



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

# تنمية التنظيم الإنفعالي لخفض أعراض الأكسيميا لدي عينة من طلبة الجامعة

رسالة مقدمة من الطالبة

هبة رضا قاسم قرقر

رسالة مقدمة للحصول علي درجة الماجستير في الآداب (تخصص علم نفس)

إشراف

د/ رباب عبدالمنعم سيف

مدرس علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د/ حمدي محمد ياسين

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

سورة المعارج

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا  
(١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ  
جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ  
الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا  
الْمُصَلِّينَ (٢٢)



## تنمية التنظيم الإنفعالي لخفض أعراض الاكسيثميا لدي عينة من طلبة الجامعة

اسم الطالب : هبة رضا قاسم قرقر

الدرجة العلمية : ماجستير في الآداب

القسم التابع له : علم النفس

الكلية : كلية البنات

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج :

سنة المنح :



كلية البنات للاداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## رسالة ماجستير

اسم الطالبة : هبة رضا قاسم قرقر  
عنوان الرسالة : تنمية التنظيم الإنفعالي لخفض أعراض الاكسيثيميا لدي عينة من طلبة الجامعة  
اسم الدرجة : ماجستير فى الآداب

### لجنة الإشراف

د/ رباب عبدالمنعم سيف  
مدرس علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د/ حمدي محمد ياسين  
أستاذ علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ المناقشة : / /

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

ختم الاجازة

/ /

/ /

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

/ /

/ /

# إهداء

إن كان العمل العلمي لا يهدي إلا أن هناك أناس لا نستطيع نسيان فضلهم:

إلي أغلي وأعز من لدي في هذه الدنيا إلي:

والدي الحبيب

والدتي الغالية

اللذان ظلا يدفعونني إلي الأمام لكي أصل إلي ما وصلت إليه اليوم

وإلي زوجي الحبيب الذي ظل يساندني ويساعدني بكل حب ووفاء وتقدير وظل

بجانبي خطوة تلو الأخرى حتى انتهيت من بحثي هذا.

وإلي فلذات كبدي الذين هم نور الحياة الذين يمشون علي الأرض.

الباحثة،

## الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم  
﴿ وَقَالَ رَبُّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ (النمل: ١٩) ، فالحمد لله رب العالمين حمدا يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانتك ، منحنا نعمة العلم ويسر لنا أسبابه ، وجعل التفاوت فيه معيارا بين عبادة ، وقال تعالى : ﴿ يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ﴾ ( المجادلة ١١ )

فله الحمد ، سبحانه ، ذي الجلال والاكرام ، الذي أعانني علي إتمام هذه الدراسة ويسر لي طريق العلم وأناره لي وأمدني بالقوة والصبر والعزيمة ، وصل اللهم وسلم وبارك علي رسولك الكريم ، سيد الخلق سيدنا محمد أد الأمانة ، وبلغ الرسالة ، ونصح الأمة ، وكشف الله به الغمة ، وهدني به الضال ، وعلم به الجاهل ، وقوم به المعوج ، وأنار به الكون ، فصل اللهم وسلم وبارك عليه وعلي الة وصحبة وأتباعه الي يوم الدين .

واقترءاءً بخلقه الكريم في قوله ﷺ في الحديث الشريف : ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾ رواه الترمذي وأحمد ، كان واجبا علي أن اتقدم بعظيم الشكر والتقدير لكل من قدم لي العون والمشورة ، وأخص بالشكر الأب الجليل الحنون أبي الروحي الأستاذ الدكتور / حمدي محمد ياسين ، أبي ومشرفي ومنير درب العلم لجميع أبنائه ؛ لما منحه لي من جهد ووقت وتوجيه خلال مراحل دراستي ، وأشكره علي ما قدم لي من نصح وما بذله من جهد لتذليل العقبات أمامي ؛ لأجد نفسي أمام أب وأستاذ حرص علي أن يكون معي خطوة بخطوة ، وليس هذا بغريب علي أب وأستاذ جليل مثله .. لقد عاملني كالإبنة والصديقة تواضعاً من سيادته ، عاملني بطيبة قلب ورحابة صدر لأجد نفسي أمام دين لا أستطيع سداه وأقف عاجزة عن رد هذا الجميل ، ولا أملك إلا أن أرفع يدي لله عز وجل وأدعوا له بطول العمر الممزوج بالصحة ليظل لطلابه وأبنائه شجرة نستظل بها ، ونهراً جارياً نرتشف منه كل ما هو صالح ونافع ، والحقيقة أنه مهما كتب القلم وعبرت الكلمات فلن أستطيع أن أعبر عما بداخلي من أحاسيس صادقة أحملها في قلبي تجاه أستاذي الجليل وأبي الحنون ، جعله الله دوماً في رفعة وعزة وجزاه الله عني خير الجزاء .

