

جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقه مجلس الكلية علي تشكيل لجنة الحكم والناقشة  
فحص في / / م، وتتكون من:

١. الأستاذ الدكتور /
٢. الأستاذ الدكتور /
٣. الأستاذ الدكتور /
٤. الأستاذ الدكتور /

تاريخ موافقه مجلس الكلية على التوصيه بمنح الطالب درجة  
ماجستير في / / م.  
دكتوراه

الموظف المختص مدير الادارة أ.د/وكيلة الكلية



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة

رسالة مقدمة للحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية  
(علم نفس تعليمي)

إعداد

خديجة حامد علي قاجوم

تحت إشراف

أ.م.د/ هيام طابر شاهين

أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.م.د/ عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات - جامعة عين شمس

٢٠١٦م

الآية

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ  
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ



صدق الله العظيم

(سورة آل عمران الآية ١٣٤)



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## صفحة العنوان

اسم الطالب: خديجة حامد علي قاجوم .

عنوان الرسالة: فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض الضغوط  
النفسية لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين  
جودة الحياة .

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)

القسم التابع له: علم النفس .

اسم الكلية: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية .

الجامعة : جامعة عين شمس.

سنة التخرج: ١٩٩٨م.

سنة المنح: ٢٠١٦م / ١٤٣٨هـ .



جامعة عين شمس  
كلية البنات للاداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## رسالة دكتوراه

إسم الطالب: خديجة حامد علي قاجوم .

عنوان الرسالة: فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض الضغوط  
النفسية لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين  
جودة الحياة .

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)

## لجنة الإشراف

أ.م.د/ عواطف إبراهيم شوكت  
أستاذ علم النفس المساعد - كلية البنات - جامعة عين شمس .  
أ.م.د/ هيام صابر شاهين  
أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية البنات - جامعة عين شمس .

تاريخ البحث: / / ٢٠

الدراسات العليا:

أجيزت الرسالة بتاريخ

ختم الإجازة

/ / ٢٠

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠

/ / ٢٠

## مستخلص الدراسة

الاسم : خديجة حامد علي قاجوم

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى

طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة

أهداف الدراسة :هدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض

الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة .

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة من طالبات جامعة

المرقب بمدينة الخمس ، بليبيا ، تراوحت أعمارهن مابين (٢٢ - ٢٣) سنة

خلال العام ٢٠١٥ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وعددها

(١٠) طالبات ، مجموعة ضابطة وعددها (١٠) طالبات .

أدوات الدراسة:

١ . استمارة المستوى الاقتصادي للأسرة ( إعداد محمد البحيري ، ٢٠٠٢ ) .

٢ . اختبار الذكاء (إعداد طه المسكاوي ، ٢٠٠٠)

٣ . مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة).

٤ . مقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة).

٥ . البرنامج المعرفي السلوكي ( إعداد الباحثة).

نتائج الدراسة :

توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض

الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

كلمات مفتاحية : العلاج المعرفي السلوكي - الضغوط النفسية - جودة الحياة.

## Extract of the study

**Name:** Khadeeja Hamid Ali Gajum

The Effectiveness of Cognitive Behavioral Program to Reduce Psychological Stress among Female University Students as an Approach to Improve Quality of Life.

**Objectives of the study:** The current study aims to achieve the following objectives:

The study aims to verify the effectiveness of cognitive behavioral program to reduce the psychological stress and improve the quality of life among the university female students.

**The study methodology:** The current study depended on the experimental The study sample: The study sample consisted of two samples. The first sample is the exploratory sample (n = 200), which used in order to answer some of the statements related to psychological stress and quality of life, while the second sample considered the main sample, which consists of two experimental groups (n = 10) which used the counseling program, and control group (n = 10). There is homogeneity between both groups in terms of age; social economic and cultural status, and the intelligence level.

### **Tools of the study:**

1. Psychological stress scale for university female students. (prepared by the researcher).
2. Quality of life scale for university female students (prepared by the researcher).
3. Socioeconomic and cultural status form (prepared by: Mohammad Al-Behery, 2002).
4. Intelligence Scale (prepared by: Taha Al-Mestikawy, 2000).
5. Cognitive behavioral program to reduce the psychological stress (prepared by the researcher).

