



كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد
النفسي

برنامج إرشادي تكاملي لخفض بعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من شباب الجامعة.

رسالة مقدمة من الباحثة

أمني سمير محمد علي

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

تخصص "صحة نفسية وإرشاد نفسي"

إشراف

الدكتور / محمود رامز يوسف	الأستاذ الدكتور / فيوليت فؤاد إبراهيم
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس	كلية التربية – جامعة عين شمس

٢٠١٧م - ١٤٣٩هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ



كلية التربية

قسم الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

أمانى سمير محمد علي	:	اسم الباحث
دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص "صحة نفسية وإرشاد نفسي"	:	الدرجة العلمية
الصحة النفسية والإرشاد النفسي	:	القسم التابع له
كلية التربية	:	اسم الكلية
جامعة عين شمس	:	الجامعة
٢٠٠٩	:	سنة التخرج
٢٠١٧م	:	سنة المنح



كلية التربية
قسم الصحة النفسية

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة : أماني سمير محمد علي
عنوان الرسالة : برنامج ارشادي تكاملي لخفض بعض الاضطرابات الانفعالية لدى
عينه من شباب الجامعة.
الدرجة : دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص "صحة نفسية وإرشاد نفسي"

لجنة الإشراف

- ١- أ.د. / فيوليت فؤاد إبراهيم
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية -
جامعة عين شمس
- ٢- د. / محمود رامز يوسف
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية -
جامعة عين شمس

تاريخ المنح: / / ٢٠١٧

الدراسات العليا

ختم الإجازة :
أجيزت الرسالة بتاريخ :
٢٠١٧ / /
موافقة مجلس الكلية :
٢٠١٧ / /
موافقة مجلس الجامعة :
٢٠١٧ / /

شکر و تقدیر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[illegible]

صَدْرُكَ إِلَيْنَا الْعِظَمَاءُ

الحمد لله رب العالمين حمداً كثيراً، والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم النبيين،
والمبعوث رحمة للعالمين وعلي اله وصحبه وسلم ومن إهتدي بهديه إلي يوم الدين
وبعد.....،

أسجد لله حمداً وشكراً وتعظيماً الذي هداني ويسر أمري ومنحني الصبر والعزم وأعانني علي إنجاز هذا العمل المتواضع وما توفيقني إلا بالله عليه توكلت وهو رب العرش العظيم ويقول خير الخلق كلهم صلي الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله".

ومن هنا يسعدني أن أقدم بخالص الشكر و الإحترام، والعرفان بالجميل، ، لأستاذتي ومعلمتي الأستاذ الدكتور / فيوليت فؤاد إبراهيم أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية-جامعة عين شمس. على تفضلها بالإشراف على هذه الرسالة وعلى ما أمدتني به من غزير علمها ومنحها من ثمين وقتها وتحفيزها من أجل إنجاز هذا العمل، كما اشكر لها سعة صدرها، وحسن خلقها، وسديد توجيهها، فكانت وما زالت نعم القدوة، أمد الله في عمرها، ومتعها بتمام الصحة والعافية، وأسأل الله أن يجزيها عني خير الجزاء وأن يبارك في علمها وعملها.

كما يمتد شكري وتقديري لأستاذي الدكتور الفاضل / محمود رامز يوسف مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس على ما أولاني من اهتمام، وما قدم لي من إشراف كريم وتوجيه وإرشاد؛ فقد كان لعلمه وإرشاداته السديدة دور كبير في إتمام هذا العمل. فله مني الشكر والتقدير.

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور / إيمان فوزي شاهين أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية -جامعة عين شمس . وكذلك أتقدم بوافر الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور / سميرة أبو الحسن عبد السلام أستاذ وقائم بعمل رئيس قسم التربية الخاصة

بكلية التربية للدراسات العليا بجامعة القاهرة ، لتفضلهما بقبول المناقشة وإثراء خبراتهما بملاحظتهما البناءة والمثمرة لإخراج هذه الدراسة بصورة لائقة فجزاهم الله عنى خير الجزاء .
وأتوجه بالحب والإعزاز والعرفان بالجميل بالشكر إلى والدي المهندس سمير محمد على ووالدتي الحبيبة متعهما الله بالصحة والعافية، وأطال الله في عمرهما، فبفضل دعائهما وفقني الله إلى إتمام هذا العمل، ، كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى أخوتي الأعزاء المحاسب احمد ، والمهندس إيهاب.

