



جامعة عين شمس

كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

برنامج إرشادي معرفي لسلوكي لتحسين التوافق النفسي وأثره على التوجه نحو المستقبل لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الإمارات

رسالة ماجستير في التربية
(تخصص صحة نفسية)

مقدمة من الباحثة

عوشة محمد سعيد مديرج

إشراف

د. إيمان فوزي شاهين
أستاذة الصحة النفسية
والإرشاد النفسي المساعد
ومدير مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس

أ.د. نادر فتحي قاسم
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي
كلية التربية
جامعة عين شمس

د. علي سعيد الكعبي
وكيل كلية التربية جامعة الإمارات

(٢٠١٤هـ - ١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م)

بسم الله الرحمن الرحيم

"وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ
فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَّشْكُورًا "

صدق الله العظيم

(الإسراء: ١٩)

الإهداء

إلى أرواحهم الطاهرة...

يا من أحمل اسمك بكل فخر

يا من أودعتني لله أهديك هذا البحث أبي

إلى أظهر روح فارقتني

إلى روحك الطيبة أهديك جهدي أُمي

إلى روح من كان جزءاً مني

إليك طيب الله ثراك أخي

إلى من كان بعد أبي عزي

إلى روحك رحمك الله عمي

شكر وعرفان

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان ، حمداً يليق بجلالته وعظمته . وصلّى اللهم على خاتم الرسل ، من لا نبي بعده ، صلاةً تقضي لنا بها الحاجات ، وترفعنا بها الدرجات صلوات الله عليه وعلى آله وصحبة ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

إلى الشموع التي ذابت في كبرياء. لتتير لي كل خطوة في دربي لتذلل كل عائق أمامي فكانوا رسلاً للعلم والأخلاق . إلى مشرفي الأفاضل: الأستاذ الدكتور/ نادر فتحي قاسم أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي إلى من كان له عظيم الأثر في إنجاز هذه الدراسة بهذه الصورة ، إلى موجهي ومعلمي الأول إلى من كان معي من نقطة البداية إلى نقطة النهاية مشورةً وتوجيهاً نصحاً وتديقاً .. سيدي الفاضل .. كلي شكر وإمتنان وعرفان ..

الأستاذة الدكتورة/ إيمان فوزي شاهين أستاذ الصحة النفسية المساعد ومدير مركز الإرشاد النفسي .. إلى أختي الكبرى .. إلى من غمرتني بذوقها ولطفها ، إلى من كان لدقة ملاحظاتها الأثر الواضح على إتمام هذا العمل وإنجازة ، فجزاك الله كل خير ومنحك الصحة والعافية ...

مشرفي وأخي الأستاذ الدكتور/ على سعيد الكعبي بدولة الإمارات العربية شكراً على ذوقك وشكراً على وقتك وشكراً على نصحك وفقك الله...

كل الشكر والامتنان للأستاذ الدكتور/ حسام الدين محمود عزب أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي أستاذي كل شرف لمثولي اليوم أمامكم مناقشاً ومعلماً سابقاً نهلت منه غزير العلم والمعرفة جعله الله في موازين أعمالك...

الأستاذة الدكتورة/ أسماء عبد المنعم أستاذ علم النفس التربوي بكلية البنات جامعة عين شمس سرني كثيراً أن تكوني ضمن لجنة المناقشة لتزداد رسالتي عمقاً في المعرفة وشرفاً بالتوجيه والملاحظة فشكراً من القلب...

إلى أخي راشد ورفيق دربي .. إلى من تطلعت إلى نجاحي بنظرات الأمل .. وهذه الحياة بدونك لأشياء معك أكون أنا وبدونك أكون مثل أي شيء .. في نهاية مشواري أريد أن أشكر على موافك النبيلة معي فكلي شكر.

أخي وولدي أحمد .. مرافقي في رحلتي الدراسية من البداية وإلى هذه اللحظة .. يتجشم عناء السفر للحضور والموازره .. أهديك كل جهدي وجل شكري .. وفقك الله..

