



قسم الصحة النفسية

فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية
بعض أساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية لدى ضحايا
التمر الإلكتروني من طلاب الجامعة

رسالة مقدمة من

الباحثة/ عبير حامد محمد حسن

مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية

كلية التربية .. جامعة سوهاج

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص " الصحة النفسية "

إشراف

أ.م.د/ إيمان محمد أبو ضيف

أ. د/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه

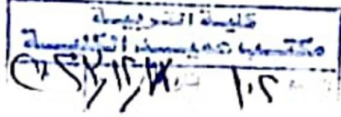
أستاذ الصحة النفسية المساعد

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية - جامعة سوهاج

كلية التربية - جامعة سوهاج

١٤٤٥هـ - ٢٠٢٤م



نتيجة

مناقشة الرسالة المقدمة من الباحثة/ عبير حامد محمد حسن
للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص (صحة نفسية)
من كلية التربية/ جامعة سوهاج

بناء على قرار السيد الأستاذ الدكتور/ رئيس الجامعة بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٤ اجتمعت اللجنة المشكلة من السادة :

١	د/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه	استاذ الصحة النفسية المنفرغ بكلية التربية_ جامعة سوهاج	(رئيسا مشرفا)
٢	د/ هالة خير ستاري اسماعيل	استاذ الصحة النفسية بكلية التربية فنا _ جامعة جنوب الوادي	(عضوا مشرفا)
٣	د/ فتحى عبد الرحمن محمد	استاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية_ جامعة سوهاج	(عضوا مشرفا)
٤	د/ ايمان محمد ابو ضيف حسن	استاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية_ جامعة سوهاج	(عضوا مشرفا)

ذلك لمناقشة الباحثة/ عبير حامد محمد حسن في رسالتها المسجلة بتاريخ ٢٠٢٠/٤/١٤ (مجلس الكلية) والمعنونة:

فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية بعض أساليب المواجهة المعرفية -

الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة
وذلك يوم الخميس الموافق ١٤ / ١٢ / ٢٠٢٣ ابتداء من الساعة ١١ وحتى الساعة ١٢
بقاعة أ.د/ إبراهيم بسيوني عميرة بمقر كلية التربية الجديد بالكواهل
وبعد المداونة: توصى اللجنة بمنح الياتحة عبير حامد محمد حسن درجة
دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص "الصحة النفسية"
مع التوصية بتبادل الرسالة مع الجامعات الأخرى ومراكز
البحث العلمي ذات الصلة.

لجنة المناقشة والحكم

د/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه

د/ هالة خير ستاري اسماعيل

د/ فتحى عبد الرحمن محمد

د/ ايمان محمد ابو ضيف حسن



- احاطة بامانة اطلعا
- رئيس قسم لمتابعة
١٤١٨



كلية التربية

قسم الصحة النفسية

مرفق (١)

صفحة العنوان

العنوان: فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية بعض أساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية لدى ضحايا التمر الإلكتروني من طلاب الجامعة.

اسم الباحثة: عبير حامد محمد حسن.

الدّرجة العلمية: الدكتوراه.

القسم التابع له: الصحة النفسية

اسم الكلية: التربية

الجامعة: سوهاج

سنة التّخرج: ٢٠١٢م

سنة المنح: ٢٠٢٣م

مرفق (٢)

رسالة دكتوراه

اسم الباحثة: عبير حامد محمد حسن.

عنوان الرسالة: فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية بعض أساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة.

اسم الدرجة: دكتوراه.

لجنة الإشراف:

١- أ.د/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه: أستاذ الصحة النفسية المتفرغ- بكلية التربية- جامعة سوهاج.

٢- أ.م.د/ إيمان محمد أبو ضيف: أستاذ الصحة النفسية المساعد- بكلية التربية- جامعة سوهاج.

لجنة فحص وتقييم الرسالة:

١- أ.د/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه.

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ- بكلية التربية- جامعة سوهاج (رئيساً مشرفاً).

