



بسم الله الرحمن الرحيم

٥٥٥٥٥

تم رفع هذه الرسالة بواسطة / سامية زكي يوسف

بقسم التوثيق الإلكتروني بمركز الشبكات وتقنيات المعلومات دون أدنى

مسؤولية عن محتوى هذه الرسالة.

ملاحظات: لا يوجد





كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية لخفض الاضطرابات النفسية- جسمية لدى الشباب

مقدمة من الطالب

إبراهيم أحمد جمال علي

للحصول على درجة الماجستير في التربية

(تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي)

إشراف

أ.م.د/ معتز محمد عبيد

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د/ حسام الدين محمود عزب

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.م.د/ عبد العزيز محمود عبد العزيز.

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية - جامعة عين شمس



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة: العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية لخفض الإضطرابات النفس- جسمية لدى الشباب.

اسم الباحث: إبراهيم احمد جمال علي السقلي

الدرجة العلمية: ماجستير في التربية (تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسى)

القسم التابع له: الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الكلية: كلية التربية

الجامعة: عين شمس

سنة التخرج: ٢٠٠٩

سنة المنح: ٢٠٢٢



كلية التربية
قسم الصحة النفسية والارشاد النفسي

رسالة ماجستير

(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسى)

عنوان الرسالة: العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية لخفض الإضطرابات النفسية - جسمية لدى الشباب.

اسم الباحث: إبراهيم أحمد جمال علي السقلي

لجنة الإشراف

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

أ.م.د/ معتز محمد عبيد: أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.م.د/ عبدالعزيز محمود عبدالعزيز: أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد كلية التربية - جامعة عين شمس

لجنة المناقشة والحكم

أ.د/ سميرة محمد شند: أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية - جامعة عين شمس (رئيساً ومناقشاً)

أ.م.د/ فاطمة سعيد بركات: أستاذ التربية الخاصة المساعد - كلية التربية - جامعة ٦ أكتوبر (مناقشاً)

أ.م.د/ معتز محمد عبيد: أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية - جامعة عين شمس (مشرفاً)

تاريخ التسجيل: ٢٠١٨/٨/٦

تاريخ المناقشة: ٢٠٢٢/٧/١٩

الدراسات العليا:

أجازت الرسالة بتاريخ: ٢٠٢٢/٧/٦

ختم الإجازة:

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

م٢٠٢٢ / /

م٢٠٢٢ / /

وَعَلِمَكَ مَا لَمْ يَكُنْ تَعْلَمُ

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على أشرف الخلق سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً.

أتوجه بالشكر أولاً وأخيراً لله عز وجل الذي أرشدني لذلك البحث وأعانتي على إتمامه، أسأله - عز وجل - أن يكون هذه العمل خالصاً لوجهه الكريم وأن ينفع به.

ثم أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذى ومشرفى الأستاذ الدكتور / حسام محمود عزب - رحمه الله - أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ورئيس القسم بكلية التربية جامعة عين شمس، الذى لطالما كان له الجهد الكبير في إتمام هذه العمل، أسأله أن يغفر له ويرحمه ويسكنه فسيح جناته.

ثم أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / معتز محمد عبيد أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد، ورئيس القسم بكلية التربية جامعة عين شمس، وإنه لشرف لي ولكل طالب علم أن يكون مشرفاً له، أسأله أن يبارك في عمره ويرزقه الصحة والعافية، ويوفقه لما يحب ويرضى.

كما أتوجه بخالص شكري وتقديري إلى الأستاذ الدكتور / عبدالعزيز محمود عبدالعزيز أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد بكلية التربية جامعة عين شمس، وكل الشكر والتقدير لما بذله وكل ما قدم من أجل ومن أجل إتمام هذا العمل، أسأله أن يبارك في عمره ويرزقه الصحة والعافية، ويوفقه لما يحب ويرضى.

وإنه لمن الفخر للباحث وبحثه أن يقوم بمناقشة الرسالة أستاذان فاضلان جليلان، الأستاذة الدكتورة / سميرة محمد شند أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي، بكلية التربية جامعة عين شمس. والتي أشهد الله أنني لن أنسى لها ما قامت به من أجل من إجل إتمام هذا العمل، والأستاذ المساعد الدكتورة / فاطمة سعيد بركات، أستاذ مساعد التربية الخاصة بكلية التربية، جامعة ٦ أكتوبر. فشكراً لسيادتهما لتفضلاهما بقبول مناقشة الرسالة، وأسأل الله عز وجل أن ينفعنا بعلمهم، وأن يمتعهما بموفور الصحة والعافية.