كما أتقدم بكل الشكر والتقدير والاحترام لأعضاء قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كما أشكر طلاب الدراسات العليا ممن ساهموا في الجانب التطبيقي وأخص بالشكر طلاب الدبلومه المهنية في التربية بكلية التربية جامعة عين شمس.
والشكر لكل من مد لى يد العون بنصيحة أو توجيه أو معلومة، ممن لا يتسع المجال لذكرهم، وأدعو الله تعالى أن يثيب الجميع ويجزيهم خيراً.

**وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.....**

الباحثة

مستخلص الدراسة

بعنوان: برنامج إرشادي تكاملي لخفض بعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من شباب الجامعة
هدفت الدراسة الحالية إلى خفض بعض الاضطرابات الانفعالية (القلق - الاكتئاب - الرهاب الاجتماعي) لدى عينة من شباب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب وطالبة من جامعة عين شمس جرى تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (١٠) ، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٢-٢٥) سنة .، واستخدمت الدراسة

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١. مقياس الاضطرابات الانفعالية (إعداد / الباحثة)
٢. مقياس ستانفورد - بينيه للذكاء الصورة الرابعة (إعداد/ مصرى حنورة، 2010)
٣. مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة (إعداد / محمد بيومي خليل، ٢٠١٠).
٤. البرنامج الإرشادي التكاملي (إعداد / الباحثة)

الأساليب الإحصائية:

- ١- معامل ارتباط بيرسون لتكافؤ مجموعات الدراسة .
- ٢- معامل تصحيح سبيرمان براون لحساب ثبات مقياس الدراسة باستخدام التجزئة النصفية .
- ٣- معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس الدراسة.
١. اختبار ويلكوكسون Wilcoxo لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى.
٢. اختبار مان ويتنى Test Mann-Whitney لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة.

نتائج الدراسة: أسفرت نتائج الدراسة عن التحقق من صحة الفروض، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في خفض بعض الاضطرابات الانفعالية (القلق - الاكتئاب - الرهاب الاجتماعي) لدى عينة من شباب الجامعة.

الكلمات المفتاحية:

١. الارشاد التكاملي (Integrative Counseling)
٢. الاضطرابات الانفعالية (Emotional Disorders)
- أ. القلق Anxiety

ب. الاكتئاب Depression

ج. الرهاب الاجتماعي Social phobia

قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
١١-١	الفصل الأول مدخل الدراسة
٥-٢	مقدمة
٧-٥	أولاً: مشكلة الدراسة
٧	ثانياً: هدف الدراسة
٨-٧	ثالثاً: أهمية الدراسة
١٠-٨	رابعاً: مصطلحات الدراسة
١١-١٠	خامساً: حدود الدراسة
٨٣-١٢	الفصل الثاني الإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة
١٢	تمهيد:
١٢	أولاً: الإرشاد النفسي التكاملي
١٤-١٢	١. الإرشاد النفسي
١٥-١٤	٢. الإرشاد التكاملي
١٧-١٥	٣. مفهوم الإرشاد النفسي التكاملي
١٩-١٨	٤. أهمية الإرشاد النفسي التكاملي
٢٠-١٩	٥. المبادئ الأساسية للإرشاد التكاملي
٢٦-٢٠	٦. فنيات الإرشاد النفسي التكاملي
٢٦	ثانياً الاضطرابات الانفعالية
٢٧-٢٦	١. تعريف الانفعال
٢٧	٢. تصنيف الانفعال
٢٨	٣. تعريف الاضطرابات الانفعالية

