



برنامج إرشادي لأساليب مجابهة الضغوط

لتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى النازحات اللبيبات في

مصر

دراسة مقدمة لنيل درجة دكتوراة الفلسفة في الآداب (تخصص علم النفس)

إعداد الباحثة

أحلام محمد الصادق الجراي

محاضر مساعد بقسم علم النفس-كلية الآداب المرقب

تحت إشراف

د. شيماء عرفه، عبد الجواد

مدرس علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

جامعة عين شمس

أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

جامعة عين شمس

٢٠٢٠

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا
وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ }

ω

[سورة آل عمران: آية ٢٠٠]

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والحمد لله حمداً كثيراً كما يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، والسلام على أشرف الخلق أجمعين سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - المبعوث رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

أحمد الله تعالى على أن وفقني في إنجاز هذا العمل، وأشكر وأعترف بالجميل لكل من ساهم بجهد أو نصيحة جعلتني أهتدى إلى الطريق السليم، ويسعدني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذة الفاضلة العالمة الجليلة أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم أستاذ ورئيس قسم علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس، التي أعطتني الكثير من رعايتها الكريمة ومن علمها ووقتها وجهدها الكثير منذ إعداد خطة البحث حتى ولدت فكرة الدراسة، فقد تشرفتُ بإشرافها وتوجيهاتها وملاحظاتها القيمة الدقيقة، واستفدتُ أعظم استفادة من خُلقها وعلمها، فشكراً لسيادتها على آرائها الحكيمة وعطائها العلمي المتدفق. فاللهم اجزها عني خير الجزاء وأئر بها طريق العلم الذي نسير على هداه.

كما يسعدني أن أتقدم بالشكر إلى د. شيماء عرفة عبد الجواد مدرس علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس التي أعطتني من علمها ووقتها وجهدها الكثير، فلها مني كل الاحترام والتقدير، فاللهم اجزها عني خير الجزاء، ووفقها اللهم لما تحبُّ وترضى.

كما لا يفوتني أن أختص بعميق شكري ووافر تقديرِي إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة والحكم: أ.د. سميرة محمد إبراهيم شند أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس. أ.د. ثريا السيد عطا أستاذ علم النفس - الدراسات الإنسانية - جامعة الأزهر، فاللهم اجزهما عني خير الجزاء.

والآن تقفُ محطات شكري إلى مَنْ أَرْضَعْتَنِي لبنَ الحنانِ وسقّنتني ماء الحياة، إلى مَنْ تطيب أيامي بقربها ويسعد قلبي بهنائها، إلى مَنْ تحمّلت معي السفر والغربة، إلى أغلى كائن في الوجود...أمي الغالية. وتقف محطات شكري أيضاً إلى الغائب الحاضر، إلى مَنْ كان لي سنداً، ومَنْ كانت كلماته التشجيعية لي أنا وأخواتي في إكمال مسيرتنا العلمية مصباحاً يضيء ... إلى روح والدي رحمه الله وجعله من أهل الجنة. كما أتقدم بكلمة حب وتقدير ووفاء وإخلاص إلى زوجي الفاضل وإلى أبنائي الأعزاء، اللهم احفظهم لي واجعلهم من الصالحين، على ما قدموه من سند ودعم لي، خلال مسيرتي العلمية وانتقاصي من وقتهم لإنجاز هذا العمل.

كما اتوجه بالشكر والعرفان إلى قسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس لما كان له من فضل على في تسجيل هذه الرسالة والاستفادة من منشأتها ومكتباتها والنهل من فيض علم علمائها. وأخص بالشكر والعرفان لكلّ الأهل والأقارب والأصدقاء وكلّ من دعا لي بظهر الغيب ... إلى كل من يعرفني ... شكراً لكم جميعاً ولكم مني كل التقدير والاحترام.

