



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية

**فاعلية العلاج المعرفي السلوكي  
باستخدام كل من الأسلوب المباشر والأسلوب القائم على الحاسوب  
في علاج اضطراب الاكتئاب الأساسي لدى عينة من الشباب  
بدولة الإمارات العربية المتحدة**

رسالة مقدمة من:

**ليلي حسن عبد الرحيم الملا**

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية  
(تخصص: الصحة النفسية والإرشاد النفسي)

إشراف:

**أ.د. سميرة محمد شند**

أستاذ الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة عين شمس

**أ.د. طلعت منصور**

أستاذ الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة عين شمس

**أ.د. سعاد المرزوقي**

أستاذ علم النفس المساعد كلية العلوم الإنسانية  
والاجتماعية جامعة الإمارات العربية المتحدة

**المرحوم أ.د. / سيد سيد الطوخى**

أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية - جامعة عين شمس

٢٠١٥ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا

عَلِمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

(البقرة : ٣٢)



**كلية التربية  
قسم الصحة النفسية**

اسم الطالب	: ليلي حسن عبد الرحيم الملا
الدرجة العلمية	: دكتوراه
القسم التابع له	: قسم الصحة النفسية
اسم الكلية	: كلية التربية
الجامعة	: عين شمس
سنة التخرج	: ١٩٨٦
سنة المنح	: ٢٠١٥



**كلية التربية**  
**قسم الصحة النفسية**

اسم الطالب : ليلى حسن عبد الرحيم الملا  
عنوان الرسالة : فاعلية العلاج المعرفي السلوكي باستخدام كل من الأسلوب المباشر والأسلوب القائم على الحاسوب في علاج اضطراب الاكتئاب الأساسي لدى عينة من الشباب بدولة الإمارات العربية المتحدة  
اسم الدرجة : دكتوراه في التربية (تخصص: صحة نفسية وإرشاد نفسي)  
لجنة الإشراف :

١- أ.د. طلعت منصور

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية جامعة عين شمس

٢- أ.د. سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية جامعة عين شمس

٣- المرحوم أ.د. سيد سيد الطوخى

أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية جامعة عين شمس

أ.د. سعاد المرزوقي

أستاذ علم النفس المساعد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

جامعة الإمارات العربية المتحدة

تاريخ مناقشة البحث :

الدراسات العليا

٢٠١٥ / / أجازة الرسالة بتاريخ

ختم الإجازة

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

٢٠١٥ / /

٢٠١٥ / /

# إهداء

إلى روح المرحوم ..

الأستاذ الدكتور

سيد سيد الطوخى

الأب الروحى

الباحثة

# شكراً وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَقَالَ رَبِّيْ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرْ نِعْمَتَكَ الَّتِيْ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِ﴾ النمل (١٩)

اللهم لك الحمد والشكر على ما أنعمت به علينا من جزيل النعم وعظيم العون، سبحانه لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم، اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علماً .. أما وقد شارفت قافلة الرسالتة على الوصول بنا إلى بر الأمان والاطمئنان لجني ثمار هذه المسيرة العلمية فإن واجبى أنأشكر كل من ساهم بإغنائى بكلمة قالها أو ملاحظة أبداهما أو بالصدر الأغنى في قيمته العلمية أو من فتح أمامى الآفاق بفكرة قيمة، وبعد فضل الله تعالى تتقدم الباحثة بأسمى آيات الشكر والعرفان بالجميل إلى:

الأستاذ الدكتور / طلعت منصور

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية - جامعة عين شمس  
الذى أدين له عرفاناً وأفيض احتراماً لما أحاط به الباحثة من حسن الإرشاد والتوجيه وجزيل العطاء، ولما منحه من وقت وجهد وسعة صدر وفكر وعلم وإضافاته العلمية البناءة ومساعداته المستمرة للباحثة، فزرع فى عقلى نبتاً علمياً متواصلاً كانت هذه الدراسة أجمل ثمراته، وبتواضع العلماء شرفنى بالموافقة على الإشراف على هذه الدراسة.

كما تتقدم الباحثة بلمسة عرفان وامتنان وتقدير لروح :

المرحوم الأستاذ الدكتور / سيد سيد الطوخى

أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية - جامعة عين شمس

اعترافاً بفضله على أنه تبنى الباحثة في بداياتها الأولى في الماجستير وكان خير سند لها. فرحمه الله عليه وأسكنه فسيح جناته.

