



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

# 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 تغيرات



### يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



**HANAA ALY**



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## تحسين ضبط الذات لتخفيف القلق الاجتماعي لدى الراشدين المعاقين حركيًا

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في الآداب  
(تخصص علم نفس)

إعداد

سالي صبري رزق علي الغنام

إشراف

أ.د/ هيام صابر شاهين

استاذ الصحة النفسية - كلية البنات -  
جامعة عين شمس

أ.د/ محمد رزق البحيري

أستاذ علم النفس - ووكيل كلية الدراسات  
العليا للطفولة - جامعة عين شمس

٢٠٢١م / ١٤٤٣هـ



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص / / في م وتتكون من:  
مناقشة

١- الأستاذ الدكتور: .....

٢- الأستاذ الدكتور: .....

٣- الأستاذ الدكتور: .....

٤- الأستاذ الدكتور: .....

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة

ماجستير / / في ٢٠٢١م  
دكتورة

أ.د/ وكيلة الكلية

مدير الإدارة

الموظف المختص



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

اسم الباحث: سالي صبري رزق علي الغنام.

عنوان الرسالة: تحسين ضبط الذات لتخفيف القلق الاجتماعي لدى الراشدين المعاقين حركيًا.

الدرجة العلمية: دكتوراة الفلسفة في الآداب.

القسم التابع: علم النفس. التخصص: علم نفس.

الكلية: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.

الجامعة: عين شمس.

عام التخرج: ٢٠١٠م.

عام التسجيل: م.

عام المنح: ٢٠٢١م.



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

رسالة دكتوراة

عنوان الرسالة: تحسين ضبط الذات لتخفيف القلق الاجتماعي لدى الراشدين المعاقين حركياً.

أسم الباحث: سالي صبري رزق علي الغنام.

الدرجة العلمية: دكتوراة الفلسفة في الآداب (علم نفس).

لجنة الإشراف:

أ.د/ محمد رزق البحيري

أستاذ علم النفس - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس.

أ.د/ هيام صابر شاهين

أستاذ الصحة النفسية - كلية البنات - جامعة عين شمس.

الدراسات العليا:

اجتيزت الرسالة بتاريخ

ختم الإجازة:

م / /

م / /

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

م / /

م / /



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





## مستخلص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تحسين ضبط الذات لتخفيف القلق الاجتماعي لدى عينة من الراشدين المعاقين حركياً، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) من الراشدين المعاقين حركياً ممن تراوحت أعمارهم ما بين (٤٠-٥٩) سنة، وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية وتكونت من (١٠) من الراشدين المعاقين حركياً وتم تطبيق البرنامج عليهم، والمجموعة الضابطة وتكونت من (١٠) من الراشدين المعاقين حركياً، ولم يتم تطبيق البرنامج عليهم، وتم الاستعانة بالأدوات التالية: مقياس رافن للذكاء (تعريب: فؤاد أبو حطب وآخرون، ٢٠٠٣)، ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد: محمد سعيان ودعاء خطاب، ٢٠١٦)، ومقياس ضبط الذات للراشدين المعاقين حركياً (إعداد: الباحثة)، ومقياس القلق الاجتماعي للراشدين المعاقين حركياً (إعداد: الباحثة)، وبرنامج تحسين ضبط الذات للراشدين المعاقين حركياً (إعداد الباحثة)، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين ضبط الذات ومن ثم تخفيف القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة (المجموعة التجريبية).

---

الكلمات المفتاحية: ضبط الذات - القلق الاجتماعي - الإعاقة الحركية.

## Study Abstract

This study aimed to verify the effectiveness of a counseling program in improving self-control to reduce social anxiety among a sample of physically disabled adults. The study sample consisted of (20) physically disabled adults whose ages ranged between (40-59) years. It was divided into two groups: the experimental group consisted of (10) of the physically disabled adults, and the program was applied to them, and the control group consisted of (10) of the physically disabled adults, and the program was not applied to them, and the following tools were used: Raven Intelligence Scale (Arabization: Fouad Abu Hatab et al., 2003), a scale of socio-economic and cultural level (prepared by: Mohammed Zafan and Doaa Khattab, 2016), a scale of self-control for physically disabled adults (prepared by: the researcher), a scale of social anxiety for physically disabled adults (prepared by: researcher), and a program for improving self-control for physically disabled adults. (prepared by the researcher), the experimental method was used, and the results of the study showed the effectiveness of the program in improving self-control and then reducing social anxiety among the study sample (the experimental group).

