



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

أثر استخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق المستقبل

لدى عينة من طلاب الجامعة

رسالة

مقدمة من الباحثة

سوسن عيد عطية فرغلي عمران أبونويقة

للحصول على درجة الماجستير في التربية

" تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي "

إشراف

الدكتور/ أشرف محمد عبد الحليم

الدكتور/ حسام إسماعيل هيبة

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية - جامعة عين شمس

كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٣٩ هـ - ٢٠١٨ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ  
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

صدق الله العظيم

( سورة المجادلة ، جزء من الآية ١١ )



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والارشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة : أثر استخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق المستقبل

لدى عينة من طلاب الجامعة

**The Effectiveness of Cognitive behavioural Counseling program to reduce future anxiety among a sample of university students**

اسم الطالب : سوسن عيد عطية فرغلي عمران أبونويقة.

الدرجة العلمية : الماجستير في التربية.

القسم التابع له : الصحة النفسية والارشاد النفسي.

اسم الكلية : كلية التربية.

الجامعة : جامعة عين شمس.

سنة التخرج : ٢٠٠٣.

سنة المنح : ٢٠١٨.



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

رسالة الماجستير

اسم الطالب : سوسن عيد عطية فرغلي عمران أبونويقة.

عنوان الرسالة : أثر استخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق المستقبل

لدى عينة من طلاب الجامعة

## The Effectiveness of Cognitive behavioural Counseling program to reduce future anxiety among a sample of university students

الدرجة العلمية: الماجستير في التربية تخصص (صحة نفسية وإرشاد نفسي).

لجنة الإشراف :

١ - الأسم / أ.م.د حسام إسماعيل هيبة / أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية - جامعه عين شمس

٢ - الأسم / د/ أشرف محمد عبد الحليم / مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعه عين شمس

تاريخ البحث / / ٢٠١٨ م

الدراسات العليا:

ختم الإجازة : أجازت الرسالة بتاريخ : / / ٢٠١٨ م

موافقة مجلس الجامعة :

موافقة مجلس الكلية :

/ / ٢٠١٨ م

/ / ٢٠١٨ م



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

### مستخلص الدراسة بالعربية

اسم الباحثة : سوسن عيد عطية فرغلي عمران أبونويقة .

عنوان الرسالة : أثر استخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي فى خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة .

جهة البحث : قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس .

هدفت الدراسة إلى : التعرف على أثر استخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي فى خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٢٠٠ ) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة أسيوط ، وقد طبق عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في : مقياس قلق المستقبل ( إعداد / الباحثة ) ، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي ( إعداد / عبد العزيز الشخص ) ، وتطبيق برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض قلق المستقبل ( إعداد / الباحثة ) على العينة التجريبية البالغ عددها ( ١٠ ) طلاب وطالبات من عينة الدراسة الأساسية .

### وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١ بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي فى أبعاد مقياس قلق المستقبل لصالح القياس البعدي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١ بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة فى القياس البعدي على أبعاد مقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس التتبعي على أبعاد مقياس قلق المستقبل .

### key words

Future Anxiety

Counseling Cognitive Behavioral

The Youth

### الكلمات المفتاحية

قلق المستقبل

الإرشاد المعرفي السلوكي

الشباب



**Mental Health Department  
& Psychological Counseling**

## **abstract**

**Sawsan Eid Attyah Farghali Omran Abunwaikh**

**" The Effectiveness of Cognitive behavioural Counseling program to reduce future anxiety among a sample of university students " .**

Mental Health Department & Psychological Counseling – Faculty of Education – Ain Shams University

**Objectives of the study :** The main objective of this study is to find out "the impact of the use of cognitive behavioural counseling program in the future to reduce anxiety among a sample of university students , The study sample consisted of the sample core number is(200) students from the students of the Faculty of Education, Assiut University, and applicable tools on a scale concern the future (prepared by the researcher), social level economic scale (prepared by Abdul Aziz ElShaks ), cognitive-behavioural Indicative Programme (prepared by the researcher)on (10 control group) The program was applied to the experimental group.

### **Results Of The Study**

1. There are statistically significant differences at the level of 0.01 between the mean scores of the experimental group arranged in two measurements pre and post clearing the measure concerns the future for post measurement.
2. There are statistically significant differences at the level of 0.01 between the mean scores arranged the experimental group and averages arranged grades members of the control group in the telemetric on a scale concern the future dimensions for the experimental group.
3. There were no statistically significant differences between the mean scores arranged the experimental group in the iterative measurement dimensions of the future concern ( worry ).