كما أتوجه بالشكر والتقدير للدكتورة/ رباب عبدالمنعم سيف ، مدرس علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس ، والمشرف الثاني علي الدراسة ، علي تشريفها لي بالإشراف علي هذه الدراسة ، ومساندتها ودعمها لي ، فلا أملك لمشرفتي إلا أن أشكرها وأدعوا لها بأن يطيل

الله عمرها وأن يمتعها بدوام الصحة والعافية حتي ننهل من علمها وخلقها المزيد ، فجزاها الله عني خير الجزاء .

كما أتقدم ببالغ الشكر والتقدير إلي الاستاذة الدكتورة / أسماء عبدالمنعم إبراهيم، أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس، والأستاذة الدكتورة/ وفاء مسعود حديني ، أستاذ علم النفس بجامعة حلوان ، علي تفضلهما بالموافقة علي مناقشة الرسالة ، وجزاهما الله عني خير الجزاء ، وأرجو من الله أن تنال استحسانهما .

وختاماً أقبل يدي أبي وأمي نبعي الحياة ، ورمز الحنان والعطاء ، فلولا تشجيعهما المستمر ودعمهما المتواصل ما كنت هنا اليوم ، وما كنت عرفت للنجاح طريقاً ، فأسأل الله أن يديم عليهما الصحة والعافية ، وأن أكون بارة بهما كما ربياني صغيراً .

كما أتقدم بالشكر لزوجي الحبيب الذي ظل يساندني ويساعدني بكل حب ووفاء وتقدير وظل بجانبني خطوة تلو الأخرى حتى انتهيت من بحثي هذا ، وإلي فلذات كبدي الذين هم نور الحياة الذين يمشون علي الأرض .

كما أتقدم لأخواتي بأيات من الحب والشكر والإعتزاز، أدام الله بيننا الحب والمودة ، ولا أنسي الشكر إلي كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلمي .

ولا أنسي في هذا المقام أن أتقدم بالشكر الموصول بالمحبة لطلبة الجامعة (عينة الدراسة) ، وأخص بالشكر عينة البرنامج علي صبرهم وتعاونهم أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي .

،،، الباحثة ،،،



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## مستخلص الدراسة

اسم الباحثة : هبه رضا قاسم قرقر

عنوان الدراسة : تنمية التنظيم الانفعالي لخفض أعراض الاكسيثيميا لدي عينه من طلبة الجامعة .

ماجستير الآداب – تخصص علم نفس

جهة البحث: كلية البنات للآداب و العلوم و التربية – قسم علم النفس – جامعة عين شمس – ٢٠١٩ .

إشراف: أ.د/ حمدي محمد ياسين، د/ رباب عبدالمنعم سيف.

### تهدف الدراسة إلى:

- ١- الكشف عن تباين كلا من المتغيرات الدينامية (التنظيم الانفعالي والاكسيثيميا) بتباين المتغيرات الديموغرافية (النوع – العمر – التخصص).
- ٢- الكشف عن تباين كل من الاكسيثيميا والتنظيم الانفعالي لدي أفراد عينة الدراسة بتباين القياسين (القبلي – البعدي) ، (البعدي –التتبعي).
- ٣- الكشف عن العوامل التي ترتبط بالتنظيم الانفعالي والاكسيثيميا التي يمكن تحليلها كميًا وتفسيرها كفيًا.

### استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

- ١- مقياس التنظيم الانفعالي : ( اعداد الباحثة )
- ٢- مقياس الاكسيثيميا : ( اعداد الباحثة )
- ٣- البرنامج الارشادي : ( اعداد الباحثة )

كشفت نتائج الدراسة عن الآتي : يختلف التنظيم الانفعالي باختلاف النوع في اتجاه الاناث ويختلف باختلاف العمر في اتجاه الأكبر سنا حيث يزداد التنظيم بالتقدم في العمر ، لا يختلف التنظيم الانفعالي باختلاف التخصص ، لا تختلف الاكسيثيميا باختلاف النوع ، وتختلف الاكسيثيميا باختلاف العمر ، ولا تختلف الاكسيثيميا باختلاف

التخصص ، تختلف أعراض الالكسيثيميا باختلاف التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج القائم علي تنمية التنظيم الانفعالي ، لا تختلف أعراض الالكسيثيميا باختلاف التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج القائم علي تنمية التنظيم الانفعالي ، يرتبط التنظيم الانفعالي والالكسيثيميا بعدة عوامل يمكن قياسها كميا وتفسيرها كيفيا .



