



كلية التربية
الدراسات العليا
قسم الصحة النفسية و الإرشاد النفسي

فاعلية برنامج عقلاني – انفعالي سلوكي لتنمية مهارات التعامل
مع الضغوط لدى عينة من الطالبات الفئات دراسياً .

رسالة مقدمة من
ولاء رجب عبد الرحيم إبراهيم

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
" تخصص الصحة النفسية و الإرشاد النفسي "

إشراف

د / محمد سعد حامد
مدرس الصحة النفسية و الإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

أ. د / حسام الدين محمود عزب
أستاذ الصحة النفسية و الإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

٢٠١٣ م – ١٤٣٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
أَحْسِبْ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ
يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ
صدق الله العظيم
(سورة العنكبوت ، آية ٢)

يقول العماد الأصفهاني

إنني رأيت أنه ما كتب أحدهم في يومه كتاباً إلا قال في غده ،
لو غير هذا لكان أحسن ، ولو زيد ذاك لكان يستحسن ، ولو
قدم هذا لكان أفضل ، ولو ترك ذاك لكان أجمل .
وهذا من أعظم العبر ، وهو دليل على استيلاء النقص من
جملة البشر .



جامعة عين شمس
كلية التربية

قسم الصحة النفسية و الإرشاد النفسي

صفحة العنوان

اسم الطالبة :	ولاء رجب عبد الرحيم إبراهيم
الدرجة العلمية :	دكتوراه الفلسفة في التربية
القسم التابع له :	قسم الصحة النفسية و الإرشاد النفسي
اسم الكلية :	كلية التربية
الجامعة :	جامعة عين شمس
سنة التخرج :	ليسانس ٢٠٠٢ م
سنة المنح :	٢٠١٣



جامعة عين شمس

كلية التربية

قسم الصحة النفسية و الإرشاد النفسي

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة / ولاء رجب عبد الرحيم إبراهيم
عنوان الرسالة / فاعلية برنامج عقلائي – انفعالي سلوكي لتنمية
مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من الطالبات الفئات
دراسياً .

اسم الدرجة / دكتوراه الفلسفة في التربية
" تخصص صحة النفسية و إرشاد النفسي "

لجنة الإشراف :-

١- أ. د / حسام الدين محمود عزب

أستاذ الصحة النفسية و الإرشاد النفسي كلية التربية – جامعة عين شمس .

٢- د / محمد سعد حامد

مدرس الصحة النفسية و الإرشاد النفسي كلية التربية – جامعة عين شمس .

تاريخ المناقشة / / ٢٠

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ / ٢٠

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠

ختم الإجازة

/ / ٢٠

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج عقلائي - انفعالي سلوكي واختبار مدى فاعليته في تنمية مهارات التعامل مع الضغوط لدى الطالبات الفئات دراسياً . واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية : مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة) ، مقياس مهارات التعامل مع الضغوط (إعداد الباحثة) ، مقياس الأفكار اللاعقلانية (هوبر و لاین Hooper & Layne ، ترجمة محمد السيد عبد الرحمن ومعتز سيد عبد الله : ١٩٩٤) ، برنامج عقلائي انفعالي سلوكي (إعداد الباحثة) ، استمارة مقابلة شخصية (إعداد الباحثة)، اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) (إعداد هنري موراي) ، تفسير الأحلام (سيجموند فرويد) . وتم تطبيق الدراسة على عينة بلغ قوامها (١٠٠) طالبة فائقة بالصف الأول الثانوي حيث تم تطبيق المقاييس عليهن ثم تم اختيار (٢٠) طالبة فائقة ممن لديهن أفكاراً لا عقلانية مرتفعة وضغوطاً مرتفعة ومهارات منخفضة في تعامل مع الضغوط ، ثم تم تقسيمهن إلى مجموعتين ؛ مجموعة تجريبية (١٠) طالبات فائقات ، ومجموعة ضابطة (١٠) طالبات فائقات . واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية : التحليل العاملي ، معامل ارتباط بيرسون ، معامل الثبات (ألفا كرونباخ) ، اختبار "ويلكوكسون" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مترابطتين ، اختبار "مان ويتني" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين غير مترابطتين.(وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج SPSS).

وأُسفرت نتائج الدراسة التجريبية عن فاعلية البرنامج في تنمية مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من الطالبات الفئات دراسياً واستمرار التحسن في القياس التتبعي، أما على الصعيد الكلي فقد أسفرت النتائج عن وجود تغيرات ايجابية هامة في ديناميات الشخصية لدى الحالتين الطرفيتين من العينة موضع الدراسة بعد تطبيق البرنامج .

