



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

فاعلية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض حدة الاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي

رسالة مقدمة من الباحثة

ولاء عبدالصبور حسين محمد

للحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي

إشراف

الأستاذ الدكتور

صلاح الدين عبدالقادر محمد

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية النوعية- جامعة بنها

الأستاذ الدكتور

سيد محمد صبحي

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية- جامعة عين شمس

١٤٣٩هـ - ٢٠١٨م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالَمِ
الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

صدق الله العظيم

(سورة التوبة، الآية ١٠٥)



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة : فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لخفض حدة الاغتراب النفسي لدى
عينة من الشباب الجامعي

الدرجة العلمية : ماجستير فى التربية تخصص (صحة نفسية وإرشاد نفسى)

القسم التابع له : الصحة النفسية والإرشاد النفسى

اسم الكلية : كلية التربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ٢٠٠٩

سنة المنح : ٢٠١٨



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى

رسالة ماجستير

اسم الباحثة : ولاء عبدالصبور حسين محمد

عنوان الرسالة : فاعلية العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى لخفض حدة الاغتراب النفسى لدى
عينة من الشباب الجامعى

الدرجة العلمية : ماجستير فى التربية تخصص (صحة نفسية وإرشاد نفسى)

لجنة الأشراف :

أ . د/ سيد محمد صبحى

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى – كلية التربية – جامعة عين شمس

أ . د/ صلاح الدين عبدالقادر

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى – كلية التربية النوعية – جامعة بنها

تقييم اللجنة:

الدراسات العليا:

أنجزت الرسالة بتاريخ ٢٠١٨ / /

ختم الإنجاز

٢٠١٨ / /

موافقة مجلس الكلية

٢٠١٨ / /

موافقة مجلس الجامعة

شكر وتقدير

الحمد لله الذى بفضلہ تتم الصالحات، وأشكره وأحمده على نعمه وفصله حمداً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه.

لا يسعني فى هذا المقام إلا أن أتوجه بشكري وتقديرى إلى أستاذى الفاضل الدكتور/ سيد محمد صبحى، أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية - جامعة عين شمس، لما خصصه لى من وقت وجهد فى إرشادي وتوجيهى إلى ما فيه صالح البحث، فقد شرفت بإشرافه على، فجزاه الله عنى خير الجزاء، وأطال الله فى عمره ومتعه بالصحة والعافية.

كما أتوجه بجزيل الشكر إلى الأستاذ الدكتور/ صلاح الدين عبدالقادر، أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية النوعية، جامعة بنها، والذى كان لتوجيهاته ومساعداته المستمرة للباحثة عظيم الأثر فى ظهور البحث بهذه الصورة، فجزاه الله خير الجزاء.

وأتوجه بالشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة/ إيمان فوزى شاهين، أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى بكلية التربية، جامعة عين شمس، ، لقبول سيادتها مناقشة هذه الرسالة، رغم ضيق وقتها وعظيم مسؤولياتها، فلها منى كل الشكر والتقدير والدعاء.

وأتوجه بخالص الشكر وعظيم الامتنان والدعاء بالصحة والعافية إلى أستاذى الفاضل الدكتور/ بطرس حافظ على قبول سيادته مناقشة هذه الرسالة، فجزاه الله عنى خير الجزاء، وجعل ذلك عملاً خالصاً فى ميزان حسناته.

وإنه من حسن أدب المرء أن ينسب الفضل لذويه، لذلك أتوجه بالشكر إلى من هو صاحب الفضل على بعد الله سبحانه وتعالى، ولا أملك فى موقفى هذا إلا أن أقول له: أبى جزاك الله عنى كل الخير، وأتوجه بالشكر إلى أمى العزيزة، فجزاها الله عنى خير الجزاء، ومتعها بالصحة والعافية، وأشكر أفراد أسرتى على تحملهم مشاق البحث العلمى معى.

كما أتوجه بالشكر والعرفان بالجميل إلى أستاذتى الأفاضل بكلية التربية - جامعة عين شمس على تعاونهم المستمر للباحثة.

ولا يفوتنى أن أتوجه بالشكر والتقدير إلى صديقتى الدكتورة مريم أحمد لما قدمته لى من وقت وجهد فى عمل إحصاء الرسالة فجزاها الله عنى خير الجزاء.