وأخيراً أشكر كل من ساعدنى وأعانتى على إنجاز هذا البحث، فلهم في النفس منزلة، وإن لم يسعف المقام لذكرهم، فهم أهل للفضل والخير والشكر.

إهداء

أشكر الله عز وجل ابتداءً وانتهاءً، وأهدي هذه الرسالة وهذا العمل إلى صاحبة العطاء بلا حدود، إلى من قدمت التضحيات، وقدمنا على نفسها بربنا وحب واحتساب، إلى من بذلت الغالي والنفيس ابتناء مسبرتنا وسعادتنا، فحفظت الأمانة، وأدت الرسالة، إلى صاحبة الفضل أولاً وأخيراً إلى

أمي

إلى من رزقها الله ذلك القلب الكبير والحكمة التي لطالما أرشدتنا بها، ولا تزال، أسأل الله عز وجل أن يحفظها لنا ويبارك لنا في عمرها ويرزقنا السعادة بالأنس بها ما حببنا..

أهدي هذا العمل إلى روح أبي الغالي، ومُلهمي في حضوره وغيابه، مثلّي وقدوتي، أسأل الله أن يغفر له ويرحمه ويُسكنه فسيح جناته.

أهدي هذا العمل إلى زوجني وقرة عيني ودعوتي المستجابة الشيماء النقية التقية.

أهدي هذا العمل إلى القلب الكبير والحانى إلى نعمة الله عز وجل لي في هذه الدنيا بعد أمي وأبي، إلى السند في الطريق، إلى اختي الكبيرة رفيدة.

أهدي هذا العمل إلى إخوتي وعزوتي وعزتي وسنتي بعد الله - عز وجل -

جمال أخي الأكبر، وصاحب القلب الطيب،

وريهام حاملة القرآن بقلبها وأعمالها، والواثقة بالله،

ورنيم اختي الصغيرة، صاحبة الروح الجميلة، والتي لطالما شعرت أنني أببها ولست أخوها.

أهدي هذا العمل إلى

صديقني ومن في مقام أخي الذي لم تلده أمي.. مصطفى زهر الدين،

وإلى ومن في مقام ومعزة اختي الغالية.. سحر السمين..

أهدي هذا العمل إلى كل من كان له أثر طيب في حياتي، فالحمد لله على نعمة وجودكم في حياتي..



مستخلص الدراسة

اسم الباحث: إبراهيم أحمد جمال علي.

عنوان الدراسة: العلاج المعرفي القائم على اليقظة لخفض الإضطرابات النفس - جسمية لدى الشباب.

جهة الدراسة: جامعة عين شمس - كلية التربية - الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

استهدفت الدراسة الحالية التحقق من فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإضطرابات النفس جسمية لدى الشباب، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٠) من الشباب من الذكور والإإناث من الفئة العمرية التي تقع بين ٢٢ إلى ٣٢ عام، وتم اختيارهم من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية، جامعة عين شمس، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين؛ (١٠) مشارك للمجموعة التجريبية، و (١٠) للمجموعة الضابطة، واعتمدت أدوات الدراسة الحالية على الأدوات الآتية: البرنامج العلاجي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحث). ومقاييس الإضطرابات النفس - جسمية (إعداد ممدوح صالح علي). وأسفرت نتائج الدراسة عن تحقق صحة فروضها، حيث فاعلية البرنامج العلاجي القائم على اليقظة العقلية المستخدم في خفض الإضطرابات النفس - جسمية لدى الشباب.

الكلمات المفتاحية:

- البرنامج العلاجي المعرفي القائم على اليقظة العقلية MBCT.
- الإضطرابات النفس - جسمية.
- الشباب.



Abstract of study

Name of researcher: Ibrahim Ahmad Gamal Ali.

Title of the study: Mindfulness based Cognitive Therapy to reduce Psychosomatic Disorders.

Place of the study: Ain Shams university – Faculty of Education – Mental Health & Psychological counselling.

The current study aims to verify the effectiveness of the Mindfulness based Cognitive Therapy to reduce Psychosomatic Disorders for Youth between the ages of 22 : 30 years old, and were chosen from graduate students - College of Education, Ain Shams University. **Sample of the study:** The final sample consisted of (28) male and female of whom 14 were participant for the experimental sample and 10 for the control sample. **The study's instruments:** Mindfulness based Cognitive Therapy (Prepared by the Researcher), The measure Psychosomatic Disorders (prepared by Mamduh Saleh Ali). **The study's Results:** Results of the Study have confirm the effectiveness of Mindfulness based Cognitive Therapy to reduce Psychosomatic Disorders for Youth.