Faculty of Girls  
Department of psychology

## ABSTRACT

### **Heba reda kassem korkor**

Development of emotional regulation to reduce symptoms of alexithymia for the sample of the university students

**Ain shams university women's college for arts, science and Education  
Department of psychology**

- 1- The study aims at Detecting of the variation of both dynamic variables (emotional regulation and alexithymia) by the variation of demographic variables (sex - age – specialization)
- 2- Detection of the variation of both (emotional regulation and alexithymia) in the sample of the study by the variation of Standard (post - post post test), (post – sequential).
- 3- To detect the factors that are related to the emotional regulation and the alexithymia that can be analyzed quantified and interpreted qualitatively

### **The study Tools:**

- 1- emotional regulation scale (prepard by the researcher)
- 2- Alexithymia scal (prepard by the researcher)
- 3- The program of development of emotional regulation to reduce the symptoms of alexithymia.

### **Study results:**

The emotional regulation varies by sex in the direction of femals and varies by age in the direction of the oldest, where regulation in creases with age the emotional regulation is not different according to specialization, Alexithymia is not different according to (sex- specialization) , and diffrent according to age ,Emotional regulation and alexithymia of the experimental sample differt according to the difference of the test (pre– post test),Emotional regulation and alexithymia of the experimental sample dosen, t differt according to the difference of the test (post – postpost test),Emotional regulation and alexithymia related with many factors which can be measured quantified and analyzed qualitatively.

# فهرس

## أولاً : قائمة الموضوعات

| الصفحة  | الموضوعات                      |
|---|--------------------------------|
|   | عنوان الدراسة .....            |
| ب   | آية قرآنية .....               |
| ج   | صفحة العنوان .....             |
| د   | صفحة الإجازة .....             |
| هـ  | الإهداء .....                  |
| و   | الشكر والتقدير .....           |
| ز   | مستخلص الدراسة (عربي) .....    |
| ط   | مستخلص الدراسة (English) ..... |
| ك   | قائمة الموضوعات .....          |
| ن   | قائمة الجداول .....            |
| س   | قائمة الأشكال .....            |
| س   | قائمة الملاحق .....            |
| <b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>             |                                |
| ٢   | مقدمة الدراسة . .....          |
| ٣   | مشكلة الدراسة . .....          |
| ٦-٤   | أسئلة الدراسة . .....          |
| ٧   | أهداف الدراسة . .....          |
| ٨-٧   | أهمية الدراسة . .....          |
| ٩-٨   | مصطلحات الدراسة . .....        |
| ١٠  | محددات الدراسة .....           |
| <b>الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة</b> |                                |

| الصفحة   | الموضوعات  |
|--|--|
| <b>المحور الأول : التنظيم الانفعالي</b>        |  |
| ١٦-١٣  | أولاً : مفهوم التنظيم الانفعالي .....                            |
| ١٧   | ثانياً : التنظيم الانفعالي ومصطلحات قريبة الصلة .....            |
| ٢٠-١٨  | ثالثاً : الأساس الحيوي البيولوجي للتنظيم الانفعالي .....         |
| ٣٠-٢٠  | رابعاً : النماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي .....         |
| ٣١-٣٠  | خامساً : استراتيجيات التنظيم الانفعالي .....                     |
| ٣٣-٣١  | سادساً : أهمية التنظيم الانفعالي .....                           |
| ٣٦-٣٣  | الدراسات السابقة للتنظيم الانفعالي والمتغيرات الديموجرافية ..... |
| ٣٨-٣٦  | تنمية التنظيم الانفعالي .....                                    |
| <b>المحور الثاني : الألكسيثيميا</b>            |  |
| ٤٠-٣٩  | أولاً : مفهوم الألكسيثيميا .....                                 |
| ٤٤-٤٠  | ثانياً : بعض المفاهيم المرتبطة بالألكسيثيميا .....               |
| ٤٨-٤٤  | ثالثاً : التطور التاريخي لنشأة مفهوم الألكسيثيميا .....          |
| ٥٠-٤٩  | رابعاً : المتغيرات المختلفة المرتبطة بالألكسيثيميا .....         |
| ٥٢-٥١  | خامساً : معدلات انتشار الألكسيثيميا .....                        |
| ٥٤-٥٢  | سادساً : أساليب قياس الألكسيثيميا .....                          |
| ٥٧-٥٤  | سابعاً : النظريات المفسرة للألكسيثيميا .....                     |
| ٦٥-٥٧  | الألكسيثيميا ودراسات ميدانية .....                               |
| ٦٩-٦٦  | التنظيم الانفعالي والألكسيثيميا ودراسات ميدانية .....            |
| ٧٣-٧٠  | الدراسات السابقة رؤية نقدية .....                                |
| ٧٤   | فروض الدراسة .....   |
| <b>الفصل الثالث : منهج الدراسة و إجراءاتها</b> |  |
| ٧٦   | منهج الدراسة .....   |
| ٧٧-٧٦  | خطوات الدراسة .....  |
| ٧٨-٧٧  | عينة الدراسة .....   |
| ٧٩   | أدوات الدراسة (مقياس التنظيم الانفعالي) .....                    |

