



شبكة المعلومات الجامعية
التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم

بسم الله الرحمن الرحيم



HANAA ALY



شبكة المعلومات الجامعية
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



HANAA ALY



شبكة المعلومات الجامعية
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

جامعة عين شمس التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغييرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



HANAA ALY



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

أثر برنامج قائم على الإرشاد التكاملي في خفض بعض أعراض متلازمة التعب
المزمن وتحسين مستوي الدوبامين لدي طالبات الجامعة

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
تخصص (علم نفس تعليمي)

إعداد

سالي عزت إسماعيل إمام
مدرس مساعد بقسم علم النفس

إشراف

أ.د/ أحمد سعد محمد

أستاذ ورئيس قسم الطب النفسي سابقًا
كلية الطب - جامعة عين شمس

أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق

أستاذ علم النفس التعليمي
كلية البنات - جامعة عين شمس

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ

بِمَا تَعْمَلُونَ خَيْرٌ ﴿١١﴾

صدق الله العظيم

سورة المجادلة جزء من الآية (١١)



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

اسم الطالبة: سالي عزت إسماعيل إمام

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص (علم النفس التعليمي)

القسم التابع له: علم النفس

اسم الكلية: البنات للآداب والعلوم والتربية

الجامعة: عين شمس

سنة التخرج: ٢٠١١

سنة المنح:

جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة
فحص في / / م، وتتكون من :
مناقشة

_____ / الأستاذ الدكتور / ١.

_____ / الأستاذ الدكتور / ٢.

_____ / الأستاذ الدكتور / ٣.

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة
ماجستير في / / م.
دكتوراه

الموظف المختص مدير الإدارة أ.د/ وكيلة الكلية



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: سالي عزت إسماعيل إمام

عنوان الرسالة: أثر برنامج قائم على الإرشاد التكاملي في خفض بعض أعراض متلازمة التعب المزمن

وتحسين مستوى الدوبامين لدي طالبات الجامعة

اسم الدرجة: دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص (علم النفس التعليمي)

لجنة الإشراف

أ. د / شادية أحمد عبد الخالق أستاذ علم النفس التعليمي بكلية البنات جامعة عين شمس

أ. د / أحمد سعد محمد أستاذ ورئيس قسم الطب النفسي بكلية الطب جامعة عين شمس

تاريخ المنح: / / ٢٠٢٠ م

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ / ٢٠٢٠ م

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠٢٠ م

ختم الإجازة

/ / ٢٠٢٠ م

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠٢٠ م

مستخلص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى بحث أثر برنامج قائم على الإرشاد التكاملي في خفض بعض أعراض متلازمة التعب المزمن وتحسين مستوى الدوبامين لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (خمس) طالبات بالفرقة الرابعة. وقامت الباحثة بتصميم أدوات الدراسة وهي:

أ. بطارية قياس التعب المزمن وتتكون من أربعة مقاييس فرعية وهي:

- ١- مقياس الشكاوى الفسيولوجية لمتلازمة التعب المزمن.
- ٢- مقياس الضغط النفسي لدى طالبات الجامعة.
- ٣- مقياس اضطرابات النوم لدى طالبات الجامعة.
- ٤- مقياس السلوك الغذائي لدى طالبات الجامعة.

ب. تحليل قياس مؤشر الدوبامين في الدم.

بالإضافة إلى برنامج قائم على الإرشاد التكاملي في خفض بعض أعراض متلازمة التعب المزمن وتحسين مستوى الدوبامين لدى طالبات الجامعة. وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج:

١- انخفاض كلا من الشكاوى الفسيولوجية لمتلازمة التعب المزمن، والشعور بالضغط النفسي، واضطرابات النوم، كما تحسن السلوك الغذائي لدى طالبات الجامعة، كما ازداد مستوى الدوبامين لديهن.

٢- استمرار التحسن بعد انتهاء البرنامج مباشرة، ثم بعد مرور فترة المتابعة (شهرين تقريباً) من انتهاء البرنامج، أي في القياسين البعدي والتتبعي على المقاييس المستخدمة، وكذلك في مستوى الدوبامين.

كلمات مفتاحية: إرشاد تكاملي - التعب المزمن - الدوبامين.

Abstract

Study abstract:

This study aimed to examine the effect of a program based on integrated counseling in reducing some symptoms of chronic fatigue syndrome and improving the level of dopamine among university students, and the experimental study sample consisted of (five) students in the fourth group.

And the researcher designed the study tools which are:

A– A battery for measuring chronic fatigue, and it consists of four sub–measures:

1. Physiological complaints scale for chronic fatigue syndrome
2. Psychological pressure measure for university students
3. The sleep disorders scale of university students
4. The measure of nutritional behavior among university students

B– Analyzing the dopamine index in the blood.

In addition to an integrative program to reduce some of the symptoms of chronic fatigue syndrome among university students.

The study reached several results:

1–Reducing both physiological complaints of chronic fatigue syndrome, feelings of stress and sleep disturbances, as well as improved nutritional behavior among university students, and the level of dopamine increased.