شكر وتقدير

الحمد لله القائل في كتابه الكريم " لنن شكرتم لأزيدنكم "(إبراهيم الآية ٧) ، وأصلى وأسلم على خاتم الأنبياء والمرسلين القائل " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " وعلى آله وصحبه أجمعين ... وبعد .

لا يسعني بعد شكر الله وحمده إلا أن أتقدم بالشكر والعرفان لكل من ساعدني على إتمام هذه الدراسة سواء بجهده أو بوقته أو بدعائه . وأخص بالشكر والتقدير والامتنان الأستاذ الدكتور حسام الدين محمود عزب ، المشرف على الرسالة والذي منحني الرعاية الصادقة والتوجيه المخلص منذ اللحظة الأولى من كتابة هذه الرسالة والذي أعطاني من وقته وفكره وتوجيهاته الكثير فأسأل الله أن يجزيه عني خير الجزاء وأن يكتب كل ما قدمه في ميزان حسناته ، والشكر والتقدير موصول للدكتور محمد سعد المشرف الثاني على ما قدمه لي من توجيهات وإرشادات أفادتني كثيراً في إتمام هذا العمل على هذا النحو ، فجزاه الله عنى خير الجزاء .

كما يسعدني أن أتقدم بالشكر والعرفان لعضوي لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور / فاروق محمد صادق أستاذ علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر ، و الأستاذ الدكتور / نادر فتحي قاسم أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس على تفضلهما بقبول مناقشة الدراسة ، رغم مشاغلهما الكثيرة ، فجزاهما الله عنى خير الجزاء . كما أعبر عن تقديري و امتناني لقسم الصحة النفسية و الإرشاد النفسي ، رئيساً وأعضاء عن كل ما قدموه لي من مساعدات منذ بدء تعليمي في هذا القسم .

كما يشرفني أن أتقدم بشكري و عرفاني لكل من أشار علي بفكره أو أسدى إلي نصحا ومعروفا ، وأخص بالذكر الدكتور الجليل أمين صبري أستاذ الإحصاء بقسم علم النفس التربوي على ما منحني من علمه ووقته فجزاه الله عنى خير الجزاء ، كما أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى الدكتورة إيمان لطفي إبراهيم ، والدكتور أشرف عبد الحليم لما قدماه للباحثة من علم ووقت فجزاهما الله عنى خير الجزاء .

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى السادة المحكمين الذين ساهموا بوقتهم وفكرهم في إثراء هذه الدراسة بتحكييمهم أدوات الدراسة .

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلي أُمي الغالية التي لولا دعائها ما تم إنجاز هذا العمل ، وإلى روح أبي الذي تم إنجاز هذا العمل عملاً بوصيته ، وأتقدم بالشكر والتقدير إلي زوجي الذي كان يحثني على طلب العلم والعمل الدعوى ومواصلة البحث وتوفير الدعم المادي والمعنوي، وإخواني وأخواتي على مساعدتهم ودعمهم وتشجيعهم المتواصل لي حتى تمكنت من إنهاء هذه الدراسة على هذا الوجه ، داعية الله العلي القدير أن يجزيهم عني خير الجزاء ويجعل ذلك في ميزان حسناتهم.

كما أشكر المسؤولين في الإدارة العامة للتربية والتعليم وكذلك المدارس وطلاب عينة الدراسة على ما قدموه للباحثة من عون وتسهيل في تطبيق إجراءات الدراسة.

كما أتقدم بالشكر إلى أكاديمية البحث العلمي لما قدموه للباحثة من توفير الدعم المادي للإسهام في إنجاز هذه الرسالة العلمية فجزأهم الله عني خير الجزاء .

وختاماً أشكر الله العلي القدير داعية إياه " رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي بإنجاز هذا العمل ، فإن كنت قد وفقت فبفضل من الله و توفيقه ؛ أما إن كان هناك ثمة عيب أو تقصير فادعوا الله أن يعلمنا ما جهلنا وينفعنا بما علمنا ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

الباحثة

دليل القوائم

م	الموضوع	الصفحة
أولاً	قائمة الموضوعات	ب - و
ثانياً	قائمة الجداول	ز - ط
ثالثاً	قائمة الأشكال	ي - ك
رابعاً	قائمة الملاحق	ل

