



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**



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية لـ”بيك” لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة

دراسة مقدمة للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية  
تخصص (علم النفس التعليمي)

إعداد الباحثة

سهام عادل مختار متولي

مدرس مساعد بقسم علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين شمس

إشراف

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د. سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي  
كلية البنات - جامعة عين شمس

جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقه مجلس الكلية علي تشكيل لجنة الحكم والمناقشة  
فحص

مناقشة في / / م، وتتكون من:

١. الأستاذ الدكتور/

٢. الأستاذ الدكتور/

٣. الأستاذ الدكتور/

٤. الأستاذ الدكتور/

تاريخ موافقه مجلس الكلية على التوصيه بمنح الطالب درجة

ماجستير  
دكتوراه في / / م

الوظف المختص

مدير الادارة

أ.د/وكيلة الكلية



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## صفحة العنوان

اسم الطالبة : سهام عادل مختار متولي

الدرجة العلمية : دكتوراة

القسم التابع لها : علم النفس التعليمي

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

سنة التخرج : ٢٠١٣

سنة المنح :



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## رسالة دكتوراة

اسم الطالبة/ سهام عادل مختار متولي

عنوان الرسالة/ برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية لـ"بيك" لتعديل  
التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة  
الدرجة العلمية/ دكتوراة الفلسفة في التربية (علم النفس التعليمي)

إشراف

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د. سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ الرسالة: / / ٢٠٢١

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ / ٢٠٢١

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠٢١

ختم الإجازة

/ / ٢٠٢١

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠٢١

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا }

صدق الله العظيم

[سورة النساء: آية ١١٣]

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي بلغ الكمال وحده، والصلاة والسلام على المرسل رحمة من رب العالمين، سيدنا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم، أحمده تعالى على عظيم منته وكرمه علي؛ أنعم عليّ بنعم كثيرة لا تعد ولا تحصى، وأعانني حتى أنهى هذا العمل المتواضع، فالحمد والشكر لله حتى يبلغ الحمد منتهاه.

ومن تمام شكر العبد لربه أن يشكر من أجري على يديه النعم، فما كان لهذا العمل أن يخرج إلى حيز الوجود لولا جهود هؤلاء الذين منحوني من فضل علمهم وخالص نصحتهم الكثير والكثير.

لذا أتوجه بالشكر والعرفان والامتنان لأستاذتي الفاضلة ومعلمتي الجليلة الأستاذة الدكتورة/ سناء محمد سليمان، أستاذ علم النفس التعليمي بكلية البنات جامعة عين شمس، التي أغدقت عليّ بعلمها الغزير، وخلقها الطيب، وكرمها الواسع؛ فلم تَدخِر جهداً في عوني واحتوائني، وبذلت معي الكثير من الوقت والجهد وكان لإسهاماتها وتعديلاتها وملاحظاتها القيمة أبلغ الأثر في الارتقاء بهذا العمل فشكراً على علمها، وطيب قلبها، وصبرها، وإفادتها المثمرة، وجزاها الله عني خير الجزاء، وجعلني لها تلميذة من أهل الوفاء وأن يبارك في علمها وينعم عليها بموفور الصحة والعافية.

ويسعدني أن أتوجه بأسمى آيات الشكر والعرفان لأستاذتي الفاضلة الدكتورة/ عواطف إبراهيم شوكت، أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس، لها خالص الشكر والعرفان على ما قدمته لي؛ فقد مدت إليّ يد العون ولم تبخل بنصح أو إرشاد، فشكراً علي إفادتها المثمرة وأن يجعل هذا الجهد من جانبها في ميزان حسناتها وفي وجهها نورا، جزاها الله عني خير الجزاء.

ويسعدني ان أتوجه بأسمى آيات الشكر والعرفان والتقدير للأستاذ الدكتور/ محمود عبد الحليم منسي، أستاذ علم النفس كلية التربية جامعة الإسكندرية و الأستاذة الدكتورة/ أمينة محمد كاظم، أستاذ علم النفس التعليمي بكلية البنات -جامعة عين شمس، على تفضلهما وتكرمهما بقبول مناقشة الدراسة والحكم عليها، فهو بمثابة تشريف ووسام على صدر البحث والباحثة، لسيداتهما مني عظيم التقدير والامتنان، وجزاها الله عني خير الجزاء.

والآن أقف عاجزة عن الشكر لأمي التي لولاها أبدا ما كنت أصل لما أنا فيه الآن، فمهما ظل لساني ينطق بشكري لها لن يوفيها حقها علي عطائها واحتوائها، ألبسها الله لباس الصحة والعافية وأطال في عمرها على طاعة وصحة.

وأيضاً أتقدم بخالص التقدير والثناء لزوجي الغالي، خير سند في مشواري العلمي فكان خير عون لمواجهة الصعاب لما أهداني من ثقة ودعم وعطاء، فأسأل الله أن يبارك في عمره، ويبارك لنا في أغلي ما نملك أولادنا ( وجيه وكارما ويقين)، مصدر بهجتي وقوتي، والشكر موصول لجديتها الغالية والدة زوجي، كما أشكر أبي وأخوتي وأهلي وزملائي الذين وأسعدني وجودهم وتشرفت بحضورهم وتقديمهم العون لي، جزاهم الله جميعهم عني خير الجزاء.

وإن كان لأهل الديار علينا حق، فلاهل دار الحق الدعاء، فلا يفوتني في هذا المقام أن أستذكر جدي الغالي وزوج خالتي الغائبين عن العين والحاضرين في الوجدان، رحمها الله وأسكنهما الفردوس الأعلى من الجنة.

اللهم.. إن كنت قد أصبت فبتوفيقك وكرمك ووفير عطائك، وذلك ما رجوت وأملت وإن كان غير ذلك فلي عذري أني بشر أصيب وأخطئ، والكمال لله وحده، وحسبي أني لم أدخر جهداً في تحقيق الغاية المنشودة.

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا اله إلا أنت .. أستغفرك وأتوب إليك وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

الباحثة

## مستخلص الرسالة

دراسة : سهام عادل مختار متولي

الدرجة العلمية : درجة دكتوراة الفلسفة في التربية ( تخصص علم نفس تعليمي )

عنوان الدراسة : برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية لـ"بيك" لتعديل التشوهات المعرفية  
لخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة، و التعرف على نسبة إسهام التشوهات المعرفية في التنبؤ بقلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة. وكذلك الكشف عن مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية لـ"بيك" لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة.

وقد اشتملت عينة الدراسة على (١٠٠) طالبة بالفرقة الدراسية الثانية بقسم علم النفس بكلية البنات عين شمس، للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، كما اشتملت عينة الدراسة على (١٥٠) طالبة للتحقق من فروض الدراسة الوصفية، (٥٠) طالبة تم اختيارهم من عينة الدراسة الوصفية ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياسي (التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي) ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (٢٥) طالبة لكل مجموعة؛ بهدف التحقق من فروض الدراسة التجريبية .

ولتحقيق أهداف الدراسة استعانت الباحثة بالأدوات التالية: مقياس التشوهات المعرفية. (إعداد الباحثة)، مقياس قلق التصور المعرفي (إعداد الباحثة)، استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة. (إعداد علي محمد حسن، تعديل الباحثة) و برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية لـ"بيك" لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة.

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة، وتوصلت أيضا إلى إمكانية التنبؤ بقلق التصور المعرفي من خلال الدرجة الكلية على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها (تعميم السلبيات والتفكير الكارثي والمقارنات المجحفة) بنسبة بلغت (٥٣%)، (٦٨%) على التوالي. وأشارت النتائج أيضاً إلى فعالية البرنامج التدريبي في تعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة.

كلمات مفتاحية : النظرية المعرفية لـ"بيك" ، التشوهات المعرفية، قلق التصور المعرفي.

## **Abstract**

**Study: Seham Adel Mokhtar Metwally**

**Degree: Ph.D. in Education (Educational Psychology)**

**Study Title :A Training Program Based on Beck's Cognitive Theory to Modify Cognitive Distortions and Reduce Anxiety Cognitive concern Among University Students**

This study aimed to reveal the relationship between cognitive distortions and cognitive concern anxiety among university students, identify the contribution of cognitive distortions in predicting cognitive concern anxiety among university students. and also reveals the effectiveness of a training program based on Beck's cognitive theory to modify cognitive distortions and reduce cognitive Concern anxiety among university students.

The sample of the study included (100) female students in the second division of psychology department of the Faculty of women , Ain Shams University, to verify the sequometry characteristics of the study tools, the descriptive sample that consisted of (150) students, and (50) extracted from the descriptive sample who received high grades on the scale (cognitive Distortions and cognitive concern anxiety) divided into two groups (experimental and controlling) of 25 students per each group.

To achieve the objectives of the study, the researcher used the following tools: the scale of cognitive distortions, cognitive concern anxiety scale ,social and cultural level form of the family. and a training program based on Beck's cognitive theory to modify cognitive distortions and reduce of cognitive concern anxiety among university students.

Overall, the results showed a correlation between cognitive distortions and cognitive concern anxiety among female university students, and also found that cognitive concern anxiety could be predicted through the overall score on the measure of cognitive distortions and it's dimensions (generalization of negatives, catastrophic thinking and unfair comparisons) by 53%, (68%) Respectively. The results also indicated the effectiveness of the training program in modifying cognitive distortions and reduce cognitive concern anxiety among university students.

**Key words:** Beck's cognitive theory, Cognitive distortions, cognitive concern Anxiety.

## أولاً : قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
و	شكر وتقدير.....
ز	مستخلص الدراسة باللغة العربية.....
ح	مستخلص الدراسة باللغة الأجنبية.....
ط-ك	أولاً: قائمة الموضوعات.....
ل-ن	ثانياً: قائمة الجداول.....
س-ع	ثالثاً: قائمة الأشكال.....
١٤-١	الفصل الأول : مدخل الدراسة.....
٦-٢	أولاً : مقدمة الدراسة.....
١٠-٧	ثانياً: مشكلة الدراسة وأسئلتها.....
١١-١٠	ثالثاً: أهداف الدراسة.....
١٢-١١	رابعاً: أهمية الدراسة.....
١٣-١٢	خامساً: مصطلحات الدراسة.....
١٤-١٣	سادساً: محددات الدراسة.....
٨٦-١٥	الفصل الثاني: المفاهيم الأساسية والإطار النظري للدراسة.....
٤٠-١٧	المحور الأول : النظرية المعرفية لـ"بيك".....
١٩-١٨	أولاً : نشأة النظرية المعرفية لـ"بيك" وأصولها الفلسفية.....
٢٢-٢٠	ثانياً: تعريف العلاج المعرفي في ضوء النظرية المعرفية لـ"بيك".....
٢٥-٢٢	ثالثاً: الافتراضات الأساسية للعلاج المعرفي عند "بيك".....
٢٨-٢٥	رابعاً: المبادئ التي تقوم عليها النظرية المعرفية لـ"بيك".....
٣١-٢٨	خامساً: أهداف العلاج المعرفي في ضوء النظرية المعرفية لـ"بيك".....
٣٤-٣٢	سادساً: خصائص العلاج المعرفي لـ"بيك".....
٣٧-٣٤	سابعاً: النموذج المعرفي لـ"بيك".....
٤٠-٣٧	ثامناً: مراحل العلاج المعرفي وفقاً للنظرية المعرفية لـ"بيك".....
٥٩-٤١	المحور الثاني : التشوهات المعرفية.....
٤٤-٤١	أولاً : تعريف التشوهات المعرفية.....
٥٠-٤٤	ثانياً : تصنيفات التشوهات المعرفية.....
٥٢-٥٠	ثالثاً : مصادر اكتساب التشوهات المعرفية.....
٥٥-٥٢	رابعاً: التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية.....
٥٩-٥٥	خامساً : الاتجاه المعرفي في علاج التشوهات المعرفية.....

## تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٧٦-٥٩	المحور الثالث : قلق التصور المعرفي .....
٦٢-٦٠	أولاً : تعريف قلق التصور المعرفي .....
٦٤-٦٢	ثانياً : مصادر قلق التصور المعرفي .....
٦٦-٦٤	ثالثاً : صور (أنماط) قلق التصور المعرفي .....
٧٠-٦٦	رابعاً : بعض النماذج المعرفية المفسرة لقلق التصور المعرفي .....
٧١-٧٠	خامساً : أعراض قلق التصور المعرفي .....
٧٦-٧١	سادساً : الأساليب المعرفية لمواجهة قلق التصور المعرفي .....
٨٦-٧٦	المحور الرابع: طلبة الجامعة .....
٧٨-٧٧	أولاً : تعريف الطالب الجامعي .....
٧٩-٧٨	ثانياً : خصائص الطالب الجامعي .....
٨٠-٧٩	ثالثاً : حاجات الطالب الجامعي .....
٨٣-٨٠	رابعاً : التحديات التي تواجه الطالب الجامعي .....
٨٤-٨٣	خامساً : مسؤوليات الطالب الجامعي .....
٨٦-٨٥	سادساً : الأساليب الحديثة لتأهيل الطالب الجامعي معرفياً .....
١١١-٨٧	الفصل الثالث: دراسات سابقة .....
٩٦-٩٠	المحور الأول: دراسات تناولت فعالية العلاج المعرفي لـ"بيك" في خفض بعض الاضطرابات النفسية من خلال تعديل التشوهات المعرفية .....
٩٩-٩٦	تعقيب على دراسات المحور الأول .....
١٠٤-٩٩	المحور الثاني: دراسات تناولت قلق التصور المعرفي وبعض المتغيرات النفسية .....
١٠٥-١٠٤	تعقيب على دراسات المحور الثاني .....
١٠٨-١٠٦	المحور الثالث: دراسات تناولت التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدى طلبة الجامعة .....
١٠٩-١٠٨	تعقيب على دراسات المحور الثالث .....
١١٠-١٠٩	تعقيب عام على الدراسات السابقة .....
١١١	فروض الدراسة .....
١٩٠-١١٣	الفصل الرابع : منهج واجراءات الدراسة .....
١١٥	أولاً : منهج الدراسة .....
١٢٣-١١٦	ثانياً : عينة الدراسة .....
١٨٨-١٢٤	ثالثاً : أدوات الدراسة .....

## تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٤٣-١٢٤	الأداة الأولى: مقياس التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة .....
١٥٦-١٤٣	الأداة الثانية: مقياس قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة.....
١٦٢-١٥٦	الأداة الثالثة: استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة .....
١٨٨-١٦٣	الأداة الرابعة: برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية لـ"بيك" لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة .....
١٨٩-١٨٨	رابعاً: خطوات الدراسة وإجراءاتها .....
١٩٠-١٨٩	خامساً: الأساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة .....
٢٤٨-١٩١	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة... تحليلها وتفسيرها.....</b>
٢٠١-١٩٣	أولاً : الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة .....
٢٤٤-٢٠٢	ثانياً : نتائج فروض الدراسة... تحليلها وتفسيرها.....
٢٠٥-٢٠٢	نتائج الفرض الأول... تحليلها وتفسيرها.....
٢١٢-٢٠٦	نتائج الفرض الثاني... تحليلها وتفسيرها .....
٢٢٠-٢١٢	نتائج الفرض الثالث... تحليلها وتفسيرها .....
٢٢٥-٢٢٠	نتائج الفرض الرابع... تحليلها وتفسيرها .....
٢٣٠-٢٢٥	نتائج الفرض الخامس... تحليلها وتفسيرها .....
٢٣٦-٢٣٠	نتائج الفرض السادس... تحليلها وتفسيرها .....
٢٤٠-٢٣٦	نتائج الفرض السابع... تحليلها وتفسيرها .....
٢٤٤-٢٤٠	نتائج الفرض الثامن... تحليلها وتفسيرها .....
٢٤٧-٢٤٤	ثالثاً: مجمل عام لنتائج الدراسة .....
٢٤٨-٢٤٧	رابعاً: توصيات الدراسة .....
٢٤٨	خامساً: بحوث ودراسات مقترحة.....
٢٧٠-٢٤٩	<b>قائمة المراجع</b> .....
٢٦٤-٢٥١	أولاً: المراجع العربية.....
٢٧٠-٢٦٥	ثانياً: المراجع الاجنبية .....
٢٧٠	ثالثاً: مواقع الإنترنت .....
٤٢٧-٢٧١	<b>ملاحق الدراسة</b> .....
٤٤٤-٤٢٩	<b>ملخص الدراسة باللغة العربية</b> .....
a-n	<b>ملخص الدراسة باللغة الأجنبية</b> .....

## ثانياً: قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
١١٨	التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للدرجة الكلية على مقياس التشوهات المعرفية والأبعاد المكونة له .....	١
١٢١	التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للدرجة الكلية على مقياس قلق التصور المعرفي والأبعاد المكونة له .....	٢
١٢٣	التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة .....	٣
١٢٦-١٢٧	مقاييس التشوهات المعرفية التي تم الاطلاع عليها .....	٤
١٢٩	العبارات التي تم اقتباسها من مقياس " روبرتس" (Roberts, 2015) وما يقابلها من تعديل في مقياسنا الحالي .....	٥
١٢٩	العبارات التي تم اقتباسها من مقياس "عبد الرحمن محمد طموني" وما يقابلها من تعديل في مقياسنا الحالي .....	٦
١٣٦	أرقام وتوزيع العبارات على كل بُعد فرعي من أبعاد مقياس التشوهات المعرفية لدى الطالبة الجامعية في صورته النهائية .....	٧
١٣٨	نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة .....	٨
١٤٠	معاملات الثبات لمقياس التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة (ن=١٠٠) ..	٩
١٤١	معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠) .....	١٠
١٤٢	معاملات الارتباط بين كل عبارة من مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه (ن=١٠٠) .....	١١
١٤٤-١٤٥	مقاييس قلق التصور المعرفي التي تم الاطلاع عليها .....	١٢
١٤٦	العبارات التي تم اقتباسها من مقياس "أمل إسماعيل عايز" و"هيفاء عبد حسن" (٢٠١٤) وما يقابلها من تعديل في المقياس الحالي .....	١٣
١٥١	أرقام وتوزيع العبارات على كل بُعد فرعي من أبعاد مقياس قلق التصور المعرفي لدى الطالبة الجامعية في صورته النهائية .....	١٤
١٥٣	صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة ...	١٥