردوس الأعلى على كل ما قدمته لى من عون.

كما لا يفوتني شكر وتقدير أعلى ما فى قلبى مع أطيب الدعاء لهم بأن يحفظهم ويبارك فيهم وجزئهم الله عنى خير الجزاء

- الطالبات اللاتي شاركن فى البرنامج.
- ابنى حازم وأختى رانيه وأولادها رامى وروان عبد القادر وأخى محمد وزوجته صفاء وأولادهم بسمه وشادى وابتسام
- المعالج السلوكى للإدمان / محمد سيد عبد الحميد
- الأستاذة / عزة محمد سيد
- صديقاتى راندا حسيني - ريهام محمد - نسرين سيد وزوجها يسرى ورعدة سيد - غنى زين العابدين - هالة عبد العزيز

أتقدم للجميع بالشكر مع فائق التقدير والإحترام --- والله يوفقنا لما فيه خير الأمة وشبابها

مع تحيات الباحثة

مستخلص الدراسة باللغة العربية

العنوان : فعالية العلاج بالتعرض فى تخفيف الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية

هدف الدراسة :

- التحقق من فعالية برنامج علاجى بالتعرض الواقعى فى تخفيف شدة انفعال الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية .

- إعداد مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز لدى طالبات الجامعة .

- قياس درجة كل من القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز قبل وبعد تطبيق البرنامج .

- الوصول لنتائج قد تساعد فى إعداد برامج علاجية سلوكية تتناسب مع هذه الفئة العمرية , وفئات عمرية اخرى .

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من طالبات الجامعة تتراوح اعمارهن ما بين (١٩ – ٢٠) سنة , تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية , بعد أن تم ضبط متغيرات العمر الزمنى والمستوى الإجتماعى الثقافى للأسرة .

الأدوات :

قامت الباحثة بتطبيق الأدوات التالية , وذلك بعد التحقق من الصدق والثبات لها :

١- إستبيان مفتوح للتعرف على المخاوف النوعية والمثيرات التى تثير انفعال الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة) .

٢- مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة) .

٣- استمارة المستوى الإجتماعى الثقافى للأسرة (إعداد منال محمود إسماعيل ٢٠١١) .

٤- برنامج علاجى بالتعرض الواقعى فى تخفيف الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية (إعداد الباحثة) .

البرنامج العلاجى :

تكون البرنامج العلاجى من (٣٠) جلسة طبقت فيه عدد من الإستراتيجيات والفنيات العلاجية وهى : (المحاضرة والمناقشة – التعرض الواقعى – فنية تخفيف شدة انفعال الاشمئزاز – التعامل مع سلوكيات القلق والتجنب – التعامل مع الخلل الوظيفى فى عملية الإنتباه – الواجب المنزلى – ملاحظة الذات – إنتقاء التغيير السلوكى , استخدام العديد من الأنشطة) .

النتائج :

للتحقق من نتائج الدراسة استخدمت الباحثة بعض الأساليب الإحصائية بما يتناسب مع فروض الدراسة , وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

١ – توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز , وهذا يؤكد أن هناك تحسن لدى المجموعة التجريبية فى انفعال الاشمئزاز .

٢ – توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز بعد تنفيذ البرنامج العلاجى لصالح المجموعة التجريبية , وهذا يؤكد أن البرنامج العلاجى الذى تم تطبيقه على المجموعة التجريبية كان له أثر فعال وإيجابى .

٣ – لا توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية للقياسين البعدى والتتبعى على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز , وهذا يعد مؤشراً على نجاح البرنامج العلاجى فى تخفيف انفعال الاشمئزاز وإطفاء المخاوف النوعية لدى المجموعة التجريبية .

كلمات مفتاحية : برنامج علاجى بالتعرض Exposure treatment program , الاشمئزاز Disgust , المخاوف النوعية Specific Phobias

Research Abstract

Title : The effectiveness of the treatment of ease of disgust in the university students with quality concerns

Goal Search :

- Check the effectiveness of the treatment program of exposure real to reduce over disgust among university students of women with quality concerns.
- Preparation of anxiety and behavior avoidance and fears and disgust among university students scale.
- Measure the degree of both anxiety and behavior avoidance, fears and disgust before and after the application of the program.
- Try to get the results may assist in the preparation of behavioral treatment programs commensurate with this age group, and other age groups.