" الباحثة "



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

صفحة العنوان

العنوان: برنامج إرشادي لأساليب مجابهة الضغوط لتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى النازحات
الليبيات في مصر

اسم الباحثة: أحلام محمد الصادق الجراى

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في الآداب (تخصص علم نفس)

القسم التابع له: علم النفس

اسم الكلية: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

الجامعة: عين شمس

سنة التخرج:

سنة المنح:



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الباحثة: أحلام محمد الصادق الجراى

عنوان الرسالة: برنامج إرشادي لأساليب مجابهة الضغوط لتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى النازحات

الليبيات في مصر

اسم الدرجة : دكتوراه الفلسفة في الآداب (تخصص علم نفس)

لجنة الإشراف : أ.د. / أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ ورئيس قسم علم النفس كلية البنات – جامعة عين شمس

د / شيماء عرفة عبد الجواد

مدرس علم النفس – كلية البنات – جامعة عين شمس

تاريخ البحث : / / ٢٠١٩

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ / ٢٠٢٠

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠٢٠

ختم الإجازة

/ / ٢٠٢٠

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠٢٠

مستخلص الدراسة

اسم الباحثة: أحلام محمد الصادق الجراى

عنوان الرسالة: برنامج إرشادي لأساليب مجابهة الضغوط لتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى النازحات الليبنيات في مصر .

جهة البحث: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - قسم علم النفس

إشراف: أ.د. أسماء عبدالمنعم إبراهيم د. شيماء عرفة عبدالجواد

تهدف الدراسة إلى: التأكد من فاعلية برنامج إرشادي من إعداد الباحثة لتنمية أساليب مجابهة الضغوط النفسية وأثر ذلك على الشعور بالأمن النفسي لدى النازحات الليبنيات في مصر .

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث تم استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، والبرنامج الإرشادي هو المتغير المستقل، أما المتغيرات التابعة فهي ١-أساليب مجابهة الضغوط ٢- الأمن النفسي .

وتكونت عينة الدراسة من: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١٢٠) سيدة ليبية نازحة في جمهورية مصر العربية، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (٢٠) سيدة ليبية نازحة في جمهورية مصر العربية تتراوح أعمارهن من ٢٥ إلى ٤٣، أما العينة التجريبية فقد تم اختيارها في ضوء اللائي حصلن على أقل الدرجات في مقياس أساليب مجابهة الضغوط، ومقياس الأمن النفسي وعلى أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية وبلغت (٢٠) تم تقسيمها إلى (١٠) تجريبية و(١٠) ضابطة. أدوات الدراسة:

١. استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة (إعداد الباحثة).
 ٢. مقياس الضغوط النفسية لدى المرأة الليبية النازحة (إعداد الباحثة).
 ٣. مقياس أساليب مجابهة الضغوط لدى المرأة الليبية النازحة (إعداد الباحثة).
 ٤. مقياس الأمن النفسي لدى المرأة الليبية النازحة (إعداد الباحثة).
 ٥. البرنامج الإرشادي لأساليب مجابهة الضغوط لتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى الليبنيات النازحات (إعداد الباحثة).
- وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- ١- انخفاض مستوى الشعور بالضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليها، وثبتت فاعليته في القياسين البعدي والتتبعي.
- ٢- تحسن أساليب مجابهة الضغوط الإيجابية لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليها وثبتت فاعليته في القياسين البعدي والتتبعي.
- ٣- تحسن مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليها وثبتت فاعليته في القياسين البعدي والتتبعي.

كلمات افتتاحية:

الضغط النفسي - أساليب مجابهة الضغوط - الأمن النفسي - النزوح.

Abstract of the Study

Researcher's name: Ahlam Mohamed Elsadek Elgaray

The title of the study: Counseling Program for the methods of coping with Stress to improve Sense of Psychological Security among Libyan Female Expatriates in Egypt.

Research authority: Ain Shams University - Faculty of Women for Arts, Sciences and Education - Department of Psychology

Supervision: Prof. Asmaa Abdelmoneim Ibrahim

Dr. Shaimaa Arafa Abdelgawad

The study aims to: Ensure the effectiveness of a counseling program prepared by the researcher to develop the methods of coping with stresses and the impact of this on feeling of psychological security among the Libyan female expatriates in Egypt.