<u>قائمة المحتويات</u> <u>أولاً : قائمة الموضوعات</u>	
الصفحة	الموضوع
١١-١	الفصل الأول : مدخل الدراسة
١	مقدمة .
٥	مشكلة الدراسة .
٨	أهداف الدراسة .
٩	أهمية الدراسة .
٩	مصطلحات الدراسة .
١٠	حدود الدراسة .
١٠١-١٢	الفصل الثاني : الإطار النظري
١٢	تمهيد .
٤١-١٢	أولاً: الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي .
١٣	الأصول الفلسفية.
١٥	أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي .
١٧	الأفكار اللاعقلانية لألبيرت إليس .
١٧	أسس الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي .
٢٠	فرضيات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي .
٢٨	فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي .
٢٩	خصائص الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي .
٣١	خطوات العملية الإرشادية .
٣٣	الشروط الواجب توافرها في المرشد العقلاني الانفعالي السلوكي .
٣٣	علاقة الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بمناحي علاجية أخرى.
٣٩	أوجه النقد لنظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي
٤١	خلاصة و تعقيب عام على محور الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.
٨٥-٤٢	ثانياً : مهارات التعامل مع الضغوط .
٤٢	التأصيل التاريخي للضغوط .
٤٤	التعريف اللغوي للضغوط .

<u>تابع أولاً : قائمة الموضوعات</u>	
٤٤	التعريف الإصطلاحي للضغط النفسي .
٤٩	النظريات المفسرة للضغط النفسي .
٦٥	مصادر الضغط لدى المتفوقين دراسياً .
٧٠	الاستجابة للضغط .
٧٥	تعريف مهارات مواجهة الضغط .
٧٧	مواصفات المهارات .
٧٧	خصائص المهارات .
٧٧	مكونات المهارات .
٧٨	أساليب و مهارات التعامل مع الضغط .
٨٥	تعقيب عام على محور مهارات التعامل مع الضغط .
٩٩-٨٥	ثالثاً : محور التفوق الدراسي .
٨٥	مصطلح المتفوق في اللغة العربية .
٨٦	مصطلح المتفوق في اللغة الإنجليزية .
٨٧	تعريف التفوق في ضوء المحكات .
٩٠	النظريات المفسرة للتفوق .
٩٦	مكونات التفوق .
٩٧	خصائص المتفوقين .
٩٩	العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي .
٩٩	معايير التفوق .
١٠٠	تعقيب عام على محور الفانكات دراسياً .
١٠١	تعقيب عام على الإطار النظري.
١٣٤-١٠٢	الفصل الثالث : دراسات سابقة .
١٠٢	تمهيد

<u>تابع أولاً : قائمة الموضوعات</u>	
١٠٢	أولاً : - دراسات تناولت الضغوط النفسية لدى المراهقين في علاقتها ببعض المتغيرات.
١٠٩	ثانياً : - دراسات تناولت مهارات التعامل مع الضغوط لدى المراهقين في علاقتها ببعض المتغيرات .
١١٦	ثالثاً : - دراسات اهتمت ببناء برامج للتعامل مع الضغوط .
١٢٤	رابعاً : - دراسات تناولت الضغوط النفسية لدى المتفوقين .
١٢٩	خامساً : تعقيب عام على الدراسات السابقة .
١٣٤	سادساً : فروض الدراسة.
١٩٠-١٣٦	الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية .
١٣٦	تمهيد .
١٣٦	أولاً : منهج الدراسة .
١٣٧	ثانياً عينة الدراسة .
١٣٧	ثالثاً : أدوات الدراسة .
١٣٨	١- مقياس الضغوط النفسية للطالبات الفائقات دراسياً.
١٥٤	٢- مقياس مهارات التعامل مع الضغوط للطالبات الفائقات دراسياً.
١٦٩	٣- مقياس الأفكار اللاعقلانية.
١٧٣	٤- البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من الطالبات الفائقات دراسياً.
١٨١	٥- اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) .
١٨٩	٦- استمارة مقابلة شخصية .
١٨٩	رابعاً : الأساليب الإحصائية .
١٩٠	خامساً : خطوات الدراسة .
٣٠٤-١٩١	الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها.
١٩٠	تمهيد .
٢٣٢-١٩١	أولاً : النتائج التجريبية :-
١٩١	نتائج اختبار صحة الفرض الأول .
١٩٣	نتائج اختبار صحة الفرض الثاني .

