

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
إدارة الدراسات العليا

تاريـخ موافـقـه مجلس الكلـيـة عـلـي تـشكـيل لـجـنة الـكـسـم والـنـاقـشـة

تمـصـنـقـة فـي ١١٣، وـتـكـونـ مـصـرـ:ـ
١. الأستاذ الدكتور /

٢. الأستاذ الدكتور /

٣. الأستاذ الدكتور /

٤. الأستاذ الدكتور /

تاريـخ موافـقـه مجلس الكلـيـة عـلـي التـوصـيـه بـمـعـنـوـ الطـالـب درـجـةـ

ماجـسـتـيرـ في ١١٣
دـكتـورـاهـ

أ.د/وكيلـةـ الكلـيـةـ مدـيرـ الـادـارـةـ المـوظـفـ المـخـصـ



جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

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

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

(علم نفس تعليمي)

إعداد

خديجة حامد علي قاجوم

تحت إشراف

أ.م.د/ هيثام طابر شاهين أ.م.د/ عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية البنات - جامعة عين شمس

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 والتربيـة
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 تعلمي)

القسم التابع له: علم النفس .

اسم الكلية: كلية البنات للآداب والعلوم والتربيـة .

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 فاجوم .

عنوان الرسالة: فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخض 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 .

٢٠ / / تاريخ البحث:

الدراسات العليا:

أجازت الرسالة بتاريخ ختم الإجازة

٢٠ / /

موافقة مجلس الكلية 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 ، بلبيبا ، تراوحت أعمارهن ما بين (٢٣ - ٢٢) سنة خلال العام ٢٠١٥ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعه تجريبية وعدها (١٠) طالبات ، مجموعة ضابطة وعدها (١٠) طالبات .

أدوات الدراسة:

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

٢. اختبار الذكاء (إعداد طه المسكاوي ، ٢٠٠٠)

٣. مقاييس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة).

٤. مقاييس 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: Khadeejah 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-Behey, 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 Stress 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 الله علي حسن توفيقه ، وكريم عونه ، وعلى ما من به علي من إنجاز لهذه الأطروحة ، بعد تيسير العسير وتذليل الصعب . فيبعد شكر المولى 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 وجهتها فكانت خير معين علي مواصلة الطريق وتذليل الصعاب والعقبات التي وقفت في طريق الدراسة والباحثة . كما أتقدم بالشكر والعرفان إلي الدكتورة هياام صابر شاهين أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس ، التي قومت وتابعت وصوبت بحسن إرشادها لي في كل مراحل الدراسة جزاها الله عنا خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذة لجنة لمناقشة 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 لتألبيتهم دعوة أستاذتي وتشريفهما لنا بالحضور حتى أستعيد من غزير علمهم . وأتقدم بخالص الشكر إلى السادة الأساتذة الذين قاموا بتحكيم أدوات الدراسة المختلفة ، وكذلك الشكر والتقدير إلى عينة الدراسة بكلية العلوم جامعة المرقب ، كما أتقدم بخالص العرفان والتقدير لمن لم يكن لعطائهم غاية ونهاية والدى الغالية والدى الحبيب أمد الله في عمرهم فمهما عبرت بالكلمات فلن أوفيهم حقهم فلهم عندي جميل يطوق عنقي ، ويسريني أن أخص بالشكر والعرفان إلى زوجي العزيز الغالي علي دعمه المعنوي ومساعده وتشجيعه لي في إكمال دراستي ودعائه وصبره فجزاه الله عندي خير الجزاء . كما أتقدم بالشكر إلى إخوتي وأخواتي وأسرهم لوقوفهم بجانبي ودعواتهم الصادقة لي وحبهم الكبير ، ولايفوتني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى 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 علمًا نافعاً ، ويسهل لي به طریقاً إلى 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	المotor 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	المotor الثاني : الضغوط النفسية
٤٠	مفهوم الضغوط
٤٤	النظريات المفسرة للضغط
٤٤	نظرية هانز سيلى
٤٥	نظرية سبيلبرجر
٤٥	نظرية هنرى موراى
٤٦	نظرية العجز المكتسب

تابع قائمة محتويات الدراسة

٤٧	نظريّة 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	المحور الثالث جودة الحياة
٦٦	بداية ظهور مفهوم جودة الحياة
٦٨	تعريف جودة الحياة
٧٢	النظريّات المفسّرة لجودة الحياة
٧٥	أبعاد جودة الحياة
٧٩	قياس جودة الحياة
١١٥ - ٨٣	الفصل الثالث الدراسات السابقة
٨٤	أولاً: دراسات اهتمت بخفض الضغوط النفسيّة
٩٥	ثانياً: دراسات اهتمت بتنمية جودة الحياة
١٠١	ثالثاً: دراسات تناولت الضغوط النفسيّة وجودة الحياة
١٠٦	رابعاً: دراسات تناولت العلاج المعرفي السلوكي
١١٢	خامساً: تعقيب على الدراسات السابقة بشكل عام
١١٤	سادساً: فروض الدراسة
١٥٧ - ١١٦	الفصل الرابع : منهج الدراسة وإجراءاتها
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 ، ٢٠٠)
١٢٤	مقياس الضغوط النفسية إعداد (الباحثة)
١٣١	مقياس جودة الحياة إعداد (الباحثة)
١٣٨	البرنامج المعرفي السلوكي إعداد (الباحثة)
١٥٦	إجراءات الدراسة
١٥٧	الأساليب الإحصائية .
١٧٢ - ١٥٨	الفصل الخامس : النتائج وتفسيرها
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	بحث مقتربة
١٩١ - ١٧٣	قائمة المراجع
١٧٣	أولاً : المراجع العربية
١٨٧	ثانياً : المراجع الأجنبية
٣٠٦ - ١٩٢	ملحق الدراسة
٣١٤ - ٣٠٧	ملخص الدراسة باللغة العربية
٨ - ١	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

قائمة جداول الدراسة

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

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

قائمة ملحق الدراسة

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

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- مقدمة -

- مشكلة الدراسة وأسئلتها -

- أهداف الدراسة -

- أهمية الدراسة -

- منهج الدراسة -

- مصطلحات الدراسة -

- محددات الدراسة -