

الملاحق

فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسسيوط

الملاحق

ملحق (١)

أسماء السادة محكمي مقياس قلق المستقبل المهني (١)

م	السادة محكمي المقياس	الوظيفة
١	أ.د / إمام مصطفى سيد	أستاذ علم النفس التعليمي ووكيل كلية التربية لشئون البيئة وخدمة المجتمع بكلية التربية ، جامعة أسيوط
٢	أ.د / حمدي شاکر محمود	أستاذ الصحة النفسية ووكيل كلية التربية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية بالوادى الجديد، جامعة أسيوط
٣	أ.د / صابر حجازي	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ والعميد الأسبق لكلية التربية النوعية بكلية التربية ، جامعة المنيا
٤	أ.د / فضل إبراهيم عبد الصمد	أستاذ الصحة النفسية ومدير مركز الإرشاد النفسي بكلية التربية ، جامعة المنيا
٥	د / طه المستكاوي	أستاذ الصحة النفسية المساعد ووكيل كلية الآداب لشئون البيئة وخدمة المجتمع بكلية الآداب ، جامعة أسيوط
٦	د / محمد رياض أحمد	أستاذ علم النفس التعليمي المساعد بكلية التربية ، جامعة أسيوط
٧	د / خضر مخيمر أبو زيد	مدرس علم النفس التعليمي بكلية التربية ، جامعة أسيوط
٨	د / عاشور دياب أحمد	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية ، جامعة المنيا
٩	د / رجب أحمد على	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية ، جامعة أسيوط
١٠	د / سميرة محمد أحمد	مدرس علم النفس التعليمي بكلية التربية ، جامعة أسيوط
١١	د / صمويل تامر بشرى	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية ، جامعة أسيوط
١٢	د / عفاف محمد محمود عجلان	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية ، جامعة أسيوط
١٣	د / محمد شعبان فرغلي	مدرس علم النفس التعليمي بكلية التربية ، جامعة أسيوط

(١) تم ترتيب أسماء السادة محكمي المقياس طبقاً للترتيب الهجائي لكل درجة علمية (أستاذ ، أستاذ مساعد ، مدرس)

ملحق (٢)

أسماء السادة محكمي برنامج الإرشاد النفسي الديني (١)

رقم	السادة محكمي المقياس	الوظيفة
١	أ.د / أحمد محرم الشيخ	أستاذ الحديث الشريف وعلومه ورئيس قسم الحديث بكلية أصول الدين بأسسيوط ، جامعة الأزهر
٢	أ.د / حمدي شاكر محمود	أستاذ الصحة النفسية ووكيل كلية التربية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية بالوادي الجديد، جامعة أسسيوط
٣	أ.د / مبروك عبد العظيم أحمد	أستاذ ورئيس قسم الشريعة بكلية الحقوق ، جامعة بني سويف
٤	أ.د/ مشيرة عبد الحميد اليوسفي	أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية ، جامعة المنيا
٥	د / محمد رياض أحمد	أستاذ علم النفس التعليمي المساعد بكلية التربية ، جامعة أسسيوط
٦	د / رجب أحمد على	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية ، جامعة أسسيوط
٧	د / ماجد محمد عثمان	مدرس علم النفس التعليمي بكلية البنات الإسلامية بأسسيوط ، جامعة الأزهر .
٨	د / محمد سيد شحاته	مدرس الحديث الشريف وعلومه بكلية أصول الدين بأسسيوط ، جامعة الأزهر
٩	د / محمد شعبان فرغلي	مدرس علم النفس التعليمي بكلية التربية ، جامعة أسسيوط

(١) تم ترتيب أسماء السادة محكمي البرنامج طبقاً للترتيب الهجائي لكل درجة علمية (أستاذ ، أستاذ مساعد ، مدرس)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
قسم علم النفس

ملحق (٣)

مقياس الصحة النفسية للمراهقين (APS)

إعداد

أ. د / عبد الرقيب أحمد إبراهيم البحيري

أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة أسيوط

(تحت الطبع)

مقياس الصحة النفسية للمراهقين
إعداد / عبد الرقيب أحمد إبراهيم البحيري
(تحت الطبع)

..... / الاسم / تاريخ اليوم
..... / النوع / تاريخ الميلاد
..... / الطول / العمر
..... / الوزن / المدرسة ، الهيئة

التعليمات :

- من فضلك اكمل البيانات السابقة أعلى الصفحة .
- هذا المقياس مصمم لاكتشاف أنواع المشكلات التي توجد لدى الأفراد أحياناً ، وتشتمل الصفات التالية على عبارات تصف كيف يشعر الأفراد تجاه أنفسهم ، وتجاه الآخرين ، وتجاه العالم من حولهم . وبعض هذه العبارات تسأل عن شعورك خلال فترة زمنية محددة مثل الستة أشهر الماضية أو الأسبوعين الماضيين .
- عند الإجابة عن العبارات من فضلك تأكد أنك تضع عنصر الزمن في اعتبارك .
- للإجابة عن كل سؤال إملأ الدائرة مثل ذلك ● أو ضع علامة داخل الدائرة مثل ذلك [X] ، أو ضع علامة داخل الدائرة مثل ذلك [✓] والتي توضح إجابتك . ويمكن وضع علامة على إجابتك مباشرة في كراسة المقياس . فعلى سبيل المثال ، إذا كنت قد استمتعت بمشاهدة التلفاز تقريباً طوال الوقت على مدى الستة شهور الماضية فسوف تضع إجابتك بالطريقة التالية :

تقريباً	أبدأ أو	تقريباً أبداً	" في الستة شهور الماضية "
طول الوقت	أحياناً	تقريباً أبداً	استمتعت بمشاهدة التلفاز
●	○	○	

ليست هناك إجابات صحيحة وإجابات خطأ لعبارات هذا المقياس . فقط أجب بما كنت تشعر به ولستكن أميناً بقدر ما تستطيع عند إجابة كل عبارة . قد تبدو بعض العبارات غريبة بالنسبة لك . لذلك لا تقلق فقد أعد هذا المقياس من أجل الأفراد الذين قد تكون لديهم بعض المشكلات ، وكذلك من أجل الأفراد الذين ليست لديهم مشكلات على الإطلاق . فأجب عن كل عبارة بما يعبر عنك تماماً ، وضع في اعتبارك الفترة الزمنية المحددة لكل مجموعة من العبارات .

إذا لم تكن متأكداً من عبارة ما ، فأجب بما يعبر عن رأيك أو شعورك ، على أن تكون حريصاً على الإجابة عن جميع الأسئلة ، ولا تترك سؤالاً دون الإجابة عنه .

إذا كنت ترغب في تغيير إجابتك ، من فضلك قم بإزالة إجابتك الأولى تماماً ، ثم ضع علامة على الإجابة التي ترغب فيها ، وإذا لم تستطع إزالة إجابتك الأولى قم بكتابة " لا " أعلى الإجابة غير الصحيحة ثم ضع علامة على الإجابة الصحيحة .

رقم	في السنة أشهر الماضية ٠٠٠٠	صح	خطأ
١	ضايقت أطفالاً آخرين .	○	○
٢	تغيبت عن المدرسة أو انقطعت عنها مرتين في الشهر .	○	○
٣	بدأت الدخول في شجار مع أشخاص آخرين .	○	○
٤	سطوت على منزل أو سيارة أو مبنى .	○	○
٥	كسرت ودمرت أشياء تخص أشخاصاً آخرين .	○	○
٦	أذيت الحيوانات .	○	○
٧	استخدمت سلاحاً في شجار .	○	○
٨	أصبت شخصاً ما جسماً .	○	○
٩	أرغمت " أو حاولت إرغام " شخصاً ما على ممارسة الجنس معي .	○	○
١٠	قمت بسرقة أشياء من محل تجاري مرتين أو أكثر .	○	○
١١	دائماً ما أكرس القواعد في المنزل أو المدرسة .	○	○
١٢	عن قصد قمت بتخريب سيارة ، أو كسر نافذة ، أو أشياء في مبنى	○	○
١٣	دائماً ما اعترف بخطأ إذا ارتكبه .	○	○
١٤	أشعر بنشوة كافية بإيذاء الناس .	○	○
١٥	لن أبالي إذا جرحت أناساً آخرين .	○	○
١٦	انتابني الغضب في بعض الأحيان .	○	○
١٧	أخذت مسدساً أو سلاحاً معي إلى المدرسة .	○	○
١٨	كنت - أحياناً - غضبان من والدي .	○	○
١٩	كذبت كثيراً .	○	○
٢٠	فعلت دائماً الشيء الصواب .	○	○
٢١	كنت في مشاكل مع قسم الشرطة .	○	○
٢٢	تم وقي أو طردي من المدرسة أو الجامعة .	○	○
٢٣	ألمت بي ألماً كثيرة ، ولم يتوصل الأطباء لسبب هذه الآلام .	○	○
٢٤	زدت ٢,٥ كجم خلال السنة شهور الماضية .	○	○
٢٥	أشعلت النار في شيء ولم يكن لي الدق في القيام بذلك .	○	○
٢٦	سرقت شيئاً لا يخصني .	○	○
٢٧	لم أغضب أبداً من والدي .	○	○
٢٨	ظل وزني كما هو عليه بدون تغيير .	○	○

م	"في السنة أشهر الماضية ٠٠٠٠"	صح	خطأ
٢٩	فقدت ٧ كجم من وزني على مدى الستة شهور الماضية.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠	كانت هناك مشاحنات قليلة في حياتي .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣١	حاولت قتل نفسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٢	قال الطبيب أنني على مايرام ، ولكني كنت أعرف أنني مريض.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٣	دائماً ما كنت أطلب المساعدة عندما احتاجها.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٤	شخص ما فعل شيئاً ليؤذي .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٥	كنت خائفاً جداً من أن يزداد وزني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٦	شيئاً سيئاً حدث لي أو لأحد أفراد أسرتي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٧	شخص ما فعل شيئاً ألم بي الأذى كثيراً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٨	فعلت شيئاً سيئاً لشخص جعلني أكاد أجن.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٩	وقعت في مشكلة بسبب سلوكي الجنسي .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	"في الشهر الماضي ٠٠٠٠"	صح	خطأ
٤٠	فقدت من ٢ كجم إلى ٤ كجم أو أكثر من وزني في الشهر الماضي	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٤١	زدت من ٢ كجم إلى ٤ كجم أو أكثر من وزني في الشهر الماضي	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٤٢	شعرت بمزيد من الاكتئاب في صباح كل يوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٤٣	دائماً ما استيقظت مبكراً بساعتين عما اعتدت عليه.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٤٤	أخذت بعض الدواء للاكتئاب.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٤٥	تحدثت في التليفون.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	"في السنة الماضية كنت أعاني من هذه المشكلات ولكن الطبيب لم يتوصل إلى ما بي أو سبب هذه المشكلات ٠٠٠٠"	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً طول الوقت
٤٦	القيء .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٤٧	آلام بالمعدة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٤٨	آلام في الذراعين أو الساقين.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٤٩	آلام في أجزاء أخرى من جسمي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٥٠	صداع.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٥١	ضيق في التنفس.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	في السنة الماضية كنت أعاني من هذه المشكلات ولكن الطبيب لم يتوصل إلى ما بي أو سبب هذه المشكلات	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً طول الوقت
٥٢	سرعة ضربات القلب.	○	○	○
٥٣	الشعور بالدوخة.	○	○	○
٥٤	تشوش الأشياء أمامي.	○	○	○
٥٥	الإغماء.	○	○	○
٥٦	صعوبة في السير.	○	○	○
٥٧	الشعور فعلاً بالمرض تقريباً طول الوقت.	○	○	○
م	في السنة الماضية	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً طول الوقت
٥٨	شعرت كما لو أنني خارج جسدي.	○	○	○
٥٩	فعلت أشياء ، ولكن الأمر بدا كما لو كنت في حلم.	○	○	○
٦٠	شعرت بالحزن لأن الأشياء بدت حوزلي كما لو كانت غير حقيقية .	○	○	○
٦١	شعرت بأنني لا أتحكم فيما أقوله أو أفعله.	○	○	○
٦٢	مررت بوقت صعب في التركيز على ما يدور حولي.	○	○	○
م	في السنة شهور الماضية	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً طول الوقت
٦٣	شعرت بأن كل شيء على ما يرام في حياتي.	○	○	○
٦٤	تجادلت مع أساتذتي ووالدي.	○	○	○
٦٥	استخدمت المخدرات أو الكحوليات.	○	○	○
٦٦	استمتعت بالتواجد مع أصدقائي أو أسرتي.	○	○	○
٦٧	قمت بأشياء بدون التفكير المبدئي تجاهها.	○	○	○
٦٨	كنت مشتتاً كثيراً في المدرسة أو الجامعة أو العمل.	○	○	○
٦٩	كانت لدي مشكلات في الانتباه داخل حجرة الدراسة.	○	○	○
٧٠	قاطعت الآخرين أثناء حديثهم دون أن أقصد القيام بذلك.	○	○	○

م	"في السنة شهور الماضية"	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً
		أبدأ	أحياناً	تقريباً
٧١	مررت بوقت عصيب عند إنهاء واجباتي المنزلية.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٢	انتابني القلق تجاه زيادة وزني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٣	غالباً ما شعرت بأني سمين على الرغم من أن الناس قد أخبروني بأني لست كذلك.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٤	كان أمراً صعباً بالنسبة لي أن انتظر الأشياء .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٥	عند قيام شخص ما بتوجيه سؤال أجيبه قبل أن ينتهي الآخرون.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٦	كان صعباً بالنسبة لي أن أمكث مكاني في الفصل أو المنزل.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٧	فقدت حالتي المزاجية.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٧٨	شعرت بالرضا عن نفسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٠	فعلت ما طلب مني الكبار القيام به.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨١	فعلت أشياء لمضايقة الناس.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٢	طلب مني شخص فعل شيء معين ففعلت بعكسه.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٣	إذا فعلت شيئاً خطأ أقوم بتوجيه اللوم للآخرين.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٤	ضايقتي الأشخاص الآخرون.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٥	شعرت بالغضب الشديد.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٦	كنت قلقاً بسبب أنه إذا بدأت في الأكل فلن أستطيع التوقف.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٧	شعرت وكأنني أريد الانتقام من الآخرين.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٨	توعدت الآخرين.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٨٩	كسرت القواعد في المدرسة أو المنزل.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩٠	شعرت وكأنني " أو كنت " أصاحب شخصاً ما.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩١	في الليل ، مكثت بالخارج لوقت متأخر أكثر مما هو مسموح لي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩٢	كان من السهل على أن استرخي عند مقابلة أناس جدد.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩٣	وصلت إلى حالة من الجنون لدرجة أنني رميت أشياء في المنزل أو المدرسة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩٤	شعرت بالراحة عند مقابلة أناس جدد.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩٥	فعلت أشياء ضد القانون .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	" في الستة شهور الماضية ٠٠٠٠ "	أبدأ أو تقريباً أبدأ	أحياناً	تقريباً طول الوقت
٩٦	كنت قلقاً بشأن اعتقاد الناس بأنني تصرفت بطريقة غريبة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩٧	كنت وحيداً جداً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩٨	كان من الصعب بالنسبة لي أن أكون مع الناس.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٩٩	كنت قلقاً لأنني قلت أو فعلت شيئاً غيبياً أو غريباً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠٠	كنت قلقاً ألا أحقق أداء جيداً في المدرسة أو الرياضة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠١	كنت أمزح مع أصدقائي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠٢	شعرت بالتوتر.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠٣	كنت قلقاً لأنني فعلت شيئاً خطأ.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠٤	وقعت في مشكلات في المدرسة " أو الجامعة " أو العمل.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠٥	لم أرغب في أن أكون مع أصدقائي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠٦	شعرت بالرغبة في البكاء.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠٧	ظلمت أفكر في الأشياء السيئة التي حدثت.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠٨	كنت عصبياً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٠٩	شعرت بالاكتئاب أو الحزن.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١٠	شعرت بالغضب تجاه كل شخص تقريباً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١١	وقعت في مشكلات مع الشرطة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١٢	مكثت بعيداً عن المنزل دون أن أخبر والدي بمكاني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١٣	لم استذكر واجباتي المنزلية.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١٤	كنت أرغب في القيام بأشياء مع أصدقائي بعد المدرسة " أو الجامعة أو العمل "	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١٥	غضب والدي مني .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١٦	كنت خائفاً من زيادة وزني .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١٧	شعرت بالقلق تجاه أشياء كثيرة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١٨	كنت قلقاً بشأن فكرة الأطفال أو الكبار الآخرين عني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١١٩	شعرت بأن شيئاً سيئاً سوف يحدث لي أو لأشخاص أعرفهم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٢٠	انتابني القلق كثيراً بشأن المستقبل.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	" في السنة شهر الماضية ٠٠٠٠ "	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً طول الوقت
١٢١	انتابنتي وعكات صحية .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٢٢	انتابنتي الآلام والأوجاع في جسمي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٢٣	شعرت بعدم الراحة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٢٤	كنت أتعب من أقل شيء.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٢٥	شعرت كما لو أن قلبي يخفق بسرعة جداً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٢٦	شعرت بالعرق.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٢٧	شعرت بالدوخة " الدوار " .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٢٨	شعرت بالمرض في معدتي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٢٩	انتابنتي رعشات.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣٠	شعرت بأن الناس الآخرين يعرفون ما كنت أفكر فيه.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣١	لم استطع فهم ما كان يحدث في المدرسة أو العمل.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣٢	شخص ما كان يتحدث لي من خلال لساني ولكن ليس أنا.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣٣	سمعت أصواتاً داخل رأسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣٤	ذكر الناس أنني كنت أفعل أشياء غريبة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣٥	بدأ الناس غرباء جداً بالنسبة لي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣٦	كانت لدي مشكلات في النوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣٧	كنت عصبياً حقاً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣٨	شعرت بالغضب.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٣٩	كانت لدي مشكلات في التركيز.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٤٠	شعرت بأني استطيع قراءة ما في عقول الناس.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٤١	شعرت بأن كل شيء ليس على ما يرام في حياتي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٤٢	شعرت بالرغبة في البكاء بدون سبب.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٤٣	شعرت كما لو أن شخصاً ما أو شيئاً ما يتحكم في .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٤٤	كانت لدي مشكلات في التحدث.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٤٥	أنتاب عقلي أفكار غريبة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٤٦	كنت أستطيع رؤية " سماع ، تذوق " أشياء كان الآخرون يعتقدون أنها ليست موجودة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	في السنة شهور الماضية ٢٠١٠	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً طول الوقت
١٤٧	شعرت بأن الآخرين يرعبون في النيل مني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٤٨	بدا الناس غير قادرين على فهم ما أقوله لهم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٤٩	شعرت بأن أفكاري تخرج مني بصوت مرتفع.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥٠	كان عقلي يتلاعب بي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥١	كان من الصعب بالنسبة لي أن أأراعي نفسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥٢	كان جسمي غريباً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥٣	أشخاص لم أكن أستطيع رؤيتهم كانوا يخبروني بفعل أشياء.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥٤	كان الناس يتحدثون عني طوال الوقت.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥٥	شعرت بأن الناس يستطيعون سماع أفكاري.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥٦	ظلمت أرى أشياء شعرت فيما بعد أنها لم تكن حقيقة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥٧	ذكر الناس أنني أتحدث بسرعة جداً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥٨	لم أكن أشعر بأجزاء من جسدي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٥٩	كنت أفكر في والدي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٦٠	لم أكن أستطيع التفكير جيداً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٦١	ظلمت أسمع نفس الشيء مرات ومرات.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٦٢	انتابت عقلي أفكار لم أستطع التخلص منها.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٦٣	أخذت أقراص رجيم لإنقاص وزني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٦٤	وجدت نفسي في مكان ولكني لم أستطع تذكر كيف وصلت إليه.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٦٥	كنت أشعر بالسمنة مهما فقدت وزناً كثيراً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٦٦	فعلت شيئاً كنت أعرف أنه سيئاً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٦٧	احتجت لعمل أشياء " مثل غسل يدي ، أو عد الأشياء " مرات ومرات.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٦٨	كانت لدي أفكار لم أستطع إخراجها من ذهني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٦٩	كانت لدي بعض الأفكار السيئة التي حاولت تجاهلها.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٧٠	فعلت أشياء مرات ومرات حتى لا يحدث لي شيئاً سيئاً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	حديثاً / أو في السنة شهور الماضية . كانت هناك أوقات شعرت فيها	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً طول الوقت
١٧١	بالتشتت الشديد.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٧٢	أنني كنت بحاجة للقليل جداً من النوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٧٣	أنني أحب التحدث كثيراً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٧٤	بأن الأفكار كانت تتسابق في رأسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٧٥	كان من الصعب بالنسبة لي التركيز على شيء واحد في وقت ما.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٧٦	بالسعادة الشديدة ، على الرغم من شعوري بالإرهاق من فترة ليست بسيطة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٧٧	أنني على ما يرام لدرجة أنني لم استطع إنجاز الأشياء.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٧٨	بأن أصدقائي وأسرتي لا يستطيعون مجاراتي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٧٩	أنني على ما يرام لدرجة أنني اعتقدت أنه بإمكانني التماذي في القيام بشيء كنت على علم بأنه خطأ.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٨٠	أنني على ما يرام لدرجة قصوى في يوم ، ثم شيئاً في اليوم التالي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٨١	أن لدي الكثير من الطاقة .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٨٢	أنني كنت أتحدث بسرعة جداً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	في الشهر الماضي شعرت	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً طول الوقت
١٨٣	بالعرق بدون سبب.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٨٤	بالتوعك الصحي دائماً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٨٥	بالدوخة " الدوار " .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٨٦	كما لو أنني أعاني من متاعب في التنفس.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٨٧	كما لو أن قلبي يخفق بسرعة جداً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٨٨	بالم في معدتي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٨٩	بالرغبة في القيء.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٩٠	كما لو أنني أختنق.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٩١	كما لو أنني لست بداخل جسدي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
١٩٢	كما لو أنني ساموت.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

تقريباً	أحياناً	أبداً أو تقريباً	في الشهر الماضي شعرت	م
تقريباً	أحياناً	أبداً		
طول الوقت				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	كما لو كان العالم يلف من حولي.	١٩٣
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	بألم في صدري.	١٩٤
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	أني فقدت الشعور بيدي وذراعي.	١٩٥
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	بأن شيئاً ما سيئاً سوف يحدث.	١٩٦
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	كما لو كنت في مكان به أناس كثيرون.	١٩٧
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	كما لو كنت ساموت " يغمى علي " .	١٩٨

تقريباً	أحياناً	أبداً أو تقريباً	في الأسبوعين الماضيين	د
تقريباً	أحياناً	أبداً		
طول الوقت				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	كنت قلقاً بسبب أن شيئاً ما سيئاً سوف يحدث لأناس يهمني أمرهم.	٢٠٩
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	كنت قلقاً بشأن أن شيئاً ما سيئاً سوف يحدث لي ، وأني لن أرى والدي مرة أخرى.	٢٠٥
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	كنت أرغب في البقاء بالمنزل مع أمي وأبي عن الخروج إلى المدرسة.	٢٠٦
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	كانت لدي آلام كثيرة أو كنت أشعر بالمرض ولزم علي أن أمكث بالمنزل.	٢٠٢
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	شعرت بالعصبية عندما كنت خارج المنزل.	٢٠٣
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	كنت أحلم أحلاماً مزعجة عن كوني وحيداً بمفردي أو عن أن شيئاً سيئاً سوف يصيب أسرتي.	٢٠٤
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	كنت أمر بوقت عصيب لكي أنام عندما أكون خارج المنزل أو عندما يكون والدي خارج المنزل.	٢٠٥
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	كنت قلقاً بشأن أن أمي أو أبي سوف يبتعدون عني ولن يعودوا مرة أخرى.	٢٠٦

م	"بوجه عام ٠٠٠٠"	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً طول الوقت
٢٠٧	أحب الصورة التي أبدو فيها.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٠٨	أعرف أنني أستطيع الثقة بأصدقائي والأشخاص الذين أحبهم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٠٩	يقول الناس ويفعلون أشياء ليؤذونني أو ليضعوني في مشاكل.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢١٠	إذا أطلعت شخصاً ما على سر ، فسوف يخبر به الآخرون.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢١١	من السهل جداً على الناس استئثرتي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢١٢	يصاحب صديقي أو صديقتي أناساً آخرين بدون علمي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢١٣	أعتقد أن معظم الناس أشراراً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢١٤	أرغب في مواعدة الجنس الآخر.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢١٥	ابتسم للناس عندما يبتسمون لي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢١٦	أشعر كما لو أن ليس لدي أصدقاء.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢١٧	أشعر بعدم الراحة عندما أكون مع الناس.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢١٨	أرى أو أشعر بأشياء لا يراها أو يشعر بها الآخرون.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢١٩	أعتقد أن الناس الآخرين ضدي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٢٠	أتحدث إلى نفسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٢١	أعتقد أن لدي بعض القوى " القدرات " الخاصة التي لا يمتلكها الآخرون.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٢٢	لا أشعر بأن هناك شخصاً أستطيع التحدث معه.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٢٣	أشعر بأنني سخيّف بدون سبب.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٢٤	أجد متاعب في التحدث إلى الناس أو في فهمهم لي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٢٥	أشعر بالأنني مختلف عن الآخرين.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٢٦	أتمنى لو لم أكن قد ولدت.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٢٧	أشعر كما لو أن الأشياء ليست حقيقية.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٢٨	يبدو لي أنه بمجرد معرفة الناس لي فإنهم لا يحبونني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٢٩	ينتابني غضب شديد لدرجة يتعذر معها التحكم فيه.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٣٠	لا أستطيع أن أمنع نفسي من القيام بأشياء أعرف أنها سيئة لي أو أنها سوف تسبب لي المشاكل.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٣١	حالتني المزاجية تتغير بسرعة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	"بوجه عام ٠٠٠٠"	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً طول الوقت
٢٣٢	أشعر بأن معظم الناس يحبونني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٣٣	أفكر في قتل نفسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٣٤	أشعر بالملل من الحياة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٣٥	أشعر أنني منفصل عن الأشياء " الواقع " .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٣٦	لا أستطيع التحكم في سلوكي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٣٧	أذيت نفسي عن عمد.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٣٨	ينتابني قلق بشأن أنني سوف أكون وحيداً في هذا العالم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٣٩	مشاعري تجرح بسهولة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٤٠	أشعر بأنني ليس لدي أي أصدقاء.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٤١	يقوم الناس بعمل أشياء لتحقيري.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٤٢	ينتابني القلق بشأن أنني سوف أقول أو أفعل شيئاً خطأ في حفلة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٤٣	يستطيع الناس الاعتماد عليّ.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٤٤	أشعر بأنني شخص جيد.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٤٥	أحب أن يلتف الناس من حولي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٤٦	ينتابني القلق ألا يكون لدي أصدقاء.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٤٧	أشعر بأنه يجب عليّ أن أقوم بالأشياء بكل اتقان.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٤٨	أعتقد أن عملي ليس جيداً بالقدر الكافي حتى لو قال الناس أنه كذلك.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٤٩	ينتابني القلق بشأن أن الناس الآخرين سوف يرونني وأنا أبكي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٥٠	أحب القيام بالأشياء مع أصدقائي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٥١	ينتابني الخوف عندما ينادي عليّ داخل الحجرة الدراسية.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٥٢	أشعر بأنني خجول للغاية.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٥٣	ينتابني القلق بشأن أن الناس الآخرين سوف يعتقدون بأنني لا أتصرف بطريقة سليمة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٥٤	أحب أن أقابل أفراداً جدداً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٥٥	أشعر بالخوف تجاه أشياء أو أشخاص آخرين.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٥٦	أشعر بأنني شخص حسن مثل معظم الناس الآخرين.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	بوجه عام ٠٠٠٠	أبدأ أو تقريباً	أحياناً	تقريباً طول الوقت
٢٥٧	إذا لم يكن عملي متقناً فأنتي أفضل عدم تقديمه.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٥٨	أحتفظ بالأشياء البالية والتي لم أعد استخدمها.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٥٩	من المهم لي أن أتبع جدولاً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٦٠	من المهم لي أن أتبع القواعد " القوانين " .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٦١	أشعر أنني أستطيع الثقة بمعظم الناس.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٦٢	من السهل بالنسبة لي أن أسترخي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٦٣	أعتقد أن الناس يحاولون غشي " خداعي " .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٦٤	أشعر بأنني شخص عديم القيمة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٦٥	من الصعب بالنسبة لي أن أفقد الأشياء نتيجة الإهمال أو الحماقة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٦٦	أرغب في أن يقوم الناس بعمل الأشياء بطريقتي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٦٧	أشعر بأنني يجب على إعداد قوائم بالأشياء التي أحتاج القيام بها.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٦٨	أحب أن أحتفظ بالأشياء لنفسني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	في الثلاثة شهور الماضية ٠٠٠٠	أبدأ	مرة أو مرتين في الأسبوع	ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع
٢٦٩	تقيأت عن عمد بعد تناول لأكلة كبيرة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٧٠	تناولت مليئات أو قمت ببعض التمرينات حتى لا يزداد وزني .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٧١	سوف أرغم نفسي على القبيء بعد تناول أكلة دسمة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٧٢	منظر الطعام يجعلني أشعر بالغثيان.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٧٣	شعرت بالاكتهاب بعد تناول لكثير من الطعام.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٧٤	كان لزاماً علي أن أغادر المنزل لأنني لم أستطيع التوقف عن الأكل.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٧٥	تناولت كميات كبيرة من الطعام في السر حتى لا يراني أحد.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٧٦	مرضت بعد تناول للطعام.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	" خلال الشهر الماضي	أبدأ	مرة أو مرتين في الأسبوع	ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع
٢٧٧	كان من الصعب علي أن أخلد إلى النوم في الليل.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٧٨	بمجرد أن أخلد إلى النوم يظهر لي " يترأء لي " أنني استيقظ كثيراً بالليل .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٧٩	استيقظت في منتصف الليل ولم استطع العودة للنوم مرة أخرى.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٨٠	استيقظت مبكراً عن المعتاد ولم استطع العودة إلى النوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٨١	لم استطع النوم أو حصلت على قسط من النوم أقل من ساعة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٨٢	كنت قلقاً بشأن عدم قدرتي على النوم في الليل .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٨٣	استيقظت في الليل بسبب الكوابيس.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٨٤	استيقظت بعد حلم سيئ لي وشعرت بحزن كبير.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٨٥	حلمت بأن شيئاً سيئاً حدث لي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٨٦	كنت خائفاً بعد استيقاظي من حلم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٨٧	ذهبت إلى السرير وأنا قلق خشية أن أحلم حلماً سيئاً.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٨٨	كان لدي كابوس.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	" في الأسبوعين الماضيين	تقريباً أبدأ	أحياناً	تقريباً كل يوم
٢٨٩	شعرت بالاكنتاب الشديد.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٩٠	شعرت بالبطء.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٩١	فكرت في قتل نفسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٩٢	كنت أعاني من صعوبات في النوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٩٣	استيقظت مبكراً في الصباح ولم استطع العودة مرة أخرى للنوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٩٤	شعرت بأنني عديم القيمة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٩٥	شعرت بأنني ارتكبت خطأ.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٩٦	شعرت كما لو أن ليس لدي طاقة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٩٧	كنت أجد صعوبة في الاتزان " الثبات " وكنت أشعر بالتوتر.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢٩٨	شعرت بالرغبة في أو حاولت أن أؤذي نفسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	في الأسبوعيين الماضيين ٢٠١٠	تقريباً أبدأ	أحياناً	تقريباً كل يوم
٢٩٩	كانت لدي مشاكل في التركيز أو التفكير.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠٠	شعرت بالذنب تجاه أشياء معينة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠١	لم أشعر بالرغبة في تناول الطعام.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠٢	شعرت بالبؤس.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠٣	شعرت بالحزن على أشياء معينة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠٤	بكيت أو شعرت بالرغبة في البكاء.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠٥	شعرت كما لو أن الأشياء التي اعتدت على حبها لم تعد تجلب لي المتعة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠٦	كان أكلي أكثر من المعتاد.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠٧	شعرت بالمرض وانتابنتي الأوجاع والآلام.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠٨	شعرت بالرضا عن نفسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٠٩	شعرت بأن الأمور أصبحت ميئوس منها.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣١٠	شعرت بالتعب " الإرهاق " معظم الوقت.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣١١	شعرت بأن الحياة لا تستحق العيش.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣١٢	كنت منهكاً جداً لدرجة أنني لم استطع القيام بعملتي أو الذهاب إلى المدرسة أو الجامعة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣١٣	حاولت أو فكرت جدياً في قتل نفسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣١٤	أردت فقط الخلو " الانفراد " بنفسني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣١٥	شعرت بحزن شديد.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣١٦	شعرت بالرغبة في ملازمة الفراش معظم الوقت أو لازمته.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣١٧	انتابني الغضب بسهولة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣١٨	شعرت بأنه ليس هناك أحد يبالي إذا عشت أو مت.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣١٩	شعرت بالغضب من نفسي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

من فضلك وضع كم مرة يمكن أن تكون قد استخدمت المواد التالية على مدى الستة أشهر الماضية

م	" على مدى الستة شهور الماضية استخدمت ٠٠٠ "	أبداً	مرتين في الشهر	مرة في الأسبوع	مرتين في الأسبوع	تقريباً كل يوم
٣٢٠	الماريجوانا	<input type="radio"/>				
٣٢١	البيرة	<input type="radio"/>				
٣٢٢	الشراب الكحولي المقطر " الفودكا "	<input type="radio"/>				
٣٢٣	الخمرة	<input type="radio"/>				
٣٢٤	الكوكايين	<input type="radio"/>				
٣٢٥	الحشيش	<input type="radio"/>				
٣٢٦	الماكستون فورت أو اكستازي	<input type="radio"/>				
٣٢٧	امفيتامين	<input type="radio"/>				
٣٢٨	استنشاق البوية ، الغراء ، علب الرش	<input type="radio"/>				
٣٢٩	أفيون ، هيروين ، مورفين	<input type="radio"/>				
٣٣٠	مهبطات ، أقراص منومة	<input type="radio"/>				
٣٣١	مخدرات أخرى أو كحوليات	<input type="radio"/>				

إذا كانت إجابتك " أبداً " لكل المواد التي سبق ذكرها (أسئلة ٣٢٠ ، ٣٣١) أهدف العناصر المتبقية وأخبر الممتحن أنك أنهيت

الاسئلة

م	" إذا كنت تستخدم أياً من المواد السابق ذكرها / هل ٠٠٠٠ "	صح	خطأ
٣٣٢	تجد أنك تحتاج إلى تعاطيها أو استخدامها أكثر لكي تحصل على نفس الشعور الذي اعتدت عليه .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٣٣	تشعر أنك لا تستطيع التحكم في استخدامك لهذه المادة ، وأن لديك تحكم أقل من الذي ترغب فيه .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٣٤	تقضي وقتاً كبيراً في محاولة الحصول على هذه المادة .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٣٥	تقضي وقتاً كبيراً في استخدام هذه المادة .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٣٦	تذهب إلى المدرسة أو الجامعة أو العمل وأنت مخمور .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٣٧	تقضي وقتاً أكثر في استخدامك هذه المادة عن الوقت الذي تمضيه مع أسرته أو أصدقائك الذين لا يستخدمون هذه المادة .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٣٨	لديك بعض المشكلات في المدرسة أو الجامعة مع أصدقائك أو في مشاعرك بسبب استخدامك هذه المادة .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣٣٩	تشعر كما لو أن المادة لم تعد تؤثر فيك كما كانت ممن قبل .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

م	خطأ	صح	م
٣٤٠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	إذا كنت تستخدم أياً من المواد السابق ذكرها / هل "....."
٣٤١	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	تشعر بالإرهاق عند توقفك عن استخدام هذه المادة.
٣٤٢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	تحتاج لأخذ المادة لأنك إذا توقفت عن استخدامها فسوف تشعر بالإرهاق.
٣٤٣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	تستخدم المادة على الرغم من علمك بأن هذه المادة سوف تسبب لك العديد من المشكلات.
٣٤٤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	تصبح مغموراً أو عالي المزاج أثناء وجودك في المدرسة أو الجامعة أو العمل.
٣٤٥	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	تشعر كما لو أنك ترغب في ترك أو التوقف عن استخدام المادة ولكنك لا تستطيع.
٣٤٦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	تأخذ المادة لأنك تشعر بالاكئاب.
٣٤٧	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	تشعر كما لو كنت لا تستطيع قضاء اليوم بدون أن تحصل على شراب.



كلية التربية
قسم علم النفس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملحق (٤)

مقياس قلق المستقبل المهني لطلاب الجامعة (الصورة النهائية)

إعداد

مصطفى عبد الحسن عبد التواب عبد الحسن
معيد بقسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أسيوط
تخصص صحة نفسية

إشراف

أ.د / عبد الرقيب أحمد البحيري
أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس
كلية التربية - جامعة أسيوط

أ.د / صبره محمد على
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية - جامعة أسيوط

د / عفاف محمد جعيس
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة أسيوط

مقياس قلق المستقبل المهني لطلاب الجامعة

(الصورة النهائية)

البيانات الأولية :

الاسم /	السن /
الشعبة /	النوع /
الفرقة /	تاريخ التطبيق /

التعليمات :

- من فضلك اكمل البيانات السابقة .
- فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن اتجاهك نحو مستقبلك المهني ، علماً بأنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خطأ ؛ فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك وما تشعر به بالفعل ، لذا عليك أن تجيب بكل حرية . فاقرأ كل عبارة جيداً ثم قدر مدى انطباقها عليك :
- إذا كانت تنطبق عليك تماماً ، ضع علامة (✓) أمام العبارة تحت البديل (غالباً).
- إذا كانت تنطبق عليك في بعض الأحيان ، ضع علامة (✓) أمام العبارة تحت البديل (أحياناً).
- إذا كانت تنطبق عليك بمقدار بسيط ، ضع علامة (✓) أمام العبارة تحت البديل (نادراً).
- وتذكر أن :
- ١- المقياس ليس له وقت محدد ، و لا تتردد في الإجابة .
- ٢- عدم التفكير كثيراً في أي عبارة ، ولكن أجب من خلال الانطباق الأول.
- ٣- لا تترك عبارة دون إجابة.

ونشكركم على حسن تعاونكم

الباحث

م	العبارة	البدائل		
		غالبا	أحيانا	نادرا
١	يشرد ذهني كلما فكرت فيما سأعمل بعد التخرج.			
٢	أشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي المهني بعد التخرج .			
٣	أعتقد أن آمالي قد خابت في حياة مهنية مستقرة.			
٤	أشعر بغموض مستقبلي المهني بعد التخرج.			
٥	إلغاء أمر التكليف عن كليات التربية يشعرني بفقدان الأمن المهني.			
٦	يبدو مستقبلي المهني مجهولاً.			
٧	تشعرني قلة الفرص المتاحة للحصول على العمل في المستقبل بالتوتر.			
٨	أخشى الفشل المهني في المستقبل.			
٩	أتوقع الحصول على العمل الذي أرغب فيه بعد التخرج.			
١٠	أرى أن الوظيفة ما هي إلا وسيلة للكسب المادي فقط.			
١١	تحقق مهنتي المستقبلية آمالي وطموحاتي.			
١٢	سأوافق على الالتحاق بأي عمل بعيداً عن التخصص ضماناً للوظيفة.			
١٣	يؤرقني اعتماد مجالات الحصول على العمل على الوسائل التكنولوجية الحديثة.			
١٤	أشعر بالحزن عندما أستعرض ما سيكون عليه مستقبلي المهني.			
١٥	توجد فرص عمل كثيرة أمامي بعد التخرج.			
١٦	أشعر بصداغ مستمر عند تفكيري في مهنتي المستقبلية.			
١٧	ليس بإمكانني الجلوس طويلاً على المقعد لتلقي العلم لإعدادي مهنيًا.			
١٨	أشعر بأن مهنتي المستقبلية فيها إعلاء لشأني أمام الآخرين.			
١٩	تشجعني أسرتي على الالتحاق بالعمل الذي يحقق طموحاتي بعد التخرج.			
٢٠	أشعر بالتشاؤم تجاه مستقبلي المهني بعد التخرج.			
٢١	أشعر بعدم قدرتي على تحمل المسؤولية المهنية بعد التخرج.			
٢٢	الإعداد الجامعي لا يتناسب ومجال العمل بعد التخرج.			
٢٣	معظم الأعمال المتاحة لتخصصي لا توفر الأمان الوظيفي بعد إنهاء دراستي.			
٢٤	أشعر أن معدتي تضطرب لمجرد تفكيري في مستقبلي المهني.			
٢٥	لا أشعر بأي أمل في تحسن حياتي المهنية في المستقبل.			
٢٦	أعتقد أن المستقبل المهني أفضل مما أنا عليه الآن.			
٢٧	أرى أن حياتي المهنية المقبلة سوف تحقق طموحاتي.			
٢٨	أشعر بأنني إنسان سييء الحظ مهنيًا.			
٢٩	أعاني من خوف شديد على عدم الالتحاق بمهنة تتناسب مع تخصصي.			
٣٠	أشعر بأن مستقبلي المهني يحمل لي مفاجآت طيبة.			
٣١	أشعر أنني لن أحصل على عمل بعد التخرج.			

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
قسم علم النفس

ملحق (٥)

استمارة المقابلة الكلينية

إعداد

مصطفى عبد المحسن عبد التواب عبد المحسن
معيد بقسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أسيوط
تخصص صحة نفسية

إشراف

أ.د / عبد الرقيب أحمد البصري
أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس
كلية التربية - جامعة أسيوط

أ.د / صبره محمد على
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية - جامعة أسيوط

د / عفاف محمد جعيس
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة أسيوط

استمارة المقابلة الكلينية

البيانات الأولية /

الاسم /	الفرقة /
الشعبة /	السن /
النوع /	محل الميلاد /
الديانة /	

بيانات عن الأسرة /

١- الأب :

- السن /
- وظيفته /
- مستوى تعليميه ومؤهلاته /
- عاداته الرئيسية /
- شخصيته من منظور الحالة /

٢- الأم :

- السن /
- وظيفتها /
- مستوى تعليميها ومؤهلاتها /
- عاداتها الرئيسية /
- شخصيتها من منظور الحالة /

بيانات عن العلاقات داخل الأسرة /

- تشجعتي أسرتي على الالتحاق بالعمل الذي يحقق طموحاتي بعد التخرج .
- تشعرتي أسرتي (والدي ، والدتي) بإشراق مستقبلي المهني بعد التخرج.
- هل يتضايق منك والديك بخصوص مستقبلك المهني ؟ ولماذا ؟
- هل توفر لك الأسرة ما تحتاجه من كتب في مجال تخصصك ومجال الدين ؟ ولماذا؟

بيانات عن الدراسة /

- هل تتذكر شعورك عندما التحقت بالكلية؟
- هل تعتقد أن إعدادك المهني بالكلية يتناسب وفرص العمل المتاحة لك بعد التخرج؟
- ما المهنة التي كنت تتمنى أن تزاولها بعد التخرج؟
- ما أهم المشكلات التي تعترضك أثناء دراستك؟

بيانات عن الآراء الشخصية والعادات /

- ما فلسفتك نحو عمالك المستقبلي؟
- هل تجتهد في تطبيق في كل ما يتعلق بأمر حياتك المهنية المستقبلية؟
- ما آراؤك نحو توافر فرص العمل بعد التخرج؟
- ما مميزاتك وعيوبك المهنية من وجهة نظرك؟
- هل تقرأ الكتب الدينية عن " الرضا بالقضاء والقدر ، الصبر ، الدعاء .. الخ " ؟ ولماذا؟
- هل تحقق مهنتك المستقبلية آمالك ؟ ولماذا؟
- ما مدى شغفك بعملك بعد التخرج ؟ ولماذا؟
- عادات أخرى تذكر.

.....

.....

بيانات عن الاضطرابات النفسية /

- هل تعاني من بعض المتاعب النفسية ؟ ما هي ؟
- ما الصراعات النفسية " قلق ، توتر ، أعراض أخرى " تعاني منها ؟
- هل تشعر بصداق واضطراب بالمعدة بمجرد تفكيرك في مستقبلك المهني ؟
- هل تدخن ؟ ولماذا ؟



كلية التربية
قسم علم النفس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملحق (٦)

كتيب عملية الإرشاد النفسي الديني ” كتيب العميل ”

إعداد

مصطفى عبد المحسن عبد التواب عبد المحسن

معيد بقسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أسسيوط

تخصص صحة نفسية

إشراف

أ.د / عبد الرقيب أحمد البحيري

أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة أسسيوط

أ.د / صبره محمد على

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية - جامعة أسسيوط

د / عفاف محمد جعيس

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة أسسيوط

١٤٢٨ هـ / ٢٠٠٧ م

كتيب عملية الإرشاد النفسي الديني

كتيب العميل Client Treatment Manual

أولاً : المقدمة

عزيزي الطالب ،،، يعد هذا الكتيب مرشداً لك ، يساعدك على أن تتعرف - بلغة سهلة وبسيطة - معنى قلق المستقبل بصفة عامة ، وقلق المستقبل المهني بصفة خاصة ، وأسبابه من وجهتي نظر : النظريات الإرشادية الحديثة ، والإرشاد النفسي الديني ، وبعض السمات النفسية لهم ، ومفهوم الإرشاد النفسي والإرشاد النفسي الديني ، وأهدافه ، وأأسسه ، وبعض مبادئه ، كذلك يتضمن هذا الكتيب أساليب نفسية جديدة ذات محتوى ديني للتعامل مع المواقف المثيرة لقلق الفرد ، وإكسابك مهارات تساعدك في التخلص من قلقك المستقبلي المرتبط بالمهنة .

ويعمل هذا الكتيب كمرشد تستخدمه داخل وخارج الجلسات ذاتياً أو بواسطة المرشد النفسي الديني ، إما لتوضيح بعض المفاهيم ، أو لمساعدتك ، بمعنى أن تعمل كمرشد خاص لنفسك في ضوء الفهم الصحيح لبعض ما ورد به بشكل مبسط لفنيات الإرشاد النفسي الديني .

ثانياً : أهداف الكتيب :

يهدف هذا الكتيب إلى:

- ١- توضيح مفهوم القلق ، وقلق المستقبل ، وقلق المستقبل المهني .
- ٢- عرض أهم أسباب قلق المستقبل ، وقلق المستقبل المهني من منظور الإرشاد النفسي الديني ، والنظريات الإرشادية الحديثة.
- ٣- إيضاح بعض السمات النفسية لذوي قلق المستقبل وقلق المستقبل المهني.
- ٤- توضيح مفهوم الإرشاد النفسي والإرشاد النفسي الديني ومبادئه.
- ٥- توضيح أهداف الإرشاد النفسي الديني وأهميته في خفض قلق المستقبل وقلق المستقبل المهني.
- ٦- توضيح مراحل عملية الإرشاد النفسي الديني في البرنامج الإرشادي.

ثالثاً : محتويات الكتيب :

١- مفهوم القلق ، وقلق المستقبل ، وقلق المستقبل المهني :

القلق نظام نفسي متعدد الاستجابات لشعور الفرد بالتهديد أو الخطر ، يعكس التغيرات البيوكيميائية للجسم ، مثل : توتر العضلات ، وصعوبة التنفس ، وزيادة ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، والشعور بالاختناق وجفاف الحلق ، وشحوب الوجه ، واتساع فتحة العينين ، وصعوبة البلع وآلام المعدة والأمعاء ، والتي تنعكس على الجانب النفسي فيشعر الفرد بالخوف وعدم الراحة الداخلية ، الأمر الذي يجعله يترقب حدوث المكروه ، ولذلك يعرف القلق في أبسط تعريفاته بأنه : " الشعور بالانقباض ، وترقب شر أو مصيبة سوف تحدث مستقبلاً " .

إن القلق ينشأ مع موقف يهدد شخصية الفرد ، كما ينشأ مع الإحباط أو مع بعض مشاكل الحياة الرئيسية ، ويختلف تأثيره في أداء الأفراد سلباً وإيجاباً بناء على درجاته المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة ، حيث يعد القلق المتوسط الدرجة أكثر درجات القلق فعالية ؛ لأنه يؤدي إلى مستوى عالٍ من الأداء الأكاديمي.

فالقلق بناء وهدام في الوقت نفسه ، فالقلق البسيط يمكن أن يفيد الفرد ويبعده عن الخطر، أما القلق الشامل الكلي فإنه يؤدي إلى اضطراب كامل في الشخصية ، ويجعل الإنسان عاجزاً عن التفكير السليم أو القيام بأي عمل.

فدرجة مقبولة أو متوسطة من القلق يمكن أن تشكل دافعاً قوياً لدى الفرد ، يدفع إلى شحذ إمكاناته وقدراته واستثمارها بصورة جيدة ، سواء كان عاملاً أم طالباً أم غير ذلك ؛ لأن هذه الدرجة من القلق تولد لدى الفرد الاهتمام والنشاط والحركة الفاعلة التي توجهه في الاتجاه الصحيح ، بحيث يظل دؤوباً ، مثابراً ، فاعلاً ، متحمساً ، متفائلاً ، لديه الرغبة في تحقيق الانجازات والنجاحات ، إلى أن يحقق ما يرمي إليه ، فلو انعدم القلق لانعدم الدافع إلى العمل، وهذا القلق السوي الدفاعي الذي يكمن وراء كل تقدم ملحوظ أو انجاز موجب.

ولهذا نجد قول الله - تعالى - على لسان سيدنا موسى : " قَالَا رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَنْ يَفْرُطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطْغَى ، قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى " (طه ، ٤٥ - ٤٦) ، فقد خافا سيدنا موسى وأخاه هارون وقلقا ، من عاقبة مقابلتهما لفرعون ، ومع ذلك نجحا في مهمتهما بفضل إيمانهما بربهما وشجاعتهما ومساندتتهما لبعضهما البعض.

ومع أن القلق يعد عرضاً طبيعياً ، كالقلق الذي يعانيه الطلاب في الجامعات خصوصاً قبل الامتحانات ، إلا أن هذا القلق قد يشتد أحياناً ليؤثر في نشاط الفرد لأسباب حقيقية أو لأسباب وهمية لا وجود لها.

ومن بين الأمور التي يقلق عليها الإنسان المستقبل وما يحمله من أمور غيبية قد لا يعرفها الفرد ؛ ولذا يعد القلق في ضوء المستقبل إحدى أنظمة القلق التي بدت تطفو على السطح ، فلقد كشف تحليل الدراسات النظرية أنه جزء من القلق العام ، يتصف بالقلق من الواقع الراهن والمعمم على المستقبل ، كما أنه أحد المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً ، والتي ظهرت على بساط البحث العلمي، والتي تعددت تعريفاته وتنوعت تبعاً للأطر النظرية التي يستند عليها في مدرستي الجشطالت والإنسانية ، ويقصد به في أبسط تعريفاته أنه : " حالة من التوتر والانشغال Preoccupation وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة المتوقع حدوثها في المستقبل ، وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه يكون تهديداً بأنه هناك شيئاً ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص " .

وتتعدد المجالات التي يتوقع أن يواجهها الطالب الجامعي في حياته المقبلة ، والتي يظهر من خلالها قلق المستقبل ، كما في : المجال الاجتماعي ، ومجال العمل ، ومجال الزواج ، والمجال الاقتصادي ، ومجال المرض ، ومجال المجهول ، ومجال الموت ، ومجال الإعداد المهني ، والمجال الأكاديمي ، والمشاعر نحو المستقبل.

فكثيراً ما نرى اختلاف مشاعر طلاب الجامعة نحو المستقبل ، والعمل أو المهنة ، مندمجين مع بعضهما في المستقبل المهني ، أو فيما سيعمل بعد التخرج ، فأحدى التحديات التي تواجه الطالب الجامعي التحدي الخاص بـ : ماذا بعد التخرج ؟ ، وخاصة حين يرى الكثير من الخريجين بلا عمل ، الأمر الذي يشعره بالتوتر والقلق المرتبط بمستقبلهم المهني.

والمستقبل المهني هو المهنة التي يتوقع الطالب أن يعمل بها مستقبلاً بعد تخرجه ، وأصبح المستقبل المهني مصدراً من مصادر القلق ؛ لأن عملية انتظار المهنة مشكلة انفعالية حادة تشغل العديد من الأفراد ، وتسبب لهم حيرة دائمة وصراعاً نفسياً موصولاً.

ولذا يعرف قلق المستقبل المهني على أنه : " حالة التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج " .

٢- أهم أسباب قلق المستقبل وقلق المستقبل المهني من منظور الإرشاد النفسي الديني وبعض نظريات الإرشاد النفسي الحديث :

توجد أسباب عديدة للاضطرابات النفسية بصفة عامة ، والقلق وقلق المستقبل بصفة خاصة ، من منظور الإرشاد النفسي الديني ، أهمها: زيادة المشاعر السلبية كماً ونوعاً مثل: الخوف، والضلال، والبعد عن الدين ، وضعف القيم والمعايير الدينية ، وعدم ممارسة العبادات والشعور بالذنب، والخوف على الرزق.

بينما يفسر قلق المستقبل ، وقلق المستقبل المهني من منظور نظريات الإرشاد النفسي الحديث في ضوء مجموعة من الأحكام التي يرددها العديد من الأفراد بالحاح حتى تحولت إلى سمات متكررة انعكاساً للمعتقدات وطرائق تقدير الواقع ، والنفاز للمستقبل ، في ظل الأسباب المستجدة ، التي تستدعي زيادة حدة القلق المستقبلي ، خاصة المرتبط بالمهنة لدى طلاب الجامعة ، منها :

١- تناقص فرص العمل ، وقلة الدخل ، وضعف القيم الأخلاقية وانهيار الكثير من المعايير الأصيلة التي كانت سبباً في العديد من المشكلات.

٢- الإدراك السلبي للمثيرات والخبرات المتعلقة بالمستقبل الشخصي والاجتماعي لطلاب الجامعة.

٣- عجز الفرد في الحاضر مما يعطيه مؤشراً لصعوبة المستقبل.

٤- طغيان الجانب المادي في المجالات جميعاً ، وتقلص دور الجانب الروحي وسط دوامة الحياة ومشكلاتها وصراعاتها.

- ٥- انتشار فكرة المحسوبية أو ضرورة توافر واسطة للحصول على العمل.
- ٦- سيادة بعض القيم الاجتماعية التي تقلل من شأن العمل اليدوي ، وتحترم العمل المكتبي ، مما قد يجعل المتعلمين يرفضون العمل اليدوي ، ويلهثون وراء الأعمال المكتبية التي تعاني من فائض، بالرغم من ضعف الراتب ، حيث لا يرث العمل اليدوي أي كان نوعه إلا النظرة الدونية.