| الصفحة                                      | الموضوعات   |
|---|---|
| ٨٢-٧٩                                       | مراحل بناء مقياس التنظيم الانفعالي .....          |
| ٨٢  | مكونات مقياس التنظيم الانفعالي .....              |
| ٨٣-٨٢                                       | تحكيم مقياس التنظيم الانفعالي .....               |
| ٨٣  | تصحيح مقياس التنظيم الانفعالي .....               |
| ٨٧-٨٣                                       | حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس التنظيم .....     |
| ٨٧  | مقياس الاكسيثميا .....                            |
| ٩٠-٨٧                                       | خطوات بناء مقياس الاكسيثميا .....                 |
| ٩٠  | مكونات مقياس الاكسيثميا .....                     |
| ٩٢-٩١                                       | تحكيم مقياس الاكسيثميا .....                      |
| ٩٧-٩٢                                       | حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس الألكسيثميا ..... |
| ١٢٦-٩٧                                      | برنامج تنمية التنظيم الانفعالي .....              |
| ١٢٧   | الأساليب الإحصائية .....                          |
| ١٢٨-١٢٧                                     | خطوات وإجراءات الدراسة .....                      |
| <b>الفصل الرابع : مناقشة وتفسير النتائج</b> |   |
| ١٣٧-١٣٠                                     | الفرض الأول (الشق الأول) .....                    |
| ١٤٥-١٣٨                                     | الفرض الأول (الشق الثاني) .....                   |
| ١٥٣-١٤٥                                     | الفرض الثاني .....                                |
| ١٥٧-١٥٤                                     | الفرض الثالث .....                                |
| ١٦٠-١٥٧                                     | دراسة الحالة .....                                |
| <b>قائمة المراجع العربية و الأجنبية</b>     |   |
| ١٦٥-١٦١                                     | أولاً : المراجع العربية .....                     |
| ١٧٤-١٦٦                                     | ثانياً : المراجع الأجنبية .....                   |
| ١٧٤   | ثالثاً : المواقع الإلكترونية .....                |
| <b>الملاحق وملخصا الدراسة</b>               |   |
| ٢٣٦-١٧٧                                     | ملاحق الدراسة .....                               |
| ٢٤١-٢٣٩                                     | ملخص الدراسة باللغة العربية .....                 |
| ٢٤٦-٢٤٣                                     | ملخص الدراسة باللغة الأجنبية .....                |