### **key words**

Future Anxiety

Counseling Cognitive Behavioral

The Youth

## شكر وتقدير

" رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " (سورة النمل ، الآية ١٩)

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم ، وأسجد له شكرا داعية إياه أن يتوج هذا العمل بالقبول والنجاح والصلاة والسلام على المعلم الأول والمبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين .

وبعد ..... .

الحمد لله حمدا كثيرا مباركا علي ما أتم علي من نعمه ، ووفقني إلى استكمال هذا العمل بفضله وعونه ، فلا يسعني بعد أن وفقني الله عزوجل إلا أن أتقدم بوافر الشكر والعرفان بالجميل لكل من ساهم في إنجاز هذا العمل وذلك انطلاقا من قول الله تعالى : " وَلَا تَسْأُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ " (سورة البقرة ، الآية ٢٣٧)

وعملا بقول رسولنا الكريم ( صلى الله عليه وسلم ) " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " (رواه أحمد ، وأبوداود ، والترمذي ) ، فإنه يطيب لي أن أتقدم إليهم جميعا بالشكر والتقدير . ومن هذا المنطلق أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى أساتذتي الأجلاء الذين تتلمذت على أيديهم ، واهتديت إلى طريقي العلمي على قبسهم ، وارتشفت عذب المعرفة من معينهم ، إلى من تقصر كلمات الشكر وعبارات الثناء عن الوفاء بحقهم ، وإلى من وقفوا بجانبني طوال فترة إعداد الدراسة ، إلى من كان لهم الفضل بعد المولى عزوجل في إخراج هذه الرسالة في شكلها الحالي ، إلى أستاذي الفاضل الدكتور / حسام إسماعيل هيبه أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، الذي تفضل بالإشراف على هذه الرسالة وعلى كل ما قدمه لي من النصح والإرشاد والتوجيه ، ووقوفه بجانبني والدا وأستاذا ، فكل الشكر والتقدير على ما منحني من علمه الوفير ووقته وجهده وسعة صدره وصبره على البحث والباحثة ، فكان له أبلغ الأثر في إنجاز الرسالة بالصورة الحالية ، فقد كان مثالا يحتذى به في التواضع ومساعدة طلابه ، فجزاه الله عنى خير الجزاء ، وبارك له فيما أعطاه ، وزاده من فضله وأرضاه .

وأستاذي الفاضل الدكتور أشرف محمد عبد الحليم مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، والذي تفضل بالإشراف على هذه الرسالة ، والذي أعطاني كثيرا من وقته ، وقدم لي التوجيه والإرشاد ، فقد عاش معي هذه الدراسة خطوة بخطوة وكان لملاحظاته وتوجيهاته العلمية أثر كبير في إخراج هذه الرسالة إلى النور ، فلقد لمست فيه جوهر الإنسان وما يتحلى به من صدق وإخلاص

وعطاء لم ينقطع ، ومهما ذكرت وشكرت فلن أوفيه حقه ، فله منى كل الشكر والتقدير والاحترام ، وزاده الله علما ، وجعل ذلك في ميزان حسناته

والشكر موصول للسادة أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بجهودهم رغم كثرة مشاغلهم ومهامهم ، وتكرموا بقبول مناقشة هذه الرسالة إلى الأستاذة الدكتورة / أسماء عبد المنعم إبراهيم أستاذ علم النفس ، كلية البنات ، جامعة عين شمس لتكرمها بقبول مناقشة رسالتي والذي يعتبر ذلك إثراء وشرفا للدراسة والباحثة فلها منى كل الشكر والتقدير ، وجزاها الله عنى خير الجزاء ، ومتعها الله بموفقور الصحة والعافية .

والدكتورة الفاضلة / إيمان فوزي سعيد شاهين أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس التي لن توفي كلمات الشكر حقها على قبول مناقشة رسالتي والدعم الذي قدمته لي ، والذي يعتبر ذلك إثراء وشرفا للدراسة والباحثة فلها منى كل الشكر والتقدير ، وجزاها الله عنى خير الجزاء ، ومتعها الله بموفقور الصحة والعافية .

كما يشرفني أن أتقدم بعظيم شكري وتقديري وامتناني إلى أستاذي وأخي الدكتور / على سيد عبد الجليل أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية ، جامعة أسيوط ، على ما قدمه لي من النصح والإرشاد ، ووقوفه بجانبى كثيرا ، فكل الشكر والتقدير على ما منحنى من دعم معنوي فكان له أبلغ الأثر في نفسي ، فجزاه الله خير الجزاء ، ومتعه الله بموفقور الصحة والعافية .