---

**Keywords:** Self-control - Social Anxiety – Physical Disability.

---

## شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله اللطيف الرؤوف العظيم المنان، الحمد لله الذي أعان ووفق، أحمدته حمد الشاكرين، وأسأله علمًا نافعًا، ورزقًا واسعًا، وقلبًا خاشعًا، ولسانًا ذاكرًا، والصلاة والسلام على سيد البرية، ومعلم البشرية، ومخرجها من ظلمات الجهل إلى نور المعرفة، الرحمة المهداة، والنعمة المسداة، وصاحب الخلق العظيم محمد بن عبد الله، فالله صل وسلم وبارك عليه وعلى أزواجه وأصحابه عدد حبات الرمال، وعدد أوراق الأشجار، وعدد أمواج البحار، وعدد ما أظلم عليه الليل، وما أضاء عليه النهار. وبعد:

فلا يسعني إلا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر العظيم والتقدير الجميل والعرفان الجليل والوفاء بالجميل إلي الأستاذ الدكتور/ محمد رزق البحيري. أستاذ علم النفس ووكيل كلية الدراسات العليا للطفولة بجامعة عين شمس والمشرف على الرسالة؛ لما قدمه للباحثة من عون صادق وجهد، وما أولاه من رعاية وإهتمام وإضافات منذ أن طرحت فكرة الرسالة، فوجدت فيه القدوة والمثل، وخلق الأستاذ، ولمست فيه سعة الصدر، وسداد الرأي، وحسن الخلق وكان لتوجيهاته السديدة، وملاحظاته الدقيقة أثر كبير في إنجاز هذا العمل، ولم يبخل عليّ بوقته وجهده وعلمه، فله مني عظيم الإمتنان والشكر، فأسأل العلى التقدير أن يجزيه عنى خير الجزاء وأن يبارك في عمره وعلمه وأسرته، وأن يحفظه من كل هم ومكروه إنه على ما يشاء قدير.

وإنه لمن دواعي سروري أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة/ هيام صابر شاهين. أستاذ الصحة النفسية بكلية البنات جامعة عين شمس، والمشرفه على الرسالة؛ على تواضع العلماء والعلم الغزير والفضل والنبيل والخلق العظيم، فمن تمام شكر العبد لربه أن يشكر ذوي الفضل وأهل العون تقديرًا لكل مجهود واعتراقًا بكل فضل، فأسأل الله لها دوام الخير والتوفيق، فاللهم أجزها عنى خير الجزاء وأسأل الله سبحانه وتعالى أن يمتعها بالصحة والعافية.

وإنه لمن دواعي سروري أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذة  
الدكتورة / شادية أحمد عبد الخالق. أستاذ علم النفس التعليمي بكلية البنات جامعة  
عين شمس لتفضل سيادتها بقبول مناقشة هذه الرسالة رغم ضيق وقتها وكثرة أعبائها،  
وعلى ما لمستته فيها من تواضع العلماء ورقى الأخلاق، وفقه الحكماء ورزانة النبغاء  
وسعة الصدر، فلها تقديري وإحترامي، وأسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يجزها  
عني خير الجزاء وأن يمتعها بوافر الصحة والعافية.

وإنه لمن دواعي سروري وعظيم إمتاني وسعادة كياني وفرحة وجداني أن أتقدم  
بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور/ السيد فهمي علي. أستاذ علم  
النفس بكلية الآداب جامعة المنصورة على تفضل سيادته بقبول مناقشة هذه الرسالة،  
رغم ضيق وقته وكثرة أعبائه وعلى ما لمستته فيه من تواضع العلماء والعلم الغزير  
والخلق العظيم، فاللهم أجزه عني خير الجزاء وأسأل الله سبحانه وتعالى أن يمتعته  
بالصحة والعافية.

إلى بؤرة النور التي عبرت بي نحو الأمل والأمان الجميلة، واتسع قلبه  
ليحتوي حلمي حين ضاقت الدنيا، فروض الصعاب من أجلي، وعلمني معنى أن  
نعيش من أجل الحق والعلم لنظل أحياء حتي لو فارقت أرواحنا أجسادنا، ولطالما  
تقطر قلبه شوقاً، وحننت عيناه لرؤيتي متقلداً شهادة الدكتوراه، وها هي يا أباي سأقدمها  
بين يديك بإذن الله وقلبي متفطراً شوقاً لك.

إن أبي عاش من أجلنا من أجل أن نحيا حياة كريمة في بيتاً كريماً، وفي  
أحضان علماً نافعاً كريماً ومن أجل أن أمثل أمامه اليوم برسالتني التي يشهد كل حرف  
فيها بأنه سبب في وجودها وسبب في خلودها في مدارك العلم بإذن الله.