٣- سمات ذوي قلق المستقبل وقلق المستقبل المهني:

يتصف الأشخاص ذوو قلق المستقبل عامة ، وقلق المستقبل المهني خاصة ، بالعديد من السمات، التي أشارت إليها العديد من الأطر النظرية والدراسات الميدانية التي تناولت قلق المستقبل وعلاقته بالمتغيرات النفسية ، ومن بين تلك السمات مايلي :

- أ - أن ذا قلق المستقبل لا يمكنه تحقيق ذاته، ولا أن يبدع، ويشعر بالعجز.
- ب - أنه يتميز بحالة من السلبية والحزن، وليس لديه القدرة على مواجهة المستقبل ، وعدم الشعور بالأمن.
- ج - أن ذا قلق المستقبل يتسم بالاغتراب ، واللامبالاة ، واللامسئولية ، واللا أمل في المستقبل، والتشاؤم والشعور بالنقص والدونية.
- د - أن ذا قلق المستقبل يتميز بأنه دائماً يحاول التأثير في الآخرين من أجل تأمين مستقبله باستخدام استراتيجيات الجبر والإرغام ، كما يتسم بالتشاؤم والتبوء السلبي للمواقف المستقبلية.
- هـ - التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي ، الانسحاب من الأنشطة البناءة ، الانطواء وظهور علامات الحزن والشك ، صلابة الرأي والتعنت ، التشاؤم، عدم الثقة بالنفس وبالآخرين.
- و- أن ذا قلق المستقبل يعاني من انخفاض في الدافعية للإنجاز ، ومستوى الطموح ، وتدني تقدير الذات ، ومفهوم الذات السالب .

٤- مفهوم الإرشاد النفسي والإرشاد النفسي الديني ومبادئه:

تعددت التعريفات التي وضعها المختصون للإرشاد النفسي ؛ لإعطائه الهوية المناسبة له، فبعض هذه التعريفات تعطي دلالة نظرية مختصرة ، وبعضها الآخر يعطي انطباعاً إجرائياً يحدد ملامح العملية الإرشادية ، وقد تعددت أساليبه تبعاً للإطار النظري الذي يستند إليه والأدوات والأساليب التي يستخدمها ، فأصبح يستند إلى قاعدة عريضة من النظريات يعدها البعض بالمئات.

ومن أبسط التعريفات التي قدمت لعملية الإرشاد النفسي أنه : "عملية مساعدة الفرد في تحديد أهداف ملائمة في وضع الخطط المناسبة لتحقيق هذه الأهداف من أجل الوصول إلى حياة أفضل من خلال التغلب على المشكلات".

ويعد الإرشاد النفسي الديني من أهم الأساليب الإرشادية التي تقوم على أسس ومفاهيم دينية وخلقية تعمل على تحقيق الإيمان وتعزيز النمو الديني والنخلص من مشاعر الإثم والقلق ، وتساعد الفرد على مواجهة ما يعانيه من اضطرابات نفسية ، كما أنه يتضمن الاهتمام بالتربية الدينية والخلقية، وإعادة بناء نظام القيم لدى الفرد ، وبناء الشخصية السوية القادرة على العمل والإنتاج ، والشخصية الفاعلة القادرة على التوافق مع التغييرات العلمية والمهنية.

ويعرف الإرشاد النفسي الديني بأنه: "عملية مساعدة الطلاب لاستخدام بعض الأساليب والمبادئ الروحية والدينية والنفسية لتخفيف التوتر الناتج عن توقع البطالة بعد التخرج".

ويسعى علم النفس الديني إلى التأسيس الديني للإرشاد والعلاج النفسي من خلال تأسيس الإرشاد النفسي على أسس ومنطلقات وممارسات دينية تجعل الإرشاد النفسي أكثر كفاءة عند الأفراد في وقايتهم من الاضطرابات النفسية ومساعدتهم على استعادة الصحة النفسية .

ويعتمد الإرشاد النفسي الديني على معطيات الأديان السماوية من الكتب المقدسة ، وسنة الأنبياء ، والمنقول عن أعلام الدين من القيم والمبادئ الدينية والخلقية ، وذلك تبعاً لدين كل مسترشد، فالإرشاد النفسي الديني للمسترشد المسلم مثلاً يعتمد على مبادئ وأسس مستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية وإسهامات العلماء المسلمين أمثال الغزالي وابن القيم والكندي والرازي وغيرهم.

ويستطيع الباحث من خلال المراجعة المسحية للأسس والمبادئ التي يستند عليها الإرشاد النفسي الديني ، أن يحدد أسس الإرشاد النفسي الديني الإسلامي لخفض قلق المستقبل المهني ، فيما يلي :

- ١- الإرشاد النفسي الديني إرشاد بنائي موجه نحو حل المشكلات المهنية لخفض التوتر الناتج عن نقص فرص العمل بعد التخرج.
- ٢- قابلية السلوك للتعديل؛ لتأكيد الدين الإسلامي على أهمية العقل والتفكير ، وقابلية الإنسان للتعلم ، واكتساب العادات والمهارات المهنية.
- ٣- مراعاة الفروق الفردية ، فكل فرد حر في اتخاذ قراراته بنفسه ، واختيار ما يناسبه من الأنشطة التي أحلها الله له.
- ٤- فنيات الإرشاد النفسي الديني الإسلامي وعملية الإرشاد مصدرها الكتاب والسنة .

٥- أهداف الإرشاد النفسي الديني وأهميته :

أ- أهداف الإرشاد النفسي الديني :

تتعدد أهداف الإرشاد النفسي الديني وتختلف تبعاً لتعدد النظريات الإرشادية ، ولكن يمكن إيجاز أهم هذه الأهداف في النقاط التالية:

- ١- تحرير المسترشد من مشاعر الأثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي .
- ٢- مساعدة المسترشد على تقبل ذاته وإشباع حاجاته إلى الأمن النفسي .
- ٣- تقوية الإرادة من خلال تعلم ضبط الذات والصبر والتقوى والمراقبة المستمرة لله.
- ٤- إعادة التربية والتعليم **Reeducation** من خلال الاهتمام بالتربية الدينية وتعميق الإيمان والقيام بالعبادات ونمو الضمير الديني وتدعيم السمات الإيجابية للشخصية الإنسانية .
- ٥- مساعدة الإنسان وتبصيره وتشجيعه على اتخاذ القرارات لكي يوجه حياته إلى عمل ينفعه في الدنيا والآخرة.

- ٦- تدريب الشخص على ذكر الله - ﷻ - بالأسلوب التربوي .
 - ٧- تحليل النفس بالفضائل الأخلاقية الحميدة .
 - ٨- ممارسة الرياضة الروحية بأساليبها في ميادينها المختلفة .
 - ٩- التركيز على إقناع المريض عقلياً .
 - ١٠- التركيز على واقعية المريض " هنا والآن " .
 - ١١- تقديم المشورة والنصيحة للمسترشد دون استرجاع لماضيه ، وإنما الاكتفاء بمعالجة المشكلة كما هي في الواقع الذي يعيشه المسترشد .
 - ١٢- التركيز على رفع معنويات المسترشد ، والكشف عن أساسه الإيمان لتقويته وتدعيمه نفسياً .
- كل هذه الأهداف تستخدم لتحقيق أهداف وقائية ، وعلاجية ، وتنموية ، وتعني الأهداف الوقائية : وقاية الأفراد من الاضطرابات والأمراض النفسية ، بينما تعني الأهداف العلاجية : علاج ما لدى الفرد من أمراض واضطرابات نفسية ، والأهداف التنموية : هي تمكين الفرد من تنمية واستخدام طاقاته وموارده الشخصية والبيئية ، بحيث يشبع كافة حاجاته بما يتفق وصحيح الدين ، وبما يحقق له حسن التوافق في الدنيا وحسن المنقلب في الآخرة.

ب- أهمية الإرشاد النفسي الديني :

يؤدي الدين جملة من الوظائف التي لا غنى عنها لكل من الفرد والمجتمع ، ومن أبرز تلك الوظائف تحقيق الاستقرار النفسي ، فحينما يصاب الأفراد بالتمزق النفسي والصراعات الداخلية يدق لهم توازناً نفسياً عن طريق ما يسوقه من علاج نفسي ، وتوجيه إلهي ، لقول الله تعالى : "أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَةَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ"

لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحِمَتْ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ " (الزخرف ، ٣٢) ، ففي حمى السدين تخف وطأة الحياة ، وتهون أمور الدنيا ، وتصبح هذه المظاهر أمراً ثانوياً وبعيداً عن المؤلف .
ويؤدي الشعور الديني إلى الإحساس بالسعادة والرضا والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره ، الذي يعين الفرد على مواجهة الضغوط ، ويمنح الثقة والقوة لمواجهة التحديات والأزمات التي تعترضه في مجرى حياته ، فيكون الملاذ وقت الشدة ، الذي يشعره بالأمان وعدم الخوف والتشاؤم ، لليقين بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائماً ، الذي يتحقق للفرد من خلال الدعاء والصلاة والشكر مما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة .
تتناقض مشاعر الخوف والقلق مع هذا الدعم ، وخاصة قلق المستقبل ، فيطمئن الفرد على مصيره المستقبلي ؛ الأمر الذي يسهم في تحقيق السواء النفسي ، لاعتباره بعداً أساسياً للشخصية السوية .

فللدين وظائف وأثار نفسية واجتماعية على الفرد والمجتمع ، حيث يزود الفرد بنسق من القيم والمبادئ والمعايير والمحكات الاجتماعية التي توفر له التكيف مع من حوله ، ويزوده برؤية عالم آخر غير محسوس فيه الخلاص ، تشعره بالاستقرار النفسي ؛ لأنه بمثابة الإطار المرجعي المعياري الذي يلجأ إليه الفرد في سعيه كل ما قد يواجهه في مختلف صور الصراع .

٦- مراحل عملية الإرشاد النفسي الديني:

يمكن بلورة مراحل عملية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني كما يلي :

المرحلة الأولى: وضع خط الأساس والتهيئة للإرشاد النفسي الديني :

يتحدد هدف هذه المرحلة في التوضيح الدقيق لخط الأساس ، الوضع الراهن لقلق المستقبل المهني عند أفراد العينة الإرشادية ، حيث يتم تعرف الأسباب التي أدت إلى الشعور به من خلال المناقشات والتقييم الأولي ، بهدف تحضير أفراد العينة الإرشادية للدخول في عملية الإرشاد النفسي الديني ؛ بتزويدهم بقدر من المعلومات وتبصيرهم بالمسئوليات الملقاة على كاهلهم في عملية الإرشاد .

المرحلة الثانية: عملية الإرشاد النفسي الديني

تتم عملية الإرشاد النفسي الديني بمعاونة أفراد العينة الإرشادية ببعض الفنيات النفسية الإرشادية الحديثة التي يضاف إليها المحتوى الديني لخفض قلق المستقبل المهني لديهم ، من خلال تحديد المسئوليات في عملية الإرشاد لإحداث التغيير المطلوب للتغلب على قلق المستقبل المهني ، وذلك انطلاقاً من قول الله تعالى : " كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ " (المدثر ، ٣٨) ، فالنفس رهينة بما يسلك صاحبها ، ويأتي قول الله تعالى : " إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِن وَّالٍ " (الرعد ، ١١) تأكيداً لذلك .

وحتى تأتي العملية الإرشادية بثمارها ، يمكن توضيح الإجراءات التي تستند عليها عملية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني ، هي:

أولاً : بيان أهمية تحمل مسؤولية التغيير المطلوب في وضعهم الحالي ، وأن النتائج التي سوف يكون مآلهم إليها هي من صنع أيديهم بقدر الله - سبحانه وتعالى - .

ثانياً : العمل على تغيير السلوكيات الخطأ المتعلقة بالمستقبل المهني ؛ حتى يمكنهم أن يعيشوا في هدوء واطمئنان نفسي .

- وهذا يتطلب منهم التقرب إلى الله سبحانه وتعالى ، والذي يمكن أن يتم وفقاً للخطوات التالية :
- ١- خفض التوتر الناتج عن توقع البطالة، وذلك من خلال التدريب على الاسترخاء النفسي باستخدام الوضوء، وتدبر أهمية الصلاة في خفض القلق.
 - ٢- التدريب على معايشة الواقع من خلال الشكر ، والرضا بالقضاء والقدر.
 - ٣- العمل على تنمية المسؤولية المهنية من خلال القدوة ، والاستبصار القصصي في القرآن الكريم .
 - ٤- المساعدة على القدرة على الضبط الذاتي ، من خلال الذكر ، والدعاء ، والصبر.
 - ٥- التدريب على حل المشكلات ، من خلال المناقشة والحوار الديني ، تكوين العادات واكتساب المهارات المهنية.

المرحلة الثالثة : إنهاء عملية الإرشاد النفسي الديني :

ينتهي الإرشاد النفسي الديني بعد التأكد من اكتساب أفراد العينة الإرشادية القيم والمبادئ الدينية وخاصة تلك التي تؤكد على معاني التفاؤل والرضا بالقضاء والقدر ، وشكر الله - ﷻ - على آلائه ، بهدف تنمية قدر مناسب من المشاعر الإيجابية التي تمدهم بطاقة روحية تجعلهم يقبلون على الحياة المهنية بتفاؤل واثقين في قدرة الله عز وجل .

المرحلة الرابعة : تقويم برنامج الإرشاد النفسي الديني :

الجدير بالذكر هنا ، أن التقويم يمثل جزءاً لا يتجزأ من عملية الإرشاد النفسي الديني ، ومقوماً من مقوماته ، لكونه بؤرة الاهتمام والإدراك الواعي لأفراد العينة الإرشادية في نماء عملية الإرشاد ، وأنه يواكبها في جميع خطواتها ، فمن الملاحظ أن هذه المراحل الأربع تتداخل فيما بينها وتتفاعل ، وتسودها علاقات تبادلية ، بمعنى أن كل مرحلة منها تتأثر بمهام المراحل الأخرى ، وتؤثر فيها ، فالتحديد المسبق لخط الأساس يعد شرطاً ضرورياً وأساسياً لإجراء عملية التقويم ، فهو عملية تشخيصية تتمثل في التقويم الأولي أو المبدئي، الأمر الذي يؤثر في طبيعة الخبرات التي تخطط لمساعدة أفراد العينة الإرشادية على تحقيقها عملية الإرشاد النفسي الديني ، وفي اختيار الطرق والأساليب والوسائل المستخدمة في تقديم تلك الخبرات ، الفنيات، فضلاً عن أنه معزز لأداء العينة الإرشادية من خلال التوظيف الجيد للتغذية الراجعة Feed Back متمثلاً في التقويم البنائي .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
قسم علم النفس

ملحق (٧)

أنشطة جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني

إعداد

مصطفى عبد المحسن عبد التواب عبد المحسن
معيد بقسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أسيوط
تخصص صحة نفسية

إشراف

أ.د / عبد الرقيب احمد البحيري
أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس
كلية التربية - جامعة أسيوط

أ.د / صبره محمد على
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية - جامعة أسيوط

د / عفاف محمد جعيس
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة أسيوط

نشاط الجلسة الثانية

التعريف بقلق المستقبل المهني

عزيزي الطالب /

تعرفت من إجراءات الجلسة ماهية قلق المستقبل المهني ، وأهم سمات ذوي قلق المستقبل المهني ؛ برجاء الإجابة عن تلك الأسئلة ، مع مراعاة تحديد إجابتك في نقاط محددة :

١- ما أهم الأعراض التي تتنبأك عند التفكير في مستقبلك المهني ؟

-

-

-

-

-

٢- ما أهم الأسباب التي تجعلك تشعر بقلق المستقبل المهني ؟

-

-

-

-

-

٣- ما الأسلوب الأمثل الذي تراه مناسباً للتخلص من تلك المشاعر وهذه الأعراض؟

-

-

-

نشاط الجلسة الثالثة

التعريف بأسباب قلق المستقبل المهني من وجهة نظر أفراد العينة الإرشادية

عزيزي الطالب /

تعرض عليك مجموعة من الأسئلة تتعلق بمشاعرك نحو مستقبلك المهني ، برجاء الإجابة عن تلك الأسئلة ، مع مراعاة تحديد إجابتك في نقاط محددة :

٤- ما الذي يدفعك للانشغال بالتفكير في مستقبلك المهني بعد التخرج ، على الرغم من أنه لم يأت بعد ؟

-

-

-

-

٥- لماذا تقلق على مستقبلك المهني ، وهو بيد الله عز وجل ؟

-

-

-

-

٦- ما صورة المستقبل المهني كما تراه بعد التخرج؟

-

-

-

-

نشاط الجلسة الرابعة

الأحداث الداخلية والخارجية لزيادة التوتر لدى أفراد العينة الإرشادية

عزيزي الطالب /

تتعرض يومياً لمجموعة من الأحداث والمواقف عند تفكيرك في مستقبلك المهني ، التي تؤثر فيك سلباً ، وتسبب لك الضيق والتوتر ، وقد تعرفت من إجراءات الجلسة الأحداث الداخلية والخارجية التي تؤدي إلى زيادة التوتر ، وفي ضوء ذلك ، حدد في الجدول التالي بالتفصيل أهم الأحداث الداخلية والخارجية التي تعتقد أنها تؤدي إلى زيادة توترك بالنسبة لمستقبلك المهني .

الأحداث الخارجية	الأحداث الداخلية
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

نشاط الجلسة الخامسة

تابع تخفيف التوتر عن توقع البطالة بالوضوء والصلاة

عزيزي الطالب /

تعلمت في الجلسة كيفية الاسترخاء من خلال عمليتي الوضوء والصلاة ؛ برجاء تدوين المشاعر التي تشعر بها أثناء هاتين العمليتين كما هو مبين بالجدولين التاليين :

- المشاعر التي تشعر بها أثناء الوضوء بعد غسل كل عضو من الأعضاء:

العضو	ماذا تشعر بعد غسل العضو
اليدين	
الفم	
الاستنشاق	
الوجه	
الذراعين	
مسح الرأس	
الرجلين	

- المشاعر التي تشعر بها أثناء الصلاة بعد كل ركن في كل ركعة من الركعات:

الركن	ماذا تشعر بعد أداء الركن
التكبير	
قراءة الفاتحة	
الركوع	
الوقوف من الركوع	
السجود	
الدعاء بين السجدين	
التشهد	

نشاط الجلسة السادسة المركيز على الواقع وعدم الهم بالمستقبل

عزيري الطالب /

تتعرض يوماً لمجموعة من الأحداث والمواقف عند تفكيرك في مستقبلك المهني ، التي تؤثر فيك سلباً ، وتبلور نظرتك التساؤمية تجاه تلك المستقبل ، برجاه تحديد أهم تلك المواقف ، وأهم الأطراف التي كنت تتغلب بها على تلك المواقف؟ ، ومشارك بعد ترديد الأبحاث القرآنية التي جاءت في الجلسة ، كما هو مبين بالجدول التالي :

المواقف التي يشعر بها الفرد في الوقت			الطرائق التي كنت تتغلب بها عليها	المواقف التي تشير على المستقبل المهي
بعد قراءة سورة الملك	بعد قراءة سورة الشورى	بعد قراءة سورة العنكبوت		
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

نشاط الءلسه الءامنه

الءءرب على الضبط الءاقى بالءكر والءماء والاسءفءار

موزبى الطالب /

لء ءكرء فى الءلسه السابقه مءوعه من المواقف والاءءاء الءى آءء الى شعورك بالءلق ءءاه مسءءلك السهفى ، برءى مءك ءءوبن موقفاً أو أكءر ، مع ءكر الطراق الءى كءء ءءءب بها على ءلك المواقف ، وما ءشعر به قبل واءءاء وبعء الءلسه الإرشاءنه ، كما فى الءءول الءالى :

المواقف الءى ءبءر عى المسءقل السهفى	الطراق الءى كءء ءءءب بها على المواقف قبل الءلسه	قبل الءلسه	أءءه الءلسه	بعء الءلسه
١-		-	-	-
٢-		-	-	-
٣-		-	-	-

نشاط الجلسة التاسعة
تابع التدريب على الضبط الذاتي بالصبر

عزيزي الطالب /

لقد ذكرت في الجلسة السابقة مجموعة من المواقف والأحداث التي أدت إلى شعورك بالقلق تجاه مستقبلك المهني ، يرجى منك تدوين موقفاً أو أكثر ، مع ذكر الطرائق التي كنت تتغلب بها على تلك المواقف ، وما تتعرض به قبل وأثناء وبعد الجلسة الإثنائية ، كما في الجدول التالي :

المواقف التي تشير قلق المستقبل الذهني	الطرائق التي كنت تتغلب بها على المواقف قبل الجلسة	قبل الجلسة	أثناء الجلسة	بعد الجلسة
-1		-	-	-
-2		-	-	-
-3		-	-	-

شاط الجلسة العاشرة

القدرة على حل المشكلات المثيرة لقلق المستقبل المهني

بتطبيق فنية السهم النازل

عزيزي الطالب /

يمثل قلق المستقبل المهني بؤرة للعديد من المشكلات ، التي لا يمكن العمل على حل كل واحدة بمفردها دون الآخريات ، وقد تعرفت أسباب قلق المستقبل المهني من وجهتي نظر نظريات الإرشاد النفسي الحديثة والإرشاد النفسي الديني ، وسمات ذوي قلق المستقبل المهني ؛ لذلك يرجى منك تحديد السبب الذي تراه رئيساً لتلك الأعراض :

- السبب الذي تراه رئيساً لقلقك على مستقبلك المهني هو :

.....

- تعامل مع هذا السبب بفنية السهم النازل كما في الجدول التالي :

أقبل على	ابتعد عن	استبدل
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

- حدد في تعداد نقطي أهم أسباب تشاؤمك تجاه المستقبل المهني ؟

-

-

-

نشاط الجلسة الحادية عشرة
أسباب عدم الرضا تجاه المستقبل المهني من وجهة نظر
أفراد العينة الإرشادية

عزيزي الطالب /

في نهاية هذه الجلسة دعني أطرح عليك سؤالاً ؛ يرجى الإجابة عنه في تعداد نقطي: ما العوامل والأسباب التي تجعلك غير راضٍ تجاه مستقبلك المهني ؟

-
-
-
-
-
-
-
-

نشاط الجلسة الثانية عشرة

تنمية الشعور بالرضا بشكر الله والرضا بالقضاء والقدر

عزيزي الطالب /

تعرض عليك مجموعة من الأسئلة تتعلق بمشاعرك نحو مستقبلك المهني ، برجاء الإجابة عن تلك الأسئلة ، مع مراعاة تحديد إجابتك في نقاط محددة :

١- ما الذي يمكن أن تفعله إذا لم تجد فرصة عمل بعد تخرجك ؟

-

-

-

-

٢- ماذا يفيدك إذا امتلكت كل شيء في الدنيا ولم تكن مراعيًا لحدود الله ؟

-

-

-

-

٣- ماذا يضيفك إليك إذا امتلكت كل شيء ولم تكن شاكرًا لله عز وجل وغير راضٍ بقضاء الله عز وجل وقدره؟

-

-

-

-



كلية التربية
قسم علم النفس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملحق (٨)

النشرات الإرشادية لجلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني

إعداد

مصطفى عبد الحسن عبد التواب عبد المحسن

معيد بقسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أسيوط

تخصص صحة نفسية

إشراف

أ.د / عبد الرقيب أحمد البحيري

أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة أسيوط

أ.د / صبره محمد على

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية - جامعة أسيوط

د / عفاف محمد جعيس

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة أسيوط

١٤٢٨ هـ / ٢٠٠٧ م

النشرة الإرشادية للجلسة الرابعة

” تعلم كيف تدرك التوتر ”

عندما ينشغل الأفراد لفترات طويلة بمستقبلهم المهني يصابون بالتوتر والقلق ، وقد لا يشعروا أنهم متوترون وقلقون ، فعملية التوتر قد أصبحت طبيعية بالنسبة لهم ، وقد يظهر المستوى العالي من التوتر غير المرغوب لتعرض الأفراد لبعض المواقف المهنية غير ذات القيمة " كأن يجد أمي - من لا يعرف القراءة والكتابة - له مكانة ونفوذاً ووضعاً أعلى شأنًا من المتعلمين غير العاملين بسبب توافر المال لديه" ، ولذلك يجب مراعاة التالي لإدراك التوتر:

١- أين تشعر بالتوتر ؟

- ١- هل تشعر بالتوتر في الرأس والوجه ؟
- ٢- هل تتشابك يداك ؟ أو تقوم بضم القبضة ؟
- ٣- هل تشعر بالألم في أجزاء جسمك ، ولا تشعر فيها بالتوتر ؟
- ٤- هل تشعر بصداع؟
- ٥- هل ترغب في الذهاب والإياب دون سبب مقنع؟

٢- ما سمات التوتر ؟

- ١- هل تشعر بتمدد وألم في العضلات ؟
- ٢- هل تشعر بجمود وانكماش في العضلات؟
- ٣- هل تشعر بتعب وإعياء؟
- ٤- هل تحتاج إلى مجهود للرجوع إلى الوضع الطبيعي ؟

٣- ما الأحداث الداخلية التي تؤدي إلى زيادة التوتر ؟

- ١- الشعور بالهم والحزن .
- ٢- الوسواس .
- ٣- الابتلاء .
- ٤- الضغوط .
- ٥- عدم ذكر الله .
- ٦- الانشغال بالمستقبل .
- ٧- عدم الصبر .
- ٨- ترك الصلاة .
- ٩- الشعور بالوحدة والملل .

٤- ما الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى زيادة التوتر ؟

- ١- تقدير الناس لوضعك المهني .
- ٢- سلوكيات العاملين بالواسطة، التي لا تتفق مع القيم الدينية.
- ٣- إدراك ندرة فرص العمل .
- ٤- عدم قيامك بالواجبات المهنية الدينية كإتقان الأعمال المسندة إليك .

النشرة الإرشادية للجلسة الخامسة

" تعلم كيف تسترخي وتطرد التوتر "

عزيزي الطالب /

بعد أن تدرك التوتر من خلال تحديد مكانه ؛ تبدأ عملية الاسترخاء ، وبمساعدة المرشد ، واستيعاب بعض التعليمات الواردة بالنشرة الإرشادية ، يمكن تعلم الاسترخاء من خلال الموضوع .
أ- قبل الموضوع :

- خذ نفس عميق لبضعة ثوان ، مردأ اللهم أغفر لي ذنبي ، وبارك لي في رزقي ، ووسع لي في داري .

- أغلق عينيك لمدة خمس ثوان ، ومع كل نفس قل لنفسك كلمة اهدأ واسترخي " Relax " وقل بصوت منخفض " لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم " واطرد التوتر من جميع عضلاتك .

- استشعر عظمة الوضوء وأهميته كما بينها الرسول - ﷺ - في حب الله للمتطهرين ومغفرته الذنوب بتساقط قطرات الماء من غسل كل عضو أثناء الوضوء
- اذكر الله عز وجل بالبسمة قبل الوضوء .

ب- أثناء الوضوء :

١- غسل اليدين :

- تحسس يديك برفق واخل الماء بينهما .

- تذكر أن الذنوب تتساقط بتساقط كل قطرة ماء من يديك .