الموضوع	رقم الصفحة
٤. تصنيف الاضطرابات الانفعالية	٣١-٢٨
٥. التمييز بين الاضطرابات الانفعالية والمصطلحات المتداخلة معها	٣٣-٣١
الاضطرابات الانفعالية في الدراسة وفق المحاور التالية:	٣٣
المحور الأول- اضطراب القلق	٣٤-٣٣
١. تعريف القلق	٣٦-٣٤
٢. النظريات المفسرة للقلق	٤٠-٣٦
٣. تصنيف القلق	٤٣-٤١
٤. النظرة التكاملية لأسباب القلق	٤٤-٤٣
٥. أعراض القلق	٤٤
٦. علاج القلق	٤٧-٤٤
المحور الثاني: اضطراب الاكتئاب	٤٧
أولاً: مفهوم الاكتئاب	٤٩-٤٨
ثانياً: أنواع الاكتئاب وأعراضه	٥٥-٤٩
ثالثاً: الفرق بين الاكتئاب والحزن	٥٥
رابعاً: معدل انتشار الاكتئاب	٥٦-٥٥
خامساً: النماذج المفسرة للاكتئاب	٦١-٥٦
سادساً: الأسباب والعوامل المهيمنة لنمو الاكتئاب	٦٢-٦١
المحور الثالث- الرهاب الاجتماعي	٦٢
أولاً: مفهوم الرهاب الاجتماعي	٦٥-٦٣
ثانياً: مظاهر ومكونات الرهاب الاجتماعي:	٦٧-٦٥
ثالثاً: الأنماط الفرعية للرهاب الاجتماعي	٦٧
رابعاً: تشخيص الرهاب الاجتماعي	٧٢-٦٨
خامساً: النظريات المفسرة للرهاب الاجتماعي	٨٢-٧٢
سادساً: الأضرار المترتبة عن الرهاب الاجتماعي	٨٢
خلاصة وتعليق	٨٣-٨٢
الفصل الثالث دراسات سابقة	١٢٥-٨٤
تمهيد	٨٥

الموضوع	رقم الصفحة
المحور الأول: دراسات تناولت الاضطرابات الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى	١٠٢-٨٥
المحور الثاني: دراسات تناولت برامج علاجية لخفض بعض الاضطرابات الانفعالية	١٢٢-١٠٢
تعقيب على الدراسات السابقة	١٢٥-١٢٢
فروض الدراسة	١٢٥
الفصل الرابع إجراءات الدراسة	١٧٨-١٢٦
تمهيد:	١٢٧
أولاً: منهج الدراسة	١٢٧
ثانياً: عينة الدراسة	١٣١-١٢٧
ثالثاً: أدوات الدراسة	١٧٦-١٣١
رابعاً: الأساليب الإحصائية	١٧٧-١٧٦
خامساً: إجراءات الدراسة	١٧٨
الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها	١٩٩-١٧٩
تمهيد	١٨٠
أولاً: عرض النتائج طبقاً لفروض الدراسة	١٨٠
نتائج التحقق من صحة الفرض الاول	١٨١-١٨٠
نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني	١٨٣-١٨١
نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث	١٨٤-١٨٣
ثانياً : مناقشة النتائج	١٩٧-١٨٥
ثالثاً: خلاصة الفصل	١٩٨-١٩٧
رابعاً: التوصيات والمقترحات	١٩٩-١٩٨
قائمة المراجع	٢٢٨-٢٠٠
أولاً: المراجع العربية	٢١٢-٢٠١
ثانياً: المراجع الأجنبية	٢٢٨-٢١٢
ملاحق الدراسة	٢٩٨-٢٢٩
ملحق رقم (١) مقياس الاضطرابات الانفعالية	٢٣٥-٢٣٠
ملحق رقم (٢) البرنامج التكاملي المستخدم في الدراسة	٢٩١-٢٣٦

الموضوع	رقم الصفحة
ملخص الدراسة باللغة العربية	٢٩٨-٢٩٢
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	٥-١

قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول	
١٢٨	يوضح توزيع أفراد العينة (ن = ٢٠)	جدول (١)
١٢٨	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة	جدول (٢)
١٢٩	دلالة الفروق بين الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الذكاء	جدول (٣)
١٣٠-١٢٩	دلالة الفروق بين الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة على متغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة	جدول (٤)
١٣١	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لأبعاد مقياس الاضطرابات الانفعالية	جدول (٥)
١٣٧-١٣٦	أرقام عبارات كل بعد طبقا للصورة المعدلة للمقياس	جدول (٦)
١٣٨-١٣٧	نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس الاضطرابات الانفعالية	جدول (٧)
١٤٣-١٣٩	مصفوفة العوامل الدالة إحصائيا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور	جدول (٨)
١٤٤-١٤٣	درجات تشبع عبارات العامل الأول مرتبة ترتيبا تنازليا	جدول (٩)
١٤٥-١٤٤	درجات تشبع عبارات العامل الثاني ترتيبا تنازليا	جدول (١٠)
١٤٧-١٤٦	درجات تشبع عبارات العامل الثالث مرتبة ترتيبا تنازليا	جدول (١١)
١٤٨	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه	جدول (١٢)
١٤٩	الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الاضطرابات الانفعالية	جدول (١٣)
١٤٩	قيم معاملات الثبات لمقياس الاضطرابات الانفعالية بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس	جدول (١٤)
١٧٦-١٦٨	جلسات البرنامج	جدول (١٥)
١٨٠	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاضطرابات الانفعالية	جدول (١٦)

تابع- قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول	
١٨٢	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس الاضطرابات الانفعالية	جدول (١٧)
١٨٤	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والنتبعى لمقياس الاضطرابات الانفعالية	جدول (١٨)

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- مقدمة.
- أولاً: مشكلة الدراسة.
- ثانياً: هدف الدراسة.
- ثالثاً: أهمية الدراسة.
- رابعاً: مصطلحات الدراسة.
- خامساً: حدود الدراسة.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

مقدمة :

الشباب هم عماد المستقبل، ومصدر التجديد، لذا فإن رقي أي مجتمع يقاس بمدى ما يقدمه لشبابه من رعاية واهتمام من أجل استغلال طاقاته البناءة استغلالاً أمثل للسير بهذا المجتمع نحو مستقبل أفضل.

ويشكل الشباب في المجتمع المصري نسبة لا يستهان بها من حجم السكان الأصلي ، لذا كان من الأهمية بمكان إيلاء هذه الشريحة الهامة من شرائح المجتمع اهتماماً بالغاً نظراً للدور الهام الذي يمكن أن يلعبه الشباب في المسيرة التنموية للمجتمع المصري ، وخصوصاً في هذه المرحلة الهامة من تاريخ المجتمع المصري .

ويواجه الشباب المصري كغيرة من الشباب تحديات الحاضر والمستقبل على مختلف الأصعدة تكنولوجياً واجتماعياً وثقافياً وقيماً وسياسياً ، مما يجعله يشعر في بعض الأحيان بالاضطراب الانفعالي (القلق - الاكتئاب - الرهاب الاجتماعي) مما يقف حائلاً أمام أتمام مسيرته النمائية ، ومساهمته في بناء المجتمع.

واصبحت اضطرابات القلق والاكتئاب والرهاب الاجتماعي من الاضطرابات الشائعة في عصرنا الحالي، واصبحت منتشرة بين فئة الشباب ويرجع ذلك لعدة اسباب منها انخفاض مهارات التواصل وخاصة المهارات الاجتماعية والحياتية وانخفاض بعض جوانب الصحة النفسية كالاتزان الانفعالي والثقة بالنفس والاستقلالية والاعتماد على الذات والتفاؤل والمرح كما تلعب الخبرات المؤلمة دوراً هاماً وكذلك الادراك الذاتي و بعد الكفاءة (أو الشعور بالدونية) في تقاوم الاضطرابات الانفعالية.

وقد يظهر الاكتئاب بوصفه تعبيراً عن خيبة الأمل والإحباط في الحياة وفقدان الموضوع المحبوب، أي قد يظهر نتيجة لانقطاع المدد النرجسي الذي يمنح الإنسان شعوراً ممتلئاً بالوجود، ولكنه شعور خارجي الوجهة لا يترجم الثراء الحقيقي للذات (" محمد إبراهيم عيد، ١٩٩٧، ٢٠٤).