The results of the study: The Effectiveness of Cognitive Behavioral Program to Reduce Psychological to Improve Quality of Life

**Keywords:** Cognitive Behavioral Program – Psychological Stress - Quality of Life

## الشكر والتقدير

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان حمداً يليق بجلاله وعظمته ، وصلي الله علي خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم . فالشكر أولاً وأخيراً لله علي حسن توفيقه ، وكريم عونه ، وعلي ما من به علي من إنجاز لهذه الأطروحة ،بعد تيسير العسير وتذليل الصعب. فبعد شكر المولي عز وجل المتفضل بجليل النعم وعظيم الجزاء أتقدم بخالص الشكر والعرفان إلي الدكتورة عواطف إبراهيم شوكت أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس لما قامت به من جهد في سبيل إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود حيث أعطت للدراسة والباحثة من وقتها وجهدها فكانت خير معين علي مواصلة الطريق وتذليل الصعاب والعقبات التي وقفت في طريق الدراسة والباحثة. كما أتقدم بالشكر والعرفان إلي الدكتورة هيام صابر شاهين أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس ، التي قومت وتابعت وصوبت بحسن إرشادها لي في كل مراحل الدراسة جزاهما الله عنا خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أساتذة لجنة مناقشة أ.د/ محمود عبدالحليم منسي أستاذ علم النفس كلية التربية - جامعة الأسكندرية ، أ.د/ أسماء عبد المنعم إبراهيم أستاذ علم النفس كلية البنات - جامعة عين شمس أتقدم إليهم بجزيل الشكر والعرفان لتلبيتهم دعوة أستاذتي وتشريفهما لنا بالحضور حتى أستفيد من غزير علمهم. وأتقدم بخالص الشكر إلي السادة الأساتذة الذين قاموا بتحكيم أدوات الدراسة المختلفة ، وكذلك الشكر والتقدير إلي عينة الدراسة بكلية العلوم جامعة المرقب ، كما أتقدم بخالص العرفان والتقدير لمن لم يكن لعطائهم غاية ونهاية والدتي الغالية ووالدي الحبيب أمد الله في عمرهم فمهما عبرت بالكلمات فلن أوفيهم حقهم فلهم عندي جميل يطوق عنقي ، ويسرني أن أخص بالشكر والعرفان إلي زوجي العزيز الغالي علي دعمه المعنوي ومساعدته وتشجيعه لي في إكمال دراستي ودعائه وصبره فجزاه الله عني خير الجزاء . كما أتقدم بالشكر إلي إخوتي وأخواتي وأسره لوقوفهم بجانبني ودعواتهم الصادقة لي وحبهم الكبير، ولايفوتني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلي أهل زوجي لمساعدتهم ودعمهم لي للوصول لما وصلت إليه ، كما أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلي صديقاتي وزملائي ، الذين كانوا لي نعم العون ، ، وختاماً أسأل الله العلي القدير أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه وأن يجعله علماً نافعاً ، ويسهل لي به طريقاً إلي الجنة .

الباحثة



## قائمة محتويات الدراسة

الصفحة	الموضوع
١٠ - ١	الفصل الأول : مدخل الدراسة
٢	مقدمة
٥	مشكلة الدراسة وأسئلتها
٧	أهداف الدراسة
٨	أهمية الدراسة
٩	مصطلحات الدراسة
١٠	محددات الدراسة
٨٢ - ١١	الفصل الثاني : الإطار النظري
١٢	المحور الأول : العلاج المعرفي السلوكي
١٣	نشأة العلاج المعرفي السلوكي
١٤	تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي
١٧	مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي
١٩	أسس الإرشاد المعرفي السلوكي
٢٠	سمات الإرشاد المعرفي السلوكي
٢١	مهارات الإرشاد المعرفي السلوكي
٢٢	فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي
٣٩	المحور الثاني : الضغوط النفسية
٤٠	مفهوم الضغوط
٤٤	النظريات المفسرة للضغوط
٤٤	نظرية هانز سيللي
٤٥	نظرية سبيلبرجر
٤٥	نظرية هنري موراي
٤٦	نظرية العجز المكتسب

## تابع قائمة محتويات الدراسة

٤٧	نظرية نموذج لازاروس فولكمان
٤٩	مراحل ومصادر الضغوط
٥٣	مكونات الضغوط
٥٤	أنواع الضغوط
٥٧	أعراض الضغوط
٦٠	أسباب الضغوط
٦١	العوامل المؤثرة في الضغوط
٦٤	الآثار المترتبة على الضغوط
٦٦	<b>المحور الثالث جودة الحياة</b>
٦٦	بداية ظهور مفهوم جودة الحياة
٦٨	تعريف جودة الحياة
٧٢	النظريات المفسرة لجودة الحياة
٧٥	أبعاد جودة الحياة
٧٩	قياس جودة الحياة
٨٣ - ١١٥	<b>الفصل الثالث الدراسات السابقة</b>
٨٤	أولاً: دراسات اهتمت بخفض الضغوط النفسية
٩٥	ثانياً : دراسات اهتمت بتنمية جودة الحياة
١٠١	ثالثاً: دراسات تناولت الضغوط النفسية وجودة الحياة
١٠٦	رابعاً : دراسات تناولت العلاج المعرفي السلوكي
١١٢	خامساً: تعقيب على الدراسات السابقة بشكل عام
١١٤	سادساً: فروض الدراسة
١١٦ - ١٥٧	<b>الفصل الرابع : منهج الدراسة وإجراءاتها</b>
١١٧	منهج الدراسة
١١٧	عينة الدراسة
١٢٢	أدوات الدراسة
١٢٢	استمارة المستوى الاقتصادي إعداد (محمد البحيري ، ٢٠٠٢)