إلى أخوتي وأخواتي الصغار.. شكراً لدعائكم .. شكراً لمشاعركم .. شكراً لمواقفكم..
إلى الأخوات اللواتي لم تلهن أمني .. إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء
إلى ينابيع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت ، وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة
والحزينة سرت إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير إلى من عرفت كيف أجدهم
وعلموني أن لا أضيعهم صديقاتي..

إلى كل من كانوا سبباً في تعليمي وتوجيهي ومساعدتي في مشوار تعليمي في
جامعة عين شمس ... إلى الأستاذ الدكتور/ حسام الدين عزب، وكذا الأستاذ الدكتور/
إبراهيم قشقوش ، أيضاً الأستاذ الدكتور/ عادل الأشول ، وإلى الدكتور/ حسام هبيلة، إلى
الأستاذ الدكتور/ إبراهيم عيد ، وإلى الأب الأستاذ الدكتور/ سيد صبحي ، إلى الدكتور/ نبيل
حافظ ، إلى الدكتور/ أشرف عبد الحليم ، إلى الأستاذة الدكتورة/ سميرة شند ، إلى الأستاذ
الدكتور/ فيوليت فؤاد..

إلى الدكتور/ أمين صبري الفاضل. حيث لم يأل جهداً في إرشادي وتوجيهي أثناء
المعالجة الإحصائية في هذا البحث إلى من إخرج الإحصائيات في صورتها النهائية معي .
إلى طاقم عينتي أخواتي وبناتي الصغار من كانوا بالتزامهم وتعاونهم سبباً في إنجاح
البرنامج الإرشادي وتحقيق أهدافه كل الشكر وكل الحب..
وأخيراً، وليس آخراً..

إلى دولتي فخري واعتزازي كل الحب وجلّ الاحترام والتقدير لكل من يمد لنا يد
العون من أجل أن نرتقي بعقولنا ونرفع الهمم عالية في سبيل مجد أوطاننا ورفعته..
كل الشكر لوزارة التربية والتعليم ووزارة التعليم العالي بدولة الامارات، كل الشكر
لأفراد سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة في القاهرة ، والملحقية الثقافية لدولة
الإمارات بالقاهرة بداية من الملحق السابق الدكتورة/ فاطمة العامري والملحق بالإنابة
الأستاذ/ على الشميلي مروراً بجميع موظفيها ووصولاً إلى القائمين على سكن
الطالبات جميعاً.

لكم مني كل الشكر وفائق الاحترام والتقدير .

الباحثة



جامعة عين شمس

كلية التربية

قسم الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

اسم الباحثة : عوشة محمد سعيد مديرج

عنوان الرسالة: برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوافق النفسي وأثره على

التوجه نحو المستقبل لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة

الإمارات

الدرجة العلمية: الماجستير في التربية

القسم التابع له: الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الكلية : التربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج: ١٩٩٥

سنة المنح :



جامعة عين شمس

كلية التربية

قسم الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

رسالة ماجستير

اسم الباحثة : عوشة محمد سعيد مديرج

عنوان الرسالة: برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوافق النفسي وأثره على التوجه نحو

المستقبل لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الإمارات

الدرجة العلمية: الماجستير في التربية

أسماء السادة أعضاء لجنة الإشراف ووظائفهم

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د. نادر فتحي قاسم	أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية – جامعة عين شمس
	أ.م.د. إيمان فوزي شاهين	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية – جامعة عين شمس ومدير مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس
٣	أ.د. على سعيد الكعبي	أستاذ أصول التربية ووكيل كلية التربية جامعة الإمارات

• تاريخ المناقشة:

• تقييم اللجنة : قررت لجنة المناقشة منح الطالبة درجة الماجستير في التربية

تخصص (الصحة النفسية وإرشاد نفسي)

• الدراسات العليا:

ختم الإجازة :