وتتقدم الباحثة بكل الشكر والتقدير إلى :

الأستاذة الدكتورة / سميحة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية جامعة عين شمس

لما تتميز به من أستاذية حانية وشخصية غنية جعلا منها عالمة جليلة تبسط ذراعيها لتأخذ بيد العديد من أبنائها وتلاميذها فينهلوا من علمها ويكسو على وجوههم المزيد من الراحة والاطمئنان فلها منى كل الشكر على تفضيلها بالموافقة على المشاركة في الإشراف هذه الدراسة.

والى :

الأستاذة الدكتورة / سعاد المرزوقي

أستاذ علم النفس المساعد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
جامعة الإمارات العربية المتحدة

على تشريفها لي ولبحثي بالتكريم والموافقة على أن يكون تحت إشراف سيادتها،  
فجزاها الله عن خير الجزاء.

كما تتقدم الباحثة بكل الشكر والتقدير إلى :

سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة بالقاهرة متمثلة في الملحقية الثقافية وجميع العاملين بها وكل من ساندنا ومد لى يد العون. وأخص بالشكر:

الأستاذة الدكتورة / فاطمة العامرى

الملحق الثقافي السابق بسفارة دولة الإمارات العربية المتحدة بالقاهرة

الأستاذ / علي الشيملي

الملحق الثقافي بسفارة دولة الإمارات العربية المتحدة بالقاهرة

وامتثالاً لقول الله تعالى ﴿أَنْ أَشْكُرْ لِي وَلَوْلَدِيَّكَ إِلَى الْمَصِيرِ﴾ (القمان: ١٤)

لا يسعني إلا أن أتوجه بكل مشاعر الحب والعرفان بالجميل إلى من تعجز كل الكلمات عن أن توفيهم حقهم، إلى من طوقوا العنق بالدين الكبير الذي يصعب على الوفاء به، إلى من قدموا الجهد العظيم طيلة أيام حياتهم، إلى من شملوني بدعواتهم ورضاهم يسر لى عملى حتى وصلت إلى هذه المرحلة.. إلى من كان عطاوهم من القلب وأخذنا بيدي ووصانى الله بهم خيراً.. إلى والدى ووالدتي .. إخواتى وأخواتى وأخص بالشكر أخرى المقدم الدكتور / إبراهيم الملا، اعترافاً بفضلهم وجهودهم ودعمهم المستمر من أجل إتمام هذه الدراسة أطال الله فى عمرهم وأمدتهم بالصحة والعافية.

﴿ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ (٤) الجمعة: (٤)

الباحثة

## مستخلص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن مدى فاعلية برنامجين علاجيين الأول مباشر والثاني يقدم عن طريق الحاسوب يوظفان فنيات العلاج المعرفي السلوكي لعلاج الاكتئاب الأساسي على عينة من الشباب بدولة الإمارات العربية المتحدة وتكونت العينة من (٢٠) حالة مرضية مقسمة إلى مجموعتين تجريبتين (مجموعة العلاج المباشر ومجموعة العلاج القائم على الحاسوب) بواقع ١٠ حالات لكل مجموعة وممن تم تشخيصهم باضطراب الاكتئاب الأساسي بناءً على ما ورد في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للرابطة الأمريكية للطب النفسي DSM IV وتراوحت الأعمار الزمنية لأفراد العينة من ١٨ - ٣٥ سنة واستخدم مقياس الاكتئاب клиيني (CDI) (إعداد بروس براكن وكارين هوبل Bruce Bracken & Karen Howell, 2004) وترجمة وتقنين الباحثة لقياس درجة الاكتئاب لدى مجموعتي الدراسة وتم تصميم برنامجين علاجيين استناداً إلى نظرية بيك Beck في العلاج المعرفي السلوكي.

وقد بينت نتائج الدراسة كفاءة البرنامجين العلاجيين المستخدمين في الدراسة في علاج الاكتئاب الأساسي لدى أفراد عينة الدراسة.