## تابع محتويات الدراسة

١٢٣	اختبار الذكاء إعداد ( طه المستكاوى ، ٢٠٠٠ )
١٢٤	مقياس الضغوط النفسية إعداد ( الباحث )
١٣١	مقياس جودة الحياة إعداد ( الباحث )
١٣٨	البرنامج المعرفي السلوكي إعداد ( الباحث )
١٥٦	إجراءات الدراسة
١٥٧	الأساليب الإحصائية .
١٥٨ - ١٧٢	<b>الفصل الخامس : النتائج وتفسيرها</b>
١٥٩	أولاً : نتائج الفرض الأول وتفسيره
١٦١	ثانياً: نتائج الفرض الثاني وتفسيره
١٦٣	ثالثاً : نتائج الفرض الثالث وتفسيره
١٦٥	رابعاً : نتائج الفرض الرابع وتفسيره
١٦٧	خامساً : نتائج الفرض الخامس وتفسيره
١٦٩	سادساً : نتائج الفرض السادس وتفسيره
١٧٢	توصيات الدراسة
١٧٢	بحوث مقترحة
١٧٣ - ١٩١	قائمة المراجع
١٧٣	أولاً : المراجع العربية
١٨٧	ثانياً : المراجع الأجنبية
١٩٢ - ٣٠٦	ملاحق الدراسة
٣٠٧ - ٣١٤	ملخص الدراسة باللغة العربية
١ - ٨	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

## قائمة جداول الدراسة

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١١٨	الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني ودلالاتها الإحصائية	١
١١٩	الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي ودلالاتها الإحصائية	٢
١١٩	الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير الذكاء ودلالاتها الإحصائية	٣
١٢٠	الفروق بين رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج، على أبعاد مقياس الضغوط النفسية ودلالاتها الإحصائية	٤
١٢١	الفروق بين رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج ، على مكونات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس ودلالاتها الإحصائية	٥
١٢٥	المقاييس التي تم الاستعانة في بناء وتصميم مقياس الضغوط النفسية	٦
١٢٧	ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية	٧
١٢٨	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل مكون من مكونات مقياس الضغوط النفسية الدرجة الكلية لنفس المكون	٨
١٢٩	آراء المحكمين حول عبارات مقياس الضغوط النفسية	٩
١٣٠	معاملات الارتباط بين مكونات الضغوط النفسية والدرجة الكلية	١٠
١٣٠	الفروق بين متوسط درجات الطالبات المرتفعات والمنخفضات على مقياس الضغوط النفسية	١١
١٣٢	المقاييس التي تم الاستعانة بها في تصميم مقياس جودة الحياة	١٢
١٣٤	ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية	١٣
١٣٥	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل مكون من مكونات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لنفس المكون	١٤
١٣٦	آراء المحكمين حول عبارات مقياس جودة الحياة	١٥
١٣٧	معاملات الارتباط بين ابعاد جودة الحياة و الدرجة الكلية	١٦
١٣٧	الفروق بين متوسط درجات الطالبات المرتفعات والمنخفضات على مقياس جودة الحياة	١٧

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٥١	جلسات البرنامج المعرفي السلوكي	١٨
١٦٠	الفرق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مكونات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية ودلالاتها الإحصائية	١٩
١٦٢	الفرق بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مكونات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية ودلالاتها الإحصائية	٢٠
١٦٤	الفرق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة على مكونات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية ودلالاتها الإحصائية	٢١
١٦٦	الفرق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مكونات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية ودلالاتها الإحصائية	٢٢
١٦٨	الفرق بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مكونات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية ودلالاتها الإحصائية	٢٣
١٧٠	الفرق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مكونات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية ودلالاتها الإحصائية	٢٤

## قائمة ملاحق الدراسة

م	عنوان الملحق	الصفحة
١	مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولى	١٩٣
٢	مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية	٢٠٠
٣	اتفاق المحكمين على عبارات مقياس الضغوط النفسية	٢٠٧
٤	مقياس جودة الحياة في صورته الأولى	٢٠٨
٥	مقياس جودة الحياة في صورته النهائية	٢١٨
٦	اتفاق المحكمين على عبارات مقياس جودة الحياة	٢٢٢
٧	استمارة مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة (إعداد أحمد البحيري ٢٠٠٢)	٢٢٧
٨	قائمة بأسماء محكمي أدوات الدراسة	٢٣٦
٩	البرنامج الإرشادي	٢٣٨
١٠	الكتيب الإرشادي	٢٧٤

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

- مقدمة

- مشكلة الدراسة وأسئلتها

- أهداف الدراسة

- أهمية الدراسة

- منهج الدراسة

- مصطلحات الدراسة

- محددات الدراسة