The research sample: research sample consist of 30 female students from the university, ranged in age between (19-20) years, has been divided into two groups, a control and experimental, having been adjusted chronological age variables and socio-cultural level of the family.

Tools: The researcher applied the following tools, after verification of its validity and reliability:

1. Open questionnaire to identify quality concerns and stimuli that excite emotion of disgust among university students (prepared by the researcher).
2. Anxiety and behavior of avoidance and fear and disgust among university students scale (prepared by the researcher).
3. Social - level cultural family form (prepared by Manal Mahmoud Ismail, 2011).
4. A treatment program by using the techniques of the actual exposure for ease of disgust in the university students of women with quality concerns (prepared by the researcher).

Therapeutic program: The therapeutic program (30) session in which a number of strategies and techniques treatment were applied, previously: (lecture and discussion - exposure realistic - technical ease overexcited disgust - dealing with behaviors of anxiety and avoidance - dealing with dysfunction in the Attention process - Homework - self observation - selection change behavioral, use many of the activities).

Results: To check the search results researcher used some statistical methods commensurate with the research hypotheses, and research found the following results:

1. There are differences between the mean scores of the experimental group in pre application and post application of anxiety and behavior avoidance, fears and disgust scale, and this confirm that there is improvement in the experimental group in the emotion of disgust's feeling.
- 2 - There are differences between the mean scores of the experimental group and the control group anxiety and behavior avoidance, fears and disgust scale after the implementation of the treatment program for the experimental group, and this confirms that the treatment program, which has been applied to the experimental group had an effective and positive impact.
- 3 - There are no differences between the mean scores of the experimental group of the two measures after the end of the training program and observable anxiety and behavior avoidance, fears and disgust scale, this is an indication of the success of the therapy program in redcing the emotion of disgust and turn Off the quality concerns of the experimental group.

Key Words : Exposure treatment program , Disgust , Specific Phobias

أولاً : قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٢	الفصل الأول : مدخل الدراسة
٢	مقدمة الدراسة
١٠ - ٣	مشكلة الدراسة
١١	أهداف الدراسة
١١	أهمية الدراسة
١٣ - ١٢	مصطلحات الدراسة
١٤	محددات الدراسة
١٥	الفصل الثاني : الإطار النظري للدراسة
٢٢ - ١٦	المدراسة الأول : نظرية الانفعال
٢٥ - ٢٢	نظرية روبرت بلوتشيك
٢٨ - ٢٥	نموذج عجلة الألوان
٣٢ - ٢٨	انفعال الأشمنزاز
٤٠ - ٣٣	المدراسة الثاني : العلاج السلوكي
٤٢ - ٤٠	فنية العلاج التعرض
٤٥ - ٤٢	المدراسة الثالث : المخاوف النوعية
٤٧ - ٤٥	المدراسة الرابع : طالبات الجامعة
٥٧ - ٤٨	الفصل الثالث : دراسات سابقة
١٠٢ - ٥٨	الفصل الرابع : منهج الدراسة وإجراءاته

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥٩ - ٦١	أولاً : منهج الدراسة
٦١	ثانياً : مجتمع الدراسة
٦٢ - ٦٥	ثالثاً : عينة الدراسة
٦٦ - ١٠٢	رابعاً : أدوات الدراسة
١٠٣	خامساً : الأساليب الإحصائية
١٠٤	الفصل الخامس : نتائج الدراسة تحليله وتفسيره
١٠٥ - ١٠٧	الفرض الأول ونتائجه
١٠٧ - ١٠٩	الفرض الثاني ونتائجه
١٠٩ - ١١٠	الفرض الثالث ونتائجه
١١٠ - ١١١	تفسير النتائج
١١٢	التوصيات
١١٢	بحوث مقترحة
١١٣ - ١٢٣	مراجع الدراسة

ثانياً : قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع
١٢٢	ملاحق الدراسة
١٢٣	ملحق (١)
١٢٧ - ١٢٤	مقياس المستوى الإجتماعى والثقافى للأسرة
١٢٨	ملحق (٢)
١٣٠ - ١٢٩	استبيان مفتوح لمثيرات انفعال الاشمئزاز والمخاوف النوعية
١٣١	ملحق (٣)
١٣٩ - ١٣٢	مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز - الصورة الأولية
١٤٠	ملحق (٤)
١٤٥ - ١٤١	مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز - الصورة النهائية
١٤٦	ملحق (٥)
١٨٩ - ١٤٧	جلسات البرنامج العلاجى لتخفيف الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية
١٩٠	استبيان مدى الاستفادة من البرنامج
١٩١	ملحق (٦)
١٩٢	استمارة تقييم الجلسة
أ - ث	ملخص الدراسة باللغة العربية
v - I	ملخص الدراسة باللغة الإنكليزية

