



جامعة عين شمس

كلية الآداب

قسم علم النفس

فعالية برنامج علاج عقلانى إنفعالى سلوكى فى خفض درجة الخوف من التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طلاب الجامعة " دراسة إكلينيكية "

رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير فى الآداب "علم نفس"

إعداد

منال مصطفى عثمان حسن

إشراف

الدكتورة

منال أحمد شحاته

مدرس علم النفس

بجامعة عين شمس

الاستاذ الدكتور

أحمد خيرى حافظ

أستاذ علم النفس

بجامعة عين شمس

القاهرة ٢٠١٤ م



Ain shams university
Faculty of arts
Psychology department

**The effectiveness of the Rational Emotive Behavioral
Therapy (REBT) Program in reducing the degree of
phobia of speaking in front of others in a sample of
university students "clinical study"**

A thesis Submitted to obtain The master Degree in
clinical psychology

BY

Manal Mostafa Osman Hassan

Supervised by

Prof. Dr. Ahmed Khairy Hafez

Professor of psychology – Faculty of Arts – Ain shams university

Dr. Manal Ahmed Shehata

Teacher of psychology - Faculty of Arts – Ain shams university

2014



جامعة عين شمس
كلية الآداب

اسم الطالبة/ منال مصطفى عثمان حسن.

الدرجة العلمية/ ماجستير علم النفس.

القسم/ علم النفس.

جامعة/ عين شمس.

سنة التخرج/ ٢٠٠٧

سنة المنح/ ١٤٣٥ — ٢٠١٤



جامعة عين شمس
كلية الآداب

رسالة ماجستير

اسم الطالبة: منال مصطفى عثمان حسن
عنوان الرسالة: فعالية برنامج علاج عقلاني إنفعالي سلوكي في خفض درجة
الخوف من التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة إكلينيكية"
اسم الدرجة (الماجستير)

لجنة الاشراف والحكم

الاستاذ الدكتور/ أحمد خيرى حافظ ..أستاذ علم النفس بكلية الاداب.. جامعة عين شمس
الاستاذ الدكتور/ منى حسين أبو طيرة..أستاذ مساعد بالقسم بكلية الاداب..جامعة عين شمس
الاستاذ الدكتور/ رافت السيد عبد الفتاح..أستاذ مساعد بكلية الاداب..جامعة بنى سويف

تاريخ البحث: / / ٢٠
الدراسات العليا
اجيزت الرسالة بتاريخ: / / ٢٠
ختم الاجازة:

موافقة مجلس الكلية: / / ٢٠
موافقة مجلس الجامعة: / / ٢٠

ملخص الدراسة

اسم الباحثة: منال مصطفى عثمان حسن.

عنوان الدراسة: فعالية برنامج علاج عقلاني إنفعالي سلوكي في خفض درجة الخوف من التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة إكلينيكية" **اهمية الدراسة:** اهتمت الدراسة الحالية بمحاولة خفض درجة الخوف الاجتماعي من التحدث أمام الآخرين لدى عينة من طلاب الجامعة، كمظهر للاضطراب النفسي الذي يعوق عملية التواصل الفعال مع الآخرين.

هدف الدراسة: تهدف الدراسة الى لقاء الضوء على مشكلة الخوف الاجتماعي من التحدث أمام الآخرين، والتي قد تواجه فئة من طلاب الجامعة، كما تهدف الدراسة الى تصميم برنامج علاجي جمعي، قائما على المبادئ النظرية — ليس في العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبا من طلاب الجامعة الذين يعانون من الخوف الاجتماعي من التحدث أمام الآخرين، تتراوح أعمارهم من (١٧-٢٢) سنة.

استخدمت الباحثة في الدراسة الأدوات التالية:

[١] المقابلة المفتوحة.

[٢] مقياس الخوف الاجتماعي من التحدث أمام الآخرين [من إعداد الباحثة].

[٣] البرنامج العلاجي للخوف الاجتماعي من التحدث أمام الآخرين [من إعداد الباحثة].

توصلت الدراسة للنتائج التالية:

تحققت فروض الدراسة وجاءت النتائج متفقة مع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت على فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي كدراسة أحمد المدخلي (١٩٩٦) في خفض رهاب التحدث أمام الآخرين، وكذلك جاءت نتائج الدراسة متفقة مع دراسة خديجة الحارثي (٢٠٠٣) في خفض درجة الرهاب الاجتماعي، وأكدت الدراسة على فعالية البرنامج العلاجي.