تابع أولاً : قائمة الموضوعات

١٩٤	نتائج اختبار صحة الفرض الثالث .
١٩٧	نتائج اختبار صحة الفرض الرابع .
١٩٨	نتائج اختبار صحة الفرض الخامس
٢٠٠	نتائج اختبار صحة الفرض السادس .
٢٠٣	نتائج اختبار صحة الفرض السابع .
٢٠٥	نتائج اختبار صحة الفرض الثامن .
٢٠٧	نتائج اختبار صحة الفرض التاسع .
٢١٠	نتائج اختبار صحة الفرض العاشر .
٢١٢	نتائج اختبار صحة الفرض الحادي عشر .
٢١٤	نتائج اختبار صحة الفرض الثاني عشر .
٢١٨	تفسير النتائج التجريبية .
٢٣٣	النتائج الكلينية .
٢٣٤	الحالة الأولى (ص).
٢٦٩	الحالة الثانية (ش).
٣٠٠	مناقشة وتفسير نتائج الفروض الكلينية .
٣٠٤	تعقيب عام على نتائج الدراسة التجريبية الكلينية.
٣٠٦	توصيات الدراسة .
٣٠٦	دراسات و بحوث مقترحة .
٣٢٩-٣٠٨	قائمة المراجع .
٣٠٨	قائمة المراجع باللغة العربية .
٣٢٠	قائمة المراجع باللغة الإنجليزية .
٤٠٤-٣٣٠	الملاحق .
٣٣٠	قائمة بأسماء المحكمين .
٣٣١	مقياس الضغوط النفسية للطالبات الفائقات دراسياً .
٣٣٧	مقياس مهارات التعامل مع الضغوط للطالبات الفائقات دراسياً .
٣٤٤	مقياس الأفكار اللاعقلانية .
٣٤٩	استمارة مقابلة شخصية .

تابع أولاً : قائمة الموضوعات

٣٥٤	البرنامج العقلائي الانفعالي السلوكي لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من الطالبات الفائقات دراسيا.
٣٩٥	البطاقات المختارة من اختبار تفهم الموضوع (الثات) .
٤٠٥	ملخص الدراسة باللغة العربية .
٣-١	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية .

ثانياً : قائمة الجداول

رقم الصفحة	موضوع الجدول
١٤٢	جدول (١) نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس الضغوط النفسية عند الفانكات دراسياً .
١٤٣	جدول (٢) تعديل صياغة بعض عبارات مقياس الضغوط النفسية لدى الفانكات دراسياً .
١٤٤	جدول (٣) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه .
١٤٥	جدول (٤) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية .
١٤٦	جدول (٥) مصفوفة العوامل المستخلصة لمقياس الضغوط النفسية وتشبعاتها .
١٤٩	جدول (٦) درجات تشبع عبارات العامل الأول لمقياس الضغوط للطلّابات الفانكات دراسياً .
١٥٠	جدول (٧) درجات تشبع عبارات العامل الثاني لمقياس الضغوط للطلّابات الفانكات دراسياً .
١٥١	جدول (٨) درجات تشبع عبارات العامل الثالث لمقياس الضغوط للطلّابات الفانكات دراسياً .
١٥٢	جدول (٩) معاملات الثبات لأبعاد مقياس الضغوط.
١٥٣	جدول (١٠) توزيع عبارات مقياس الضغوط طبقاً لأبعاده الثلاثة .
١٥٨	جدول (١١) نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس مهارات التعامل مع الضغوط عند الفانكات دراسياً .
١٥٩	جدول (١٢) تعديل صياغة بعض عبارات مقياس مهارات التعامل مع الضغوط لدى الفانكات دراسياً .
١٦٠	جدول (١٣) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه .
١٦١	جدول (١٤) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس مهارات التعامل مع الضغوط .
١٦٢	والجدول (١٥) يوضح مصفوفة العوامل المستخلصة وتشبعاتها .
١٦٤	جدول (١٦) درجات تشبع عبارات العامل الأول لمقياس مهارات التعامل مع الضغوط للطلّابات الفانكات دراسياً .
١٦٦	جدول (١٧) درجات تشبع عبارات العامل الثاني لمقياس مهارات التعامل مع الضغوط للطلّابات الفانكات دراسياً .
١٦٧	جدول (١٨) درجات تشبع عبارات العامل الثالث لمقياس مهارات التعامل مع الضغوط للطلّابات الفانكات دراسياً .
١٦٨	جدول (١٩) معاملات الثبات لأبعاد مقياس مهارات التعامل مع الضغوط .
١٦٨	جدول (٢٠) توزيع عبارات مقياس مهارات التعامل مع الضغوط طبقاً لأبعاده الثلاثة .
١٧٠	الجدول (٢١) توزيع العبارات على أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية .