



كلية التربية
قسم الصحة النفسية و الإرشاد النفسي

برنامج ارشادي توكيدي لتنمية الكفاءة الذاتية و خفض القلق لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية

مقدم من

الباحثة / أمل السيد عبد المنعم

للحصول على درجة الماجستير في التربية

(تخصص الصحة النفسية و الارشاد النفسي)

إشراف

د . معتز محمد عبيد

أستاذ مساعد الصحة النفسية و الإرشاد النفسي

كلية التربية – جامعة عين شمس

أ.د . سيد محمد صبحي

أستاذ الصحة النفسية و الإرشاد النفسي

كلية التربية – جامعة عين شمس

٢٠١٧ م - ١٤٣٨ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَزْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ

إِنَّ رَبَّنَا لَتَغُفِرَ شُكْرًا)

صدق الله العظيم > فاطر : ٣٤ <

مستخلص الدراسة

الإسم : أمل السيد عبد المنعم عمران

عنوان الدراسة : برنامج إرشادي توكيدي لتنمية الكفاءة الذاتية و خفض القلق لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .

جهة الدراسة : جامعه عين شمس - كلية التربية - قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي .

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج التدريب التوكيدي لتحسين الكفاءة الذاتية وخفض القلق لدى عينة طلاب المرحلة الثانوية .

و من أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية ، تم إجراء دراسة ميدانية تم الإعتماد فيها على مقياسي الكفاءة الذاتية و القلق إعداد الباحثة على عينة بلغ حجمها (١٥٢) طالبًا في المرحلة الثانوية بمدرسة المحاميد بحري الثانوية ، ثم بعدها تم تطبيق البرنامج الإرشادي التوكيدي على أفراد المجموعة التجريبية و كان عدد أفرادها (١٠) في حين أن أفراد المجموعة الضابطة و عدد أفرادها (١٠) لم تخضع لأي برنامج تجريبي .

وقد خلصت الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي التوكيدي الذي تم تصميمه و تطبيقه كان له تأثير إيجابي وفعال في تنمية الكفاءة الذاتية و خفض القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية ، كما إستمرت هذه الفعالية بعد مرور فترة من المتابعة ، عكس المجموعة الضابطة الذي لم يطرأ أي تغير أو تحسن على أفرادها نظرًا لعدم مشاركتهم في البرنامج الإرشادي .

Key Words: - Training assertiveness التوكيدي .

الكلمات المفتاحية : Key Words

التدريب التوكيدي	Self-efficacy
الكفاءة الذاتية	Training assertiveness
القلق	Anxiety

Abstract

The present study aimed at verifying the effectiveness of the training program in order to improve the self-efficacy and reduce the anxiety among the sample of secondary students.

In order to achieve the objectives of the present study,. a field study was conducted based on self-efficacy and anxiety Scale . The researcher prepared a sample of (152) students in the secondary school at Al-Mahameed Bahri Secondary School. After this, the pilot program was applied to the members of the experimental group and the number of members was (10), while the members of the control group and the number of its members (10) did not undergo any experimental program.

The study concluded that the affirmative guidance program, which was designed and implemented, had a positive and effective effect on the development of self-efficacy and reduction of anxiety among the experimental group members. This activity continued after a period of follow-up, unlike the control group, which did not change or improve on its members due to their lack of participation in the Indicative Extension Program .

صفحه العنوان

عنوان الرسالة : برنامج إرشادي توكيدي لتنمية الكفاءة الذاتية و
خفض القلق لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

اسم الباحثة : أمل السيد عبد المنعم

الدرجة العلمية : الماجستير في التربية

القسم التابع له : صحة نفسية وإرشاد نفسي

الكلية : كلية التربية

الجامعة : عين شمس

سنة المنح : ٢٠١٧



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

رسالة ماجستير

**عنوان الرسالة : "برنامج إرشادي توكيدي لتنمية الكفاءة الذاتية و خفض القلق
لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية**

اسم الباحثة : أمل السيد عبد المنعم عمران

الدرجة العلمية : الماجستير في التربية "صحة نفسية وإرشاد نفسي"

لجنة الإشراف

أ.د/ سيد محمد صبحي أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية - جامعة عين
شمس .

د/ معتز محمد عبيد أستاذ مساعد الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية - جامعة
عين شمس .

تقييم اللجنة :

الدراسات العليا :

ختم الإجازة :

أجيزت الرسالة بتاريخ / ٢٠١٧/

/ ٢٠١٧/

/ ٢٠١٧/

موافقة مجلس الكلية

موافقة مجلس الجامعة

شكر و تقدير

الحمد لله عز وجل الذى بفضلہ تتم الصالحات ، وأشكره ، وأحمده على نعمائه وعظيم فضله حمداً يليق بجلال وجهه ، وعظيم سلطانه ، وأصلى وأسلم على سيدنا محمد و على آله وصحبه وسلم .

فإذا كان الوفاء يقتضى أن يُرد الفضل لأهله، فإننى أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى أستاذى الفاضل الأستاذ الدكتور/ **سيد محمد صبحي** أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس إعترافاً بفضلہ ، وعلمہ، ونبل أخلاقہ، وما قدمه للباحثة من توجيهات قيمة، وآراء سديدة ساهمت فى إظهار هذه الرسالة فى صورتها النهائية، أسأل الله عز وجل أن يديم عليه صحته وعطاءه ، ويجزيه عنى خير الجزاء .

كما يشرفنى أن أتوجه بأسمى آيات الشكر، وعظيم الإمتنان والعرفان بالفضل الجليل لأستاذى الجليل الأستاذ الدكتور/ **معتز محمد عبيد** ، أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية جامعة عين شمس ، الذى تفضل مشكورا بالإشراف على هذه الرسالة، والذى كان لتوجيهاته عظيم الأثر فى كل مرحلة من مراحل إجرائها منذ أن كانت سطورا فى الخطة ، فأفاض على من وافر علمه، وسديد رأيه، مما كان له الأثر الأكبر فى إخراج هذه الرسالة بهذه الصورة ، فقد شرفت بإشرافه، ونهلت من فيض علمه ، فله منى كل الشكر والتقدير، والذى يعجز لسانى أن ينهل من بيان يوافيه حقه شكراً وعرفاناً .

ويطيب لى أن أتقدم بكل الشكر وجزيل العرفان بالفضل لأستاذتى الجليلة الدكتورة/ **إيمان لطفي** مدرس الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس، لما أحاطتني به من علم غزير وسعة صدر، وتشجيع مستمر فكان لى نعم الموجه فلها منى خالص الشكر وأصدق الدعاء إلى الله عز وجل أن يمتعها بموفور الصحة والعافية ، ويجزيها عنى كل الخير.

كما أتقدم بخالص الشكر والإمتنان إلى الأستاذ الدكتور/ **بطرس حافظ بطرس** أستاذ الصحة النفسية و عميد كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة القاهرة لتفضله بقبول مناقشة هذه الرسالة وإثرائها بتوجيهاته النيرة ، فله منى جزيل الشكر والعرفان ، وأسأل الله عز وجل أن يبارك فى عمره علماً وخلقاً وعطاءً بلا حدود .

كما أتقدم بعاطر الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة/ إيمان فوزي شاهين رئيس قسم الصحة النفسية و الإرشاد النفسي كلية التربية جامعة عين شمس لتفضلها بقبول مناقشة هذه الرسالة ، والذي سيكون لتوجيهاتها أكبر الأثر فى إثراء هذه الرسالة ، فأجزل الله لها المثوبة ، وجعلها فى ميزان حسناتها.

ويمتد الشكر ليطوى بين جناحيه الأستاذة الدكتورة/ أمانى عبد المقصود أستاذة الصحة النفسية و الإرشاد النفسي كلية التربية النوعية جامعة المنوفية على ما منحتنى من عوناً ودعمًا وعطاءً مستمرًا ، فبارك الله لها فى أعمالها و عمرها وجزاها الله عنى كل خير .

كما أتقدم بالشكر الجزيل للسادة المحكمين على تفضلهم بتحكيم أدوات الرسالة وما قدموه من نصح ومشورة وتعاون صادق مع الباحثة فلهم منى كل الشكر والتقدير ، والشكر موصول لأفراد العينة الذين شاركونى هذا الجهد على إنضباطهم ، و تعاونهم خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادى فأدعو الله عز وجل لهم بالتوفيق والنجاح .