- ابدأ غسل اليدين من الأطراف من ناحية الأظافر ثم تحسس على الكفين بالماء برفق حتى الرسغين .

٢- غسل الوجه :

- تحسس وجهك برفق واخل الماء بجميع أجزاءه .

- تذكر أن الذنوب تتساقط بتساقط كل قطرة ماء من وجهك .

- أغلق عينيك لمدة دقيقة ، ومع كل نفس قل لنفسك كلمة استرخي " Relax " واطرد التوتر من جميع عضلات وجهك .

٣- غسل الذراعين :

- تحسس ذراعيك برفق واخل الماء لكلهما .

- تذكر أن الذنوب تتساقط بتساقط كل قطرة ماء من ذراعيك .

- ابدأ غسل الذراعين من الأطراف من ناحية الأظافر ثم تحسس على الكفين بالماء برفق حتى المرفقين .

٤- مسح الرأس:

- تحسس بالماء على فروه الرأس من منبته إلى آخره .
- خلل الماء فروه الرأس ، مع تدليك فروة الشعر.
- استشعر أصابعك أثناء التخليل بين الشعر.

٤- غسل القدمين:

- أبدأ غسل القدمين من الأطراف بداية مخللاً بالماء بين أصابعك حتى الكعبين.
- تذكر تساقط الذنوب بتساقط كل قطرة ماء من قدميك.

ج- بعد الوضوء :

- ألزم الاستغفار.
- اجلس على كرسي أو استلق على الأرض.
- عليك بالدعاء " أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمد رسول الله ، اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين "

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
قسم علم النفس

ملحق (٩)

بطاقات تقييم أهداف جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني

إعداد

مصطفى عبد الحسن عبد التواب عبد الحسن
معيد بقسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أسيوط
تخصص صحة نفسية

إشراف

أ.د / عبد الرقيب أحمد البحيري
أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس
كلية التربية - جامعة أسيوط

أ.د / صبره محمد على
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية - جامعة أسيوط

د / عفاف محمد جعيس
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة أسيوط

بطاقة تقييم أهداف الجلسة الأولى

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية ، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة.

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	كنت مهيباً ذهنياً بعد مناقشة الباحث لطبيعة البرنامج الإرشادي .			
٢	تعرفت الأهداف المنشودة من البرنامج .			
٣	استمعت بمعرفة طبيعة البرنامج وأهميته في خفض قلق المستقبل المهني .			
٤	شعرت بالأمان بعد معرفتي بزملائي المشاركين في البرنامج .			
٥	رغبت في الاستمرار بالبرنامج لمعرفة الكثير عن الإرشاد النفسي الديني .			

بطاقة تقييم أهداف الجلسة الثانية

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية ، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة.

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	كنت على درجة عالية من التركيز بعد معرفة أهداف الجلسة .			
٢	رغبت معرفة ما المقصود بقلق المستقبل المهني .			
٣	تعرفت سمات ذوي قلق المستقبل المهني .			
٤	حرصت على معرفة أسباب قلق المستقبل المهني من وجهتي نظر الإرشاد النفسي الديني ونظريات علم النفس الحديث .			
٥	شعرت بالسعادة لمناقشة الأسباب التي جعلتني أشعر بقلق المستقبل المهني .			

بطاقة تقييم أهداف الجلسة الثالثة

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة.

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	أدت مناقشة أهداف الجلسة ومحتواها إلى زيادة تركيز انتباهي في الموضوع.			
٢	شعرت بالسعادة أثناء شرح الباحث لمعنى الإرشاد النفسي الديني .			
٣	استطعت في الجلسة معرفة أسس الإرشاد النفسي الديني .			
٤	رغبت في مواصلة الحوار والمناقشة للتعرف على فنيات البرنامج الإرشادي.			
٥	بذلت قصارى جهدي لبيان أهمية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني .			

بطاقة تقييم أهداف الجلسة الرابعة

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة.

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	كنت مهيناً ذهنياً بعد مناقشة أهداف الجلسة ومحتواها .			
٢	تعرفت التفاصيل الدقيقة لخطوات إدراك التوتر .			
٣	أدركت العلاقة التبادلية بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات .			
٤	رغبت في مواصلة المناقشة والحوار مع الباحث وزملائي للوصول إلى آلية لخفض التوتر الناتج عن توقع البطالة .			
٥	استمتعت بالمحتوى النفسي لبعض الفنيات الدينية كالوضوء والصلاة .			

بطاقة تقييم أهداف الجلسة الخامسة

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة.

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	أدت مناقشة أهداف الجلسة ومحتواها إلى زيادة تركيزي في الموضوع.			
٢	استطعت تعلم الاسترخاء وطرد التوتر من خلال الموضوع .			
٣	شعرت بالسعادة لمعرفة أنني أتعلم الاسترخاء من خلال الموضوع .			
٤	رغبت في مواصلة تطبيق ما تعلمته في الجلسة في كل وضوء .			

بطاقة تقييم أهداف الجلسة السادسة

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة.

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	كنت على درجة عالية من التركيز بعد معرفة أهداف الجلسة ومحتواها .			
٢	تعلمت العيش في حدود اليوم وعدم الانشغال بالمستقبل .			
٣	شعرت بالاطمئنان لترديدي للأيات التي تحدث على العيش في حدود اليوم.			
٤	رغبت في مواصلة الحوار والمناقشة لتعرف المعتقدات غير المنكيفة مع الدين التي تسبب قلق المستقبل المهني .			
٥	رغبت في الاستمرار في الأداء مثل أداء النماذج التي عرضت في الجلسة.			

بطاقة تقييم أهداف الجلسة السابعة

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة.

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	أدت مناقشة الأسئلة إلى زيادة انتباهي في موضوع الجلسة .			
٢	استطعت تحديد ما لدى من قدرات وامكانيات مهنية .			
٣	استطعت تحديد مفهوم المسؤولية وما تتضمنه من أبعاد من خلال النماذج التي عرضت لمحتوى الجلسة .			
٤	أسعدني عرض الباحث لبعض النماذج من السلف الصالح للأقتداء بهم في تحمل المسؤولية المهنية .			

بطاقة تقييم أهداف الجلسة الثامنة

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة .

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	أدت مناقشة أهداف الجلسة وشرح أهمية الموضوع إلى زيادة تركيزي في موضوع الجلسة .			
٢	شعرت بالسعادة لمعرفةي بالأدعية والأذكار الواردة بالقرآن وعن السلف الصالح لسعة الرزق .			
٣	رغبت في مواصلة الأدعية لأدراكي أهميتها في الشعور بالاطمئنان .			
٤	استطعت الاستمرار في الأدعية أثناء الجلسة وبعد الانتهاء منها .			

بطاقة تقييم أهداف الجلسة التاسعة

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة.

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	كنت على درجة عالية من التركيز بعد مناقشة الواجب المنزلي .			
٢	أسعدني ما عرضه الباحث عن مقام الصبر والصابرين كما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية .			
٣	رغبت في تطبيق ما سمعته عن صبر النبي وأصحابه في كل المواقف الحياتية.			
٤	تعرفت على كيفية التغلب على قلق المستقبل المهني من خلال الصبر وأدعيته.			

بطاقة تقييم أهداف الجلسة العاشرة

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة.

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	أدت معرفتي بأهداف الجلسة وتوضيح أهمية المحتوى إلى زيادة تركيزي وانتباهي في الموضوع.			
٢	مارست التركيز العالي في تحديد الأفكار الأساسية لتوقع البطالة من خلال فنية السهم النازل .			
٣	شعرت بالسعادة لاستنباط المبررات التي أدت إلى قلق المستقبل المهني.			
٤	حرصت على معرفة الطرائق والأساليب المختلفة لمواجهة مشكلة البطالة.			

بطاقة تقييم أهداف الجلسة الحادية عشرة

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة.

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	كنت مهيناً ذهنياً بعد مناقشة الباحث لأهداف الجلسة .			
٢	استمتعت بعرض الباحث لأهمية التفاوض المهني من خلال التوكل على الله.			
٣	رغبت في مواصلة الحوار مع زملائي لدحض أسباب التشاؤم المهني.			
٤	حرصت على تطبيق ما ذكر بالجلسة من نماذج للتفاوض المهني في المواقف الحياتية .			

بطاقة تقييم أهداف الجلسة الثانية عشرة

التعليمات

عزيزي الطالب /

فيما يلي مجموعة من العبارات أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ، المطلوب منك قراءتها بعناية، ووضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لك بناء على ما تعلمته بالجلسة.

م	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة ضعيفة
١	كنت على درجة عالية من التركيز بعد مناقشة الباحث لأهداف ومحتوى الجلسة .			
٢	استمتعت بعرض الباحث لأهمية الرضا بالقضاء والقدر في خفض القلق والتوتر .			
٣	أسعدني ما عرفته لفضل الشكر ومقام الشاكرين في التغلب على القلق .			
٤	رغبت في الاستمرار في الأداء مثل هذه النماذج .			



كلية التربية
قسم علم النفس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملحق (١٠)

استمارة تقييم برنامج الإرشاد النفسي الديني

إعداد

مصطفى عبد المحسن عبد التواب عبد المحسن

معيد بقسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أسيوط

تخصص صحة نفسية

إشراف

أ.د / عبد الرقيب أحمد البحيري

أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة أسيوط

أ.د / صبره محمد على

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية - جامعة أسيوط

د / عفاف محمد جعيس

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة أسيوط

استمارة تقييم البرنامج

بيانات عامة :

الاسم /	النوع /
الشعبة /	الفرقة /

التعليمات

عزيزي الطالب /

لقد كنت مستمعاً جيداً ، ومناقشاً فعالاً في جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني ، من فضلك قم باستجيل أوجه الإفادة التي أفدتها من هذه الجلسات من حيث : الأهداف ، والمحتوى ، وأهم المزايا ، وأوجه القصور ، وأهم ما تود إضافته في تلك الجلسات ، مع وضع علامة (✓) أمام التقدير الوصفي لكل بعد من الأبعاد التي تذكر فيها وجهة نظرك عن البرنامج وجلساته .

أوجه الإفادة :

١- الأهداف :

-
-
-
- شعرت بأن أهداف البرنامج شاملة للتغلب على قلق المستقبل المهني :
 - موافق تماماً .
 - موافق بدرجة متوسطة .
 - غير موافق .

٢- المحتوى :

-
-
- شعرت بأن محتوى البرنامج شامل للتغلب على قلق المستقبل المهني :
 - موافق تماماً .
 - موافق بدرجة متوسطة .
 - غير موافق .

٣- أهم المزايا :

-
-
-
- شعرت بأهمية البرنامج للتغلب على قلق المستقبل المهني :
- موافق تماماً .
- موافق بدرجة متوسطة .
- غير موافق .

٤- أوجه القصور:

-
-
-
- شعرت بأن البرنامج كافي للتغلب على قلق المستقبل المهني :
- موافق تماماً .
- موافق بدرجة متوسطة .
- غير موافق .

٥- آراء أخرى تود إضافتها :

-
-
-
- يمكن أن يضاف للبرنامج مجموعة من العناصر حتي يمكن التغلب على قلق المستقبل المهني:
- موافق تماماً.
- موافق بدرجة متوسطة .
- غير موافق .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
قسم علم النفس

ملحق (١١)

نماذج من إجابات أفراد المجموعة التجريبية عن الواجبات المنزلية وبطاقات تقييم أهداف جلسات البرنامج الإرشادي واستمارة تقييمه

إعداد

مصطفى عبد الحسن عبد التواب عبد المحسن
معيد بقسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أسيوط
تخصص صحة نفسية

إشراف

أ.د / عبد الرقيب أحمد البحيري
أستاذ الصحة النفسية ورئيس قسم علم النفس
كلية التربية - جامعة أسيوط

أ.د / صبره محمد على
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية - جامعة أسيوط

د / عفاف محمد جعيس
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة أسيوط

نشاط الجلسة الثانية

التعريف بقلق المستقبل المهني

عزيزي الطالب / هـ . ح . أ

تعرفت من إجراءات الجلسة على ماهية قلق المستقبل المهني ، وأهم سمات ذوي قلق المستقبل المهني ؛ برجااء الإجابة عن تلك الأسئلة ، مع مراعاة تحديد إجابتك في نقاط محددة :

١- ما أهم الأعراض التي تتناوب عند التفكير في مستقبلك المهني ؟

- القلق الشديد
- التوتر والتأوه
- الشروع الذهني
- اضطرابات إحيانا
- ترم على التعليم

٢- ما أهم الأسباب التي تجعلك تشعر بقلق المستقبل المهني ؟

- رفع أعباء التكيف عن كلية التربية
- عدم ملائمة إعداد المهنة مع فروع العمل المتاحة بعد
- ضرورة توافر الواجب للحصول على أي عمل
- ازدياد بطالة الخريجين
- وجود العديد من القيود كاللغة والكمبيوتر للحصول على أي وظيف

٣- ما الأسلوب الأمثل الذي تراه مناسباً للتخلص من تلك المشاعر وهذه الأعراض؟

- الاعتناء بالاعتناء والقدر
- الرضا والتربية الدينية
- الأخذ بالأسباب من خلال السعي للحصول على أي وظيفة
- اللجوء بقدراتي

نشاط الجلسة الثانية

التعريف بقلق المستقبل المهني

عزيزي الطالب / أ. س. م

تعرفت من إجراءات الجلسة على ماهية قلق المستقبل المهني ، وأهم سمات ذوي قلق المستقبل المهني ؛ برجاء الإجابة عن تلك الأسئلة ، مع مراعاة تحديد إجابتك في نقاط محددة :

١- ما أهم الأعراض التي تنتابك عند التفكير في مستقبلك المهني ؟

- الاستغراق في أحلام اليقظة

- الشعور بالضيق والملل

- اللامهن في المستقبل

- الشعور بالرغبة في النوم الطويل

- حدوث بعض اضطرابات المعدة

٢- ما أهم الأسباب التي تجعلك تشعر بقلق المستقبل المهني ؟

- الوهم الاحتشام للمعلم بعد التخرج

- ندرة الوثائق الثاقرة

- عدم الاعتراف المتعمد بهنة التعليم ومكانة المعلم

- سيطرة الرثوة والخصوبة في مجالات الحياة

- ضعف العناية بالمواد

٣- ما الأسلوب الأمثل الذي تراه مناسباً للتخلص من تلك المشاعر وهذه الأعراض؟

- قراءة القرأت

- الصلاة عند الشعور بتلك المشاعر

- الصبر والأشغال بالدراسة

- اكتساب المهارات الجديدة

نشاط الجلسة الثالثة

التعريف بأسباب قلق المستقبل المهني من وجهة نظر أفراد العينة الإرشادية

عزيزي الطالب / د. ح. أ.

تعرض عليك مجموعة من الأسئلة تتعلق بمشاعرك نحو مستقبلك المهني ، برجاء الإجابة عن تلك الأسئلة ، مع مراعاة تحديد إجابتك في نقاط محددة :

١- ما الذي يدفعك للانشغال بالتفكير في مستقبلك المهني بعد التخرج ، على الرغم من أنه لم يأت بعد ؟

- وجود العديد من الدريجين العاملين عن العمل

- ندرة فرص العمل

- أدراكى بأن العمل منزوية عن منوزيات الحياة

٢- لماذا تقلق على مستقبلك المهني ، وهو بيد الله عز وجل ؟

- محاوله ان أكيد الذات دون خلال العمل

- الأخذ بالأسباب والاعتماد على النفس

- الربيع في الاستقلال وحمامة الهادى وذلك من خلال

٣- ما صورة المستقبل المهني كما تراه بعد التخرج؟

- ذلكم ليد له ملامح

- عباره وساحة لا اشرى مخرجها

- سبى للفاية

نشاط الجلسة الثالثة

التعريف بأسباب قلق المستقبل المهني من وجهة نظر أفراد العينة الإرشادية

عزيزي الطالب / P . س . P

تعرض عليك مجموعة من الأسئلة تتعلق بمشاعرك نحو مستقبلك المهني ، برجاء الإجابة عن تلك الأسئلة ، مع مراعاة تحديد إجابتك في نقاط محددة :

١- ما الذي يدفعك للتشغال بالتفكير في مستقبلك المهني بعد التخرج ، على الرغم من أنه لم يأت بعد ؟

- المهنوم- الأسيب والأسيب

- الرغبه في عمل اشياء لكنها متوقفة على الوظيفه

- الرغبه في الاثراء على النفس

- زياده بطاله المتعلمين باستمرار

٢- لماذا تقلق على مستقبلك المهني ، وهو بيد الله عز وجل ؟

- الكوف من المجهول

- رغبه في عدم التواكل، والأهت بالإسيب

- انتكبر في المشكلات الأسيب ومن أهمها « السبيل له »

٣- ما صورة المستقبل المهني كما تراه بعد التخرج؟

- صور المستقبل المهني غير واضحة

- مظلم ليس له ملامح

نشاط الجلسة الرابعة

الأحداث الداخلية والخارجية لزيادة التوتر لدى أفراد العينة الإرشادية

عزيزي الطالب / ع . م . ٢٠٢٠

تتعرض يوماً لمجموعة من الأحداث والمواقف عند تفكيرك في مستقبلك المهني ، التي تؤثر فيك سلبياً ، وتسبب لك الضيق والتوتر ، وقد تعرفت من إجراءات الجلسة الأحداث الداخلية والخارجية التي تؤدي إلى زيادة التوتر ، وفي ضوء ذلك ، حدد في الجدول التالي بالتفصيل أهم الأحداث الداخلية والخارجية التي تعتقد أنها تؤدي إلى زيادة توترك بالنسبة لمستقبلك المهني .

الأحداث الخارجية	الأحداث الداخلية
- تدريس العمل في مجال تخصصي - ادق العلاقات الأخرى	- الشعور بالفهم والحزن - المنعوط
- صعوبة المبادئ الممارس للتدريس - ترايد أمداد العاملين عن العمل	- عدم ذكر الله - ترك الصلاة
- سلوكيات العاملين بالوسائلهم - ضعف الامداد المهني	- الشعور بالوجود والحد - الوسوسة
- المنعوط المحرم معيه خاصة - الاسرورة	- الانشغال بالمستقبل - عدم الصبر

نشاط الجلسة الخامسة

تابع تخفيف التوتر عن توقع البطالة بالوضوء والصلاة.

عزيزي الطالب / ف ١٠٣

تعلمت في الجلسة كيفية الاسترخاء من خلال عمليتي الوضوء والصلاة ؛ برجاء تدوين المشاعر التي تشعر بها أثناء هاتين العمليتين كما هو مبين بالجدولين التاليين :

- المشاعر التي تشعر بها أثناء الوضوء بعد غسل كل عضو من الأعضاء:

العضو	ماذا تشعر بعد غسل العضو
اليدين	الراحة والاطمئنان
الفم	الرهبة في ذكر الله ذكراً كثيراً
الاستنشاق	الراحة في عملية التنفس
الوجه	أشعر بالانتعاش والرياح عملات الوجه
الذراعين	الراحة النفسية لتأجيل الذنوب
مسح الرأس	أشعر بالهدوء والاسترخاء
الرجلين	أشعر بالهدوء والسرور

- المشاعر التي تشعر بها أثناء الصلاة بعد كل ركن في كل ركعة من الركعات:

الركن	ماذا تشعر بعد أداء الركن
التكبير	بالرهبة
قراءة الفاتحة	بالراحة النفسية خاصة إذا كانت ملائمة جهرًا
الركوع	بالراحة الجسدية في هذا الوضع
الوقوف من الركوع	أشعر بالرميا وعظمة الله فأحمد له لأنه خلقني وسواد
السجود	بالفرح الشديد حيث أكثر في الدعاء
الدعاء بين السجدين	الركن في السجود هو آخر
التشهد	أحزن لأنني أتيت الصلاة

نشاط الجلسة السادسة

التركيز على الواقع وعدم الهم بالمستقبل

عزيزي الطالب / ر. م. م

تعرض يوماً لمجموعة من الأحداث والمواقف عند تفكيرك في مستقبلك المهني ، التي تؤثر فيك سلبياً ، وتطور نظرتك التشاؤمية تجاه تلك المستقبل ، برجاء تحديد أهم تلك المواقف ، وأهم الطرائق التي كنت تتغلب بها على تلك المواقف؟ ، ومشاعرك بعد ترداد الأزمات القرآنية التي جاءت في الجلسة ، كما هو مبين بالجدول التالي :

المشاعر التي يشعر بها الفرد في الموقف		الطرائق التي كنت تتغلب بها عليها		المواقف التي تشير قلق المستقبل المهني
بعد قراءة سورة الملك	بعد قراءة سورة الشورى	بعد قراءة سورة العنكبوت	سورة النور	
السعي للحصول على الوظيفة	حس الأضرار	الرضا بالقضاء والخير	سورة النور	- ضعف الرعا للمادى
الرزق بيد الله	الشعور بالارهاق والطمأنينة كما في سورة النور	شكر الله على نعمه	سورة النور	- ندرة فرص العمل
				- الضغوط الأسرية
				- ارباب دس طائفة المتعلمين

نشاط الجلسة السادسة

التركيز على الواقع وعدم الاهتمام بالمستقبل

عزيري الطالب / ح. ١٠٣

تعرض يوماً لمجموعة من الأحداث و المواقف عند تفكيرك في مستقبلك المهني ، التي تؤثر فيك سلبياً ، وتطور نظرتك التشاؤمية تجاه تلك المستقبل ، برجاء تحديد أهم تلك المواقف ، وأهم الطرائق التي كنت تتغلب بها على تلك المواقف؟ ، ومشاعرك بعد ترديد الآيات القرآنية التي جاءت في الجلسة ، كما هو مبين بالجدول التالي :

المشاعر التي يشعر بها الفرد في الموقف		الطرائق التي كنت تتغلب بها عليها		المواقف التي تثير قلق المستقبل المهني
بعد قراءة سورة الملك	بعد قراءة سورة الشورى	بعد قراءة سورة العنكبوت	سورة العنكبوت	
القطر والحيثيات	سورة بقره الله هودت همزة حمزة	سورة العنكبوت	سورة العنكبوت	ازدياد نسبة نهلا - خروجهم قلة الاثمة
	سورة الازواق		سورة العنكبوت	٤٠٠ قوافل وزود عمل
			سورة الازواق	الخمسة
				-
				-

نشاط الجلسة السابعة

تنمية الشعور بالمسئولية المهني

عزيزي الطالب / هـ. ١.٩.٥

لقد ذكرت في الجلسة السابقة مجموعة من المواقف والأحداث التي أدت إلى شعورك بالقلق تجاه مستقبلك المهني ، يرجى منك تدوين موقفاً أو أكثر ، مع تفديده إلى عناصر المسئولية (الفهم ، الاهتمام ، والمشاركة) من خلال تقدير المهين ، كما في الجدول التالي :

عناصر المسئولية لتقدير المهن		الغايات التي تغير قلق المستقبل المهني	
المشاركة	الاهتمام	الفهم	
<ul style="list-style-type: none"> - تدوير دور دور - التحدث في الموضوع - 	<ul style="list-style-type: none"> - شعور تجاه هؤلاء - الاهتمام بالاحتياجات - 	<ul style="list-style-type: none"> - وجود نسبة لا بأس بها - عدم الإحباط - 	<ul style="list-style-type: none"> ١- ازدياد بطلاقة المتكلمين
<ul style="list-style-type: none"> - إرضاء اهتمام من الزملاء - التحدث في الموضوع - 	<ul style="list-style-type: none"> - شعور بالاهتمام - 	<ul style="list-style-type: none"> - عجز وجود مهود - التحدث والتفكير - 	<ul style="list-style-type: none"> ٢- رفع أثر الدقة من كلامه
<ul style="list-style-type: none"> - إحساس من الزملاء - التحدث في الموضوع - 	<ul style="list-style-type: none"> - شعور بتقدير الزملاء - 	<ul style="list-style-type: none"> - - 	<ul style="list-style-type: none"> ٢- ضعف الكلام لدى المتكلمين

نشاط الجلسة الثامنة

التدريب على الضبط الذاتي بالذکر والدعاء والاستغفار

عزيري الطالب / ١٩٠٩.٢٢

لقد ذكرت في الجلسة السابقة مجموعة من المواقف والأحداث التي أدت إلى شعورك بالقلق تجاه مستقبلك المهني ، يرجى منك تدوين موقفاً أو أكثر ، مع ذكر الطرائق التي كنت تتغلب بها على تلك المواقف ، وما تشعر به قبل وأثناء وبعد الجلسة الإرشادية ، كما في الجدول التالي :

المواقف التي تتوقع المستقبل		الطرائق التي كنت تتغلب بها على		المشاعر التي شعرت بها تجاه الموقف	
الموقف	الموقف	قبل الجلسة	أثناء الجلسة	بعد الجلسة	
١- عدم الاستعداد الاصحمني في وقت العمل	كنت أقف مع الاصحمني في ذلك	- الهمم - الوقت -	- الامتياح -	- اعد مهنة - التدريب والتميز بها -	
٢- رضع زهور الكافور	الاصحمني على انجاز تدريب الكافور	- الكافور - الحظوظ - التنازل ٣	- الامتياح -	- اعد مهنة - التدريب والتميز بها -	
٣- وجود الاهداف في الاصحمني		- الكافور - التنازل - الوقت	- الامتياح -	- اعد مهنة - التدريب والتميز بها -	

نشاط الجلسة التاسعة

تابع التدريب على الضبط الذاتي بالصبر

عزيري الطالب / هن ١.٣٠

لقد ذكرت في الجلسة السابقة مجموعة من المواقف والأحداث التي أدت إلى شعورك بالقلق تجاه مستقبلك المهني ، يرجى منك تدوين موقفاً أو أكثر ، مع ذكر الطرائق التي كنت تتغلب بها على تلك المواقف ، وما تشعر به قبل وأثناء وبعد الجلسة الإرشادية ، كما في الجدول التالي :

التالي :

المواقف التي شعرت بها تجاه الموقف		المواقف التي كنت تتغلب بها على الطرائق التي كنت تتغلب بها على المواقف التي شعرت بها تجاه الموقف		المواقف التي تشعر بالقلق المستقبلي المهني
بعد الجلسة	أثناء الجلسة	قبل الجلسة		
صروفه أبلغ بالقلق الصلح ودفن بالصبر الضمان لآفته الله	- يا رب استغفركم - والله عز وجل - وهو اضطر	- الهمم طردها - -	أحاول أن أجمع في دراستي وأتأمل على قدرتي	١- رضع الحواشي كلها عن كلمة الحق فيه
صروفه الهمم بالاضطر - والكثرة في قول الله - دمستنا الأوقات كمنب الله في قول	- - -	- شعرت بالافتقار على نفسي فيكون قد السنوات صراها ويجزم الخراج نصير بلا عمل	الاجتهاد في دراستي وكتابة مهاراتي بجدية	٢- اذدياد بهلاله الاستعداد مهين
- - -	- - -	- - -		٢

نشاط الجلسة العاشرة

القدرة على حل المشكلات المثيرة لقلق المستقبل المهني

بتطبيق فنية السهم النازل

عزيري الطالب / P. س. P.

يمثل قلق المستقبل المهني بؤرة للعديد من المشكلات ، التي لا يمكن العمل على حل كل واحدة بمفردها دون الأخريات ، وقد تعرفت أسباب قلق المستقبل المهني من وجهتي نظريتي الإرشاد النفسي الحديثة والإرشاد النفسي الديني ، وسمات ذوي قلق المستقبل المهني ؛ لذلك يرجى منك تحديد السبب الذي تراه رئيساً لتلك الأعراض :

- السبب الذي تراه رئيسياً لقلقك على مستقبلك المهني هو :

... ضعف الإعداد الواسع ...

- تعامل مع هذا السبب بفنية السهم النازل كما في الجدول التالي :

أصل على	استبدل	استبدل
- التدريب الحواري في مجال الكمبيوتر العمل التطوعي - ارفها زانتغاول - الصبر والتوكل على الله	- ضعف التفاه بالنفس - التناؤم - الاعتماد على الوساطة	- فرصته عمل أخرى - بذل المزيد من الجهد - التدريب الحواري -

- حدد في تعداد نقطي أهم أسباب تشاؤمك تجاه المستقبل المهني ؟

- ازياج شبه المجال المتعلقين

- ضعف الإعداد المهني

- انتشار الحوسبية والوساطة في كافة المجالات

نشاط الجلسة العاشرة

القدرة على حل المشكلات المثيرة لقلق المستقبل المهني

بتطبيق فنية السهم النازل

عزيزي الطالب / ح . ٣٠ . ٢

يمثل قلق المستقبل المهني بؤرة للعديد من المشكلات ، التي لا يمكن العمل على حل كل واحدة بمفردها دون الأخريات ، وقد تعرفت أسباب قلق المستقبل المهني من وجهتي نظر نظريات الإرشاد النفسي الحديثة والإرشاد النفسي الديني ، وسمات ذوي قلق المستقبل المهني ؛ لذلك يرجى منك تحديد السبب الذي تراه رئيساً لتلك الأعراض :

- السبب الذي تراه رئيسياً لقلقك على مستقبلك المهني هو :

.....

- تعامل مع هذا السبب بفنية السهم النازل كما في الجدول التالي :

استبدل	استعد من	اقبل على
بذل المزيد من الجهد وآداب الدورات المهنية	المشغول بالاجتهاد والقتل خيب الأمل الطمع والجمع	دراسة الامتحانات المتفهم في مجال تخصص الرضا بالقدرة والقتل الاعتماد على النفس

- حدد في تعداد نقطي أهم أسباب تشاؤمك تجاه المستقبل المهني ؟

- زرع امر التكليف عن كلية التربية

- صنع القائد المهادي

- ندرة فرص العمل

نشاط الجلسة الحادية عشرة
أسباب عدم الرضا تجاه المستقبل المهني من وجهة نظر
أفراد العينة الإرشادية

عزيزي الطالب / P - - - - P

في نهاية هذه الجلسة دعني أطرح عليك سؤالاً ؛ يرجى الإجابة عنه في تعداد نقطى: ما العوامل والأسباب التي تجعلك غير راضٍ تجاه مستقبلك المهني ؟

- ندرة فرص العمل
- ضعف الاعداد المهنية مقابل التخصص
- قلة العائد المادي
- تدفق نظرية المجتمع لهذه التدرج
- انتشار الوصاية والمصوبين
- انتشار الرشوة في المجتمع
- زيادة عدد التخرجين العاملين عن العمل

نشاط الجلسة الثانية عشرة

تنمية الشعور بالرضا بشكر الله والرضا بالقضاء والقدر

عزيزي الطالب / P . س . P

تعرض عليك مجموعة من الأسئلة تتعلق بمشاعرك نحو مستقبلك المهني ، برجاء الإجابة عن تلك الأسئلة ، مع مراعاة تحديد إجابتك في نقاط محددة :

١- ما الذي يمكن أن تفعله إذا لم تجد فرصة عمل بعد تخرجك ؟

- العمل التطوعي

- التدريس الحواري في مجال الكمبيوتر

- الصبر والسواكل على الله مع الدعاء

٢- ماذا يفيدك إذا امتلكت كل شيء في الدنيا ولم تكن مراعيًا لحدود الله ؟

- لن استعاضد شيئاً على الأهل والأقارب

- يا ربك أنت خير الأئمة وأفضلهم

- أنت فقدت الأصدقاء بالدين والأهل بالدين والرفيق بالدين عز وجل

٣- ماذا يضيفك إليك إذا امتلكت كل شيء ولم تكن شاكرًا لله عز وجل وغير راضٍ بقضاء الله عز وجل وقدره؟

- لن استعاضد بالرفيق والأهل والأقارب

- يزيد الطمع

- مؤكداً أنت فقدت الدنيا والأهل

نشاط الجلسة الثانية عشرة

تنمية الشعور بالرضا بشكر الله والرضا بالقضاء والقدر

عزيزي الطالب / و . م . أ .

تعرض عليك مجموعة من الأسئلة تتعلق بمشاعرك نحو مستقبلك المهني ، برجاء الإجابة عن تلك الأسئلة ، مع مراعاة تحديد إجابتك في نقاط محددة :

١- ما الذي يمكن أن تفعله إذا لم تجد فرصة عمل بعد تخرجك ؟

- أجه لدراسة الكمبيوتر

- أتعمد في مجال تخصصي

- دراسات عليا

٢- ماذا يفيدك إذا امتلكت كل شيء في الدنيا ولم تكن مراعيًا لحدود الله ؟

- قد يفيدني شيء ، بل سأفخر الدنيا والأمره

٣- ماذا يضيفك إليك إذا امتلكت كل شيء ولم تكن شاكرًا لله عز وجل وغير راضٍ بقضاء الله عز وجل وقدره ؟

- أفخر الدنيا والأمره

- أهاب بالثقة والحزن والأكتاب

٣- أهم المزايا :

- كونه الاسترخاء عن طريق الأضواء
- معرفته ادعية «سنة الرزق» الصبر
- الاستفادة من قصص السلف الصالحين والاحتاديك النبوية
- كونه البرنامج المتميز والفعال
- شعرت بأهمية البرنامج للتغلب على قلق المستقبل المهني :
- ع موافق تماماً .

موافق بدرجة متوسطة .

غير موافق .

٤- أوجه القصور

لا يوجد

- شعرت بأن البرنامج كافي للتغلب على قلق المستقبل المهني :

ع موافق تماماً .

موافق بدرجة متوسطة .

غير موافق .

٥- آراء أخرى تود إضافتها :

كثرت أكتفى اذ يعجز الذراع عن بلبات إمبر والعداد والموالاة لأد

حسنة

- الأكتفاء من قصص السلف الصالحين والاحتاديك

- اللبوية الشريفة

- يمكن أن يضاف للبرنامج مجموعة من العناصر حتي يمكن التغلب على قلق المستقبل المبني :

موافق تماماً .

ع موافق بدرجة متوسطة .

غير موافق .

استمارة تقييم البرنامج

بيانات عامة :

الاسم /	النوع /
الشعبة /	الفرقة /

التعليمات

عزيري الطالب /

لقد كنت مستمعاً جيداً ، ومناقشاً فعالاً في جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني ، من فضلك قم باستجيل أوجه الإفادة التي أقدتها من هذه الجلسات من حيث : الأهداف ، والمحتوى ، وأهم المزايا ، وأوجه القصور ، وأهم ما تود إضافته في تلك الجلسات ، مع وضع علامة (✓) أمام التقدير الوصفي لكل بعد من الأبعاد التي تذكر فيها وجهة نظرك عن البرنامج وجلساته .

أوجه الإفادة :

١- الأهداف :

- خفض مستوى القلق الديني
- تعلم الاسترخاء ، وتدريب التمارين
- دورية أدعية دعوات الزود

- شعرت بأن أهداف البرنامج شاملة للتغلب على قلق المستقبل المهني :
 - ← موافق تماماً .
 - موافق بدرجة متوسطة .
 - غير موافق .

٢- المحتوى :

- المحتوى بالكلية . قلت الاستقبال . الارتكاز النفس الديني
- المحتوى وكيفية الاسترخاء . المصن المصن . الدعاء . القدره ،
- آيات قرآنية . احاديث نبوية . قصص السلف الصالح

- شعرت بأن محتوى البرنامج شامل للتغلب على قلق المستقبل المهني :
 - ← موافق تماماً .
 - موافق بدرجة متوسطة .
 - غير موافق .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠٠٢) ، مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية "٢" مشكلات المستقبل الزواجي والأكاديمي ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد الثامن عشر ، العدد الأول ، أبريل ، ص ص ٣٩ - ٩٩ .
- ٢- إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠٠٣) ، مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة " مشكلات الإعداد المهني" ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، المجلد التاسع عشر، العدد الأول، أبريل ، ص ص ٣٧ - ٧٠ .
- ٣- إبراهيم عصمت مطاوع (٢٠٠٢) ، التنمية البشرية بالتعليم والتعلم في الوطن العربي ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- ٤- إبراهيم على إبراهيم (١٩٨٧) ، وجهة التحكم في علاقتها ببعض المعتقدات الخرافية ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا، العدد الأول، يوليو . ص ص ١ - ٢٥ .
- ٥- إبراهيم محمد عطا (١٩٨٨) ، طرق تدريس التربية الإسلامية ، القاهرة : مكتبة النهضة العربية .
- ٦- إبراهيم محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣) ، مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، المجلد الثالث عشر، العدد ٣٨ ، فبراير، ص ص ١٥ - ٥٢ .
- ٧- إبراهيم محمود إبراهيم بدر (٢٠٠٣) ، مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي " دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية " ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، المجلد الثالث عشر ، العدد ٤٠ ، يونيو .
- ٨- إبراهيم محمود إسماعيل (٢٠٠٦) ، فاعلية الإرشاد العقلاني الإنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسبوط .
- ٩- أبو بكر مرسى (١٩٩٧) ، أزمة الهوية والاكثاب النفسي لدى الشباب الجامعي ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، يوليو .
- ١٠- أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة (١٩٨٧) ، الجامع الصحيح " سنن الترمذي" ، تحقيق وشرح: أحمد محمد شاكر ، الجزء الخامس ، بيروت : دار الكتب العلمية .

- ١١- أحمد الهبيبي (١٩٩٥) ، وجهة الضبط ومفهوم الذات لدى المدمنين وغير المدمنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
- ١٢- أحمد جمال عبد الحليم (١٩٩٦) ، البطالة في محافظة المفرق . مجلة أبحاث اليرموك ، جامعة اليرموك ، العدد (٢) ، مجلد ١٣ ، ص ٢٢٧.
- ١٣- أحمد حسنين (٢٠٠٠) ، قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة المنيا .
- ١٤- أحمد حسن حنورة (١٩٩٣) ، المشكلات الدينية التي يواجهها طلاب الجامعة واقتراحاتهم لحلولها "دراسة ميدانية" ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد ١٩ ، ديسمبر ، ص ص ٣٩ - ١٠٠.
- ١٥- أحمد خيرى حافظ (١٩٩١) ، المخاوف الشائعة لدى الطلاب اليمنيين "دراسة استطلاعية" ، دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية "رائم" ، الجزء الثالث ، يوليو ، ص ص ٤١٥ - ٤٣٧.
- ١٦- أحمد صقر عاشور (١٩٩٧) ، السلوك الإنساني في المنظمات ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- ١٧- أحمد عزت راجح (١٩٩١) ، علم النفس الصناعي "المواهمة المهنية - الهندسة البشرية - العلاقات الإنسانية" ، ط ٨ ، القاهرة : الدار القومية للطباعة والنشر والتوزيع .
- ١٨- أحمد على الأميري (٢٠٠٤) ، فعالية برنامج إرشادي ديني لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة العلوم التربوية ، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة ، يوليو ، ص ص ٣٥٣ - ٣٨٠.
- ١٩- أحمد علي كنعان ، وعبد الله المجيدل (١٩٩٨) ، الشباب والمستقبل "صورة المستقبل كما يراها طلبة الجامعة - دراسة ميدانية بجامعة دمشق "فعاليات الورش النفسية العربية الثانية ، الجمعية السورية للعلوم النفسية والتربوية ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، ١٧ - ١٩ مايو ، الجزء الثاني، ص ص ٩ - ٥٦.
- ٢٠- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦) ، دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- ٢١- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨) ، التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت "دراسة عملية" ، دراسات نفسية ، مجلد ٢٨ ، العدد ٣ ، يوليو - أكتوبر ، ص ص ٣٦١ - ٣٧٤ .
- ٢٢- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٩) ، التفاؤل والتشاؤم "عرض لدراسات عربية" ، مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية ، الكويت ، ٥ - ٧ أبريل ، ص ٢٥.
- ٢٣- احمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠) ، الدراسة التطويرية للقلق ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

- ٢٤- أحمد محمد عبد الخالق ، وبدر الأنصاري (١٩٩٥) ، التفاؤل والتشاؤم : دراسة عربية في الشخصية ، بحوث المؤتمر الثاني للإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ص ص ١٢١ - ١٥٢ .
- ٢٥- أحمد محمد عبد الخالق ، ومايسه أحمد النيال (١٩٩١) ، بناء مقياس قلق الأطفال وعلاقته ببعدي الانبساط والعصابية ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد ١٨ .
- ٢٦- أديب الخالدي (٢٠٠٢) ، المرجع في الصحة النفسية ، ط ٢ ، القاهرة : الدار العربية للنشر والتوزيع .
- ٢٧- أسامة الراضي (٢٠٠١) ، العلاج الجماعي النفسي الإسلامي ، النفس المطمئنة ، مجلة الطب النفسي الإسلامي ، الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية ، السنة السادسة عشر، العدد ٦٦ ، أبريل .
- ٢٨- إسعاد عبد العظيم البنا (١٩٩٠) ، دور الأدعية والأذكار في علاج القلق كأحد طرق العلاج النفسي الديني ، بحوث المؤتمر السادس لعلم النفس في مصر، القاهرة : الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ص ص ٥١ - ٦٨ .
- ٢٩- إسماعيل إبراهيم محمد بدر (١٩٩٣) ، مدى فاعلية فنية التخيل في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو، العدد السادس ، سبتمبر ، ص ص ٨ : ١٨
- ٣٠- إسماعيل عبد الفتاح (٢٠٠٤) ، معجم مصطلحات عصر العولمة ، القاهرة : الدار الثقافية للنشر والتوزيع .
- ٣١- أمطانيوس ميخائيل (٢٠٠٣) ، دراسة لمقياس القلق بوصفة حالة وسمة على عينات من طلبة الجامعات السورية ، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية ، المجلد ١٩، العدد الثاني ، ص ١٣ .
- ٣٢- أمل الأحمد (١٩٩٩) ، العلاقة الارتباطية بين دافعية الإنجاز ومركز التحكم " دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة دمشق في كليتي التربية والعلوم" ، مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية والتربوية ، المجلد ١٥، العدد الثاني ، ص ص ١٢١ : ١٧١ .
- ٣٣- أمل الأحمد (٢٠٠١) ، حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص العلمي " دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة دمشق" ، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية ، المجلد ١٧ ، العدد الأول ، ص ص ١٠٧ - ١٤٠

- ٣٤- أنطون رحمة (٢٠٠٢) ، اتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو مستقبلهم في مجالات الدراسة والعمل والدخل ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، المجلد الأول ، العدد الثاني ، ص ص ١٢٩ - ١٧٠ .
- ٣٥- إيمان حسني محمد العيوطي (٢٠٠٤) ، فعالية برنامجين للإرشاد النفسي الديني والإرشاد السلوكي في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- ٣٦- إيمان محمد صبري (٢٠٠٢) ، خادمت المنازل " دراسة نفسية اجتماعية " ، مجلة علم النفس ، العدد الثاني والستون ، السنة السادسة عشرة ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، أبريل ، مايو ، يونيو ، ص ص ٨٧ .
- ٣٧- إيمان محمد صبري (٢٠٠٣) ، بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، المجلد الثالث عشر ، العدد ٣٨ ، فبراير ، ص ص ٥٣ - ٩٩ .
- ٣٨- باترسون ، س . هـ (١٩٩٠) ، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . ترجمة : حامد الفقي ، الكويت : دار القلم .
- ٣٩- بثينة حسين عمار (٢٠٠١) ، التنمية البشرية وأساليب تدعيمها ، القاهرة : دار الأمين للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٤٠- بدر الأنصاري (١٩٩٥) ، دراسة عاملية للحالات الانفعالية للشباب الجامعي في الكويت بعد العدوان العراقي ، المؤتمر الدولي الثامن عن الصحة النفسية في دولة الكويت ، مكتب الانماء الاجتماعي ، ١- ٤ أبريل .
- ٤١- بدر الأنصاري (١٩٩٨) ، التفاؤل والتشاؤم : المفهوم والقياس ، جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي : لجنة التأليف والتعريب والنشر .
- ٤٢- بدرعلي (١٩٩٣) ، معاملة الوالدين وأثرها في تكوين شخصية الأبناء ، اللجنة الوطنية الثقافية والعلوم ، العدد الخامس بعد المائة ، ص ص ١٠٨ .
- ٤٣- جابر عبد الحميد جابر ، وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٥) ، معجم علم النفس والطب النفسي ، الجزء السابع ، القاهرة : دار النهضة العربية .
- ٤٤- جمال تفاحه (١٩٩٢) ، أبعاد مصدر الضبط لدى المراهقين الجانحين والأسوياء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .

- ٤٥ - جمال زكي أبو مرق (١٩٩٩) ، مركز التحكم وعلاقته بمتغيرات الشخصية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة في بعض المدارس "الأهلية والحكومية" بمدينة مكة المكرمة ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسبوط ، العدد ١٥ ، الجزء الثاني ، ص ص ١ - ٣٢ .
- ٤٦ - جمال ماضي أبو العزائم (١٩٩٤) ، القرآن الكريم والصحة النفسية ، القاهرة : مؤسسة دار الهلال .
- ٤٧ - حامد عبد السلام زهران (١٩٧٧) ، التوجيه والإرشاد النفسي ، القاهرة : عالم الكتب .
- ٤٨ - حامد عبد السلام زهران (١٩٨٥) ، دور الإرشاد المنبثق من الشريعة الإسلامية في معالجة مشكلات الشباب العربي المعاصر ، الرياض : المركز العربي للدراسات الأمنية .
- ٤٩ - حامد عبد السلام زهران (١٩٩٤) ، التوجيه والإرشاد النفسي " نظرة شاملة " ، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد الثاني ، السنة الثانية ، ص ص ٢٩٧ - ٣٤٩ .
- ٥٠ - حامد عبد السلام زهران (١٩٩٥) ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط ٢ ، القاهرة : عالم الكتب .
- ٥١ - حامد عبد السلام زهران (١٩٩٦) ، العمل : منظور سيكولوجي ، المؤتمر السنوي الرابع " ، نظم التعليم وعالم العمل " ، الجمعية المصرية للتربية المقارنة والإدارة التعليمية ، ٢٠ - ٢٢ يناير ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ص ص ٧٩ - ٨٠ .
- ٥٢ - حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣) ، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، القاهرة : عالم الكتب .
- ٥٣ - حسن عبد اللطيف ، ولؤلؤة حمادة (١٩٩٨) ، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية الانبساط والعصابية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، المجلد ٢٦ ، العدد ١ ، ربيع ، ص ص ٨٣ - ١٠٣ .
- ٥٤ - حسن محمد الشرقاوي (١٩٨٣) ، نحو تربية إسلامية " الطب النفسي النبوي " ، الإسكندرية: دار المطبوعات الجديدة .
- ٥٥ - حسن محمد الشرقاوي (١٩٨٤) ، نحو علم نفس إسلامي ، الإسكندرية ، مؤسسة الشباب الجامعية .

- ٥٦- حسن محمد حسن (١٩٩٨) ، العلاقة بين القيم الإسلامية وكل من سمة القلق والقلق الأخلاقي لدى طلبة جامعة اليرموك ومدى تأثرها بعدد من المتغيرات ، مستلخص رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، مركز الدراسات النفسية والنفسية - الجسدية ، العدد الثالث والثلاثون ، المجلد التاسع ، يناير .
- ٥٧- حسن محمد علي ثاني (١٩٩٣) ، علم النفس الإسلامي بين العلم والدين ، مجلة التربية وعلم النفس، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد السابع عشر ، الجزء الثاني ، ص ١٥٥ - ١٦٣ .
- ٥٨- حسن مصطفى عبد المعطي (١٩٩٢) ، ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية ، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، جامعة بنها ، العدد ١٩ ، الجزء الأول ، ص ٢١١ - ٢٢٥ .
- ٥٩- حسن مصطفى عبد المعطي (١٩٩٨) ، علم النفس الإكلينيكي ، القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٦٠- حسيب محمد حسيب (٢٠٠٤) ، القلق التنافسي كدالة تفاعلية بين الجنس ودافعية الإنجاز ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية ، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ٢٥ - ٢٧ ديسمبر ، ص ٣٨١ - ٤٢٥ .
- ٦١- حسين الببلاوي ، وعبد الله الحمادي (١٩٩٦) ، المكانة الاجتماعية للمعلم " تحليل نظري مع إلقاء الضوء على مكانة المعلم في دولة قطر " ، مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، المجلد ٢٠ ، ص ١٠٤ .
- ٦٢- حسين سالم الشرعة ، وجمال محمد الباكر ، وفوزيه النعيمي (٢٠٠٣) ، اتجاهات طالبات معهد التمريض نحو دراسة تخصص التمريض بدولة قطر ، المجلة التربوية ، العدد ٦٨ ، المجلد السابع عشر، جامعة الكويت، سبتمبر ، ص ١٥٥ - ١٨٩ .
- ٦٣- حمدي شاكراً محمود (١٩٩٥) ، الشعور بالاغتراب والاتجاه نحو بعض أنماط القيادة التربوية والتحصيل الدراسي لدى ذوي الضبط الداخلي وذوي الضبط الخارجي ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسبوط ، العدد السادس عشر، المجلد الأول ، يناير ، ص ١ - ٣٢ .

- ٦٤ - حمدي محمد ياسين (١٩٨٧) ، الاتجاهات النفسية للأخصائي النفسي نحو عمله ، بحوث المؤتمر الثالث لعلم النفس في مصر ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ٢٦ - ٢٨ يناير ، القاهرة : مركز التنمية البشرية والدراسات ، ص ١ .
- ٦٥ - الحميدي محمد ضبيدان الضيدان (١٤٢٤هـ -) ، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية .
- ٦٦ - حنان عبد الحميد العناني (١٩٩٠) ، الصحة النفسية للطفل ، عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع .
- ٦٧ - خلف أحمد مبارك (١٩٩٣) ، حالة وسمة القلق وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طالبات مدارس التمريض في صعيد مصر ، المجلة التربوية ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة أسبوط ، الجزء الأول ، العدد ٨ ، يناير ، ص ص ٢٥٩ - ٢٨٥ .
- ٦٨ - راشد القصبى (١٩٩٥) ، الإرشاد التربوي رؤية إسلامية، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، العدد ٤ ، السنة ١١ ، ص ص ٣٥ - ٧٩ .
- ٦٩ - راشد على السهل (٢٠٠١) ، فعالية الإرشاد " السلوكي الجمعي - الديني " في خفض مشكلة الأرق لدى طلبة الجامعة ، المجلة التربوية ، المجلد ١٦ ، العدد ٦١ ، خريف. ص ص ٣١ - ٧١ .
- ٧٠ - ربيع عبد العليم (١٩٩٧) ، الخوف من الموت وعلاقته بالتدين لدى الراشدين وكبار السن من الجنسين ، مجلة كلية الآداب ، جامعة المنيا ، المجلد السادس والعشرون ، ص ص ٩ - ٧٢ .
- ٧١ - ربيع عبد ربه عطا (١٩٩٨) ، أنبياء الله ، الجزء الأول ، القاهرة : مركز الراية للنشر والإعلام .
- ٧٢ - رجاء عبد الرحمن الخطيب (٢٠٠٢) ، التدين وعلاقته بالاكنتاب لدى طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعات الأخرى ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد الرابع والستون ، السنة السادسة عشرة ، ص ص ٦ - ٢١ .
- ٧٣ - رشاد على عبد العزيز موسى (١٩٩٢) ، أثر التدين على الاكنتاب النفسي ، بحوث المؤتمر الثامن لعلم النفس في مصر ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية الدراسات الإنسانية للبنات بجامعة الأزهر ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، يونيو ، ص ص ١١٣ - ١٣٤ .
- ٧٤ - رشاد على عبد العزيز موسى (١٩٩٣) ، علم النفس الديني ، القاهرة : عالم المعرفة .