والشكر كل الشكر أقدمه لأفراد العينة، تلك الشموع التى أنارت لى الطريق حتى وصلت إلى نتائج بحثى، فلا أملك من الكلمات ما يفهم حقهم إلا الدعاء لهم بالتوفيق والنجاح جزاهم الله عنى خيراً.

وأخيراً أشكر كل من مد لى يد العون جزى الله الجميع عنى كل الخير، وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب.

وفى الختام أسأل الله العظيم أن يكون هذا البحث خالصاً لوجهه الكريم وأن يجعله عملاً ينتفع به.

،،، الباحثة

كلمات أعجبتنى

... فأين أنت من غريب قد طالت غربته فى وطنه، وقل حظه من حبيبه وسكنه، لا سبيل له إلى الأوطان ولا طاقة به على الاستيطان؟ قد علاه الشحوب وغلبه الحزن، إن نطق نطق خزيان منقطعاً، وإن سكت سكت حيران مرتدعاً، وإن قرب قرب خاضعاً، وإن بعد بعد خاشعاً، وإن ظهر ظهر ذليلاً، وإن توارى توارى عليلاً، وإن طلب طلب واليأس غالبٌ عليه، وإن أمسك أمسك والبلاء قاصدٌ إليه.

... بل الغريب من هو فى غربته غريب، بل الغريب من ليس له نسيب، بل الغريب من ليس له من الحق نصيب. الغريب من غربت شمس جماله، وأغرب فى أقواله وأفعاله، إن حضر كان غائباً، وإن غاب كان حاضراً.

... وأغرب الغرباء من صار غريباً فى وطنه، وأبعد البعداء من كان بعيداً فى محل قربه، الغريب من إذا قال لم يسمعوا قوله، وإذا رأوه لم يدوروا حوله، إذا تنفس أحرقه الأسى والأسف، وإن كتم أكمده الحزن واللهف، إذا زار أغلق دونه الباب، وإذا أستأذن لم يُرفع له الحجاب.

الغريب من كله حرقة، وبعضه فرقة، وليله أسف، ونهاره لهف، وغداؤه حزن، وعشاءه شجن، ورواؤه ظنن، وجميعه فتن، ومفرقه محن، وسره علن، وخوفه وطن. " أبوحيان التوحيدي "



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

مستخلص الرسالة

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج عقلاني إنفعالي سلوكي لخفض حدة الاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي ، وقد تطلبت الدراسة قيام الباحثة بوضع تصور لبرنامج عقلاني إنفعالي سلوكي لخفض حدة الاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي ، كما تطلبت أيضاً إعداد أدوات الدراسة الأساسية المتمثلة في مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الاغتراب النفسي للشباب الجامعي .

وتكونت عينة الدراسة من (١٠) طلاب، من طلاب كلية التربية، جامعة عين شمس ممن تتوفر فيهم مظاهر وأعراض الاغتراب النفسي، وتم تطبيق برنامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي عليهم، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ : ٢٠) عام.

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض حدة الاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي .

الكلمات المفتاحية	
Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Psychological alienation University Youth	العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي الاغتراب النفسي الشباب الجامعي

Abstract

Title: Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) effectiveness to reducing psychological Alienation severity among a sample of university youth.

Aims of the study: This study aims to psychological alienation reducing among university youth through Rational Emotive Behavioral Therapy

Sample of the study: The sample of the study consisted of (10) students, faculty of students of the Faculty of Education, Ain Shams University, who established the demonstration and symptoms of psychological alienation, and the program of mental therapy was applied to behavioral behavior program.

Tools of the study:

- 1- Rational Emotive Behavioral Therapy program (Prepared by researcher)
- 2- Psychological Alienation scale (Prepared by researcher)
- 3- Irrational Thoughts scale (Prepared by researcher)

Results: The results of this study showed the effectiveness of rational, behavioral, behavioral therapy in reducing the psychological alienation in a sample of university youth.