ولقد كان أرضاؤك دائماً يا أبي جزءاً من طموحي وجزءاً من سيرتي في طريق  
الدكتوراه حتى ترى ثمره جهدك وطيب غرسك، فلقد كنت لي الحياة، ولقد أرضاني الله  
فيك يا أباي، فهل رضيت عني؟

إلى التي تمتهن الحب وتغزل الأمل في قلبي، لطالما كانت دعواتها تساندني،  
وتبقي آمياتي على وشك التحقق طالما يدها في يدي، ولطالما كانت دائماً تخطف  
التعب والألم من قلبي وتوفر لي الراحة، وعندما تكسوني الهموم ألجأ إلى حبها وحنانها  
ليخفف بل ويزيل من آلامي، إلى أمي التي مهما كبرت فسأبقي طفلتها التي تكتب  
أسمها على دفتر قلبها ساعة حزنها وتهتف بفضلها حين تتقدم في علمها وعملها  
درجات، لكي يا والدتي الحبيبة يا سيدة القلب والحياة أهديكي رسالتي لتهديني الرضا  
والدعاء.

إلى من صبر عليّ شهوراً طويلة كنت فيها معتكفاً على البحث والدراسة، إلى  
من وسعني في السراء والضراء، وكان دائماً بمنزلة المحرك لي على إتمام هذا العمل  
وفي تذليل عقباته وصعابه، فلم يبخل على بجهده ووقته، وكان لي خير حافز إلى  
زوجي الغالي ( عبد الكريم عبد الحميد بسيوني )، أعطاه الله الصحة والعافية وجعله  
قرة عين لي في الدنيا والآخرة.

إلى طفليّ وقرة عيني وفلذة كبدي (أحمد، وأسيل) اللذان إنشغلت عنهما كثيراً  
برسالتني وكانوا لي الأمل والبهجة في حياتي، وإنني والله لأرى النور والمستقبل المشرق  
في عينيكما الدافئتين وأرى فيكما ما أنا مقبلتاً عليه من تقدم ورقي في درجات العلم،  
أسأل الله العظيم أن يبارك لي فيهما، ويمتعهما بالصحة والعافية، والتوفيق والنجاح في  
حياتهما.

كما أتوجه بالشكر إلى أخي الكبير الدكتور/ أيمن صبري الغنام. الذي كان لي  
بمثابة خير سند في إتمام هذا العمل، فأسأل الله له دوام الهداية والتوفيق.

وأقدم شكري الجزيل وفيض محبتي إلى جميع أفراد أسرتي أخواتي الأعزاء  
(سهام، أمانى، رزق، سارة) الذين وقفوا إلى جانبي وشدّوا أزرّي، فكانوا لي بعد المولى  
- عز وجل - العون والمدد، فلهم عظيم الشكر والتقدير، وجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما أبعث ببرقية حب وحنان إلى أحبائي، وقرة عيني (أشرف، ياسمين، محمد)  
خالد صلاح، و(أحمد، ندى، منه، عبد الفتاح) حاتم الشافعي، (يمنى) أيمن صبري،  
و(مالك، مليكه) رزق صبري، و(أحمد، أيسل) محمد حمدي، و(يحيى، مصطفى)  
محمد سعد، ، وأسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن ينبتهم نباتًا حسنًا، وبيبارك فيهم.  
كما أود أن أشكر كما أود أن أشكر أختي وصديقة دربي (نهلة محمد مصطفى)،  
أسأل الله العظيم أن يوفقها في حياتها وبيبارك لها في أبنائها.

وأدعو الله جل وعلا أن يرحم أبي ويدخله فسيح جناته، وأن يجعل هذا العمل  
في ميزان حسنات أبي يوم القيامة، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

وفى النهاية لا أدعي أنني قد بلغت الكمال، أو عصمت من الخطأ أو وقيت  
من الزلل فالكمال لله وحده، وكل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون، وكأن الله قد  
أبى العصمة إلا لكتابه الكريم فهذا جهدي بين أيديكم، فإن نال القبول فذلك من فضل  
الله عليّ، فإن أصبت فمن الله، وإن أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

**الباحثة**

## الفهرس

### أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج-د	مستخلص الدراسة
هـ	الشكر والتقدير
ط	أولاً: قائمة المحتويات
ك	ثانياً: قائمة الجداول
ن	ثالثاً: قائمة الأشكال
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
٢	مقدمة
٥	مشكلة الدراسة
٨	أهداف الدراسة
٨	أهمية الدراسة
٩	التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة
١٠	محددات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة	
١٣	المحور الأول: ضبط الذات
٣٦	المحور الثاني: القلق الاجتماعي
٦٠	المحور الثالث: الإعاقة الحركية
الفصل الثالث: دراسات سابقة	
٨٦	المحور الأول: دراسات تناولت ضبط الذات لدى المعاقين حركياً.
٨٩	المحور الثاني: دراسات تناولت القلق الاجتماعي لدى المعاقين حركياً.
٩٣	المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين ضبط الذات والقلق الاجتماعي.
٩٤	تعقيب عام على الدراسات السابقة
٩٧	فروض الدراسة