## ثانياً : قائمة الجداول

| الصفحة  | موضوع الجدول  | رقم الجدول |
|---------|---|------------|
| ٧٩      | وصف العينه وفقا للخصائص الديموجرافية .....  | ١          |
| ٨٠      | الدراسات التي تم الاستعانة بها في إعداد مقياس التنظيم .....                                   | ٢          |
| ٨٢-٨١   | المقاييس التي تم الاستعانة بها في إعداد مقياس التنظيم .....                                   | ٣          |
| ٨٣      | العبارات التي حذفت في مقياس التنظيم الانفعالي .....   | ٤          |
| ٨٤      | جدول معاملات الثبات لمقياس التنظيم .....  | ٥          |
| ٨٤      | جدول معاملات الارتباط لكل مكون لمقياس التنظيم الانفعالي .....                                 | ٦          |
| ٨٥      | جدول معاملات الارتباط بنود مقياس التنظيم الانفعالي للدرجة الكلية .....                        | ٧          |
| ٨٦      | صدق المقارنة الطرفية للتنظيم الانفعالي .....  | ٨          |
| ٨٧      | التوزيع العشوائي لمفردات مقياس التنظيم الانفعالي لعلاج المرغوبية الاجتماعية                   | ٩          |
| ٨٩-٨٨   | الدراسات التي تم الاستعانة بها في إعداد مقياس الاكسيثميا .....                                | ١٠         |
| ٩٠      | المقاييس التي تم الاستعانة بها في إعداد مقياس الاكسيثميا .....                                | ١١         |
| ٩٢      | العبارات التي حذفت في مقياس الاكسيثميا .....  | ١٢         |
| ٩٣      | جدول معاملات الثبات لمقياس الاكسيثميا .....   | ١٣         |
| ٩٤      | جدول معاملات الارتباط لكل مكون لمقياس الاكسيثميا .....  | ١٤         |
| ٩٤      | جدول معاملات الارتباط بنود مقياس الاكسيثميا للدرجة الكلية .....                               | ١٥         |
| ٩٦      | صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاكسيثميا .....  | ١٦         |
| ٩٧      | التوزيع العشوائي لمفردات مقياس الاكسيثميا لعلاج المرغوبية الاجتماعية .....                    | ١٧         |
| ١٠٨-١٠٧ | جدول البرامج التي تم الاستعانة بها في بناء برنامج التنظيم الانفعالي .....                     | ١٨         |
| ١٢٠     | ملخص لبرنامج Amrit kaure .....  | ١٩         |
| ١٢٦-١٢٣ | جدول توضيحي لجلسات البرنامج .....   | ٢٠         |
| ١٣١     | اختبار "ت" لحساب الاختلاف في التنظيم الانفعالي بصدد التنظيم الانفعالي ومتغير النوع .....      | ٢١         |
| ١٣٣     | اختبار "ت" لحساب حساب الاختلاف في التنظيم الانفعالي بصدد التنظيم الانفعالي ومتغير العمر ..... | ٢٢         |
| ١٣٦     | اختبار "ت" لحساب الاختلاف في التنظيم الانفعالي بصدد متغير التخصص .....                        | ٢٣         |
| ١٣٨     | اختبار "ت" لحساب الاختلاف في الاكسيثميا بصدد متغير النوع .....                                | ٢٤         |

| الصفحة | موضوع الجدول   | رقم الجدول |
|--------|--|------------|
| ١٤٢    | اختبار "ت" لحساب الاختلاف في الالكسيثميا بصدد متغير العمر .....                | ٢٥         |
| ١٤٤    | اختبار "ت" لحساب الاختلاف في الالكسيثميا بصدد متغير التخصص .....               | ٢٦         |
| ١٤٦    | دلالة الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للتنظيم الانفعالي والالكسيثميا ..... | ٢٧         |
| ١٤٩    | دلالة الفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي للتنظيم الانفعالي .....             | ٢٨         |
| ١٥٤    | نتائج التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد .....                               | ٢٩         |

### ثالثاً : قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل  | رقم الشكل |
|--------|--|-----------|
| ١٣١    | اختبار "ت" لحساب الاختلاف في التنظيم الانفعالي بصدد متغير النوع .....                          | ١         |
| ١٣٤    | قيمة "ت" لحساب الاختلاف في التنظيم الانفعالي بصدد متغير العمر .....                            | ٢         |
| ١٣٦    | اختبار "ت" لحساب الاختلاف في التنظيم الانفعالي بصدد متغير التخصص .....                         | ٣         |
| ١٣٩    | قيمة لاختبار "ت" لحساب الاختلاف في الالكسيثميا بصدد متغير النوع .....                          | ٤         |
| ١٤٢    | قيمة لاختبار "ت" لحساب الاختلاف في الالكسيثميا بصدد متغير العمر .....                          | ٥         |
| ١٤٤    | قيمة لاختبار "ت" لحساب الاختلاف في الالكسيثميا بصدد متغير التخصص .....                         | ٦         |
| ١٤٧    | قيمة "Z" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والتتبعي بصدد متغير التنظيم الانفعالي ..... | ٨-٧       |

### ثالثاً : قائمة الملاحق

| الصفحة  | موضوع الملحق  | رقم الملحق |
|---------|---|------------|
| ١٧٧     | الاستبانة المفتوحة لمقياس التنظيم الانفعالي .....                       | ١          |
| ١٧٩     | الاستبانة المفتوحة لمقياس الالكسيثميا .....                             | ٢          |
| ١٨٢-١٨١ | الصورة النهائية لمقياس التنظيم الانفعالي .....                          | ٣          |
| ١٨٥-١٨٤ | الصورة النهائية لمقياس الالكسيثميا .....                                | ٤          |
| ٢١٦-١٨٧ | جلسات برنامج تنمية التنظيم الانفعالي لخفض أعراض الالكسيثميا لدي عينة من | ٥          |