Key Words
Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)
Psychological alienation
University Youth

قائمة المحتويات

أولاً: قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
٨ : ٢	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٢	مقدمة
٣	مشكلة الدراسة
٦	أهداف الدراسة
٦	أهمية الدراسة
٧	مصطلحات الدراسة
٨	محددات الدراسة
٨٢ : ٩	الفصل الثاني: الإطار النظري
٤٠ : ١٠	أولاً: العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
١٠	تمهيد
١٢	النشأة والتطور
١٤	تعريف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
١٤	مسلّمات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
١٥	أهداف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
١٦	نمو الشخصية عند إليس
١٩	الأفكار والمعتقدات العقلانية
٢٠	الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية
٢٥	نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٢٧	فروض نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٢٩	أنواع العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٣٢	فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٣٥	عملية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٣٧	استخدامات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٣٩	مميزات وعيوب العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٧٦ : ٤١	ثانياً: الاغتراب النفسي
٤١	ثانياً: تعريف الاغتراب النفسي
٥١	ثالثاً: مظاهر الاغتراب النفسي
٥٧	رابعاً: أسباب الاغتراب النفسي
٦٠	خامساً: أنماط الشخصية الاغترابية
٦١	سادساً: مراحل الاغتراب النفسي
٦٢	سابعاً: أنواع الاغتراب
٧٠	ثامناً: النظريات المفسرة للاغتراب النفسي
٧٥	تاسعاً: نتائج الاغتراب السلوكية
٧٦	عاشراً: التغلب على الاغتراب
٨٢ : ٧٧	ثالثاً: الشباب الجامعي
٧٧	ثانياً: تعريف مرحلة الشباب
٧٧	ثالثاً: اغتراب الشباب الجامعي
٧٨	رابعاً: أسباب اغتراب الشباب

٨٠	خامساً: مواجهة الاغتراب
٨١	سادساً: تعقيب على الإطار النظري
٨٤ : ١٠١	الفصل الثالث: الدراسات السابقة
٨٤	تمهيد
٨٤	أولاً: الدراسات الخاصة بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٨٩	ثانياً: الدراسات الخاصة بالاغتراب النفسي
٩٣	ثالثاً: الدراسات الخاصة بالشباب الجامعي مع متغيرات الدراسة
١٠٠	تعقيب على الدراسات السابقة
١٠١	فروض الدراسة
١٠٢ : ١٢٤	الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها
١٠٣	تمهيد
١٠٣	منهج الدراسة
١٠٣	مجتمع الدراسة
١٠٣	عينة الدراسة
١٠٥	متغيرات الدراسة
١٠٥	أدوات الدراسة
١٢٤	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
١٢٤	خطوات الدراسة
١٢٦ : ١٣٤	الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها
١٢٧	تمهيد
١٢٧	التحقق من الفرض الأول
١٢٩	التحقق من الفرض الثاني
١٣٢	التحقق من الفرض الثالث
١٣٣	التحقق من الفرض الرابع
١٣٤	توصيات الدراسة
١٣٤	البحوث المقترحة
١٣٥ : ١٤٩	مراجع الدراسة
١٣٥	أولاً: المراجع العربية
١٤٢	ثانياً: المراجع الأجنبية

ثانياً: ملاحق الدراسة

١٥٠	ملحق (١) أسماء السادة محكمي مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الاغتراب النفسي
١٥١	ملحق (٢) مقياس الأفكار اللاعقلانية في صورته النهائية
١٥٧	ملحق (٣) مقياس الاغتراب النفسي في صورته النهائية
١٦١	ملحق (٤) صور من موافقة كلية التربية النوعية – جامعة بنها بتطبيق مقاييس الدراسة على طلبة الكلية

ثالثاً: قائمة الجداول

٣٤	جدول (١) فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
١٠٣	جدول (٢) توزيع العينة الإستطلاعية للدراسة
١٠٤	جدول (٣) مواصفات عينة الدراسة
١٠٨	جدول (٤) توزيع أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية
١١٢	جدول (٥) توزيع أبعاد مقياس الاغتراب النفسي
١١٣	جدول (٦) نسبة اتفاق المحكمين في مقياس الأفكار اللاعقلانية
١١٤	جدول (٧) صدق الإتساق الداخلي بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الخاص بها في مقياس الأفكار اللاعقلانية
١١٥	جدول (٨) صدق الإتساق الداخلي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس
١١٦	جدول (٩) معامل التجزئة النصفية لمقياس الأفكار اللاعقلانية
١١٧	جدول (١٠) معامل ألفا كرونباخ لمقياس الأفكار اللاعقلانية
١١٨	جدول (١١) نسبة اتفاق المحكمين في مقياس الاغتراب
١١٩	جدول (١٢) صدق الإتساق الداخلي بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الخاص بها في مقياس الاغتراب النفسي
١٢٠	جدول (١٣) صدق الإتساق الداخلي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس
١٢١	جدول (١٤) معامل التجزئة النصفية لمقياس الاغتراب
١٢١	جدول (١٥) معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاغتراب
١٢٥	جدول (١٦) ملخص جلسات البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي
١٢٧	جدول (١٧) الفروق في الأفكار اللاعقلانية قبل وبعد تطبيق البرنامج
١٢٩	جدول (١٨) الفروق في مظاهر الاغتراب النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج

رابعاً: قائمة الأشكال

١٥	شكل (١) تداخل كل من التفكير والانفعال والسلوك
٢٦	شكل (٢) اختصار نموذج (A.B.C)
٣٧	شكل (٣) مكونات وعناصر النظرية المتمثلة في كيفية حدوث المشكلة وأسلوب علاجها
٥١	شكل (٤) مظاهر الاغتراب النفسي
٦٣	شكل (٥) أنواع الاغتراب
٧٩	شكل (٦) العوامل المتعددة التي قد تؤدي إلى إحساس الشباب بالغربة عن ذواتهم والغربة عن مجتمعهم
١٢٩	شكل (٧) الفرق في مقياس الأفكار اللاعقلانية قبل وبعد تطبيق البرنامج
١٣١	شكل (٨) الفرق في مقياس الاغتراب النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج
١٣٢	شكل (٩) الفرق بين المقياس البعدي والتتبعي في مقياس الأفكار اللاعقلانية
١٣٣	شكل (١٠) الفرق بين المقياس البعدي والتتبعي في مقياس الاغتراب النفسي

الفصل الأول

مدخل الدراسة

مقدمة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

مصطلحات الدراسة

محددات الدراسة

الفصل الأول: مدخل الدراسة

مقدمة:

يعتبر الاغتراب مشكلة نفسية وفلسفية واجتماعية شائعة فى كثير من المجتمعات، تحمل فى طياتها الجانب الإيجابى والجانب السلبى، فهى خاصية مميزة للإنسان قديمة ومتأصلة فى وجوده وأن اغترابه يعنى قدرته على الانفصال عن وجوده الإنسانى، ومن ناحية أخرى فإن المجتمع المعاصر فرض على الإنسان تغيرات عديدة وسريعة قد تتجاوز إمكاناته على الإستجابة لهذه المتغيرات المتلاحقة وعلى التكيف معها واستيعابها، ونتيجة لذلك قد تنخفض قدرته على الأداء ويتوقف نموه الذاتى فلا يصبح لحياته هدفاً ولا معنى وقد يعانى أيضاً من بعض المشكلات الأخرى مثل العزلة الاجتماعية والعجز والتمرد واللامعيارية.

ويرى علماء النفس أن الاغتراب هو حالة معينة لعلاقة الإنسان بنفسه وبغيره من الناس وأن الإنسان يشعر بالعزلة لأنه قد انفصل عن الطبيعة وعن بقية البشر، بل وعن ذاته، تلك العزلة التى تعبر عن موقف إنسانى عام، فالطفل الذى ينفصل عن أمه أثناء إلتحاقه بالمدرسة يشعر بالعزلة وقلة الحيلة وهى أحد بدايات الاغتراب ويرى Phillips " فليبيس " أن الاغتراب يعتبر أمراً حتمياً، فيعانى الإنسان من الحرية قدر معاناته من العبودية، ولذلك فالإنسان ينزع إلى الهروب من الحرية إلى المساييرة الذاتية.

(فاروق عثمان، ٢٠٠١: ١٣٧)

والاغتراب لا ينحصر فى الانعزال النفسى أو الاجتماعى فقط، بل يشمل السلبية بصورها المتعددة. فالاغتراب ظاهرة لها علاقة بالظواهر الاجتماعية الأخرى والتوازن الاجتماعى حتى يفهم الاغتراب على المستوى الفردى والجماعى، فالإنسان قد يحس بالاغتراب وهو يعيش وسط أسرته وقومه، لأنه يحمل أفكار لا تنتمى إلى هذه الأوساط لأنهم يحملون أفكاراً مختلفة عن السلوك الشائع.