أجيزت الرسالة بتاريخ / / ٢٠١٤

• موافقة مجلس الكلية

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠١٤

/ / ٢٠١٤

مستخلص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوافق النفسي وأثره على التوجه نحو المستقبل لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة. وتكونت عينة الدراسة الكلية من (١٦٠) طالبة تم تطبيق مقياس التوافق النفسي عليهن ، وبعد الانتهاء من تصحيح درجات العينة الكلية قامت الباحثة باختيار (٢٤) طالبة ممن حصلن على مستوى متدنٍ من الدرجات في مقياس التوافق النفسي، وقد تم تقسيمهن لمجموعتين (١٢) المجموعة التجريبية و(١٢) المجموعة الضابطة وطالبة. ثم تم تطبيق مقياس التوجه المستقبلي على المجموعتين .

تم مراعاة التجانس بين أفراد العينة من حيث المرحلة وهي (الثاني الثانوي) والعمر الزمني الذي يتراوح بين (١٦،١٧،١٨) ونفس البيئة والمدرسة . ومن خلال استخدام مقياس التوافق النفسي (إعداد الدكتور نادر فتحي قاسم (١٩٨٤) تم تطويره (٢٠١٤) و مقياس التوجه المستقبلي لشتاينبرغ وآخرون (٢٠٠٩) (ترجمة وتقنين الباحثة) ثم تم تصميم البرنامج الإرشادي لتحسين التوافق النفسي من إعداد الباحثة .وقد أسفرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسن التوافق النفسي لدى أفراد العينة ومدى تأثير هذا التحسن على التوجه نحو المستقبل.

أكدت نتائج الدراسة جدوى فنيات العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التوافق النفسي لعينة الدراسة ومساعدتهم على التخلص من الأفكار السلبية الانهزامية التي أدت بهم إلى سوء التوافق النفسي .

كما أظهرت نتائج الدراسة مدى حاجة هذه الفئة (المراهقين) إلى الاهتمام وتكثيف الجهود من كافة الجهات على ضرورة الاهتمام بالتوافق النفسي ومساعدتهم على إيجاد ذواتهم لأنها مرحلة تخطي نحو المسؤولية واتخاذ القرارات ولا يتم ذلك إلا في وجود استقرار نفسي سليم .

Abstract:

The present study aims to determine the effectiveness of cognitive behavioral counseling program to improve psychological adjustment and its impact on the future orientation among a sample of high school students state. The study sample consisted college (160 students) was applied measure of psychological adjustment for them, and after the completion of the correct degrees of the total sample, the researcher choosing (24) student who won their low level of grades in the scale of psychological adjustment, has been, has been divided into two groups (12) Group and experimental (12) and the control group students. Then been applied to gauge the future direction of the two groups.

Been taking into account the heterogeneity of the sample in terms of a phase (the second secondary) and chronological age, which ranges between (18,17,16) and the same environment and the school

The researcher has used the folloing tools: Psychological adjustment inventory (preparation Nader Fathi Qasim (1984) has been developed (in 2014) Future orientation inventory (prepared by Steinberg et al (2009) (translation and legalization of the researcher Counseling program inventory (prepared by the researcher).

The findings of the study results indicated the effectiveness of cognitive-behavioral program to enhance psychological adjustment of the sample and the impact of this enhancement on the orientation toward the future.

The results of this study confirmed the feasibility of cognitive behavioral therapy techniques to enhance the psychological adjustment of the sample of the study and to help them get rid of the negative thoughts of defeatism that led them to poor psychological adjustment.

The results of the study also showed the need of this group (teenagers) to intensify efforts and attention from all stakeholders on the need for attention to the psychological adjustment line and help them to get to self-actualization, as it is the stage to learn responsibility and decision-making, and that can be only achieved by stabilized and healthy state of mind.