ثالثاً : قائمة الجداول والأشكال

الصفحة	الموضوع
٣	شكل (١) يوضح انفعال الاشمئزاز في الثقافات المختلفة
٥	شكل (٢) يوضح سحب عينة دم
٥	شكل (٣) يوضح جرح غائر
٥	شكل (٤) يوضح عنكبوت
٨	شكل (٥) يوضح انفعال الاشمئزاز
٨	شكل (٦) يوضح انفعال الخوف
٩	شكل (٧) يوضح الفرق بين تعبيرات الوجه في الخوف وانفعال الاشمئزاز
٢٣	شكل (٨) يوضح الانفعالات التي وضعها Robert Plutchik
٢٧	شكل (٩) يوضح الانفعالات الأساسية لـ Robert Plutchik
٢٨	شكل (١٠) نموذج الانفعالات ثلاثية الأبعاد لـ Robert Plutchik
٢٩	شكل (١١) يوضح دم على خبز يحدث إستجابة الاشمئزاز
٣٠	شكل (١٢) يوضح جزيرة انسولا المسؤولة عن انفعال الاشمئزاز
٣٢	شكل (١٣) يوضح قطعة شاش عليها دم
٣٢	شكل (١٤) يوضح رؤية عنكبوت
٤١	شكل (١٥) يوضح حالة تعرض الفرد لكائن أو موقف واقعي أثناء جلسات العلاج
٥٨	جدول (١٦) يوضح التصميم التجريبي للدراسة
٦٠	جدول (١٧) يوضح توزيع مجموعتي الدراسة التجريبي
٦١	جدول (١٨) يوضح الأعداد والمتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في العمر الزمني لدى المجموعة التجريبية والضابطة
٦٢	جدول (١٩) يوضح الأعداد والمتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها في المستوى الإجتماعي الثقافي للأسرة لدى المجموعة التجريبية والضابطة
٦٣	جدول (٢٠) يوضح الفروق بين مشاركات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف الاشمئزاز والدرجة الكلية قبل تطبيق البرنامج
٦٥	جدول (٢١) يوضح مثيرات الاشمئزاز لدى مجموعة من طالبات الجامعة

الموضوع	الصفحة
جدول (٢٢) يوضح المخاوف النوعية لدى مجموعة من طالبات الجامعة	٦٦
جدول (٢٣) يوضح الأبعاد والعبارات المقتبسة وأرقامها	٧٠
جدول (٢٤) يوضح العبارات التي تم اقتباسها من المقاييس الأجنبية وتعديلها	٧١
جدول (٢٥) يوضح طريقة القياس بطريقة تقديم عبارة محددة يليها ثلاثة اختيارات وعلى المشاركة وضع علامة (√) أمام الاختيار الذي يتفق مع وجهة نظر ها , ويوضح المثال التالي طريقة الإجابة	٧٣
جدول (٢٦) يوضح درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية	٧٤
جدول (٢٧) يوضح الإتساق الداخلى لأبعاد مقياس وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز	٧٥
جدول (٢٨) يوضح معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز	٧٦
جدول (٢٩) يوضح معاملات ثبات الأبعاد لمقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز	٧٧
جدول (٣٠) يوضح التخطيط العام لجلسات البرنامج العلاجي	٩٦ - ٩٩
جدول (٣١) يوضح نتائج قيمة اختبار مان – وتنى لدلالة الفروق بين المجموعتى التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز	١٠٢
جدول (٣٢) يوضح نتائج قيمة اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز	١٠٤
جدول (٣٣) يوضح نتائج قيمة اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز	١٠٦

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- مقدمة الدراسة
 - مشكلة الدراسة
 - أهداف الدراسة
 - أهمية الدراسة
 - مصطلحات الدراسة
 - محددات الدراسة :
 - منهج الدراسة
 - عينة الدراسة
 - أدوات الدراسة
 - الحدود الزمانية
 - الحدود المكانية
-