2–Continuation of improvement immediately after the end of the program, and then after the follow–up period (approximately two months) from the end of the program, i.e. in the post and track measurements on the measures used, as well as at the level of dopamine.

Key words: Integrative counseling, Chronic fatigue, Dopamine.

شكر وتقدير

أبدأ شكري خالصاً لله عز وجل على نعمه وعظيم فضله وتوفيقه لي لإتمام هذه الدراسة المتواضعة، وأسأل الله جل وعلا أن يجعلها عملاً صالحاً وعلماً ينتفع به، وأصلى وأسلم على نبينا وحبيبنا وشفيعنا محمد (صلى الله عليه وسلم).

فيسعدني ويشرفني بعد إتمام دراستي التي أنعم الله علي بالتوفيق بإنجازها، أن أتقدم بأسمى آيات الشكر وعظيم التقدير والعرفان لأستاذتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة / شادية أحمد عبد الخالق أستاذ علم النفس التعليمي بكلية البنات جامعة عين شمس على تفضلها بالإشراف على هذه الدراسة، فقد أثرت الدراسة بعلمها الغزير وإرشاداتها السديدة حتى خرجت الدراسة بصورتها الحالية، فأسال الله العلي القدير أن يجعل ذلك في ميزان حسناتها وأن يرزقها الصحة والعافية.

كما يسعدني أيضاً أن أتقدم بأسمى آيات الشكر وعظيم التقدير والعرفان للأستاذ الدكتور / أحمد سعد محمد أستاذ ورئيس قسم الطب النفسي بكلية الطب جامعة عين شمس على تفضله بالإشراف على هذه الدراسة، فله منى عظيم الشكر ووافر العرفان بالجميل، وأسأل الله أن يرزقه الصحة والبركة والعافية.

كما أتوجه بالشكر والتقدير والعرفان للأستاذة الدكتورة / رجاء عبد الرحمن الخطيب أستاذ علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر بالقاهرة، والأستاذة الدكتورة / هبه حسين إسماعيل أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس على تكرمهما بالموافقة على مناقشة هذه الدراسة.

كما أتقدم بالشكر للأستاذة الأفاضل محكمي أدوات الدراسة على تفضلهم بجزء من وقتهم الثمين في تحكيمها وإبداء مقترحاتهم فيها، وأقدم أيضاً خالص شكري لأفراد عينة الدراسة على تعاونهم معي من أجل إتمام هذه الدراسة.

كما أتقدم بشكري وعرفاني بالجميل إلى الأستاذة الدكتورة / ماجي وليم يوسف أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس علي ما قدمته لي من دعم ومساندة أسهم في إتمام هذه الدراسة فجزاها الله عني خير الجزاء.

أما والداي فهما مصدر كل نجاح وإنجاز في حياتي فإن عشت العمر كله لن أوفي حقهما علي فأنتقدم بخالص شكري وتقديري وامتناني وعرفاني بالجميل إلى القلب الطيب المعطاء إلى والدي الحبيب رحمه الله وأسكنه فسيح جناته فقد كان يشجعني ويحفزني دوماً على العمل المستمر، وأسأل الله جل وعلا أن يجعل عملي هذا في ميزان حسناته، كما أتقدم بخالص شكري وحبى إلى والدي الحبيبة التي بذلت من أجلى الكثير وتحملت معي الكثير من العناء من أجل إنجاز هذه الدراسة، فهي من ساندتني وهيات لي جو العمل المناسب لإتمام هذه الدراسة، كما شملتني بدعائها الصادق الذي كان يعينني على مواجهة ما يقابلني من صعوبات، فأسال الله أن يحفظها ويبارك لي في عمرها وأن يمتعها بالصحة والعافية وأن يجزيها الله عني خير الجزاء، وبكل الحب أتقدم بالشكر والتقدير إلى إخوتي الأحباء (ناهد - إسماعيل - غادة - أسماء) لما تحملوه معي من صبر ومشقة في سبيل إنجاز هذه الرسالة، فلهم منى جميعاً كل الحب والشكر والتقدير فأسال الله العلي العظيم أن يمتعهم بالصحة والعافية وأن يحفظهم وأن يجزيهم عني خير الجزاء فاللهم احفظ لي إخوتي وأدم بيننا الحب والمودة، وبكل الحب أتقدم إلي أسرتي الصغيرة بالشكر والامتنان، إلي قرة عيني ونبض قلبي وأجمل هدايا المولي عز وجل ابنتي الحبيبة لارين التي تحملت معي مشاق وصعوبات العمل الذي أخذ من حقها علي فأسال الله العظيم أن يحفظها ويبارك فيها ولا أنسي زوجي العزيز فقد ساعدني كثيراً في اتمام هذه الدراسة، وكان دائماً يشجعني وتحمل معي صعوبات ومشاق هذا العمل بكل حب واهتمام ورعاية فأسال الله العلي العظيم أن يمتعه بالصحة والعافية وأن يحفظه وأن يجزيه عني خير الجزاء والشكر موصول لوالد ووالدة زوجي فكم شعرت بصدق دعائهما فأسال الله لهما الصحة والعافية كما أتقدم بالشكر والعرفان لكل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز وإتمام ذلك العمل على هذا النحو ولو بكلمة طيبة أو دعوة صادقة، فلهم منى جزيل الشكر والتقدير والامتنان وجزاهم الله عني خير الجزاء .

"وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين"

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

قائمة محتويات الدراسة

أولاً: قائمة الموضوعات

ثانياً: قائمة الجداول

ثالثاً: قائمة الأشكال

رابعاً: قائمة الملاحق

أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٧-٢	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٣-٢	مقدمة الدراسة
٤-٣	مشكلة الدراسة وأسئلتها
٤	أهداف الدراسة
٥-٤	أهمية الدراسة
٦-٥	مصطلحات الدراسة
٧	محددات الدراسة
٧	عينة الدراسة
٧	أدوات الدراسة
٧	المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة
٦٩-٩	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
١٤-١٠	مفهوم متلازمة التعب المزمن
١٦-١٤	أسباب متلازمة التعب المزمن
١٧-١٦	النظريات المفسرة للتعب
١٨	أعراض متلازمة التعب المزمن
١٩	التعامل مع اعراض متلازمة التعب المزمن
٣٤-١٩	التغذية المتزنة
٣٨-٣٤	النوم الصحي
٥١-٣٨	البعد عن الضغوط النفسية والقلق والتوتر
٥٥-٥١	هرمون الدوبامين
٦٢-٥٥	البرنامج الإرشادي التكاملي
٦٦-٦٣	الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج

٦٩-٦٧	جلسات البرنامج التكاملي لخفض بعض اعراض متلازمة التعب المزمن وتحسين مستوى الدوبامين لدى طالبات الجامعة
٨٨-٧٠	الفصل الثالث: دراسات سابقة
٧٥-٧١	أولاً: الدراسات التي تناولت متلازمة التعب المزمن وعلاقتها ببعض المتغيرات
٧٩-٧٥	ثانياً: الدراسات التي صممت برامج لخفض متلازمة التعب المزمن وما يتعلق بها من متغيرات
٧٩	ثالثاً: الدراسات التي تناولت هرمون الدوبامين وعلاقتها ببعض المتغيرات
٨٥-٧٩	رابعاً: الدراسات التي تناولت متغيرات التغذية والنوم والضغط النفسية كأسباب لحدوث متلازمة التعب المزمن وعلاقتها ببعض المتغيرات
٨٦-٨٥	خامساً: الدراسات التي تناولت برامج الإرشاد التكاملي وعلاقتها ببعض المتغيرات
٨٧-٨٦	تعقيب على الدراسات السابقة
٨٨	فروض الدراسة
١٢٢-٨٩	الفصل الرابع منهج واجراءات الدراسة
٩٠	منهج الدراسة
٩١-٩٠	خطوات الدراسة
٩١	عينة الدراسة
٩٢-٩١	أدوات الدراسة
٩٨-٩٢	أ- مقياس الشكاوى الفسيولوجية لدي طالبات الجامعة.
١٠٦-٩٩	ب-مقياس الضغوط النفسية لدي طالبات الجامعة
١١٢-١٠٧	ج-مقياس اضطرابات النوم لدي طالبات الجامعة
١١٧-١١٢	د-مقياس السلوك الغذائي لدي طالبات الجامعة
١٢٢-١١٨	البرنامج التكاملي لخفض بعض اعراض متلازمة التعب المزمن وتحسين مستوى الدوبامين لدى طالبات الجامعة
١٢٢	الأساليب الإحصائية

١٢٣-١٣٥	الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات والبحوث المقترحة
١٢٤	نتائج فروض الدراسة ومناقشتها
١٢٤-١٢٥	الفرض الأول: نصه والتحقق منه - التفسير والمناقشة
١٢٥-١٢٧	الفرض الثاني: نصه والتحقق منه - التفسير والمناقشة
١٢٧-١٢٨	الفرض الثالث: نصه والتحقق منه - التفسير والمناقشة
١٢٩-١٣٠	الفرض الرابع: نصه والتحقق منه - التفسير والمناقشة
١٣٠-١٣١	الفرض الخامس: نصه والتحقق منه - التفسير والمناقشة
١٣١-١٣٤	الفرض السادس: نصه والتحقق منه - التفسير والمناقشة
١٣٤	توصيات الدراسة
١٣٥	بحوث ودراسات مقترحة
١٣٦-١٥٨	قائمة المراجع
١٣٧-١٤٧	أولاً: المراجع العربية
١٤٨-١٥٨	ثانياً: المراجع الأجنبية
١٥٩-٢٣٧	ملاحق الدراسة
	ملخصات الدراسة
١-٨	أولاً: الملخص باللغة العربية
١-٤	ثانياً: الملخص باللغة الإنجليزية