الصفحة	الموضوع
١ - ١٤	الفصل الأول - مدخل الدراسة • مقدمة ٢ • مشكلة الدراسة وتساؤلاتها ٥ • أهمية الدراسة ومبررات اختيارها ٦ • الهدف من الدراسة ٧ • أهمية الدراسة ٧ • مبررات اختيار الدراسة ٨ • مصطلحات الدراسة ٨ • منهج الدراسة ١٢ • عينة الدراسة ١٢ • أدوات الدراسة ١٣ • حدود الدراسة ١٣ • الأسلوب الإحصائي ١٤
١٥ - ١٠٤	الفصل الثاني - الإطار النظري للدراسة تمهيد ١٦ أولاً : الإرشاد المعرفي السلوكي ١٧ أ- الإرشاد المعرفي السلوكي (خلفية تاريخية) ١٨ ب- الإرشاد النفسي ٤١ ج- البرنامج الإرشادي النفسي في المدرسة ٥٦ ثانياً : التوافق النفسي ٦٤ ثالثاً : التوجه المستقبلي ٧٩ رابعاً : المراجعة ٨٩
١٠٥ - ١٥٣	الفصل الثالث - دراسات سابقة * تمهيد ١٠٦ أولاً : دراسات تناولت برامج إرشادية معرفية سلوكية مع إحد متغيرات الدراسة ١٠٦ - خلاصة وتعقيب على دراسات المحور الأول ١٢١

الصفحة	الموضوع
١٢٢ ١٣٦ ١٣٦ ١٥١ ١٥١ ١٥٣	أولاً - قائمة الموضوعات ثانياً : دراسات تناولت التوافق النفسي مع بعض المتغيرات المتناولة في الدراسة - تعقيب على دراسات المحور الثاني ثالثاً : دراسات قامت بتسليط الضوء على أهمية التوجه المستقبلي لهذه المرحلة أو مرحلة الشباب التي تليها - تعقيب على دراسات المحور الثالث * تعقيب على الدراسات السابقة * فروض الدراسة
١٨٣-١٥٤ ١٥٥ ١٥٥ ١٥٥ ١٥٨ ١٦٩ ١٨٢ ١٨٣	الفصل الرابع -الإجراءات المنهجية للدراسة * تمهيد أولاً : منهج الدراسة ثانياً : عينة الدراسة ثالثاً : أدوات الدراسة رابعاً : البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي خامساً : خطوات الدراسة سادساً : الأساليب الإحصائية
٢٠٣-١٨٤ ١٨٥ ١٨٥ ١٨٨ ١٩١ ١٩٥ ١٩٨ ٢٠١ ٢٠٢ ٢٠٣	الفصل الخامس - نتائج الدراسة ومناقشتها • تمهيد • أولاً : نتائج التحقق من الفرض الأول • ثانياً : نتائج التحقق من الفرض الثاني • ثالثاً - نتائج التحقق من الفرض الثالث • رابعاً - نتائج التحقق من الفرض الرابع • خامساً - نتائج التحقق من الفرض الخامس • سادساً - تعقيب على نتائج الدراسة • سابعاً - توصيات الدراسة • خلاصة

أولاً - قائمة الموضوعات	
الصفحة	الموضوع
٢١٨-٢٠٤	المراجع
٢٠٥	أولاً : المراجع العربية
٢١٣	ثانياً : المراجع الأجنبية
٢٦٧-٢١٩	الملاحق
٨-١	ملخص باللغة العربية
1-6	ملخص باللغة الإنجليزية

