



بسم الله الرحمن الرحيم

∞∞∞∞

تم رفع هذه الرسالة بواسطة / سامية زكى يوسف

بقسم التوثيق الإلكتروني بمركز الشبكات وتكنولوجيا المعلومات دون أدنى

مسئولية عن محتوى هذه الرسالة.

ملاحظات: لا يوجد





كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية لخفض الاضطرابات النفس-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

٢٠٢٢ – ١٤٤٤ هـ



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 النفسى

اسم الكلية: كلية التربية

الجامعة: عين شمس

سنة التخرج: ٢٠٠٩

سنة المنح: ٢٠٢٢



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

رسالة ماجستير

(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

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

اسم الباحث: إبراهيم احمد 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: ٦ / ٨ / ٢٠١٨ م

تاريخ المناقشة: ١٩ / ٧ / ٢٠٢٢ م

الدراسات العليا:

ختم الإجازة:

أجيزت الرسالة بتاريخ: / / ٢٠٢٢ م

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠٢٢ م

/ / ٢٠٢٢ م

وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ

شكر وتقدير

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

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

ثم أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذي ومشرفي **الأستاذ الدكتور/ حسام محمود عزب - رحمه الله** - أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي, ورئيس القسم بكلية التربية جامعة عين شمس, الذي لطالما كان له الجهد الكبير في إتمام هذه العمل, أسأل الله 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, أسأل الله 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, فكل الشكر والتقدير لما بذله وكل ما قدم من أجلي ومن أجل إتمام هذا العمل, أسأل الله أن يبارك في عمره ويرزقه الصحة والعافية, ويوفقه لما يحب ويرضى.

وإنه لمن الفخر للباحث وبخثه أن يقوم بمناقشة الرسالة أستاذان فاضلان جليان, **الأستاذة الدكتورة/ سميرة محمد شند** أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي, بكلية التربية جامعة عين شمس. والتي أشهد الله اني لن أنسى لها ما قامت به من أجلي من أجل إتمام هذا العمل, **والأستاذ المساعد الدكتورة/ فاطمة سعيد بركات**, أستاذ مساعد التربية الخاصة بكلية التربية, جامعة ٦ أكتوبر. فشكراً لسيادتهما لتفضلهما بقبول مناقشة الرسالة, وأسأل الله عز وجل أن ينفعنا بعلمهما, وأن يتمتعهما بموفور الصحة والعافية.

وأخيراً أشكر كل من ساعدني وأعانني 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، وقدمتنا على نفسها برضا وحب واحتساب، إلى من بذلت الغالي والنفيس ابتغاء مسيرتنا 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 حيينا..

أهدي هذا العمل إلى روح أبي الغالي، ومُلهمي في حضوره وغيابه، مثلي وقُدوتي، أسأل الله أن يغفر له ويرحمه ويسكنه فسيح جناته.

أهدي هذا العمل إلى زوجتي وقرة عيني ودعوتي المستجابه الشيماء النقية النقية.

أهدي هذا العمل إلى القلب الكبير والحناني إلى نعمة الله عز وجل لي في هذه الدنيا بعد أمي وأبي، إلى السند في الطريق، إلى أختي الكبيرة رفيده.

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

جمال أخي الأكبر، وصاحب القلب الطيب،

وربيهام حاملة القرآن بقلبها وأعمالها، والواثقة بالله،

ورنيهم أختي الصغيرة، صاحبة الروح الجميلة، والتي لطالما شعرت أنني أبيها ولست أخوها.

أهدي هذا العمل إلى

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

وإلى ومن في مقام ومعزة أختي 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 والإناث من الفئة العمرية التي تقع بين ٢٢ إلى ٣٢ عام، وتم إختيارهم من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية، جامعة عين شمس، وتم تقسيم العينة إلي مجموعتين؛ (١٠) مشارك للمجموعة التجريبية، و (١٠) للمجموعة الضابطة، واشتملت أدوات الدراسة الحالية على الأدوات الأتية: البرنامج العلاجي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحث). ومقياس 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

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

أولاً : قائمة الموضوعات

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

الفصل الثاني: الإطار النظري

١٢	المفهوم الأول: الإضطرابات النفس - جسمية
١٢	أولاً: النشأة والتطور
١٤	ثانياً: معدل الإنتشار
١٥	ثالثاً: التعريفات
١٨	رابعاً: العوامل المهيئة 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	عاشراً: أصول اليقظة العقلية وفلسفتها لدى الشرق الآسيوي والثقافات الأخرى
٥٦	تعقيب عام على الإطار النظري
الفصل الثالث: دراسات 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 مقترحة
	مراجع الدراسة
١٣١	أولاً - المراجع العربية.
١٤٠	ثانياً - المراجع الأجنبية.
١٥١	ملاحق الدراسة.
٢٢٤	ملخص الدراسة.
٢٢٥	ملخص الدراسة باللغة العربية.
I	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.

ثانياً: قائمة الجداول

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