### الكلمات المفتاحية :

- ١ - العلاج المعرفي السلوكي المباشر Standard Cognitive Behavioral Therapy (SCBT).
  - ٢ - العلاج المعرفي السلوكي القائم على الحاسوب Computer-based Cognitive Behavioral Therapy (CCBT).
  - ٣ - اضطراب الاكتئاب الأساسي Major Depressive Disorder.
  - ٤ - الشباب Youth.
- 
-

## قائمة المحتويات

<b>الفصل الأول مدخل الدراسة.....</b>	<b>١</b>
مقدمة .....	٢
أولاً: مشكلة الدراسة .....	٧
ثانياً : هدف الدراسة.....	٨
ثالثاً : أهمية الدراسة.....	٨
رابعاً : مصطلحات الدراسة.....	١٠
خامساً: حدود الدراسة.....	١٥
<b>الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة.....</b>	<b>١٧</b>
تمهيد .....	١٨
أولا: الشباب .....	١٩
ثانيا: الاكتئاب .....	٢٥
مفهوم الاكتئاب.....	٢٥
النظريات المفسرة للاكتئاب.....	٣٢
النظرية الحيوية البيولوجية.....	٣٢
نظريّة التحليل النفسي.....	٣٥
النظرية المعرفية.....	٣٦
النظرية السلوكية.....	٤٣
النظرية البنخشصية.....	٤٦
أعراض الاكتئاب الأساسي.....	٤٧
ثالثاً: العلاج المعرفي السلوكي.....	٥١
تمهيد .....	٥١
الخلفية التاريخية والتجارب المبكرة للعلاج المعرفي السلوكي.....	٥١
مفهوم العلاج المعرفي السلوكي.....	٥٤
مبادئ العلاج المعرفي السلوكي.....	٥٦

أساليب وفتيات العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب.....	٥٨
كفاءة العلاج المعرفي السلوكي في الاكتئاب.....	٦٧
رابعاً: العلاج المعرفي السلوكي المباشر لعلاج الاكتئاب الأساسي.....	٧٠
خامساً: العلاج المعرفي السلوكي القائم على الحاسوب لعلاج الاكتئاب الأساسي.....	٧٢
سادساً: تعقيب على الفصل الثاني.....	٧٥
<b>الفصل الثالث : دراسات سابقة .....</b>	<b>٧٨</b>
تمهيد .....	٧٩
أولاً: دراسات استخدمت العلاج المعرفي السلوكي المباشر أو مع علاجات أخرى .....	٨٠
ثانياً: دراسات استخدمت العلاج المعرفي السلوكي القائم على الحاسوب (غير المباشر) والمباشر .....	٨٧
ثالثاً: دراسات تناولت العلاج المعرفي السلوكي القائم على الحاسوب .....	١٠٠
رابعاً: تعقيب على الدراسات السابقة.....	١١٦
خامساً: فروض الدراسة.....	١٢١
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.....</b>	<b>١٢٢</b>
تمهيد .....	١٢٣
أولاً: منهج الدراسة .....	١٢٣
ثانياً: عينة الدراسة .....	١٢٣
ثالثاً: أدوات الدراسة .....	١٣٠
١ - المقياس الكلينيكي للاكتئاب (CAD).....	١
٢ - برنامج العلاج المعرفي السلوكي لعلاج الإكتئاب الأساسي .....	٢
طريقة العلاج المعرفي السلوكي القائم على الحاسوب للاكتئاب الأساسي لدى عينة من الشباب بدولة الإمارات العربية المتحدة.....	١٥٤
طريقة العلاج المعرفي السلوكي المباشر للاكتئاب لدى عينة من الشباب بدولة الإمارات العربية المتحدة.....	١٥٧
رابعاً: الأساليب الإحصائية للدراسة.....	١٦٣

<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها</b>	١٦٥
تمهيد	١٦٦
أولاً: نتائج الفرض الأول	١٦٧
تفسير نتائج الفرض الأول	١٧٠
ثانياً: نتائج الفرض الثاني	١٧٤
تفسير نتائج الفرض الثاني	١٧٧
ثالثاً: نتائج الفرض الثالث	١٨٠
تفسير نتائج الفرض الثالث	١٨٣
رابعاً: نتائج الفرض الرابع	١٨٦
تفسير نتائج الفرض الرابع	١٨٨
خامساً: نتائج الفرض الخامس	١٩١
تفسير نتائج الفرض الخامس	١٩٣
سادساً: نتائج الفرض السادس	١٩٦
تفسير نتائج الفرض السادس	١٩٨
سابعاً: تعقيب عام على نتائج الدراسة	٢٠٠
ثامناً: توصيات الدراسة	٢٠٤
تاسعاً: بحوث مقتربة	٢٠٦
<b>المراجع</b>	٢٠٧
أولاً : مراجع عربية	٢٠٨
ثانياً : مراجع أجنبية	٢١٣
<b>الملحق</b>	٢٣٣
ملخص الدراسة باللغة العربية	٣٣٢
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	