Abstract

Title of study : The effectiveness of the Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Program in reducing the degree of phobia of speaking in front of others in a sample of university students "clinical study"

Objectives:

1. The study aims to shed light on the problem of social anxiety that lies in the fear of speaking in front of groups, which may face a class of college students.
2. The study aims to design a collective therapeutic program, based on the principles of Albert Ellis's theory of Rational Emotive Behavioral Therapy.
3. The overall objective of the program is to ensure that the participating students will be able at the end of the therapeutic program to control the Social Phobia of speaking in front of groups.

Sample:

The study included 20 students from the university students who suffer from Social Phobia of speaking in front of groups, between the ages of (17-22) years.

Tools of study:

1. Interview
2. The Social Phobia Scale of speaking in front of groups (prepared by the researcher).
3. The therapeutic program for the Social Phobia of speaking in front of groups [prepared by the researcher].

Study results:

The results of the study were also consistent with the study of Ahmad Al Mudkhali (1996) in reducing the fear to speak in front of others. The study also confirmed the effectiveness of the therapeutic program, In addition, the results of the study were consistent with the study of Khadija Al Harthy (2003) in reducing the degree of social phobia. The study also confirmed the effectiveness of the therapeutic program.

شكر واجب

أشكر الله العلى القدير الذى أتم نعمته على لإنجاز هذا العمل..
أتوجه بخالص الشكر إلى أستاذى الفاضل الأستاذ الدكتور/ أحمد خيرى حافظ.. نعم
الأب و القدوة و المثل على كل ما قدمه لى من نصح و إرشاد و تشجيع.. فحفظك الله
دوما أستاذى الكريم.
كما أتوجه بالشكر إلى الدكتورة/ منال أحمد شحاته لتفضلها بقبول الإشراف على الرسالة
رغم ضيق وقتها.. بارك الله لك دوما عملك ووفقك إلى كل خير.
خالص شكرى وتقديرى إلى الدكتورة/ منى حسين أبو طيرة لتفضلها بقبول مناقشة
الرسالة.
خالص شكرى و إعزازى إلى الدكتور/ رأفت السيد عبد الفتاح لتفضله بقبول مناقشة
الرسالة.
أشكر السادة المحكمين الذين تفضلوا بالتحكيم على مقياس الخوف الاجتماعى من التحدث
أمام الآخرين، وكذلك البرنامج العلاجى لخفض درجة الخوف الاجتماعى من التحدث
أمام الآخرين.
أشكر الطلاب الذين تعاونوا معى فى تطبيق المقياس وكذلك الذين أنضموا إلى التجربة
العلمية.
ولا أنسى من الشكر عملى شركة مصر للطيران للخطوط الداخلية والإقليمية متمثلة فى
رئيس مجلس الإدارة ونائبة مدير العمليات اللذين قاما بتكريمى هذا العام.. ولا أنسى من
وقفوا بجانبى فى سنوات التمهيدى والماجستير الاستاذة/ كاتى حسين مديرة الضيافة
سابقا، والاستاذ/ حازم جبريل مدير الضيافة الحالى، والاستاذة/ سهام كمال الدين كبير
أخصائيين التدريب فلکم الشكر جميعا على ما قدمتموه لى من توفير أوقات للدراسة
والمحاضرات والإشتراك فى دورات تدريبية.
أشكر سر وجودى أبى ..أمى وأخوتى.
أشكر معنى وجودى من تعجز كلماتى عن شكره زوجى الحبيب لا حرمنى الله منه و
أبنتنا الغالية.
وأخيرا وفقكم الله جميعا إلى ما يحبه ويرضاه.

فهرسة المحتويات

الصفحة	الموضوع
هـ	شكر واجب
و	فهرسة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الاشكال
ك	قائمة الملاحق
	الفصل الاول: مشكلة الدراسة وأهميتها
٢	أولاً: مدخل الى مشكلة الدراسة
٥	ثانياً: مشكلة الدراسة
١٣	ثالثاً: أهداف الدراسة
١٥	رابعاً: أهمية الدراسة
١٦	خامساً: مصطلحات الدراسة
٢٥	سادساً: حدود الدراسة
	الفصل الثانى: الاطار النظرى للدراسة
	١- الخوف الاجتماعى
٢٧	أولاً: الخوف الاجتماعى من وجهة نظر علم النفس
٢٩	ثانياً: الخوف الاجتماعى
٣٩	ثالثاً: عوامل نشأة الخوف الاجتماعى
٤٤	رابعاً: تفسير الخوف الاجتماعى فى ضوء النظريات المختلفة
٤٩	تعقيب الباحثة على التفسيرات النظرية للخوف الاجتماعى
٥٠	خامساً: الخوف الاجتماعى (التشخيص والعلاج)
	٢- الخوف الاجتماعى من التحدث أمام الآخرين
٥٣	أولاً: المخاوف المرضية