Key words:

- Mindfulness based Cognitive Therapy.
- Psychosomatic Disorders.
- Youth

دليل القوائم

الصفحة	القائمة	م
ج	قائمة الموضوعات	أولاً
ز	قائمة الجداول	ثانياً
ح	قائمة الأشكال	ثالثاً
ح	قائمة الملاحق	رابعاً

أولاً : قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
	الإهداء
	الشكر والتقدير
ب	دليل القوائم
ج	أولاً: قائمة الموضوعات
ز	ثانياً: قائمة الجداول
ح	ثالثاً: قائمة الأشكال
ح	رابعاً: قائمة الملاحق
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
٢	مقدمة
٧	مشكلة الدراسة
٧	أهداف الدراسة
٨	أهمية الدراسة
٨	التحديد الإجرائي للمصطلحات
٩	محددات الدراسة

الفصل الثاني: الإطار النظري

١٢	المفهوم الأول: الإضطرابات النفس - جسمية
١٢	أولاً: النشأة والتطور
١٤	ثانياً: معدل الانتشار
١٥	ثالثاً: التعريفات
١٨	رابعاً: العوامل المهيأة للإضطرابات النفس - جسمية
٢٢	خامساً: أشكال الأعراض النفس - جسمية (التصنيف)
٢٥	سادساً: تشخيص الإضطرابات النفس - جسمية
٢٨	سابعاً: خصائص الإضطرابات النفس - جسمية
٣٠	المفهوم الثاني: اليقظة العقلية
٣٠	أولاً: تعريف اليقظة العقلية
٣٣	ثانياً: الأبعاد الأساسية لليقظة العقلية
٣٤	ثالثاً: أسس وركائز اليقظة العقلية
٣٥	رابعاً: مقومات اليقظة العقلية
٣٧	خامساً: أهمية اليقظة العقلية
٣٨	سادساً: هدف اليقظة العقلية
٣٨	سابعاً: التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية

٤١	ثامناً: تقنيات اليقظة العقلية
٥٠	تاسعاً: اليقظة العقلية والشباب
٥٢	عاشرًا: أصول اليقظة العقلية وفلسفتها لدى الشرق الآسيوي والثقافات الأخرى
٥٦	تعقيب عام على الإطار النظري

الفصل الثالث: درسات سابقة

٦٠	تمهيد
٦٠	أولاً: الدراسات المتعلقة بالإضطرابات النفس - جسمية
٦٥	ثانياً: دراسات تناولت اليقظة العقلية والتدخلات القائمة عليها
٧١	تعقيب عام
٧٤	فروض الدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

٧٦	تمهيد
٧٦	المنهج المستخدم في الدراسة
٧٦	عينة الدراسة
٧٦	أدوات الدراسة
١٠٢	موجز محتوى جلسات البرنامج
١١١	تقييم البرنامج

١١١	أساليب المعالجة الإحصائية
	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
١١٤	مناقشة نتائج الفرض الأول
١١٧	مناقشة نتائج الفرض الثاني
١٢٠	مناقشة نتائج الفرض الثالث
١٢٣	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
١٢٨	ثالثاً: توصيات وبحوث مقتربة
	مراجع الدراسة
١٣١	أولاً - المراجع العربية.
١٤٠	ثانياً - المراجع الأجنبية.
١٥١	ملحق الدراسة.
٢٢٤	ملخص الدراسة.
٢٢٥	ملخص الدراسة باللغة العربية.
١	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.

ثانياً: قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	م
٧٨	يوضح تشعبات مفردات استمارة المستوى الثقافي، والإقتصادي، والإجتماعي بعد التدوير باستخدام التحليل العاملی الاستکشافی	(١)
٧٩	معاملی الثبات لاستمارة المستوى الثقافي والإقتصادي والإجتماعي	(٢)
٨٠	دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	(٣)
٨٠	تكافؤ أفراد العينة في متغير المستوى الإجتماعي والإقتصادي	(٤)
٨١	تكافؤ أفراد العينة على مقياس الإضطرابات النفس- جسمية قبل تطبيق البرنامج	(٥)
٨٤	مفردات مقياس الاضطرابات النفسجسمية بعد التدوير باستخدام التحليل العاملی.	(٦)
٨٩	ثبات العوامل المشتقة من التحليل العاملی والمقياس کل.	(٧)
١٠٢	موجز الجلسات التنفيذية للبرنامج العلاجي	(٨)
١١٥	دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الإضطرابات النفس - جسمية	(٩)
١١٧	دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج ، وذلك على مقياس الإضطرابات النفس- جسمية	(١٠)
١٢١	دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدی و التبعی، وذلك على مقياس الإضطرابات النفس- جسمية	(١١)