(محمد محمود، ٢٠١٢: ١٦٦)

وقد استخدم مفهوم الاغتراب لوصف الكثير من الاضطرابات النفسجسمية، كحالات القلق والإحساس بفقدان الهوية، واختلال الشخصية، والشعور بالعجز، واللاجدوى، واللامبالاه، والإحساس بعدم الثقة، والشعور بالتشويء، وأن الحياة تمضى على نحو لا- إنسانى، وأنها عبث غير معقول يمضى بالإنسان نحو الفراغ الوجودى والملل من الحياة نفسها، أو هو الشعور بالتحلل من القيم ورفض المعايير الاجتماعية، أو الانسحاب من المجتمع والالتصاق بالذات فى كنف عزلة نفسية أو اجتماعية، أو هو خبرة يرى فيها الإنسان نفسه كما لو كانت غريبة ومنفصلة عنه.

(محمد إبراهيم عيد، ١٩٩٠: ٤٩ - ٥٠)

ويعد العلاج العقلانى- الانفعالى السلوكى نسقاً للعلاج النفسى يعلم الأفراد كيف تحدد أنساق اعتقاداتهم بدرجة كبيرة ردود أفعالهم الانفعالية والسلوكية لأحداث الحياة. ومن الجدير بالذكر أن الاعتقادات المطلقة والصارمة وغير الواقعية والتي يتم تعلمها على هيئة " يجب و لابد و يتحتم " هى التى تمثل لب الاضطراب الانفعالى والسلوكى، ويمكن تغيير مثل هذه الاعتقادات عن طريق مجموعة من الطرق والأساليب متعددة النماذج (معرفية- إنفعالية- سلوكية- تخيلية) بغرض تطوير فلسفة عقلانية للحياة تركز على التفضيلات والرغبات. ويفترض هذا الأسلوب العلاجى أنه من الأكثر احتمالاً بالنسبة لنسق الاعتقادات المفضل أن يودى إلى الثبات الانفعالى والسلوك البنائى الذى يساعد على تحقيق الهدف وذلك بشكل يفوق نسق الاعتقادات القائم على المطالب الدوجماتيكية.

(عادل عبدالله، ٢٠٠٠: ١١١-١١٢)

والفكرة الرئيسية للعلاج العقلانى- الانفعالى هى أن الإنسان كائن مفكر وعقلانى بصورة مميزة وهو فى الوقت ذاته غير عقلانى بصورة فريدة، وبالتالي فإن اضطراباته الانفعالية والنفسية تعد إلى درجة كبيرة نتاج تفكيره بطريقة غير منطقية وعقلانية وإدراكاته المشوهة وتوقعاته السلبية وتنبؤاته غير الواقعية، ومن ثم فإن المريض يمكن أن يتخلص من متاعبه إذا تعلم كيف ينمى تفكيره العقلانى إلى أقصى درجة وأن يخفض تفكيره غير العقلانى إلى أقل درجة.

(إبراهيم بدر، ٢٠١٢: ٢٢٠)

ويرى إليس أن التفكير اللاعقلانى يتخذ شكل التشوية المعرفى، أو الإدراك المشوه، واللاواقعى للذات وللأحداث السلبية التى يتعرض لها الفرد، وأن النزعة للاتجاه العقلانى تظهر بوضوح فى الرشد وربما بعد ذلك، ويتطلب ذلك الكثير من الجهد من جانب الفرد الذى يحمل أفكاراً لاعقلانية، وربما يحتاج إلى مساعدة علاجية.

(شايح عبدالله، ٢٠١١: ١٩٥)

مشكلة الدراسة:

يعتبر الاغتراب النفسى مشكلة نفسية واجتماعية واقتصادية ومهنية شائعة فى كثير من المجتمعات بسبب أزمة الإنسان المعاصر ومعاناته وصراعاته الناتجة من تلك الفجوة الكبيرة بين تقدم مادی يسير بمعدل هائل السرعة وتقدم قيمى ومعنوى يسير بمعدل بطئ. مما جعل الإنسان ينظر إلى الحياة وكأنها غريبة عنه أو شعوره بعدم الانتماء إليها. كما أدى إلى الشعور بعدم التفاعل بين ذات الفرد وذوات الآخرين وعدم التعاطف والمشاركة وضعف أواصر المحبة والروابط الاجتماعية مع الآخرين.

(خالد إبراهيم، دنيا صاحب، ٢٠٠٨: ٥١)