ثانياً - قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	الصفحة
١	توزيع أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة	١٥٦
٢	دلالة الفروق بين متوسط درجات العمر الزمني للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٥٧
٣	دلالة فروق المتوسطات بين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية (قبلي) على مقياس التوافق النفسي	١٥٧
٤	دلالة فروق المتوسطات بين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية في القياس (القبلي) على مقياس التوجه نحو المستقبل	١٥٨
٥	توزيع أبعاد مقياس التوافق النفسي وعدد العبارات	١٥٩
٦	نسبة ثبات مقياس التوافق النفسي	١٦٠
٧	معاملات ثبات أبعاد مقياس التوافق النفسي	١٦٠
٨	دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التوافق في درجاتهم على التوجه نحو المستقبل	١٦١
٩	معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس	١٦٢
١٠	توزيع الدرجات وطريقة التصحيح للعبارات الموجبة والسالبة	١٦٤
١١	معامل ثبات مقياس التوجه المستقبلي	١٦٥
١٢	معاملات ثبات أبعاد مقياس التوجه المستقبلي	١٦٥
١٣	مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور	١٦٧
١٤	مصفوفة معاملات ارتباط عوامل المقياس لبيان الاتساق الداخلي	١٦٨
١٥	طريقة توزيع درجات التصحيح لمقياس التوجه المستقبلي لكل من العبارات الموجبة والسلبية	١٦٩
١٦	دلالة فروق المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي في البعد الأول التوافق الشخصي (تجريبية) على مقياس التوافق النفسي	١٨٥
١٧	دلالة فروق المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي في البعد الثاني التوافق الاجتماعي (تجريبية) على مقياس التوافق النفسي	١٨٦
١٨	دلالة فروق المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية (تجريبية) على مقياس التوافق النفسي	١٨٦
١٩	دلالة فروق المتوسطات بين التجريبية والضابطة في البعد الأول التوافق الشخصي (بعدي) على مقياس التوافق النفسي	١٨٩
٢٠	دلالة فروق المتوسطات بين التجريبية والضابطة في البعد الثاني التوافق الاجتماعي (بعدي) على مقياس التوافق النفسي	١٨٩
٢١	دلالة فروق المتوسطات بين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية (بعدي) على مقياس التوافق النفسي	١٨٩
٢٢	دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي	١٩٢

م	عنوان الجدول	الصفحة
	في البعد الأول (التخطيط للمستقبل) للمجموعة (التجريبية) على مقياس التوجه نحو المستقبل	
٢٣	دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي في البعد الثاني (أهمية الوقت) للمجموعة (التجريبية) على مقياس التوجه نحو المستقبل	١٩٢
٢٤	دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي في البعد الثالث (توقع عواقب المستقبل) للمجموعة (التجريبية) على مقياس التوجه نحو المستقبل	١٩٢
٢٥	دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية للمجموعة (التجريبية) على مقياس التوجه نحو المستقبل	١٩٣
٢٦	دلالة فروق المتوسطات بين التجريبية والضابطة في البعد الأول(التخطيط للمستقبل)في القياس (البعدي) على مقياس التوجه نحو المستقبل	١٩٥
٢٧	دلالة فروق المتوسطات بين التجريبية والضابطة في البعد الثاني (أهمية الوقت) في القياس (البعدي) على مقياس التوجه نحو المستقبل	١٩٥
٢٨	دلالة فروق المتوسطات بين التجريبية والضابطة في البعد الثالث (توقع عواقب المستقبل) في القياس(البعدي) على مقياس التوجه نحو المستقبل	١٩٦
٢٩	دلالة فروق المتوسطات بين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية في القياس (البعدي) على مقياس التوجه نحو المستقبل	١٩٦
٣٠	دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التوافق في درجاتهم على التوجه نحو المستقبل	١٩٩

ثانياً – قائمة الأشكال

م	عنوان الشكل	الصفحة
١	التعزيز والعقاب	٥٩
٢	مهارة التفكير العلمي	٦٢

ثالثاً - قائمة الملاحق

م	عنوان الملحق	الصفحة
١	مقياس التوجه المستقبلي في صورته الأولى	٢٢٠
٢	مقياس التوجه المستقبلي في صورته النهائية	٢٢٣
٣	مقياس التوافق النفسي في صورته الأولى	٢٢٧
٤	مقياس التوافق النفسي في صورته النهائية	٢٣٦
٥	البرنامج الإرشادي وجلساته	٢٤٣
٦	صورة من جلسات البرنامج مع التعليق عليها	٢٥٨
٧	آراء طالبات حول مدى استفادة من البرنامج	٢٦٠
٨	صور الخطابات	٢٦٤