- ٧٥- رشاد على عبد العزيز موسى (١٩٩٧) ، سيكولوجية التدين " دراسة نظرية " ، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي ، كلية التربية ، جامعة الأزهر بغزة ، العدد التاسع ، السنة الخامسة ، فبراير ، ص ص ٧ - ٢١ .
- ٧٦- رشاد على عبد العزيز موسى (٢٠٠١) ، أساليب العلاج النفسي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية ، القاهرة : مؤسسة المختار للنشر والتوزيع .
- ٧٧- رشاد على عبد العزيز موسى (٢٠٠١) ، الإرشاد النفسي في حياتنا اليومية في ضوء الوحي الإلهي والهدي النبوي ، القاهرة : دار الفاروق الحديثة للطباعة والنشر .
- ٧٨- رشاد علي عبد العزيز موسى ، وعبد المحسن عبد الحميد إبراهيم (٢٠٠١) ، دور الصلاة كاستراتيجية دينية في تخفيف حدة بعض مصادر الضغوط الدراسية لدى عينة من طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد ١٠٢ ، أغسطس ، ص ص ١٣٣ - ١٣٨ .
- ٧٩- رشاد على عبد العزيز موسى ، وفهد عبد الله الأكلبي (١٩٩٧) ، توقعات الضبط الخارجي - الداخلي وعلاقتها بتقدير أداء المعلمين كما يدركه الطلاب وقلق الامتحان ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، العدد الثاني والثلاثون ، يناير ، ص ص ١٤٤ - ١٧٠ .
- ٨٠- رشدي فام منصور (٢٠٠٠) ، علم النفس العلاجي والوقائي " رحيق السنين " ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٨١- رشيدة عبد الروؤف رمضان (٢٠٠٠) ، آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء ، القاهرة : دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع .
- ٨٢- زكية عبد القادر خليل عبد القادر (٢٠٠٠) ، التوافق المهني للأخصائي الاجتماعي في مجالات الممارسة المهنية " دراسة مطبقة على الأخصائيين الاجتماعيين العاملين في بعض المجالات الثانوية والأولية " ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد ٢٤ ، السنة ١٤ ، ص ص ١٠٠ - ١١٢ .
- ٨٣- زينب شقير (١٩٩١) ، أضواء على النفس الإنسانية من منظور إسلامي : حقيقتها وخصائصها وقايتها وعلاجها ، العدد الثالث ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ص ص ١٧٩ - ٢٠٦ .
- ٨٤- سامر جميل رضوان (٢٠٠٠) ، الصحة النفسية بين السواء والاضطرابات ، بيروت : المؤسسة العربية للدراسات والنشر .
- ٨٥- سامي محمد ملحم (٢٠٠٤) ، علم نفس النمو " دورة حياة الإنسان " ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

- ٨٦- سامية خضر (١٩٩٢) ، البطالة بين الشباب حديثي التخرج " العوامل - الآثار - العلاج " ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٨٧- سعيد إبراهيم عبد الفتاح طعيمة (١٩٩٣) ، أزمة الشباب المصري : أهم عواملها وأساليب مواجهتها " دراسة تحليلية نقدية " ، مجلة التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد السابع عشر ، الجزء الثاني ، ص ص ١٣١-١٥٣ .
- ٨٨- سعيد إسماعيل القاضي (١٩٩٣) ، التوجيه والإرشاد الطلابي في ضوء الفكر التربوي الإسلامي ، مجلة كلية التربية بأسوان ، جامعة أسبوط ، العدد الثامن ، مارس ، ص ص ٤٤٦ - ٤٧٠ .
- ٨٩- سعيد إسماعيل علي (٢٠٠٠) ، أصول الفقه التربوي الإسلامي : " القرآن الكريم رؤية تربوية " ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- ٩٠- سعيدة محمد محمد أبو سوسو (١٩٨٦) ، القيم الدينية والخلفية وأثرها على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات الجامعة ، المؤتمر السنوي الثاني لعلم النفس ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد الخامس ، ص ص ٧٩٤ - ٨١٨ .
- ٩١- سلوى عبد الباقي (١٩٩٣) ، مسببات القلق " خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل " ، دراسات تربوية ، المجلد ٨ ، الجزء ٥٨ ، القاهرة : عالم الكتب ، ص ص ١٠٢ - ١٤٦ .
- ٩٢- سميرة أبو الحسن عبد السلام (٢٠٠٥) ، فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المعاقين بصرياً ، بحوث المؤتمر السنوي الثاني عشر ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ديسمبر .
- ٩٣- سميرة عبد الله مصطفى كردي (٢٠٠٣) ، المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى طالبات كلية التربية بالطائف ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العددان الخامس والسادس والستون ، ص ص ١١١ .
- ٩٤- سهير كامل أحمد (١٩٩١) ، قلق الشباب : دراسة عبر حضارية في المجتمعين المصري والسعودي ، دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية " رانم " ، يوليو ، ص ص ٣٨٧ - ٤٣٧ .
- ٩٥- سهير كامل أحمد (١٩٩٨) ، الصحة النفسية والتوافق ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- ٩٦ - سيحة عبد الله المسند (١٩٩٨) ، دور جامعة قطر في تنمية اتجاهات الحداثة عند طلبتها في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد الثالث عشر ، ص ص ١٣ - ٤٩ .
- ٩٧ - سيد صبحي (١٩٨٠) ، الإرشاد الديني وعلاقته بالمسئولية الاجتماعية لدى المراهقين في المدرسة المتوسطة ، رسالة التربية ، العدد الأول ، مايو ، المدينة المنورة ، جامعة الملك عبد العزيز ، ص ص ٢١٥ - ٢٣٠ .
- ٩٨ - سيد صبحي (٢٠٠٣) ، الإنسان وصحته النفسية ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- ٩٩ - سيد عبد الحميد مرسي (١٩٨٥) ، سلسلة دراسات نفسية إسلامية " الشخصية السوية " ، القاهرة : مكتبة وهبة .
- ١٠٠ - السيد عبد الدايم عبد السلام (١٩٩٥) ، منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي - معرفي وعلاقته بكل من الجنس والتخصص الدراسي والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية ، دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم" ، المجلد الخامس ، العدد الرابع ، أكتوبر ، ص ص ٦٤٣ - ٦٧٦ .
- ١٠١ - سيف الإسلام علي مطر (١٩٩٣) ، دور التربية في مواجهة مشكلة البطالة ، مجلة الدراسات التربوية ، عالم الكتب ، المجلد ٨ ، الجزء ٥٦ ، ص ص ٨٩ - ٩٠ .
- ١٠٢ - شارلز د . سيبيلرجر ، ريتشارد ل . جودسش ، روبرت ي . لوشين ، اختبار حالة وسمة القلق للكبار ، إعداد / عبد الرقيب أحمد إبراهيم البحيري (٢٠٠٥) ، ط ٢ ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
- ١٠٣ - صالح بن إبراهيم الصنيع (١٩٩٦) ، التدين : علاج الجريمة ، الرياض : مكتبة الرشد للطباعة والنشر والتوزيع .
- ١٠٤ - صفوت فرج (١٩٨٩) ، القياس النفسي ، ط ٢ ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ١٠٥ - صفوت فرج (١٩٩١) ، مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقته بالانسياط والعصابية ، دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم" ، الجزء الأول ، القاهرة ، يناير ، ص ٨ .
- ١٠٦ - صلاح الدين أبو ناهية (١٩٨٦) ، مقياس روتر للضبط الداخلي - الخارجي " النظرية والمفهوم " ، القاهرة : دار النهضة العربية .
- ١٠٧ - صلاح الدين أبو ناهية (١٩٨٩) ، العلاقة بين الضبط الداخلي - الخارجي وبعض أساليب المعاملة الوالدية في الأسرة الفلسطينية في قطاع غزة ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد ١٠ ، ص ص ٥٨ - ٥٩ .

- ١٠٨ - صلاح الدين أبو ناهية (١٩٩٢) ، البنية العاملية لمفهوم الاعتقاد في الضبط الداخلي - الخارجي " دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الفلسطينيين والمصريين " ، دراسات تربوية ، المجلد السابع ، الجزء ٢٤ ، ص ٢٠٩ .
- ١٠٩ - صلاح الدين عبد الغني عبود (٢٠٠٤) ، فاعلية الإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني في خفض الشعور بالاحباط المهني لدى المعلم ، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ٢٥ - ٢٧ ديسمبر ، ص ص ٤٦٣ - ٥٠٨ .
- ١١٠ - صلاح مخيمر (١٩٧٨) ، استمارة المقابلة الشخصية " تاريخ الحالة " ، القاهرة : مطبعة النهضة الجديدة.
- ١١١ - طارق محمد عبد الوهاب ، ووفاء مسعود محمد (٢٠٠٠) ، قلق الموت وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد الرابع والخمسون ، ص ص ٧٨ - ٩٨ .
- ١١٢ - طلعت منصور (١٩٩٥) ، أسس علم النفس ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ١١٣ - عادل صادق (٢٠٠٥) ، في بيتنا مريض نفسي ، ط ٢ ، القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع .
- ١١٤ - عادل محمد محمود العدل (١٩٩٩) ، أثر الضغوط النفسية والقلق والذكاء ونوع الطالب على القدرة على حل المشكلات ، دراسات تربوية ، المجلد العاشر ، الجزء ٨٠ ، القاهرة : عالم الكتب ، ص ص ١٥٩ - ١٩٩ .
- ١١٥ - عادل محمد هريدي ، وطريف شوقي فرج (٢٠٠٢) ، مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد ٦١ ، ص ص ٤٦ - ٧٢ .
- ١١٦ - عاشور إبراهيم عبد الرحمن الصياد (٢٠٠٣) ، علاقة القلق والأسلوب المعرفي بسلوك اتخاذ القرار في مجال إجراء الجراحات الطبية ، مستلخص رسالة ماجستير منشور ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العددان الخامس والسادس والستون ، السنة السابعة عشرة ، ص ص ١٦٢ - ١٦٥ .

- ١١٧- عاشور محمد دياب أحمد (٢٠٠١)، فعالية الإرشاد النفس الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، المجلد ١٥ ، العدد ١١ ، يوليو ، ص ص ٤٣٦ - ٤٦٦ .
- ١١٨- عاطف سيد عبد الجواد علي (٢٠٠٥) ، وجهة الضبط وإدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب التعامل معها لدى عينة من الأطفال المتعلمين والعادين " دراسة مقارنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنيا .
- ١١٩- عبادة ضبيان طاهر ، وأحمد سليمان زغاليل (٢٠٠٢) ، مستوى القلق عند طلبة جامعة مؤته وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسبوط ، المجلد الثامن عشر ، العدد الثاني ، يوليو ، ص ص ٢ - ٣٣ .
- ١٢٠- عبد الرحمن الجوزي (١٩٨٢) ، مناقيب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ، ط ٢ ، بيروت : دار الكتب العلمية .
- ١٢١- عبد الستار أبو غده (٢٠٠٥) ، الأمراض النفسية وعلاجها الروحي في الإسلام ، متاح في/ <http://www.Islamset.com/Arabic/ahip/psycho/abugida.htm/>
- ١٢٢- عبد الباسط متولي خضر (٢٠٠٠) ، فعالية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ٢٤، الجزء الثالث، ص ص ٢١٧-٢٥٥ .
- ١٢٣- عبد الباقي الهر ماسي (١٩٩٠) ، علم الاجتماع الديني : المجال ، المكاسب ، التساؤلات ، الدين في المجتمع العربي ، بيروت : مركز دراسات الوحدة العربية .
- ١٢٤- عبد الجواد سيد بكر (١٩٩٦) ، من تجارب العالم في الربط بين التعليم والعمل " الأجازة التعليمية مدفوعة الأجر كصيغة للتعليم وتدريب القوى العاملة في إنجلترا برنامج مقترح للاستفادة منه في مصر " ، المؤتمر السنوي الرابع ، الجمعية المصرية للتربية المقارنة والإدارة التعليمية، ٢٠ - ٢٢ يناير ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ص ١١٥ .
- ١٢٥- عبد الحميد محمد شاذلي (١٩٩٩) ، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، الإسكندرية : المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع .
- ١٢٦- عبد الرؤوف الصنيع (١٩٨٩) ، البطالة و مشكلات الشباب" دراسة ميدانية على خريجي المدارس الفنية و المتوسطة و الجامعات في الريف و الحضر" ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية ، ص ٥ .

- ١٢٧- عبد الرازق محسن سعود الربيعي ، وأحمد على المعمري (٢٠٠٣) ، الاتجاهات المستقبلية وعلاقتها بموقع الضبط (الداخلي - الخارجي) لدى طلبة جامعة الحديدة ، تهامة ، اليمن ، العدد السادس .
- ١٢٨- عبد الرحمن سيد سليمان ، وبطرس حافظ بطرس (٢٠٠٠) ، وجهة الضبط وعلاقتها بأساليب حل المشكلات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية ، بحوث المؤتمر الدولي السابع ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ص ص ٨١٩ - ٨٤٧ .
- ١٢٩- عبد الرحمن محمد العيسوي (١٩٩٥) ، اتجاهات الشباب نحو البطالة ، في : دراسات نفسية حديثة ومعاصرة في البيئة والصناعة والمهن والأعمال والتدريب والتسويق والإدارة ، الجزء الثاني ، القاهرة : دار المعارف.
- ١٣٠- عبد الرحمن محمد العيسوي (١٩٩٥) ، القلق والامتحانات ، مجلة التربية ، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم ، العدد ١١٥ ، السنة ٢٤ ، ديسمبر ، ص ص ١٩١ - ١٩٧ .
- ١٣١- عبد الرحمن محمد العيسوي (١٩٩٧) ، العلاج السلوكي في حالات خاصة ، بيروت : دار الراتب الجامعية.
- ١٣٢- عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠٠٠) ، اضطرابات الطفولة وعلاجها ، بيروت : دار الراتب الجامعية .
- ١٣٣- عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠٠١) ، موسوعة علم النفس الحديث " سيكولوجية الإسلام والإنسان المعاصر " ، بيروت : دار الراتب الجامعي .
- ١٣٤- عبد الرقيب البحيري (تحت الطبع) ، مقياس الصحة النفسية للمراهقين ، " كراسة الأسئلة والتعليمات " .
- ١٣٥- عبد الرقيب أحمد إبراهيم البحيري ، وعادل دمرداش (١٩٨٨) ، سلسلة الاختبارات السيكلوجية المصرية المقننة (٦) مقياس الوعي الديني ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- ١٣٦- عبد الرقيب أحمد إبراهيم البحيري ، وعفاف محمد محمود عجلان ، وألفت شاور (١٩٩٤) ، سوء معاملة الطفل وعلاقتها بالاضطرابات المدرسية والسلوكية "دراسة تشخيصيه علاجية " ، أبحاث المؤتمر العلمي الثاني ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس، ص ص ٨٤ - ١٠١ .
- ١٣٧- عبد السلام عبد الغفار (١٩٩٦) ، مقدمة في الصحة النفسية ، القاهرة : دار النهضة العربية .

- ١٣٨ - عبد العال محمد عبدالله (١٩٩١) ، دراسة لبعض جوانب الانتماء وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أسيوط ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسيوط.
- ١٣٩ - عبد العزيز الغانم (١٩٩٤) ، دراسة حول مشاكل الشباب الجامعي في الكويت في مرحلة ما بعد العدوان العراقي ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، العدد ٤٧ ، ص ص ٢٢١ - ٢٦٢ .
- ١٤٠ - عبد العزيز الغريب صقر (٢٠٠٣) ، مشكلات الشباب الحالية والمستقبلية كما يراها طلاب جامعة طنطا ، مجلة مستقبل التربية العربية ، المركز العربي للتعليم والتنمية ، المجلد التاسع ، العدد ٢٩ ، أبريل ، ص ص ٦٥ - ١٢٧ .
- ١٤١ - عبد العزيز محمد النغمشي (١٩٩١) ، الإرشاد النفسي " خطواته وكيفية نمودج إسلامي " ، مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، العدد الرابع ، فبراير ، ص ص ٤٦٣ - ٥١٤ .
- ١٤٢ - عبد العلي الجسماني (١٩٩٦) ، موسوعة علم النفس القرآني ، الجزء الأول : علم النفس القرآني والتهذيب الوجداني ، بيروت : دار الراتب الجامعية .
- ١٤٣ - عبد الغني حماد (١٩٨٧) ، الخمر بين الطب والفقه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الشريعة والقانون ، جامعة الأزهر ، القاهرة .
- ١٤٤ - عبد الغني عبود ، وحسن عبد العال (١٩٩٠) ، التربية الإسلامية وتحديات العصر ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- ١٤٥ - عبد الفتاح القرشي (١٩٩٦) ، دور الموارد الاجتماعية والشخصية في حماية الكويتيين من أعراض الضغوط النفسية للغزو العراقي ، مركز الجزيرة العربية ، جامعة الكويت .
- ١٤٦ - عبد الفتاح محمد دويدار (١٩٩٣) ، سيكولوجية النمو والارتقاء ، بيروت : دار النهضة العربية .
- ١٤٧ - عبد الكريم العثمان (١٩٨١) ، الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالي بوجه خاص ، ط٢ ، القاهرة : مكتبة وهبة .
- ١٤٨ - عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٠) ، العلاقة بين الاغتراب والابداع والتفاؤل والتشاؤم ، بحوث المؤتمر الدولي السابع ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ٥ - ٧ نوفمبر ، ص ص ٦٥١ - ٦٧١ .
- ١٤٩ - عبد الله السيد عسكر ، وعماد علي عبد الرازق (٢٠٠٠) ، البطالة وحالة القلق والمشااعر الاكتئابية لدى الشباب ، بحوث المؤتمر الدولي الخامس ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ١ - ٣ ديسمبر ، ص ص ٢٧ - ٧٣ .

- ١٥٠- عبد الله الكندري (٢٠٠٢) ، تكنولوجيا نظرية التعليم والتعلم الذاتي ، الكويت : مكتبة الطالب الجامعي.
- ١٥١- عبد الله جاد محمود (١٩٩٤) بعض محددات الشخصية لدى ذوي التخصصات الدينية والعادية من طلاب الجامعة وأثرها على مستوى القلق لديهم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسسوط.
- ١٥٢- عبد الله عبد الحميد إبراهيم (١٩٩٤) ، العدوانية وعلاقتها بموضع الضبط وتقدير الذات ، مجلة علم النفس ، العدد ٣٠ ، السنة الثامنة ، ص ص ٣٨ - ٥٢ .
- ١٥٣- عبد المطلب أمين القريطي (١٩٩٨) ، في الصحة النفسية، القاهرة : دار الفكر العربي.
- ١٥٤- عبد المعين سعد الدين هندي سالم (٢٠٠٥) ، تأثير البطالة على الانتماء لدى الشباب الجامعي بصعيد مصر " دراسة ميدانية " ، دراسات في التعليم الجامعي ، مركز تطوير التعليم الجامعي ، جامعة عين شمس ، العدد الثامن ، أبريل ، ص ٩١ .
- ١٥٥- عبد المنعم الحفني (١٩٩٩) ، موسوعة الطب النفسي ، ط ٢ ، القاهرة : مكتبة مدبولي .
- ١٥٦- عبد المنعم محمد حسين حسنين (١٩٩٣) ، التوجيه القرآني لأساليب بالتعليم والتعلم ، مجلة التربية ، جامعة قطر ، العدد ١٠٤ ، السنة ٢٢ ، مارس ، ص ص ٢٠٣ - ٢١٤ .
- ١٥٧- عبد المهدي عبد الله السوداني (٢٠٠٢) ، تقييم شباب الأردن لبعض المهن والوظائف الشائعة في المجتمع الأردني " دراسة اجتماعية ميدانية" ، مجلة كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، المجلد ٦٢ ، العدد الرابع ، أكتوبر ، ص ص ٥٣ - ٩٠ .
- ١٥٨- عبد الوهاب حموده (١٩٦٢) ، القرآن وعلم النفس . وزارة الثقافة والإرشاد القومي ، الإدارة العامة للثقافة : المكتبة الثقافية.
- ١٥٩- عثمان حمود الخضر (١٩٩٩) ، التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، عدد ٦٧ ، ص ص ٢١٥ - ٢٤٢ .
- ١٦٠- عدلي على أبو طاحون (١٩٩٩) ، سوسيولوجيا التطرف الديني " جذور ومظاهر التطرف الديني بين أتباع الديانات السماوية مع دراسات للواقع المصري" ، الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث.
- ١٦١- عدنان الفرخ (٢٠٠٢) ، الحاجات الإرشادية للعاطلين عن العمل في الأردن ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية ، المجلد ١٤ ، العدد الثاني ، يوليو ، ص ص ١ - ٣٩ .

- ١٦٢ - عديلة حسن طاهر تونسي (٢٠٠٢) ، القلق والاكنتاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
- ١٦٣ - عزت عبد العظيم الطويل (١٩٩٩) ، معالم علم النفس المعاصر ، الأسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- ١٦٤ - عفاف عبد اللطيف محمد علي (٢٠٠٥) ، فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني في خفض مستوى القلق لدى عينة من طالبات المدارس الثانوية الصناعية بنات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر .
- ١٦٥ - عفاف محمد أحمد محمود جعيس (١٩٨٢) ، دراسة لمستويات القلق لدى العاملات وعلاقة ذلك بالمستوى التحصيلي لأبنائهن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسبوط .
- ١٦٦ - عفاف محمد أحمد محمود جعيس (١٩٩٠) ، موضع التحكم وعلاقته بكل من الذكاء ، والمستوى الاجتماعي - الاقتصادي ، والتحصيل الدراسي لعينة من الطلاب الجامعيين ، مجلة كلية التربية بأسوان ، جامعة أسبوط ، العدد الرابع ، نوفمبر ، ص ص ١٥٠ - ١٧٩ .
- ١٦٧ - عفاف محمد توفيق زهو (٢٠٠٣) ، دور كلية التربية في تنمية قيم العمل لدى طلابها ، مجلة مستقبل التربية العربية ، المركز العربي للتعليم والتنمية ، المجلد التاسع ، العدد الثلاثون ، يوليو ، ص ص ٦٩ - ١٠٦ .
- ١٦٨ - علاء الدين سعد متولي ، وعماد أحمد حسن (٢٠٠٤) ، فاعلية برنامج مقترح قائم على استراتيجيات التعلم ذاتي التنظيم في التحصيل الأكاديمي والأداء التدريسي والاتجاه نحو الاستراتيجيات المستخدمة لدى طلاب كلية التربية شعبة الرياضيات ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، العدد الثاني ، السنة التاسعة عشر ، ص ص
- ١٦٩ - علاء الدين كفاقي (١٩٨٦) ، المحك الإسلامي للسلوك السوي ، المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة الكويت ، العدد التاسع ، يونيو ، ص ص ٥٥ - ٩٤ .
- ١٧٠ - علاء الدين كفاقي (١٩٨٩) ، تقدير الذات وعلاقتها بالتنشئة الاجتماعية والأمن النفسي " دراسة في عملية تقدير الذات " ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد ٩ ، العدد ٣٥ ، جامعة الكويت : مجلس النشر العلمي ، ص ١٠٠ .
- ١٧١ - علاء الدين كفاقي (١٩٩٠) ، الصحة النفسية ، القاهرة : هجر للطباعة والنشر والتوزيع .
- ١٧٢ - علاء الدين كفاقي (٢٠٠٣) ، الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، الرياض : دار النشر الدولي .

- ١٧٣ - على السيد خضر ، ومحمد محروس الشناوي (١٩٩٢) ، القيم المهنية وعلاقتها بأبعاد الشخصية، مجلة التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد السادس عشر ، الجزء الثاني ، ص ص ٢٤٣ - ٢٧٤ .
- ١٧٤ - على السيد شتا (١٩٩٣) ، نظرية علم الاجتماع ، القاهرة : مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر والتوزيع .
- ١٧٥ - على محمد الديب (١٩٩١) ، العلاقة بين تقدير الذات ومركز التحكم الأكاديمي في ضوء حجم الأسرة وترتيب الطفل في الميلاد ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد الأول ، سبتمبر .
- ١٧٦ - على محمود محمد عبد المنظب (٢٠٠٢) ، هروب الطلاب من مدارس التعليم الثانوي الزراعي وعلاقته بمستويات القلق وموضع التحكم لديهم " دراسة تحليلية في ضوء التحليل النفسي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسيوط .
- ١٧٧ - عمر محمد التومي الشبياتي (١٩٨٧) ، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ، ط ٣ ، طرابلس : الدار العربية للكتاب .
- ١٧٨ - عمرو رفعت عمر (٢٠٠٤) ، العلاقة السببية بين إدارة الحياة وحالة القلق والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المراهقين المكفوفين ، المؤتمر السنوي الحادي عشر ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ٢٥ - ٢٧ ديسمبر ، ص ص ٨٥٣ - ٨٩٧ .
- ١٧٩ - عمرو يوسف (٢٠٠٥) ، دع القلق واستمتع بالحياة ، القاهرة : مكتبة معروف .
- ١٨٠ - عويد سلطان المشعان (١٩٩٩) ، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية والرضا الوظيفي لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت ، بحوث المؤتمر الدولي السادس ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ص ص ٩٤٧ - ٩٦٩ .
- ١٨١ - غادة السيد السيد الوشاحي (٢٠٠٤) ، دور الجامعة في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلابها " دراسة ميدانية " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسيوط .
- ١٨٢ - غريب عبد الفتاح غريب (١٩٩٩) ، عالم الصحة النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ١٨٣ - غريب عبد الفتاح غريب (٢٠٠٠) ، مقياس بيك للاكتئاب د٢ BDI-II ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- ١٨٤ - غريب عبد الفتاح غريب (٢٠٠٢) ، الاكتتاب ومركز الضبط لدى عينة مصرية من الراشدين ،
المجلة المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ،
المجلد ١٢ ، العدد ٣٤ ، فبراير ، ص ص ٣٧ - ٨٥ .
- ١٨٥ - فؤاد أبو حطب (١٩٩٦) ، العمل : منظور سيكولوجي ، المؤتمر السنوي الرابع " نظم التعليم
وعالم العمل " ، الجمعية المصرية للتربية المقارنة والإدارة التعليمية ،
٢٠ - ٢٢ يناير ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ص ص ٥٧ - ٩٠ .
- ١٨٦ - فؤاد أبو حطب (١٩٩٧) ، الصحة النفسية من منظور إسلامي ، المؤتمر الدولي للعلاج والإرشاد
النفسيين من منظور إسلامي ، عرض وتقديم : نجاة عنكوش ، رسالة
التجديد ، السنة الثانية ، العدد الثالث ، الجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا ،
ص ص ٢٧٦ - ٢٧٧ .
- ١٨٧ - فاروق السيد عثمان (١٩٩٣) ، أنماط القلق وعلاقته بالتخصص الدراسي والجنس والبيئة لدى
طلاب الجامعة أثناء أزمة الخليج ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة
المصرية العامة للكتاب ، العدد الخامس والعشرين ، السنة السابعة ،
ص ص ٣٨ - ٥٣ .
- ١٨٨ - فاروق عبده فلية (١٩٩٧) ، التربية والتنمية في الدول النامية ، القاهرة : مكتبة زهراء الشرق .
- ١٨٩ - فتحي الشرقاوي ، وإيمان القماح (١٩٩٣) ، بطالة الشباب الجامعي بين الرؤى ومظاهر وسبل
المواجهة " دراسة في الرؤى الشبابية " ، مجلة علم النفس المعاصر ،
المجلد ٢ ، العدد ١٦ ، كلية الآداب ، جامعة المنيا .
- ١٩٠ - فتحي مصطفى الزيات (١٩٩٠) ، العلاقة بين النسق القيمي ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لدى
عينة من طلاب جامعتي المنصورة وأم القرى " دراسة تحليلية " ، بحوث
المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس فـس مصر ، الجمعية المصرية
للدراسات النفسية بالأشتراك مع كلية التربية جامعة المنصورة ، ٢٢ - ٢٤
يناير ، ص ص ٥٤٣ - ٥٧٢ .
- ١٩١ - فرج عبد القادر طه ، ومصطفى كامل عبد الفتاح ، وحسين عبد القادر محمد ، وشاكر عطيه
قنديل (٢٠٠٣) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، القاهرة : دار
غريب .
- ١٩٢ - فريج العنزي ، وعويد المشعان (١٩٩٨) ، العلاقة بين الشخصية الفصامية والتفاؤل والاتشاؤم ،
المجلة المصرية للدراسات النفسية ، عدد ٢٠ ، مجلد ٨ ، ص ص
١٢٨ - ١٥٦ .

- ١٩٣ - فريدة عبد الوهاب آل مشرف (٢٠٠٠) ، مشكلات طلبة جامعة صنعاء وحاجاتهم الإرشادية " دراسة استطلاعية " ، المجلة التربوية ، العدد ٥٤ ، المجلد الرابع عشر ، شتاء ، ص ص ١٦٩ - ٢٠٧ .
- ١٩٤ - فضل إبراهيم عبد الصمد (٢٠٠٢) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا " دراسة سيكومترية - كLINيكية " ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، المجلد السادس عشر ، العدد الثاني ، أكتوبر ، ص ص ٢٢٩ - ٢٨٤ .
- ١٩٥ - فوزي قابيل همام أحمد (١٩٩٦) ، دراسة تحليلية لأنواع القلق في المراهقة وعلاقتها بأساليب التنشئة الاجتماعية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسويط .
- ١٩٦ - فيد ير يكو ماريو ثاراجويا (١٩٩٠) ، نظرة في مستقبل البشري " قضايا لا تحتمل الانتظار " ، القاهرة : دار العالم العربي للطباعة .
- ١٩٧ - فيصل محمد خير الزراد (٢٠٠٢) ، ظاهرة الغش في الاختبارات الأكاديمية لدى طلبة المدارس والجامعات " التشخيص وأساليب الوقاية والعلاج " ، الرياض : دار المريخ .
- ١٩٨ - كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٩) ، التأصيل الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت ، المجلد ١٣ ، العدد ٥٠ ، شتاء ، ص ص ١٠٣ - ١٣٩ .
- ١٩٩ - كمال إبراهيم مرسى ، وبشير الرشيد (١٩٨٨) ، التوجيه والإرشاد " فلسفته وأخلاقياته في المجتمع الإسلامي " ، المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة الكويت ، المجلد الأول ، العدد ٢ ، سبتمبر ، ص ص ٩ - ٢٨ .
- ٢٠٠ - كمال دسوقي (١٩٩٠) ، ذخيرة علم النفس ، القاهرة : الدار الدولية للنشر والتوزيع .
- ٢٠١ - كوثر إبراهيم رزق (١٩٩٨) ، مشكلات البطالة بين خريجي الجامعة " دراسة تشخيصية مقارنة " ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد الثامن والثلاثين ، سبتمبر ، ص ص ٣٥ - ٧١ .
- ٢٠٢ - لطفي محمد فطيم ، وأبو العزائم عبد المنعم الجمال (١٩٨٨) ، نظريات التعلم المعاصرة وتطبيقاتها التربوية ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
- ٢٠٣ - لويس كامل مليكه (١٩٩٤) ، العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، ط ٢ ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .

- ٢٠٤- ليلي عبد الحميد عبد الحافظ (١٩٩٢) ، التوجه الديني " الظاهري و الباطني " وعلاقته بمحل الضبط ، المجلة التربوية ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة أسبوط ، العدد السابع ، الجزء الثاني ، يوليو ، ص ص ١ - ١٥ .
- ٢٠٥- ماريو جرجس رحال (٢٠٠٦) ، قلق التقدم العلمي الراهن لدى طلاب الجامعة وعلاقته بالعصابية ومتغيرات أخرى " دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعتي البعث وتشرين " ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، ص ٦٩ .
- ٢٠٦- مجدي عبد الكريم حبيب (١٩٩٠) ، اختبار مركز التحكم عند الأطفال والمراهقين " كراسة التعليمات " ، القاهرة : دار النهضة العربية .
- ٢٠٧- مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠١) ، الإحصاء اللابارامتري الحديث في العلوم السلوكية ، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية .
- ٢٠٨- مجدي محمد عرفة (١٩٩٠) ، رؤية مستقبلية لقضايا الشباب " البطالة " ، بور سعيد : مكتبة التفوق العلمي.
- ٢٠٩- محمد إبراهيم الفيومي (١٩٨٠) ، القلق الإنساني ، مصادره - تياراته - علاج الدين له ، ط ٢ ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢١٠- محمد إبراهيم سليم (١٩٨٦) ، التداوي بالقرآن والاستشفاء بالرقى والتعاويذ ، القاهرة : مكتبة القرآن.
- ٢١١- محمد إبراهيم عطوه مجاهد (٢٠٠١) ، التعليم العالي بين حتمية التوسع فية ووجوب التخطيط له لمواجهة البطالة بين خريجيه مع التركيز على أزمة كلية التربية ، المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية بالمنصورة " التعليم وعالم العمل في الوطن العربي - رؤية مستقبلية " ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ص ص ١٧٧ - ٢٣٧ .
- ٢١٢- محمد أحمد إبراهيم سعفان (٢٠٠٣) ، دراسات في علم النفس والصحة النفسية " اضطراب الغضب : الخلفية النظرية - التشخيص - العلاج " ، القاهرة : دار الكتاب الحديث.
- ٢١٣- محمد أحمد بيومي (١٩٩١) ، علم الاجتماع الديني والقيم ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- ٢١٤- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) ، نظريات الشخصية ، القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

- ٢١٥- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٠) ، علم الأمراض النفسية والعقلية " الأسباب -الأعراض-
التشخيص - العلاج " ، القاهرة : دار قباء.
- ٢١٦- محمد الغزالي (١٩٩٢)، هذا ديننا ، ط٢ ، القاهرة : دار الشروق .
- ٢١٧- محمد المهدي (٢٠٠٠) ، السلوك التديني لمدمن الهيروين ، مجلة النفس المطمئنة ، العدد ٦٣ ،
يوليو ، متاح على /
[http // www . Elazaywm . com / new _ page _ 41 . htm](http://www.Elazaywm.com/new_page_41.htm)
- ٢١٨- محمد حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٠) ، الإرشاد النفسي المضر للتعامل مع المشكلات
الدراسية ، القاهرة : عالم الكتب.
- ٢١٩- محمد حسن محمد حسن غانم (١٩٩٩) ، القدوة والمثل الأعلى لدى الشباب " دراسة نفسية
استطلاعية " ، مجلة علم النفس ، العدد ٤٩ ، السنة ١٣ ، القاهرة : الهيئة
المصرية العامة للكتاب ، ص ١١٧ .
- ٢٢٠- محمد حسن محمد حسن غانم (٢٠٠٠) ، القدوة والمثل الأعلى لدى الطلاب المراهقين بالمدارس
الثانوية "دراسة نفسية استطلاعية" ، مجلة علم النفس ، القاهرة ، الهيئة
المصرية العامة للكتاب، العدد ٥٦ ، السنة ١٤ ، ص ١٣٥ .
- ٢٢١- محمد درويش محمد (١٩٩٥) ، مدى فاعلية العلاج الديني في خفض القلق لدى طلاب الجامعة ،
مجلة التربية ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد ٥١ ، أغسطس ، ص
ص ١٨٧ - ٢١٢ .
- ٢٢٢- محمد رفقي عيسى (٢٠٠٢) ، التوافق المهني لدى طلبة كلية التربية " رياض الأطفال" بين
الاختيار الأولي والممارسة الميدانية " توقع التربية الميدانية بين الإعداد
المهني" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الكويت.
- ٢٢٣- محمد رمضان محمد (١٩٨٧) ، العلاقة بين الدافعية للإنجاز والميل للعصابية ، العدد الثاني ،
القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- ٢٢٤- محمد رمضان محمد (٢٠٠٦) ، الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في علم النفس والتحليل النفسي ،
القاهرة : مكتبة الشروق الدولية.
- ٢٢٥- محمد زعتر (٢٠٠١) ، دراسة عبر ثقافية مقارنة لمشكلات طلاب الجامعة ، مجلة علم النفس ،
القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد ٥٣ ، ص ٩٦ - ١٢١ .
- ٢٢٦- محمد زيد حسن (١٩٩٥) ، الشباب ومستقبله من خلال وثيقة أكتوبر ، القاهرة : الهيئة العامة
لمطابع الشئون الأميرية.
- ٢٢٧- محمد شعبان فرغلي (٢٠٠٥) ، فعالية برنامج لتهديب الأخلاق من المنظور الإسلامي في تحسين
مستوى الحكم الخلفي والمسئولية الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية
بأسبوط ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسبوط.

- ٢٢٨- محمد عبد التواب البكري (١٩٩٦) ، البطالة عن العمل وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى خريجي الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس.
- ٢٢٩- محمد عبد التواب معوض (١٩٩٦) ، أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا.
- ٢٣٠- محمد عبد السلام محمد حسين (١٩٩٩) ، القيم التربوية في الأحاديث القدسية " في صحيح البخاري " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسبوط.
- ٢٣١- محمد عبد الفتاح المهدي (١٩٩٠) ، نحو علم نفس إسلامي " العلاج النفسي في ضوء الإسلام " ، المنصورة : دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٢٣٢- محمد عبد الفتاح المهدي (٢٠٠٢) ، سلسلة الدراسات التربوية والنفسية (٥) سيكولوجية الدين والتدين ، الإسكندرية : البيطاش سنتر للنشر والتوزيع.
- ٢٣٣- محمد عبد الكريم أبو سل (١٩٩٩) ، التوجه المهني بين الفكر التربوي المعاصر والفكر الإسلامي، مجلة التربية ، جامعة قطر ، العدد التاسع والعشرين بعد المائة ، السنة الثامنة والعشرون ، يونيو ، ص ص ١٠٣ - ١١٩.
- ٢٣٤- محمد عثمان نجاتي (١٩٨٧) ، القرآن وعلم النفس ، القاهرة : دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٢٣٥- محمد عثمان نجاتي (٢٠٠٠) ، الحديث النبوي وعلم النفس ، ط ٢ ، القاهرة : دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٢٣٦- محمد على حسين عمار (٢٠٠١) ، أثر برنامج إرشادي نفسي ديني في تخفيف بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر.
- ٢٣٧- محمد عمارة (١٩٩٧) ، الإسلام والمستقبل ، ط ٢ ، القاهرة : دار الرشاد.
- ٢٣٨- محمد عمر على مبارك (١٩٩٩) ، المضامين التربوية في بعض الأدعية المأثورة في السنة النبوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسبوط.
- ٢٣٩- محمد عودة ، وكمال إبراهيم مرسى (١٩٩٤) ، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام ، ط ٣ ، الكويت : دار القلم.
- ٢٤٠- محمد فؤاد علي (١٩٩٢) ، دراسة لبعض الخصائص النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى الأحداث الجانحين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق.

- ٢٤١ - محمد ماهر عمر (١٩٨٣) ، ملامح علم نفس إسلامي ، القاهرة : دار النهضة العربية .
- ٢٤٢ - محمد محروس الشناوي (١٩٩٦) ، موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي (١) العملية الإرشادية ، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٢٤٣ - محمد محروس الشناوي (٢٠٠١) ، موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي (٢) بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي ، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٢٤٤ - محمد محروس الشناوي ، ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) ، العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته ، القاهرة : دار قباء للنشر والتوزيع .
- ٢٤٥ - محمد محروس الشناوي ، محمد بن محسن التويجري (١٩٩٦) ، الإرشاد وتحديات العصر ، بحوث المؤتمر الدولي الثالث ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ٢٣ - ٢٥ ديسمبر ، ص ص ٨٨٥ - ٩٢٣ .
- ٢٤٦ - محمد محمود الحيلة (١٩٩٨) ، التربية المهنية وأساليب تدريسها ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- ٢٤٧ - محمد نصر إسماعيل عثمان (١٩٩٩) ، الرضا النفسي والمهني لدى الأخصائي النفسي المدرسي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية وبعض المتغيرات الديموجرافية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
- ٢٤٨ - محمد يوسف خليل (١٩٩٤) ، تلاوة القرآن الكريم وأثرها على اطمئنان النفس ، مجلة النفس المطمئنة ، العدد ٥١ ، القاهرة : الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية ،
- ٢٤٩ - محمود إبراهيم عبد العزيز فرج (١٩٩٨) ، أثر الإرشاد النفسي الديني في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- ٢٥٠ - محمود أحمد أبو مسلم (١٩٩٤) ، إدراك الطلاب لمركز التحكم وعلاقته بكل من التحصيل الدراسي والقلق ومستوى الطموح الأكاديمي في ضوء المستوى الاجتماعي والاقتصادي ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد الخامس ، ص ص ١٨٣ - ٢٥٥ .
- ٢٥١ - محمود حمدي زقزوق (٢٠٠١) ، هموم الأمة الإسلامية ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- ٢٥٢ - محمود عبد الرحمن حموده (١٩٩٨) ، الطب النفسي : الطفولة والمراهقة "المشكلات النفسية ، والعلاج " ، القاهرة : بدون دار نشر .

- ٢٥٣- محمود فتحي عكاشة (١٩٩١) ، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء ، الكويت : الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية ، ص ١٠ .
- ٢٥٤- محمود محيي الدين سعيد عشري (٢٠٠٠) ، التربية الخاصة بين الإعاقة والإبداع وآمال المستقبل ، المؤتمر الوطني الثاني بكلية التربية ، سلطنة عمان ، ص ص ٢١٩ - ٣٢١ .
- ٢٥٥- محمود محيي الدين سعيد عشري (٢٠٠٤) ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية : دراسة عبر حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان ، بحوث المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ص ص ١٣٩ - ١٧٨ .
- ٢٥٦- محمود مندوه محمد (٢٠٠٦) ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس العدد السادس عشر ، العدد ٥٣ ، أكتوبر ، ص ص ٢١٩ - ٢٧١ .
- ٢٥٧- محمود ميلاد (١٩٩٨) ، صورة المستقبل المهني لدى طلبة كلية التربية " دراسة ميدانية لدى طلاب الفرقة الأولى في الجامعات السورية : دمشق ، حلب ، حمص ، اللاذقية " ، فعاليات الورشة النفسية العربية الثانية ، الجمعية السورية للعلوم النفسية والتربوية مع كلية التربية بجامعة دمشق ، ١٧ - ١٩ مايو ، الجزء الأول ، ص ص ٣١٥ - ٣٦١ .
- ٢٥٨- مدثر سليم أحمد (٢٠٠٤) ، الذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بتوافقهم النفسي والاجتماعي وتوافقهم المهني " دراسة تطبيقية " ، المؤتمر السنوي الحادي عشر ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ٢٥ - ٢٧ ديسمبر ، ص ص ٢٨٩ - ٣٣١ .
- ٢٥٩- مدحت أبو النصر (٢٠٠٥) ، الإعاقة النفسية " المفهوم - الأنواع - البرامج - الرعاية " ، القاهرة : مجموعة النيل العربية .
- ٢٦٠- مديحة محمد العزبي (١٩٨٨) ، تخفيض مستوى القلق من خلال الاشتراك في المناقشات والإجابة على الأسئلة " دراسة تجريبية " ، حولية كلية التربية ، جامعة المنوفية ، العدد الأول ، ص ص ١١١ - ١٣٧ .
- ٢٦١- مريم أحمد مصطفى (١٩٩٨) ، التغيير ودراسة المستقبل ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- ٢٦٢- مسعد محمد زياد (٢٠٠٦) ، العصف الذهني وحل المشكلات ، متاح في /

- ٢٦٣- مصطفى تركي (١٩٨٠) ، العلاقة بين التدين والعصابية والانبساط والثقة بالنفس والدافعية للإنجاز والمرونة لدى طلبة الجامعة ، بحوث في سيكولوجية الشخصية في البلاد العربية ، الكويت : مؤسسة النجاح.
- ٢٦٤- مصطفى خليل الشرفاوي (١٩٨٥) ، دراسة الحس الديني لدى العصائيين والعاديين في مرحلة المراهقة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر، العدد الخامس ، ص ص ٩٥ - ١٠٨ .
- ٢٦٥- مصطفى سويف (٢٠٠٢)، نحن والمستقبل ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- ٢٦٦- مصطفى فهمي (١٩٧٦) ، الدين والعلاج النفسي ، الصحة النفسية ، القاهرة : مكتبة الخانجي.
- ٢٦٧- مصطفى فهمي (١٩٨٧) ، الصحة النفسية : دراسات في سيكولوجية التكيف ، القاهرة : مكتبة الخانجي.
- ٢٦٨- مصطفى لبيب عبد الغني (١٩٩٩) ، الطب الاكلينيكي عند أبي بكر الرازي ، مجلة كلية الآداب ، جامعة أسبوط ، العدد الثاني ، ص ص ٥ - ١١ .
- ٢٦٩- مصطفى محمد الصفتي (١٩٩٢) ، موضع التحكم " الداخلي - الخارجي " وعلاقته بالاختيار الدراسي لدى عينة من طلبة وطالبات كلية التربية جامعة الإمارات العربية المتحدة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، المجلد الخامس، العدد الأول ، ص ص ٢٦٤ - ٣٤٥ .
- ٢٧٠- مصطفى محمود (١٩٩٨) ، علم نفس قرآني جديد ، القاهرة : دار أخبار اليوم.
- ٢٧١- مفتاح محمد مفتاح (٢٠٠١) ، علم النفس العلاجي " اتجاهات جديدة " ، القاهرة : دار قباء.
- ٢٧٢- مقداد يالجن (١٩٨٧) ، طريق السعادة ، القاهرة : دار الصحة .
- ٢٧٣- ممدوح عبد المنعم الكناني (١٩٩٠) ، علاقة مركز التحكم الداخلي - الخارجي في التدعيم ببعض المتغيرات الدافعية ، بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالأشتراك مع كلية التربية بالمنصورة ، القاهرة ، ٢٢- ٢٤ يناير ، ص ص ٦١٧ - ٦٤٣ .
- ٢٧٤- ممدوحة سلامة (١٩٩٠) ، الإرشاد النفسي من منظور إنمائي ، ط ٣ ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٢٧٥- منصور عبد اللاه عبد الغفور (١٩٨٢) ، دراسة تحليلية مقارنة للقيم الدينية لدى المراهقين من طلاب التعليم العام والأزهري وأثر ذلك على مستوى القلق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسبوط.

- ٢٧٦- مؤزة المالكي (٢٠٠٣) ، مهارات تطبيق الإرشاد الديني ، مجلة كلية التربية ، جامعة قطر ، العدد السابع والأربعون بعد المائة ، السنة الثانية والثلاثون ، ديسمبر ، ص ١٥٦ - ١٧٩ .
- ٢٧٧- نادية رضوان (١٩٩٧) ، الشباب المصري وأزمة القيم ، القاهرة : الهيئة العامة للكتاب .
- ٢٧٨- نادية كامل النيه (١٩٩٢) ، المسؤولية الاجتماعية ووجهة الضبط " دراسة على عينة من التلميذات في مرحلة التعليم المتوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الرياض ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .
- ٢٧٩- ناصر الدين إبراهيم درغام (٢٠٠٠) ، وجهة الضبط وعلاقتها بسلوك المخاطرة لدى بعض فئات من الأحداث الجانحين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة حلوان .
- ٢٨٠- ناصر بن إبراهيم المحارب (٢٠٠٣) ، التدين وأعراض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين في المملكة العربية السعودية ، مجلة كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، المجلد ٦٣ ، العدد ٢ ، أبريل ، ص ص ١٩٧ - ٢٢٩ .
- ٢٨١- ناهد شريف سعود (٢٠٠٥) ، قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم "دراسة نوعية تطويرية لدى عينات جامعية من فئات عمرية مختلفة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق .
- ٢٨٢- ناهد عبد العال الخراشي (١٩٩٩) ، أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي ، ط ٣ ، القاهرة : دار الكتاب الحديث .
- ٢٨٣- نبيل محمد زايد (١٩٩٠) ، النمو الشخصي والمهني للمعلم ، الإسكندرية : دار المعارف .
- ٢٨٤- نبيلة أمين علي أبو زيد (١٩٩٢) ، النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين " دراسة استطلاعية" ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد ٢٤ ، السنة السادسة ، ص ص ٤٨ - ٦١ .
- ٢٨٥- نجاة عنكوش (١٩٩٨) ، المؤتمر الدولي للعلاج والإرشاد النفسيين من منظور إسلامي ، مجلة التجديد ، السنة الثانية ، العدد الثالث ، الجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا ، فبراير ، ص ص ٢٦٩ - ٢٨٣ .
- ٢٨٦- نجوى اليحفوفي (٢٠٠٢) ، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية لدى طلاب الجامعة ، العدد ٦٢ ، السنة الثانية عشرة ، ص ص ١٣٢ - ١٥٠ .

- ٢٨٧- نزار مهدي الطائي (١٩٩٢) ، الاتجاه نحو الدين وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من الطلبة الجامعيين في الكويت ، حوليات كلية الآداب ، الحولية الثانية عشر ، الرسالة السابعة والسبعون ، جامعة الكويت.
- ٢٨٨- نصر يوسف مقابلة ، وإبراهيم يعقوب (١٩٩٤) ، أثر الجنس ومركز التحكم على مفهوم الذات لدى طلبة جامعة اليرموك ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد ٢٥ ، مايو ، ص ٥٤٦.
- ٢٨٩- نعمات أحمد قاسم (١٩٩٦) ، التوجه الديني الظاهري والجوهرى وعلاقته ببعض الاستجابات العصابية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي .
- ٢٩٠- نوره خليفة تركي السبيعي ، ومايسه أحمد النبال (٢٠٠١) ، تباين بعض متغيرات الشخصية لدى العاملين في المناصب الإدارية العليا في القطع الحكومي القطري " دراسة مقارنة " ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة العامة للكتاب ، العدد ٥٦ ، ص ٦٦.
- ٢٩١- هالة أحمد السيد (٢٠٠٥) ، فعالية الإرشاد الانتقائي في تحسين تقدير الذات السلبي لدى الطلاب الموهوبين بالمدرسة الثانوية "دراسة تحليلية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ، جامعة أسيوط.
- ٢٩٢- هاني سعيد (٢٠٠٤) ، وجهة الضبط وعلاقتها بالميل لسلوك المخاطرة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنيا.
- ٢٩٣- هناء أحمد حسنين (١٩٩٠)، الوجهة الدينية " الظاهرية والجوهرية " وعلاقتها بالقلق وبعض سمات الشخصية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أسيوط ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسيوط.
- ٢٩٤- هناء يحي أبو شهبه (٢٠٠٤) ، فاعلية برنامج إرشاد نفسي ديني لتخفيف الإحساس بالمشكلات لدى المراهقات الجامعيات ، مجلد مؤتمر " التوجهات التنموية في تطوير التعليم الجامعي العربي " ، كلية الدراسات الإنسانية بنات القاهرة ، الجزء الثاني ، يونيو ، جامعة الأزهر.
- ٢٩٥- هناء يحي أبو شهبه (٢٠٠٦) ، التشخيص والإرشاد والعلاج النفسي في ضوء الإسلام ، بحوث مؤتمر العلاج النفسي " رؤية تكاملية " ، كلية الآداب ، جامعة المنصورة ، فبراير ، ص ص ٣٩ - ٧٨.
- ٢٩٦- هيام المفلح (٢٠٠٥) ، العلاج النفسي من منظور إسلامي ، متاح في / http://www.Elazayem.com/new_page_159.htm

- ٢٩٧- وفاء مسعود محمد الحديني (٢٠٠١) ، المخاوف الشائعة لدى طلبة الجامعة ، مجلة علم النفس ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد الستون ، السنة الخامسة عشرة ، ص ص ٦٤ - ٨٣ .
- ٢٩٨- وليد أبو سليم (١٩٩٧) ، مشكلة البطالة " واقع وحلول " ، مجلة اليرموك ، تصدر عن دائرة العلاقات الثقافية العامة في جامعة اليرموك ، العدد ٥٨ ، ص ص ١٢ - ١٧ .
- ٢٩٩- يوسف القرضاوي (١٩٩٦) ، الإيمان والحياة ، ط ١٠ ، القاهرة : مكتبة وهبة .

ثانياً : المراجع الإنجليزية :

- 300- Almashaan , O. & Ibrahim , H . (2004) Job Stress , & Its Relation With Type A , Locus Of Control & Job Satisfaction Among Egyption & Kawati Teacher , *Arabic Studies In Psychology* , Vol . 3 . No . 2 , Apr . pp 5 – 32.
- 301- American Psychiatric Association (1994): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder. 4 th ed., (DSM- IV) Washington: DC, Author.
- 302- Archer, J. & Lamnin, A. (1993) , An investigating of personal and academic stressors on college campuses. *Journal of College Student Personnel*, Vol. 26, pp 210-215.
- 303- Argyle , M . (1992) , The Social Psychology Of Every day Life . London & New York.
- 304- Azhar , M ., Varma . S . & Dharap , A . (1994) , Religious Psychotherapy In Anxiety Disorder Patients , *ACTA psychiatric* , Scand - Inavica , , Vol . 90 . No , 1 , pp 1– 3.
- 305- Azhar , M ., Varma . S . & Dharap , A . (1995) , Religious Psychotherapy In Depressive Patients , *Psychother Psychosom* , Vol . 63 , PP 165 – 168.
- 306- Baro , R . & Greenberg , J . (1990) , Behavior In Organization : Understanding & Managing the human side Of Work , Boston : Allyn & Baron.
- 307- Basky , G . (2000) , Does Religious Speed Recovery In Mental Illness ? *Canadian Medical Association* , Vol . 164 , No . 11 , PP . 1897.
- 308- Bergin , A . & Masters , D . & Richard , p . (1987) , Religiousness and Mental Health Reconsidered : A study Of an Intrinsically Religious Sample, *Journal Of Counseling Psychology* , Vol . 34 , pp 197 – 204 .

- 309- Berry , D . (2002) , Does Religious Psychotherapy Improve Anxiety & Depression In Religious Adults ? Areview Of Randomized Controlled Studies , *International Of Journal Psychiatric Nurse Research* , October , Vol . 8 , No . 1 , pp 875 – 900.
- 310- Borgen, W. (1999) , Implementing “ starting points”: a follow- up study. *Journal of Employment Counseling* ,Vol . 36 , pp 98-112.
- 311- Cassidy, T. (1994),The Psychological health of employed and unemployed recent graduates as a function of their cognitive appraisal and coping. *Counseling Psychology Quarterly*, Vol. 7,pp 385–399.
- 312- Coles, R . (1990) , The Spiritual- Life of children- Boston: Houghton Mittlin , On line. Available at / [http : // www . find articales . com](http://www.findarticales.com) .
- 313- Coll, K . (1995) , Career, personal, and educational problems of community College Students: severity & frequency. *NASPA Journal*,Vol . 32, No. 4, pp 270-278.
- 314- Creater Philadelphia First . (2002) , Survey Of Information , Aavailable The Geopontologist 39. On line. Available at / [http : // www . Gpf.biz/ pdf / it Survey .pdf](http://www.Gpf.biz/pdf/itSurvey.pdf).
- 315- Davis , S. & Miller , K . & Johnson , D . & Mcauley , R . & Dingers , D . (1992) , The Relation ship between Optimism – Lone Liness & Death Anxiety , *Bulletin Of Psychonomic Society* , Vol . 30 . pp 135 – 136.
- 316- Dember , W . & Martin , S . & Hummer , M . & Howe , R . & Meton , R . (1989) , The measurement of Optimism and Pessimism , *Current Psychology Research and Review* , Vol . 8 , PP. 102 – 119 .
- 317- Elder , G . & Conger , R . & Foster , M . (1992) , Fauilliesunder economic Pressure . *Journal of Family Issues* , Vol . 13 , pp 5 – 37.
- 318- Eysenck , M. (1992) , Anxiety: The Cognitive Perspective , Hills date NJ : Erlbaum.
- 319- Flynn , M . (2000) , Trauma , Stress Life Events & Future Orientation In Acommunity *Population Of Older Adolescents Dissertation Abstracts international*. Vol . 16 , No . 7 , p 768.
- 320- Galejs , R . (1995) , Social agents and the development of locus of control in young children. *Journal of Genetic Psychology*, p181 .
- 321- Goldsmith, A., & Veum, J. (1997) , Unemployment, joblessness, psychological well being and self-esteem: theory and evidence. *Journal of Socio-Economics*, Vol. 26, No. 2, pp 133-159.
- 322- Gooch, M . (1990): Religiosity: Death Anxiety Defense Role or Integrative function. *Dissertation Abstracts international, (B)*, Vol. 50, No. 10, p 4771.