The study methodology: The researcher used the experimental approach, as the experimental design was used with two experimental and control groups, and the counseling program is the independent variable whereas the dependent variables are (1) the methods of coping with stresses, (2) the psychological security.

The sample of the study consisted of: The pilot study sample consisted of (120) the Libyan female expatriates in the Arab Republic of Egypt, and the experimental study sample consisted of (20) Libyan female expatriates in the Arab Republic of Egypt whose age are ranged from 25 to 43 while the experimental sample was chosen in the light of those who got the lowest scores on the scale of methods of coping with stresses and the psychological security scale, and they got the highest scores on the psychological security scale that reached (20). The sample was divided into (10) experimental and (10) controls.

The study tools:

1. The form of socioeconomic level of the family (prepared by the researcher).
2. The scale of the stresses of Libyan female expatriates (prepared by the researcher).
3. The scale of the methods of coping with stresses among the Libyan female expatriates (prepared by the researcher).
4. The scale of psychological security among the Libyan female expatriates (prepared by the researcher).
5. The counseling program for the methods of coping with stresses to improve the feeling of psychological security among the Libyan female expatriates (prepared by the researcher).

The results of the study founded:

1. Decline of the level of feeling of psychological stresses among the experimental group after applying the counseling program and its effectiveness has been proven in both posttest and consecutive test.
2. Improvement of the methods of coping with the positive stresses among the experimental group after applying the counseling program and its effectiveness was proven in the posttest and consecutive test.
3. The improvement of level of feeling of psychological security among the experimental group after applying the counseling program and its effectiveness was proven in the posttest and consecutive test.

The key words:

Stress, the methods of coping with stresses, psychological security, expatriation

قائمة المحتويات

م	أ - قائمة الموضوعات	الصفحة
	الفصل الأول: مدخل الدراسة	١١-١
أ	مقدمة الدراسة	٢
ب	مشكلة الدراسة	٥
ج	أهداف الدراسة	٦
د	أهمية الدراسة	٧
هـ	(التعريفات الإجرائية للمفاهيم الدراسة) من خلال الاداة	٧
و	محددات الدراسة	١٠
	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة	٧٠-١٣
	المحور الأول: المرأة الليبية والنزوح	١٣
أ	تأثير النزاع والصراع والحرب الأهلية على المرأة الليبية	١٤
ب	النزوح والآثار المترتبة عليه	١٦-١٥
	المحور الثاني: الضغوط النفسية لدى المرأة النازحة	١٨
أ	تعريف الضغوط النفسية	١٩
ب	مصادر وأسباب الضغوط	٢١
ج	النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية	٢٦
	المحور الثالث: أساليب مجابهة الضغوط النفسية لدى المرأة النازحة	٢٩
أ	تعريف أساليب مجابهة الضغوط النفسية	٣١
ب	تصنيف استراتيجيات مجابهة الضغوط النفسية	٣٢
ج	العوامل المؤثرة فى استراتيجيات مواجهة الضغوط	٣٦
د	النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط	٣٩
	المحور الرابع: الأمن النفسي	٤٣
أ	تعريف الأمن النفسي	٤٣
ب	الأمن من المنظور الإسلامى	٤٥
ج	نظريات الأمن النفسي	٤٩
د	خصائص الأمن النفسي	٥٦