## قائمة الملاحق

٢٣٤ .....	المقياس الإكلينيكي للاكتئاب
٢٤٢ .....	إقرار الباحث
٢٤٢ .....	إقرار المشارك بالبرنامج
٢٤٣ .....	جلسات العلاج المعرفي السلوكي المباشر
٢٩٩ .....	نماذج من جلسات العلاج القائم على الحاسوب
٣٣٠ .....	استمارة التقييم النهائي للبرنامج العلاجي
٣٣١ .....	عقد عدم الرجوع للانتكasaة

## قائمة الجداول والأشكال

شكل رقم (١) الافتراضات العامة للعلاج المعرفي السلوكي ..... ٣٩
شكل رقم (٢) يوضح التفكير السلبي عند المكتئب ..... ٤١
شكل رقم (٣) دورة الاكتئاب ..... ٥٠
جدول رقم (١) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) من حيث العمر الزمني باستخدام اختبار كا ٢ ..... ١٢٤
جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) من حيث العمر الزمني باستخدام اختبار كا ٢ ..... ١٢٥
جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) من حيث أبعاد المقياس الكlinيكي للاكتئاب باستخدام اختبار كا ٢ ..... ١٢٦
جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) من حيث أبعاد المقياس الكlinيكي للاكتئاب باستخدام اختبار كا ٢ ..... ١٢٧
جدول (٥) الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) ومتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) في القياس القبلي من حيث العمر الزمني ..... ١٢٨
جدول (٦) الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) ومتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية

---

## المحتويات —

الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) في القياس القبلي من حيث أبعاد المقياس الكlinيكي للاكتئاب ..... ١٢٩
جدول (٧) معاملات الصدق للمقياس الكlinيكي للاكتئاب ..... ١٣٥
جدول (٨) نتائج التحليل العاملی بعد تدویر المحاور للعامل الأول (المزاج المکتب) (DM) ..... ١٣٧
جدول (٩) نتائج التحليل العاملی بعد تدویر المحاور للعامل الثاني (القلق / الخوف) ( AW ) ..... ١٣٨
جدول (١٠) نتائج التحليل العاملی بعد تدویر المحاور للعامل الثالث (نقص الاهتمام) (DI) ..... ١٣٩
جدول (١١) نتائج التحليل العاملی بعد تدویر المحاور للعامل الرابع (الإرهاق المعرفي و البدنی) ( CPF ) ..... ١٤٠
جدول (١٢) معاملات الثبات ( الفا ) لأبعاد المقياس الكlinيكي للاكتئاب بطريقة كرونباخ ..... ١٤١
جدول (١٣) معاملات الثبات لأبعاد المقياس الكlinيكي للاكتئاب بطريقة إعادة التطبيق ..... ١٤٢
طريقة العلاج المعرفي السلوكي القائم على الحاسوب لعلاج الاكتئاب الأساسي لدى عينة من الشباب بدولة الإمارات العربية المتحدة ..... ١٥٤
طريقة العلاج المعرفي السلوكي المباشر لعلاج الاكتئاب لدى عينة من الشباب بدولة الإمارات العربية المتحدة ..... ١٥٨
جدول (١٤) الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) في القياسيين القبلي والبعدى على المقياس الكlinيكي للاكتئاب ..... ١٦٨

---

## المحتويات —

شكل (٤) الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) في القياسين القبلي والبعدي على المقياس الклиينيكي للاكتئاب ..... ١٦٩
جدول (١٥) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي على المقياس клиينيكي للاكتئاب ..... ١٧٠
جدول (١٦) الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) في القياسين القبلي والبعدي على المقياس клиينيكي للاكتئاب ..... ١٧٥
شكل (٥) الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) في القياسين القبلي والبعدي على المقياس клиينيكي للاكتئاب ..... ١٧٦
جدول (١٧) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي على المقياس клиينيكي للاكتئاب ..... ١٧٧
جدول (١٨) الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) على المقياس الклиينيكي للاكتئاب في القياس البعدي ..... ١٨١
شكل (٦) الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج القائم على الحاسوب) على المقياس الклиينيكي للاكتئاب في القياس البعدي ..... ١٨٢
جدول (١٩) الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (العلاج المباشر) في القياسين البعدي والتبعي على المقياس клиينيكي للاكتئاب ..... ١٨٧