كما أتقدم بعظيم شكري وتقديري واحترامي إلى إدارة كلية التربية ، جامعة أسيوط ممثلة في الأستاذ الدكتور/ عادل رسمي حماد عميد الكلية ، وجميع الأساتذة الأجلاء على تفضلهم بدعמי ومساندتي عند تطبيق أدوات الدراسة على عينة البحث بالكلية ، جزى الله الجميع عنى خير الجزاء .

ولا يفوتني أن أقدم عظيم شكري وتقديري لإدارة المدرسة التي أعمل بها ، كما أشكر زميلاتي لمعاونتهن الصادقة والجادة ، وما قدموه لي من دعم معنوي ، فجزاهن الله عنى خير الجزاء .

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والحب والعرفان بالجميل إلى من لا ينتظرون شكرا ، إلى الذين قدموا الكثير من التوضيحات ، وغمروني بفيض من الدعوات ما يسر الله به كل عسير ، إلى من تحملا من أجلى الكثير ، إلى والدي الكريـمين نبع حياتي وتاج رأسي ، أرجو مسامحتي على تقصيري وانشغالي عنهما كثيرا لإنجاز هذا العمل ، فلهما منى جزيل الشكر ، وجزاها الله عنى خيرا كثيرا .

كما لا أنسى أن أعترف بأنني لن أستطيع الوفاء بحق إخوتي الذين وقفوا بجانبني طيلة مشواري العلمي فلهم منى كل الشكر والتقدير على تشجيعهم لي لمواصلة دراستي ، وجزاهم الله عنى خير الجزاء .

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم ، أما من أغفلتهم من غير قصد فهم أصحاب فضل وأولى الناس بالشكر والتقدير ، فلهم منى ومن الله سبحانه وتعالى خير الجزاء .  
وبعد ، فهذا قدرى فيما أملك ، وحسبى أننى اجتهدت فإن كنت أصبت فهذا فضل الله على ، وإن كنت غير ذلك فحسبى أنى اجتهدت ولكل مجتهد نصيب ، ولا يكلف الله نفسا إلا وسعها ، والله الموفق والهادي إلى سواء السبيل .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحثة

## قائمة الموضوعات

| الصفحة | الموضوع                                         |
|--------|-------------------------------------------------|
| د      | آية                                             |
| هـ     | مستخلص الدراسة بالعربية                         |
| و      | مستخلص الدراسة بالإنجليزية                      |
| ز      | شكر وتقدير                                      |
| ى      | قائمة الموضوعات                                 |
| م      | قائمة الجداول                                   |
| ن      | قائمة الأشكال                                   |
| ن      | قائمة الملاحق                                   |
| ن      | ملخصات الدراسة                                  |
| ٨-١    | الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة                  |
| ٢      | مقدمة                                           |
| ٣      | مشكلة الدراسة                                   |
| ٥      | أهداف الدراسة                                   |
| ٥      | أهمية الدراسة                                   |
| ٦      | مصطلحات الدراسة                                 |
| ٧      | حدود الدراسة                                    |
| ٦١-٩   | الفصل الثاني : الإطار النظري والمفاهيم الأساسية |
| ١٠     | تمهيد                                           |
| ١٠     | المحور الأول : قلق المستقبل                     |

|       |                                                                                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| ١٠    | ١- القلق                                                                               |
| ١٢    | ٢- قلق المستقبل                                                                        |
| ١٤    | أ - مفهوم قلق المستقبل                                                                 |
| ١٦    | ب- النظريات النفسية المفسرة لقلق المستقبل                                              |
| ٢٤    | ج- أسباب قلق المستقبل                                                                  |
| ٢٦    | د - سمات ذوي قلق المستقبل                                                              |
| ٢٧    | هـ- الآثار السلبية لقلق المستقبل                                                       |
| ٢٧    | المحور الثاني : الإرشاد المعرفي السلوكي                                                |
| ٢٩    | ١- التطور التاريخي للإرشاد المعرفي السلوكي                                             |
| ٣٠    | ٢- مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي                                                       |
| ٣٣    | ٣- مبادئ وأسس الإرشاد المعرفي السلوكي                                                  |
| ٣٥    | ٤- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي                                                       |
| ٣٨    | ٥- النماذج المختلفة للإرشاد المعرفي السلوكي                                            |
| ٤٥    | ٦- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي                                                       |
| ٥٥    | ٧- فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي                                                      |
| ٥٦    | المحور الثالث : طلاب الجامعة ( الشباب )                                                |
| ٨٨-٦٢ | الفصل الثالث : دراسات سابقة                                                            |
| ٦٣    | تمهيد                                                                                  |
| ٦٣    | المحور الأول : دراسات تناولت قلق المستقبل                                              |
| ٧٦    | المحور الثاني : دراسات تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق وقلق المستقبل       |
| ٨٠    | المحور الثالث: دراسات تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي مع بعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة |

|         |                                         |
|---------|-----------------------------------------|
| ٨٥      | تعقيب على الدراسات السابقة              |
| ٨٨      | فروض الدراسة                            |
| ١١٢-٨٩  | الفصل الرابع : إجراءات الدراسة          |
| ٩٠      | تمهيد                                   |
| ٩٠      | أولا : منهج الدراسة                     |
| ٩٠      | ثانيا : عينة الدراسة                    |
| ٩١      | ثالثا : مجتمع الدراسة                   |
| ٩١      | رابعا : أدوات الدراسة                   |
| ٩٢      | خامسا : خطوات الدراسة                   |
| ١٢٦-١١٣ | الفصل الخامس : نتائج الدراسة            |
| ١١٤     | تمهيد                                   |
| ١١٤     | أولا : نتائج الدراسة : تحليلها وتفسيرها |
| ١٢٥     | ثانيا : تعقيب عام لنتائج الدراسة        |
| ١٢٥     | ثالثا : توصيات الدراسة                  |
| ١٢٦     | رابعا : البحوث المقترحة                 |
| ١٤٦-١٢٧ | المراجع                                 |
| ١٢٨     | أولا : المراجع العربية                  |
| ١٣٩     | ثانيا : المراجع الأجنبية                |

## قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول                                                                                                                                                       | رقم<br>الجدول |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ٩١     | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية | (١)           |
| ٩١     | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي       | (٢)           |
| ٩٤     | دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس قلق المستقبل وفقا للنوع ( ذوى الدرجات المنخفضة - ذوى الدرجات المرتفعة )                                | (٣)           |
| ٩٦     | معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس قلق المستقبل                                                                                                         | (٤)           |
| ٩٦     | معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل                                                                                                    | (٥)           |
| ٩٧     | قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية لقلق المستقبل                                                                                    | (٦)           |
| ١٠٨    | التخطيط العام لمراحل البرنامج الإرشادي                                                                                                                             | (٧)           |
| ١٠٩    | التخطيط العام لجلسات البرنامج الإرشادي                                                                                                                             | (٨)           |
| ١١٤    | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعد على أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية                                  | (٩)           |
| ١١٩    | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية | (١٠)          |
| ١٢٢    | دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية                                | (١١)          |

| قائمة الأشكال              |                                                                                                                                                        |         |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| رقم الشكل                  | عنوان الشكل                                                                                                                                            | الصفحة  |
| ( ١ )                      | نظرية " الحدث - المعتقد - النتيجة " ( A . B . C )                                                                                                      | ٤٠      |
| ( ٢ )                      | الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس قلق المستقبل ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على نفس المقياس                       | ٩٥      |
| ( ٣ )                      | الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية                           | ١١٥     |
| ( ٤ )                      | الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية | ١١٩     |
| ( ٥ )                      | الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية                          | ١٢٣     |
| قائمة الملاحق              |                                                                                                                                                        |         |
| رقم الملحق                 | عنوان الملحق                                                                                                                                           | ١٩٢-١٤٧ |
| ( ١ )                      | مقياس قلق المستقبل                                                                                                                                     | ١٤٨     |
| ( ٢ )                      | مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة                                                                                                               | ١٥٢     |
| ( ٣ )                      | الجلسات التنفيذية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي                                                                                                    | ١٥٣     |
| ( ٤ )                      | استمارات تقييم أهداف الجلسات                                                                                                                           | ١٨٠     |
| ( ٥ )                      | استمارة تقييم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي                                                                                                        | ١٨٦     |
| ( ٦ )                      | الخطاب الموجه لمدير عام كلية التربية بأسبوط                                                                                                            | ١٨٨     |
| ( ٧ )                      | صور فوتوغرافية تعبر عن البرنامج                                                                                                                        | ١٨٩     |
| ملخصات الدراسة             |                                                                                                                                                        |         |
| * الملخص باللغة العربية    |                                                                                                                                                        | ١٩٦-١٩٣ |
| * الملخص باللغة الإنجليزية |                                                                                                                                                        | 1-3     |

## الفصل الأول

### مدخل إلى الدراسة

مقدمة

مشكلة الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مصطلحات الدراسة

حدود الدراسة