٥٦	أهمية الأمن النفسي للفرد	هـ
٥٨-٥٧	أساليب تحقيق الأمن النفسي ومعوقات الأمن النفسي	و
٥٨	المحور الخامس: الإرشادي النفسي	
٥٨	تعريف الإرشاد النفسي	أ
٥٩	أهمية الإرشاد النفسي فى حياتنا اليومية	ب
٦٠	مناهج الإرشاد النفسي	ج
٦١	البرنامج الإرشادي	د
٦٣	مميزات البرنامج الإرشادي	
٦٤-٦٣	خدمات البرامج الإرشادية وطرق الإرشاد النفسي	
٦٥	نظريات الإرشاد النفسي	
٨٤-٧٠	الفصل الثالث: دراسات سابقة	
٧٦- ٧١	أولاً: دراسات تناولت أساليب مجابهة الضغوط التعقيب	
٧٩-٧٦	ثانياً: دراسات تناولت تنمية الأمن النفسي التعقيب	
٨٣	فروض الدراسة	

تابع قائمة الموضوعات

٨٤ - ١٦١	الفصل الرابع: منهج وإجراءات الدراسة	
٨٤	أولاً: منهج الدراسة	
٨٥	ثانياً: إجراءات الدراسة	
٨٨	عينة الدراسة	
٩١	أدوات الدراسة	
٩١	أ. استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي (إعداد الباحثة)	
٩٢	ب. مقياس الضغوط النفسية للنساء الليبيات النازحات في جمهورية مصر العربية (إعداد الباحثة)	
١٠٨	ج. مقياس أساليب مجابهة الضغوط للنساء الليبيات النازحات في جمهورية مصر العربية (إعداد الباحثة)	
١٢٥	د. مقياس الشعور بالأمن النفسي للنساء الليبيات في جمهورية مصر العربية (إعداد الباحثة)	
١٣٩	هـ. البرنامج الإرشادي لأساليب مجابهة الضغوط لتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى النازحات الليبيات في مصر (إعداد الباحثة).	
١٦٠	ثالثاً: خطوات تطبيق الدراسة	
١٦١	رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	
١٦٤ - ١٩٥	الفصل الخامس : نتائج الدراسة وتفسيرها	
١٦٨	أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها	
١٧١	ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها	
١٧٥	ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها	
١٧٧	رابعاً: نتائج الفرض الرابع ومناقشتها وتفسيرها	
١٨٠	خامساً: نتائج الفرض الخامس ومناقشتها وتفسيرها	
١٨٣	سادساً: نتائج الفرض السادس ومناقشتها وتفسيرها	
١٨٦	سابعاً: نتائج الفرض السابع ومناقشتها وتفسيرها	
١٨٩	ثامناً: نتائج الفرض الثامن ومناقشتها وتفسيرها	
١٩٢	تاسعاً: نتائج الفرض التاسع ومناقشتها وتفسيرها	

تابع قائمة الموضوعات

١٩٤	توصيات الدراسة	
١٩٥	بحوث مقترحة	
١٩٦	قائمة المراجع	
١٦٩	أولاً: المراجع العربية	
٢٠٨	ثانياً: المراجع الأجنبية	
٢٢٢	ملاحق الدراسة	
٣٣٧	ملخص الدراسة	
٣٣٨	ملخص الدراسة باللغة العربية	
٣٤١	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	

قائمة بجدول الدراسة

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني	٨٩
٢	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي الاجتماعي	٩٠
٣	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط النفسية في القياس القبلي	٩١
٤	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أساليب مواجهة الضغوط في القياس القبلي	٩٢
٥	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الأمن النفسي في القياس البعدي	٩٤
٦	المقاييس التي تم الاستعانة بها في بناء مقياس الضغوط النفسية	٩٦
٧	استجابات عينة الدراسة الاستطلاعية على الأسئلة الخاصة بالضغوط	٩٨
٨	التعريف الإجرائي لمكونات مقياس الضغوط النفسية لدى النساء اللبيبات النازحات	٩٩
٩	آراء المحكمين حول عبارات مقياس الضغوط النفسية	١٠٠
١٠	العبارات التي تمت إضافتها من قبل المحكمين لمقياس الضغوط النفسية	١٠١
١١	مصنوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور لمقياس الضغوط	١٠٢
١٢	تشبعات عبارات العامل الأول الضغوط الاجتماعية	١٠٤
١٣	تشبعات عبارات البعد الثاني الضغوط الصحية	١٠٥
١٤	تشبعات عبارات البعد الثالث الضغوط السياسية	١٠٦
١٥	تشبعات عبارات البعد الرابع الضغوط الاقتصادية	١٠٧
١٦	تشبعات عبارات البعد الخامس الضغوط الأسرية	١٠٨
١٧	معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية	١٠٩
١٨	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل مكون من مكونات الضغوط النفسية والدرجة الكلية لنفس المكون	١٠٩
١٩	معامل الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	١١٠