٢- أ.د/ هالة خير سناري.

أستاذ الصحة النفسية- بكلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادي **عطو** (مناقشاً).

٣- أ.د/ فتحي عبد الرحمن محمد الضبع.

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية - بكلية التربية- جامعة سوهاج **عضو**

(مناقشاً)

٤- أ.م.د/ إيمان محمد أبو ضيف.

أستاذ الصحة النفسية المساعد- بكلية التربية- جامعة سوهاج (عضو)

(مشرفاً).

تاريخ المناقشة: ٢٠٢٣/١٢/١٤ م

الدراسات العليا:

ختم الإجازة:

أجيزت الرسالة بتاريخ / /

موافقة مجلس الكلية: / /

موافقة مجلس الجامعة: / /

شكر وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ تبارك وتعالى، وأحمده حمداً كثيراً طيباً على نعمه التي لا تحصى ولا تعد، ومن نعمه عليّ أن وفقني لإتمام هذا العمل، ويسر لي السبل، وذلك لي الصعاب، فله الحمد كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، والصلاة والسلام على سيدنا محمد - صل الله عليه وسلم -.

وبعد.....،،،،

فمن باب رد الفضل لأهل الفضل، وإيماناً بقول الحق سبحانه وتعالى ﴿كُرِّمُوا بِإِيمَانِكُمْ﴾ فإنما أياي شكري لندفسه ﴿واقْتَدَاءُ﴾ بقول رسولنا الحبيب ﷺ - : (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) صدق رسول الله صل الله عليه وسلم، سعدني ويشرفني أن أقدم للشكر وعلارفان لكل من مدّ لي يد العون، وكان له الفضل في إتمام هذه الرسالة.

ومن هذا المنطلق أتقدم بخالص الشكر والامتنان، إلى الأستة أاذ الدكتور/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه - أسة أاذ الصّحة النّفسيّة المتفرّغ بكلية التّربية جامعة سوهاج- ذلك العالم الجليل، صاحب الخلق العظيم، الذي كان نعم الأستاذ والموجه، فلولا توجيهاته الصائبة وآرائه المفيدة؛ ما خرجت هذه الرسالة بهذه الصورة، فجزاه الله عنى خير الجزاء، وأدام عليه نعمتي الصحة والعافية.

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى الأستادة الدكتور/ إيمان أبو ضيفلّم أاذ الصّحة النّفسيّة المساعد بكلية التّربية جامعة سوهاج- والتي كان لها الفضل بعد الله " سبحانه وتعالى " في إتمامه الدّراسة؛ حيث تحملت أعباء الدّراسة حتى نهايتها، ولم تجلّ عليّ طول مدة البحث بعلمها وتوجيهاتها الصائبة، وآرائها المفيدة التي كانت نبراساً مالى في كتابة رسالتي، فكانت نعم المشرف الموجه المدقق.

وإنه لمن دواعي الفخر والشرف والسرور أن يناقش هذه الرسالة الأستاذ الدكتور/ فتحي عبد الرحمن الضبع- أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة سوهاج- الذي تعلّمت منه الكثير والكثير، فكان نعم العالم الموجه ذا الوجه البشوش؛ والذي يتسابق فيه خلقه وعلمه، فله منى جزيل الشكر والعرفان لتفضل سيادته بمناقشة هذا العمل المتواضع أسأل الله أن يجزيه عنى خير الجزاء، وأن يديم عليه نعمتي الصحة والعافية.

و كما أشكر الأستادة الدكتورة/ هالة خير سناري- أستاذة الصحة النفسية بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي- فكل الشكر والتقدير لتفضل سيادتها بالموافقة علي مناقشة هذه الرسالة، وتحملها عناء السفر رغم كثرة مسؤولياتها، وأقدم لسيادتها أسمى آيات الاحترام علي ما بذلت من جهد في قراءة الرسالة، لإثراء هذا العمل بخبراتها وعلمها النافع، وأدعو الله أن يتم عليها نعمتي الصحة والعافية، وأن يجزيهني خير الجزاء.

كما أقدم شكري لأستاذي الدكتور/ محمد عبد العظيم من الصّحة النّفسيّة بكلية التّربية جامعة سوهاج- الذي لم يدخل ولا فتجهداً في توجيهي وإرشادي حتى تعلّمت منه الكثير والكثير، ولم يتوان يوماً ما في تقديم المساندة لي، ولكل من طرق بابه من الباحثين ابتغاء لوجه الله، أسأل الله أن يبارك في علمه وعمله، وأن يجزيه عنى وعن جميع الباحثين خير الجزاء.

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل د/ عبد الرسول - أستاذ علم النفس المساعد بكلية التربية جامعة سوهاج على ما قدّمه لي من دعم وتشجيع خلال فترة البحث، فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى جميع أستاذتي بكليّة التربية عمّاه وقسم الصحّة النّفسيّة خاصّةً، على ما بذلوه من جهدٍ في مساندي ومساعدتي والتشجيع الدائم لإتمام هذا العمل، فجزاكم الله عني خير الجزاء.

موبالكممكزأتقوالآتقدّير لكليّة التربية عميداً ووكيلاً وأساتذة وأعضاءً وهيئةً معاونّةً وعاملين، وإلى جميع زملائي وزميلاتي في العمل.

كما يسعدني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير للأستاذ/ مؤمن محمود- مسئول مكتبة الرسائل العلمية - علي ما قدّمه لي لكلِّ الباحثين من دعمٍ ومساندة وتوفير للمراجع الحديثة أسأل الله أن يجزيه عني وعن كل الباحثين خير الجزاء.

وكما أتقدم بالشكر إلى زميلتي العزيزة أ/ أسماء السيد عباس على ما قدمته لي من خدمات في مجال البحث والإحصاء، ولا يفوتني أن أشكر رفيقات دربي، أ/ نبيلة السيد، أ/ أمينة خلف، أ/ أسماء محمّد عبد اللطيف على ما قدّموه لي من عون وتشجيع في تذليل الكثير من الصعاب، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر لزميلتي الفاضلة أ/ جهاد عبد اللاه -المعيدة بقسم طرق تدريس اللغة الإنجليزية- وذلك لما قامت به ترجمة اللغة الانجليزية فجزاه الله خير الجزاء، وكما أتقدم بالشكر والتقدير للدكتور/ علي محمّد محمود هلال- مدرس اللغويات بكلية اللغة العربية بجزا جامعة الأزهر- على جهده في المراجعة والتدقيق اللغوي للرسالة، أسأل الله أن يجزيه خير الجزاء.

وأخيراً فالشكر والفضل لله عزو وجل ثم إلى من شرفت أنني ابنتهما، والدى الحبيب ووالدي الغالية (رحمهما الله)، وإلى حبيبة فؤادي وسر بهجتي أختي الغالية -حنان- وسائر إخوتي خير سند وعون لي في هذه الحياة، وزوجي العزيز المهندس/ فتحي محمّد عبد البديع، وقرّة عيني أبنائي (حمزة، ورقية)، وإلى حمايتي الحبيبة، وحمايا الغالي، لما قدّماه لي من تشجيع ودعم، وكما أشكر أهلي، وأهل زوجي كل من شرّفني بالحضور جزاكم الله خيراً، وأمدكم بالصالحات عمراً، وحفظكم من كل سوء .

وختاماً أسأل المولى جلّ جلاله أن يكون هذا العمل خالصاً لله تعالى، وأن يجعله علماً نافعاً ما هذا وما كان من توفيق فمن الله عزّ وجل، وما كان من تقصير فحسبي أني قد اجتهدت، ولا أدعي الكمال، فالكمال لله وحده، إليه أدعو وإليه أنيب، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحثة



كلية التربية
قسم الصحة النفسية

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية بعض أساليب المواجهة
المعرفية- الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة.

إعداد: عبير حامد محمد حسن.

رسالة: دكتوراه.

إشراف:

أ. م. د/ إيمان محمد أبو ضيف
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة سوهاج

أ. د/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية - جامعة سوهاج

١٤٤٥هـ - ٢٠٢٣ م

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في متوسطات درجات ضحايا التنمر الإلكتروني، والتي تعزى لاختلافهم في متغير النوع (ذكور/إناث) لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة، وفعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية بعض أساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية للتعينة الدّراسة، واستمرارية فاعليته وذلك بعد فترة المتابعة لمدة شهرين بمتعمدات الدّراسة على التعددية المنهجية؛ حيث جمعت بين المنهج الوصفي، والمنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة الأساسية للدّراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من ضحايا التنمر الإلكتروني، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٣) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٥٩) سنة، وانحراف معياري قدره (١,٢٥) سنة تكونت عينة الدّراسة شبه التجريبية من (٢٠) طالب من ضحايا التنمر الإلكتروني بكلية التربية - جامعة سوهاج، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٣) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٩٠) سنة، وانحراف معياري قدره (١,١٧) سنة، وتم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين؛ إحداهما المجموعة الإرشادية، والأخرى المجموعة الضابطة، واستخدمت الدّراسة مقياس ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة (إعداد/ أمنية الشناوي، ٢٠١٤)، ومقياس أساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة والبرنامج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية بعض أساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية للتعينة الدّراسة (إعداد/ الباحثة)، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات ضحايا التنمر الإلكتروني لدى عينة الدراسة تعزى لاختلافهم في متغير النوع (ذكور/ إناث)، وذلك في اتجاه الإناث، وفعالية البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية بعض أساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة، واستمرار فاعليته بعد فترة المتابعة لمدة شهرين.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، وأساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية، وضحايا التنمر الإلكتروني، وطلاب الجامعة.



Faculty of Education
Department of Mental Hygiene

Mindfulness- Based Cognitive Counseling Program in Developing some Cognitive- Emotional coping Styles among Victims of Cyberbullying of university students.

Prepared by: **Abeer Hamed Mohamed Hassan.**

Ph.D Thesis

Supervised By

Prof: Youssef Abdel-Sabour Abdellah

Dr: Eman Mohamed Abu Deif

Professor of Mental Health

Assistant Prof. of Mental Health

Faculty of Education- Sohag University

Faculty of Education- Sohag University

1445 AH- 2023 AD

Abstract:

The current study aimed to identify the differences in the average scores of victims of cyberbullying, which are due to their differences in the gender variable (males/females) among the study sample ,Effectiveness of Mindfulness - Based Cognitive Counseling Program in Developing some Cognitive- Emotional coping Styles among the study sample, and its continued effectiveness after the follow-up period for two months, and the current study relied on methodological pluralism, It combined the Descriptive method and the semi - experimental method, and the basic sample of the study consisted of (200) male and female students who were victims of cyberbullying, whose ages ranged between (18-23) years, with an average age of (20.59) years, and a standard deviation of (1). 25 years old, and The sample of the semi-experimental study consisted of (20) female victims of Cyberbullying at the Faculty of Education - Sohag University, whose ages ranged between (19-23) years, with an average age of (20.90), and a standard deviation of (1.17), and they were divided equally into two groups; One of them is the counseling group, and the other is the control, The study used the scale of victims of cyberbullying among university students (prepared by Omnia El-Shennawy, 2014), and the cognitive-emotional coping styles scale for university students victims of cyberbullying, and the cognitive program based on mindfulness in developing some Cognitive- Emotional coping Styles among Victims of Cyberbullying of university students (prepared by the researcher), and the results showed that there were statistically significant differences in the average scores of the victims of cyberbullying in the study sample due to their differences in the gender variable (males/females), in the direction of females, The results also Effectiveness of Mindfulness- Based Cognitive Counseling Program in Developing some Cognitive- Emotional coping Styles among Victims of Cyberbullying of university students, And its continued effectiveness after the follow-up period for two months.

Keywords: Mindfulness- Based Cognitive Counseling Program, Cognitive-Emotional Coping Styles, victims of Cyberbullying, University Students.