- 323- Green berg , J . (1993) : Comprehensive Stress Management Iowa , W. Mc .Brown. p 13
- 324- Helm , H . Hays , J . Flint , E . Koeni , H & Blazer , D . (2000) , Does Private Religious Activity Prolong Survival ? A six – year Follow – Up Study of 3851 Older adults . *the Journal of Gerontology* , Vol . 55 , No . 7 , PP . 400 -405.
- 325- Hunsberger, B. Pratt, M, and pancer, S. (2002): Alongitudinal study of Religions doubts in high school and beyond: Relation ships Stability, and searching for answers. *Journal for scientific study of Religion* , Vol . 41, pp 255-259.
- 326- Husman , J .(2004) . Imagining the future : the Psychology of Time Course syllabus , *Psychology in Education* , No . 16 , PP. 121 – 139 .
- 327- Irons , C . & Gilbert , P . (2005) , Evolved Mechanisms in Adolescent Anxiety and Depression Symptoms : the Role of the Attachment and Social Rank Systems , *Journal of Adolescence* , Vol . 28 , No , 3 , PP . 325 – 341. .
- 328- Kahool , R . (1987) , Personality and Achievement Correlates of Intrinsic and Extrinsic Religious Orientations . *Journal of Personality and Social Psychology* . Vol . 24 , No . 6 , PP.812 – 818 .
- 329- Kaufman, H.(1982) , Professionals in search of work: coping with stress of job loss and unemployment. Wiley and Son, New York.
- 330- Kessler , R . Turner , B . & House, J .(1997) , Unemployment & Mental Health In Community Sample , *Journal Of Health & Social Behavior* , Vol . 4 . pp 51 – 59.
- 331- Kipartick , L .(1994) ,Toward an Evolutionary Psychology Of Religious & Personality . *Journal Of Personality* , , Vol .67, No . 6 , pp 929- 943.
- 332- Klinger , E . (1994) , On Living Tomorrow Today : the Quality of Inner Life as a function of goal expectations : Implications for Psychology of Future Orientation . Edited by : Zbigniew Zaliski .
- 333- Kotick , M . (1996) , Desing and anlysis : AResearcher ., hand book ., 3rd edition . prentice Hall .U .S.A., New Jearsy.
- 334- krause, N. (2000): religious doubt and Psychological. Well - being. latter Phases of foster Care children & Adolescent, *journal of social work*, Vol. 7, No. 6, pp- 501 – 503.
- 335- Macleod , A. (1994) , Worry & Explanation – based Pessimism – Implication For : Worrying : Deprspetive Son Theory , Assessment & Treatment . John Wiley & Sonsltd . Mittlin online – available at/ [http://www. Findarticales.com](http://www.Findarticales.com).

- 336- Malvine , W. (1995) , Job In security , Achronic Psychological Threat : Antecedents ,& Consequences . *Dssertation Abstract International* , , Vol. 56, p. 5210.
- 337- Marshall , G . & Wartman ,C . & Kusulas , J . & Hervig , L . & Vickers , R . (1992) , Distinguishing Optimism From Pessimism : Relations To Fundamental dimensions Of Mood & Personality,*Journal Personality & Social Psychology* , Vol .62 , pp 1567 – 1074.
- 338- McCabe, R. And Barnett, A. (2000): The relation Between familial Factors and the future orientation of urban , African American sixth Graders . *Journal of child and Family studies* , Vol . 9 , No . 4 , p p 491 – 500 .
- 339- Meisenhelder , J & Chander , J . (2000) , Prayer and health Out ÷ come in Church Member . *Alternative therapies Health and Medicine* , Vol . 6 , No . 4 , PP . 56 – 62 .
- 340- Michael , E . Everett , L . Wothington , J . & Kenneth , C . (1997) , Gender In The Context of Supportive & Challenging Religious Counseling Intervention , *Journal Of Counseling Psychology* , Vol . 44 . No . 1 , January . pp 80 – 88.
- 341- Moline, R. (1990) Future Anxiety: clinical Issues of children in the Anxiety: telepresion – current psychology: *research and reviews*, Vol . 10, No- 1-2, pp 60-65.
- 342- Myrlin , D . (1990) , Anxiety : clinical Issues of Children in the latter Phases of foster care . child & Adolescent , *Social Work Journal*, Vol . 60 , No , 6 , Dec . pp 501 – 512.
- 343- Newman, J. (1991): Religious purpose as a moderator of the relationship between religiosity and Adjustment. *Dissertation abstracts. International*, Vol. 51, No.1, p 5019.
- 344- Oweini , A . (1998) , How Students Coped with War : the Experience of Lebanon , *Journal of higher Education* , Vol . 69 , No . 4 , PP . 406 – 418 .
- 345- Park, G, Cohen Lawrence , H . & Herb, Lisa. (1990), Religiousness and religions coping as lire stress moderators for Catholics versus , *personality and social psychology*, Vol. 59, No. 3, pp 562- 572
- 346- Patrick , M . (2005) , Locus of control and its relation to Working life : Studies From the Fields of Vocational rehabilitation and small Firms in Sweden , *Doctoral Thesis* , Department of Human Work Science , Technical Psychology , Lulea University of Technology.
- 347- Pervin , L . (1996) , The Science Of Personality , New York : Wiley & Sous . Inc.

- 348- Qulsoom , I .(2001) , The Relationship Between Integrative & Islamic Counseling . *Counseling Psychology Quarterly* ,Vol . 14, No 4 , pp . 381 – 386 .
- 349- Rappaport , H . (1993) , Future Time , Death Anxiety and Life Purpose among older adults , Death Studies , *Journal Citation* , Vol . 11 , No , 3 .
- 350- Rappaport, H. (1991), measuring Defensiveness Against future anxiety : Telepression – current Psychology : *research and reviews* , Vol . 10 , No , 2 , pp 60 – 65.
- 351- Razali , S . Aminah , K , & Khan , U .(2002) , Religious – Cultural Psychotherapy In Management of Anxiety Patients . *Trans cultural Psychiatry* , , Vol . 39 , No . 1 , pp 130 – 136.
- 352- Richard , P. (1991) , Religious Devoutness In College Students : Relation With Emotional Adjustment & Psychological Separation From Parents , *Journal Of ounseling Psychology* , Vol . 38 .No. 2 , pp 189 – 196 .
- 353- Schaier , M . & Carver , C . (1992) , Effects Of Optimism On Psychological & Wellbeing : Theoretical Over View & Empirical Update . *Cognitive Therapy & Research* . Vol ,16 . pp 201 -228.
- 354- Scherier , M & Carver , C . (1985) , Optimism , Coping and health : Assessment and Implication of generalized out come expectancies , *Health Psychology* , Vol . 4 , PP. 219 – 247 .
- 355- Schutte , J . Valerio , I . & Carrible , V . (1996) , Optimism & Socio – economic Status : Across Culture Study , *Social Behavior & Personality* , Vol . 24 , pp 4 – 18.
- 356- Sink, C.(2004): Spirituality and comprehensive school counseling programs , online . Available at / [http : // www. Find articales.com](http://www.Findarticales.com) .
- 357- Smith ,C. (2003) ,Religious Participation & Net Work Closure among American Adolescents . *Journal For the Scientific Study Of Religious* , Vol .42 , No . 2 , pp . 259 – 267.
- 358- Snyder , C . (2001) , The Role Of Hope In Cognitive Behavior Therapies – Cognitive – therapy & Research , Vol . 24 , No . 6 , pp 747 – 782.
- 359- Stark, M. (1990) , The Effects of Religions Orientation on professional Burnout among Practicing Psycho therapy. *Dissertation Abstracts International* , (B), Vol. 51, No. 5, p 2636.
- 360- Sung , M & Christelle , M (1993) , Trait Anger , Locus of control , Religiosity , & Authoritarianism As Related to Trait Anxiety , *Psychological Reports* , , Vol 51 , pp 591 –642.
- 361- Trommsdrof, G . (1994) , Future Time Perspective & Control Orientation : Social Conditions & Consequences : Psychology Of Future Orientation : edited by : Zbigniew Zaleski , Lublin.

- 362- Watson , P . Morris , R & Hood , R . (1989) , Sin & Self – Functioning : IV . Depression , Assertiveness , & Religious Commiments , *Journal Of Psychology & Theology* , Vol. 17 , pp 44 – 58.
- 363- Webster , t . (1991) . Webster Minth New Collegrafe Dictionary , Philippines : Merriam Webster Inc .
- 364- Welles , A. (1997) , Cognitive Therapy Of Anxiety Disorder " Apractice Maunal & Conceptual Guide " , (3 -19) . John Wiley , Sons , New York.
- 365- Wiener, K., & Oci, T. (1999) , Prediction job seeking frequency and psychological well being in the unemployed. *Journal of Employment Counseling*, Vol. 36 , No .2, pp . 67-82.
- 366- Winefield, A. & Tiggemann, M. (1991) , The Psychological impact of unemployment and unsatisfactory outcome employment in young men and women. *British Journal of Psychology*, Vol. 82, No . 4 , pp 473 –488.
- 367- Worthington , E . (1988) , Understanding the values of religious Clients : Amodel and Application to Counselling , *Journal of Counselling Psychology* , Vol . 35 , No . 2 , pp . 166 – 174.
- 368- Worthington , E . (1989) , Religious Faiyh Across the life Span : Implication for counseling and Research , *the counseling Psychologist* , Vol . 17 , No . 4 , PP . 555 – 612 .
- 369- Worthington , E . (1993) , Psychotherapy & Religious Value , Grand Rapids Michigan : Baker Book house.
- 370- Young, R. (1986) , Counseling the unemployed: attributional issues. *Journal of Counseling and Development*. Vol. 64 , No .6, pp. 374-378.
- 371- Yowell, C. (2000) , Possible selves and Future Orientation: Exploring Hopes and fear of latino Bonsand Girls. *Jornnal of Early Adolescence*, Vol. 20. No. 3, pp. 243:260.
- 372- Zaliski ,z. (1994) , Personal Future In Hope & Anxiety Respective Psychology Of Future Orientation , Scientific Society of the Catholic . University of Lublin , Lublin, Poland.
- 373- Zaliski ,z. (1996) , Future Anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual Differences*. Vol. 21, No.2, pp165-176.

ملخص الدراسة

فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل الهني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط

ملخص

الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة العربية

مقدمة الدراسة :

يزخر التراث السيكلوجي بالكتابات عن القلق Anxiety ، وربما لا يوجد مصطلح أو مفهوم في علم النفس يجمع بين شيوع الاستخدام وصعوبة التعريف الإجرائي مثل مصطلح القلق ، ولقد تعددت التعريفات بسبب تعدد المشارب التي نهل منها معرفوه ، واختلفت بسبب الفلسفات والنظريات النفسية والمنهجيات المتبعة في دراسته ، ومن أهم ما يؤثر القلق لدى المراهقين هو المستقبل ، والفرص المهيئه لهم بعد الحصول على المؤهل الجامعي ، وتدور عدة تساؤلات في أذهان بعض طلاب الجامعة تتعلق بمستقبلهم المهني الذي سيترتب عليه اتخاذ قرارات مصيرية في حياتهم ، مما جعل العديد من علماء النفس يهتمون بعلم استشراف المستقبل Futurology ، حتى ظهر في الأونة الأخيرة مفهوم قلق المستقبل الذي يعد أحد المصطلحات الجديدة نسبياً على بساط البحث العلمي منذ أن أطلق Toffler مصطلح صدمة المستقبل Future Shock على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توتراً خطيراً بسبب المطالب المتعددة لاستيعاب تغيراته والسيطرة عليها ، وقلة فرص المل التي تتناسب مع التخصصات المختلفة ، فبعد أن كان المستقبل مصدراً لبلوغ الأهداف أصبح عند البعض مصدراً للتوتر ، وهذا المصدر يعد أساس قلق المستقبل المهني .

فعلي الرغم من كثرة ما كتب عن القلق باعتباره الظاهرة المحورية لكل صراع عصابي وكظاهرة نفسية واجتماعية نالت العديد من اهتمامات الباحثين ، ولا زالت تحتل مكان الصدارة في البحوث النفسية ، بحسبانه المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية ، والعرض الجوهري المشترك في الاضطرابات النفسية ، بل في أمراض عضوية شتى ، بالإضافة إلى مقتضيات العصر الذي نعيشه بما يتضمنه من صراعات محتدمة ، ومواقف الضغط والمشقة ، فإن الجانب الإرشادي له ما زال في حاجة إلي مزيد من الدراسات لنمو هذا الجانب المهم من جوانب الصحة النفسية نظراً لشيوعه - أي القلق - وأثره في مستوي الأداء من جهة ، وعدم فعالية أساليبه الإرشادية اليوم من جهة أخرى ، فأساليب الإرشاد والعلاج النفسي الحديثة هي نفسها تحتاج إلى إرشاد وعلاج.

ونظراً لما يتمتع به المراهق من حماس ديني ، وارتباط القلق سلباً بالوعي الديني ، فالدراسة الحالية بصدد محاولة الكشف عن مدى فعالية برنامج للإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة ، وهذا ما قد يتضح ويتبلور من خلال مشكلة الدراسة.

مشكلة الدراسة :

- تبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس " ما فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بجامعة أسبوط ؟ ". ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس عدة تساؤلات فرعية هي :
- ١- ما العلاقة بين قلق المستقبل المهني لدى المجموعات الفرعية لعينة الدراسة ومستوى الوعي الديني (الجوهري والظاهري) ؟
 - ٢- ما أهم الاضطرابات الكلينيكية والشخصية والمشكلات النفسية الاجتماعية لذوي قلق المستقبل المهني ؟
 - ٣- ما الفرق بين النوعين (الذكور / الإناث) في مستوى قلق المستقبل المهني ؟
 - ٤- ما الفرق بين طلاب الفرقة الأولى والرابعة في مستوى قلق المستقبل المهني ؟
 - ٥- ما الفرق بين طلاب الشعب العلمية والأدبية في مستوى قلق المستقبل المهني ؟
 - ٦- ما فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة ؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

- تمثل الهدف الرئيس للدراسة الحالية في تعرف : " فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط " ، وينبثق عن هذا الهدف الرئيس عدة أهداف فرعية وهي :
- ١- الكشف عن العلاقة بين الوعي الديني وقلق المستقبل المهني.
 - ٢- تعرف الاضطرابات الكلينيكية والشخصية والمشكلات النفسية الاجتماعية لذوي قلق المستقبل المهني.
 - ٣- تعرف مدى اختلاف مستوى قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس (ذكور/ إناث) ، والمستوى الدراسي (الفرقة الأولى / الفرقة الرابعة) ، والتخصص (الشعب العلمية / الشعب الأدبية) .
 - ٤- تعرف مدى فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية.
 - ٥- تعرف مدى استمرارية أثر برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى العينة الإرشادية بعد انتهاء جلسات البرنامج وخلال فترة المتابعة .

رابعاً: أهمية الدراسة

اتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي :

١- الأهمية النظرية :

أ- تسهم الدراسة الحالية في إلقاء مزيد من الضوء على أسباب وحجم مشكلة قلق المستقبل المهني ، فضلاً عن تجسيد خطورة ذلك على النمو النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية .

ب- تعد الدراسة الحالية إضافة في مجال البحوث الخاصة بالصحة النفسية ، والإرشاد النفسي الديني ، الذي لا يزال العديد من الباحثين يترددون في الاقتراب منه ودراسته ؛ نظراً لوجود صعوبات في طرق بحثه.

ج- الجودة التي تنطوي عليها هذه الدراسة ؛ لكونها تتناول قلق المستقبل المهني لأول مرة - على حد علم الباحث - في القطر العربي ، وما تناولته الدراسات السابقة لعملية الإرشاد الديني من خلال ديانات مختلفة ماعدا الدين الإسلامي ، والندرة التي تناولت الإرشاد النفسي الديني من منظور إسلامي كانت لقلق المستقبل بشكل عام.

د- توضيح العلاقة بين مفهوم قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية ومستوى الوعي الديني ، والتخصص العلمي ، والمستوى الدراسي .

٢- الأهمية التطبيقية :

أ- ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج عن قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية ، يمكن أن يساعد في التنبؤ بكم وكيف الأداء المستقبلي الدراسي والمهني لديهم ، ولا يخلو الأمر من الاستفادة من أداة القياس المستخدمة في ذلك لتحديد قلق المستقبل المهني ، حيث لا يخفى ما لها من أهمية تطبيقية ، وخاصة في مجال الإرشاد النفسي لهؤلاء الطلاب حتى يحققوا التوافق النفسي .

ب- إذا ما اتسقت النتائج مع الإطار النظري في أن الدين وسيلة للعلاج النفسي من الأعراض العصبية ، فإن هذا يفتح مجالاً للباحثين في سيكولوجية الدين في إعداد برامج إرشادية لطلاب الجامعة لخفض قلقهم المستقبلي المتعلق بالمهنة.

ج- تناولت اضطراباً يمس بشكل مباشر قطاعاً محورياً من القوى البشرية ، لا يمكن إغفال دوره في رقي المجتمع وازدهاره أو تخلفه ، ألا وهو قطاع الشباب الجامعي عموماً ، وخريجي كليات التربية خصوصاً ، والذين سيتحملون مسؤولية تربية الأجيال القادمة وتكوين شخصيات سوية خالية من الاضطرابات النفسية.

عينة الدراسة :

انقسمت عينة الدراسة إلى : عينة استطلاعية بلغ قوامها ١١٣ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بأسسيوط بالفرقة الأولى والرابعة من شعبي الرياضيات وعلم النفس لتقنين أدوات الدراسة السيكمترية المتمثلة في : مقياس الصحة النفسية للمراقبين إعداد / عبدالرقيب أحمد. إبراهيم البحيري (تحت الطبع) ، مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد الباحث) ، وعينة الدراسة الأساسية وتكونت من ٤٦٦ طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية الفرقة الأولى والرابعة بشعبتيها العلمية والأدبية طبق عليهم أدوات لدراسة السيكمترية المقننة بالإضافة إلى مقياس الوعي الديني " الصورة أ " إعداد / عبد الرقيب البحيري ، عادل دمرdash ١٩٨٨ ، للتحقق من صحة الفروض السيكمترية ، وعينة تجريبية بلغ قوامها ١٤ طالباً (٥ طلاب ، ٩ طالبات) طبق عليها برنامج الإرشاد النفسي الدين لخفض قلق المستقبل المهني إعداد الباحث.

أدوات الدراسة :

تمثلت أدوات الدراسة في:

- ١- مقياس الوعي الديني " الصورة أ " إعداد / عبدالرقيب البحيري ، عادل دمرdash ١٩٨٨
- ٢- مقياس الصحة النفسية للمراقبين APS إعداد / عبد الرقيب البحيري (تحت الطبع).
- ٣- مقياس قلق المستقبل المهني إعداد الباحث .
- ٤- برنامج الإرشاد النفسي الديني إعداد الباحث.

افتراضات الدراسة :

- ١- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الوعي الديني وقلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية عينة الدراسة.
- ٢- يتصف ذوو قلق المستقبل المهني ببعض أعراض الاضطرابات الكلينيكية والشخصية والمشكلات النفسية الاجتماعية كما هو في التراث النفسي .
- ٣- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور و الإناث على مقياس قلق المستقبل المهني لصالح متوسط درجات الإناث .
- ٤- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الشعب العلمية والأدبية على مقياس قلق المستقبل المهني لصالح متوسط درجات طلاب الشعب العلمية .
- ٥- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الفرقة الأولى والرابعة على مقياس قلق المستقبل المهني لصالح متوسط درجات الفرقة الأولى .

- ٦- توجد فعالية دالة إحصائياً لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- ٧- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات أفراد العينة الإرشادية (ذكور / إناث ، الفرقة الأولى / الفرقة الرابعة ، الشعب العلمية/ الشعب الأدبية) على قلق المستقبل المهني بعد الجلسات الإرشادية مباشرة وبين متوسط درجاتهم بعد شهر من أنتهاء الجلسات.

نتائج الدراسة :

أسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستو الوعي الديني وقلق المستقبل المهني تختلف باختلاف نوعي الوعي الديني (الجوهري - الظاهري) ، والمستوى الدراسي (الفرقة الأولى - الفرقة الرابعة) ، والتخصص العلمي (الشعب العلمية - الشعب الأدبية) .
- ٢- يتصف ذوو قلق المستقبل المهني بالعديد من الاضطرابات الكليينكية والشخصية والمشكلات النفسية الاجتماعية كما في التراث النفسي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الذكور والإناث لصالح الإناث .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الشعب العلمية والأدبية لصالح الشعب العلمية .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الفرقة الأولى والرابعة لصالح الفرقة الأولى .
- ٦- توجد فعالية لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة .
- ٧- هناك استمرارية لفعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة .



Faculty of Education
Psychology Department



The Effectiveness of Religious Psychological Counsel In Alleviating Career Related Future Anxiety of Ass Faculty of Education Students

An M .A. Thesis Submitted by
Mustafa Abd Elmohsen Abd Eltawab
Demonstrator – Psychology Department
Faculty of Education – Assuit University
For Obtain The Requirements of M .A Degree In Education (Mental Health)

Supervised

Pro. Sabra Mohamed Ali
Professor of Mental Health
Faculty of Education
Assuit University

Pro . Abd Elrakib A . El Beha
Professor of Mental Health & Hea
of Psychology Department
Faculty of Education
Assuit University

Dr. Afaf Mohamed Geas
Associate Professor of Mental Health
Faculty of Education
Assuit University

2007

Acknowledgement

**I Wish to express my thanks to the
Academy of Scientific Research and
Technology for its Support in
Preparation of the thesis**

Summary

Summary

**The Effectiveness Of Religious Psychological Counselling In Alleviating Career
Related Future Anxiety Of Assuit Faculty Of Education Students**

Introduction :

Psychological literature abounds with a lot of writings about anxiety. Perhaps there is no a definition, in psychology, that has a common use and difficulty in its procedural definition such as the definition of anxiety. The definitions of anxiety have been numerous because of the abundance of the several arenas that researchers used. Definitions of anxiety were different because of the philosophies, psychological theories and approaches used in its study. One of the most important factors that make adolescents feel anxious is the future and the possible prospective careers after graduation. College students ask some questions related to their career future which will lead to taking crucial decisions in their lives. Consequently, this led a bulk of psychologists to tap on the importance of futurology. Recently, the concept of future anxiety has appeared and is considered one of the relatively new terminologies in scientific research since Toffler's future-shock concept. This is because the contemporary time creates a stressful atmosphere because of the need to keep track of changes and control them, and the lack of career opportunities in different majors. After the future has been a source to reach goals, it became a source of tension for some people and this source is considered the basis of future career anxiety.

Despite the plenty of writings on anxiety as a pivotal phenomenon for every neurotic disorder and as a social and psychological phenomenon that took a considerable part of researchers' interest, and still having the lead in psychological research as a central concept in psychopathology and the shared disorder not only in most of the psychological disorders but also in many somatic diseases, plus the requirements of the time we live in including vehement conflicts and stressful situations, the counseling intervention of anxiety is still in need of some research to develop this important side of the mental health because of its diffusion from one side and its effect on the performance level from the other side, and the ineffectiveness of its counseling techniques nowadays since modern counseling and psychotherapy techniques need guidance and clarification.

Because of the religious enthusiasm or zeal of the adolescent, and the negative relationship between anxiety and religious awareness, the purpose of this study is to determine the effectiveness of a program of religious psychological counseling on alleviating the future career anxiety of college students.

Problem of the Study:

The problem of the study can be stated in the following main question: "What is the effectiveness of religious psychological based counseling program in reducing Assuit Faculty of education students' Career related future anxiety?. In addition , to answer another some sub-questions as follows:

- 1- What is the relationship between the degree of Career related future anxiety and degree of religious Orientation (extrinsic and intrinsic) of the sub groups of the study?
- 2- What is the important Clinical and personal disorders and Social Psychological Problems of students characterized with Career related future anxiety?
- 3- What is the difference between males and females students in the degree of Career related future anxiety?
- 4 -what is the difference between first and fourth level students in the degree of Career related future anxiety?
- 5- What is the difference between humanistic and scientific section students in the degree of Career related future anxiety?

- 6- What is the effectiveness of religious psychological based counseling program in reducing Career related future anxiety of the study sample?

Aims of the study:

The study aimed at testing the “effectiveness of religious psychological based counseling program in reducing Career related future anxiety of Assuit Faculty of education students'. In addition there are some sub - aims to be fulfilled:

- 1-Identifying the relation between the religious Orientation and the Career related future anxiety.
- 2- Identifying the Clinical and personal disorder and Social Psychological Problems of students characterized with Career related future anxiety
- 3- Identifying the level of variation in Career related future anxiety when gender, specialization and level of study were considered.
- 4- Determining the effectiveness of religious psychological based counseling program in reducing Career related future anxiety
- 5- Determining the continuity of effectiveness of psychological religious counseling based program after the end of the counseling program by a month period of time.

Importance of the study:

The importance of the study can be stated as follows:

A- Theoretical importance:

- 1- The present study shed the light on the problem of the Career related future anxiety.
- 2- The present study can be considered as an addition in the field of mental health and psychology of religion.
- 3- The study presented a topic which has not been addressed yet in the Arab region up to the knowledge of the research when literature review was regarded.
- 4- The importance of Career related future anxiety for faculty of education students.

B- Applied importance:

- 1- The study will show the degree of Career related future anxiety of faculty of education students, which will help predict their study and professional performance in the future and which will help reflect on their psychological well being.
- 2- In case the psychological religious counseling based program proved it's effectiveness in reducing the Career related future anxiety, this will open a new area of research and practice.
- 3- The study addressed a psychological problem in the university population, which is a very important population. Furthermore this population contributes to the progress of any society, as they will be the future teachers.

Sample of the study:

The study sample consisted of a pilot and a main sample. The pilot sample included 113 students from Assuit faculty of education students from the first and fourth level, psychology and mathematics sections in order to test the psychometric properties of the study tools (mentioned below). The main sample consisted of 466 faculty of education students from humanistic and scientific sections to test the hypotheses of the study. The third sample was the experimental sample Included 14 Students (5 males - 9 females) on which the psychological religious counseling based program was tested for reducing the Career related future anxiety.

Tools of the Study :

- 1- Religion Orientation Scale (ROS) (Part I ,Version A, Elbheary & Demerdash, 1988).
- 2- Adolescent Psychopathology Scale (APS) (Elbheary, in press).
- 3- Career Related Future Anxiety Scale (CRFAS) (by the researcher).
- 4- Religious psychological counselling based program (by the researcher).

Hypotheses of the Study:

- 1- There is a correlation coefficient between the degree of religious orientation and the degree of Career related anxiety of the study sample.
- 2- Students with Career related future anxiety show a typical profile of Clinical and Personal disorder, Social and psychological Problems as shown in the literature.
- 3- There are statistically significant differences between the mean scores of males and females on the Career related Future Anxiety Scale (CRFAS) in favour of the Females.
- 4- There are statistically significant differences between the mean scores of humanistic and scientific section students on the Career related Future Anxiety Scale (CRFAS) in favour of males in favor of scientific section students.
- 5- There are statistically significant differences between the mean scores first and fourth level students on the Career Related Future Anxiety Scale (CRFAS) in favour of first level students.
- 6 - There are statistically significant differences between the pre and post mean scores of the experimental group on the used measures in favor of the pre mean scores.
- 7- There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group (males / females; humanistic / scientific section students, first / fourth level students) at the end of the counselling program and after a month follow up period on the Career related Future Anxiety Scale (CRFAS) after the end of

Results of the study:

- 1- There were positive coefficient correlations between the level of religious orientation and the level of Career related Future anxiety. There was a relationship varied with regard to gender (males & females) , level of study (first level & fourth level) and specialization (scientific sections & humanistic sections).
- 2- Students with Career related Future anxiety suffered of Some Clinical and personal disorder, and Social Psychological Problems which are typical of psychological heritage and literature.
- 3- There are statistically significant differences between males and females on the Career related Future Anxiety Scale (CRFAS) in favour of females.
- 4- There are statistically significant differences between humanistic and scientific sections students' on the Career related Future Anxiety Scale (CRFAS) in favour of scientific sections students.
- 5- There are statistically significant differences between first and fourth level students on the Career related Future Anxiety Scale (CRFAS) in favour of first level students.
- 6- The psychological religious counseling based program proved to be successfully effective in reducing the Career related future anxiety of the study sample.
- 7- The benefits gained were maintained by the study sample after month follow up period.