تابع قائمة الجداول

٢٠	أرقام توزيع العبارات على كل مكون من مكونات مقياس الضغوط النفسية	١١١
٢١	المقاييس التي تمت الاستعانة بها في بناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط	١١٢
٢٢	استجابات عينة الدراسة الاستطلاعية على الأسئلة الخاصة بأساليب مجابهة الضغوط	١١٣
٢٣	التعريف الإجرائي لمكونات مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى النساء الليبيات النازحات	١١٤
٢٤	آراء المحكمين حول عبارات مقياس أساليب مجابهة الضغوط	١١٦
٢٥	العبارات التي تمت إضافتها من قبل المحكمين لمقياس أساليب مجابهة الضغوط	١١٧
٢٦	مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور لمقياس أساليب مجابهة الضغوط	١١٨
٢٧	تشبعات عبارات العامل الأول التركيز على حل المشكلات	١٢١
٢٨	تشبعات عبارات البعد الثاني الهروب والتجنب	١٢٢
٢٩	تشبعات عبارات البعد الثالث التركيز على الانفعال	١٢٣
٣٠	تشبعات عبارات البعد الرابع طلب المساعدة والمساندة	١٢٤
٣١	تشبعات عبارات البعد الخامس اللجوء إلى الله	١٢٥
٣٢	معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية	١٢٦
٣٣	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل مكون من مكونات أساليب مجابهة الضغوط والدرجة الكلية لنفس المكون	١٢٦
٣٥	أرقام توزيع العبارات على كل مكون من مكونات مقياس أساليب مجابهة الضغوط	١٢٨
٣٦	المقاييس التي تمت الاستعانة بها في بناء مقياس الأمن النفسي	١٢٩
٣٧	استجابات عينة الدراسة الاستطلاعية على الأسئلة الخاصة بالأمن النفسي	١٣١
٣٨	التعريف الإجرائي لمكونات مقياس الأمن النفسي لدى النساء الليبيات النازحات	١٣٢

تابع قائمة الجداول

٣٩	آراء المحكمين حول عبارات مقياس الأمن النفسي	١٣٣
٤٠	مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور الأمن النفسي	١٣٤
٤١	تشبعات عبارات العامل الأول الطمأنينة النفسية	١٣٥
٤٢	تشبعات عبارات البعد الثاني الاستقرار الاجتماعي والنفسي	١٣٦
٤٣	تشبعات عبارات البعد الثالث التحرر من الخوف	١٣٧
٤٤	تشبعات عبارات البعد الرابع الرضا والقناعة	١٣٨
٤٥	معاملات الثبات بطريقة ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية	١٣٩
٤٦	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل مكون من مكونات الأمن النفسي والدرجة الكلية لنفس المكون	١٤٠
٤٧	معامل الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي	١٤٠
٤٨	أرقام توزيع العبارات على كل مكون من مكونات مقياس الأمن النفسي	١٤١
٤٩	محتوى جلسات البرنامج الإرشادي	١٥٧
٥٠	الوصف الإحصائي لدرجات سيدات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية	١٧١
٥١	الوصف الإحصائي لدرجات سيدات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أساليب مجابهة الضغوط النفسية	١٧٢
٥٢	الوصف الإحصائي لدرجات سيدات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الأمن النفسي	١٧٣
٥٣	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) على مكونات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدي	١٧٥
٥٤	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط النفسية في القياس البعدي	١٧٨
٥٥	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) على مكونات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي	١٨١