والشكر كل الشكر لكل من قدم لى مساعدة أو نصيحة ، فأسأل الله عز وجل أن يبارك فيهم جميعًا ، وأن يكتبه فى ميزان حسناتهم .

كما أتوجه بفيض من الشكر العميق والعرفان إلى أصحاب الفضل على ~ - بعد الله سبحانه وتعالى - أخواتي و عائلتي وصديقاتي التى كانت مصدرًا للدعم المتواصل والتشجيع اللامتناهى، فكانوا لى خير معين فجزاهم الله عنى خير الجزاء .

وفى خاتمة المطاف: فهذا عملى وجهدى، فإذا كان فيه من إجابة فإنها من الله جل جلاله وتوفيقه ، ثم من توجيه أساتذتى المشرفين ، وإن كان فيه من تقصير فإنه يرجع لى وحدى ، وحسبى أننى بشر حاولت فالكمال لله وحده جل شأنه .

والله جل وعلا المستعان وهو قصد السبيل

الباحـثة

محتويات الدراسة

المحتويات	الصفحة
الآية القرآنية	ب
مستخلص الدراسة	جـ
عنوان الدراسة	د
شكر و تقدير	ز
قائمة المحتويات	ط
قائمة الجداول	م
قائمة الأشكال	س
قائمة الملاحق	ع
الفصل الأول مدخل إلى الدراسة	٩-١
مقدمة	٢
مشكلة الدراسة	٤
أسئلة الدراسة	٥
أهداف الدراسة	٦
أهمية الدراسة	٦
مصطلحات و مفاهيم الدراسة	٦
حدود الدراسة	٨
الفصل الثاني : الإطار النظري للدراسة	١٠- ١٠٠
أولا : برنامج التدريب التوكيدي	١١-٣٣
تمهيد	١١
تعريف التوكيدية	١١
أهمية اكتساب السلوك التوكيدي	١٣
أبعاد السلوك التوكيدي	١٤
التدريب التوكيدي	١٥
التدريب التوكيدي فى النظريات النفسية المختلفة	١٦
صفات الشخص التوكيدي	٢٠
المفاهيم المتداخلة للتوكيدية	٢٢
العوامل المؤثرة فى التوكيدية	٢٤

٢٥	مكونات السلوك التوكيدي
٢٦	فنيات التدريب التوكيدي
٣٢	استراتيجيات التدريب التوكيدي
٣٢	المسلمات التي يقوم عليها برامج التدريب التوكيدي
٣٣	تعقيب على محور التوكيدية
٩٦-٣٣	ثانيا : الكفاءة الذاتية
٣٣	تمهيد
٣٥	مفهوم الكفاءة الذاتية
٣٧	نظرية الكفاءة الذاتية "النظرية المعرفية الاجتماعية "
٤٠	الكفاءة الذاتية في نظريات علم النفس الأخرى
٤١	أبعاد الكفاءة الذاتية
٤٣	مصادر الكفاءة الذاتية
٥٢	العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية
٥٥	أنواع الكفاءة الذاتية
٥٧	أهمية كفاءة الذات
٥٩	الكفاءة الذاتية و بعض المفاهيم الأخرى المرتبطة بها
٦٥	خصائص الكفاءة الذاتية
٦٦	مظاهر كفاءة الذات المرتفعة
٦٧	سمات الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة
٦٧	سمات الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة
٩٢-٦٨	ملخص الكفاءة الذاتية
٦٩	المحور الثالث : القلق
٦٩	تمهيد
٧٠	تعريف القلق
٧٢	أنواع القلق
٧٣	تصنيفات القلق
٧٥	الأساس الفسيولوجي للقلق
٧٦	أعراض القلق
٧٩	النظريات المفسرة للقلق
٩١	تعقيب على النظريات المفسرة للقلق

٩٨-٩٢	المحور الرابع : المرحلة الثانوية
٩٢	تمهيد
٩٢	أهمية المرحلة الثانوية
٩٢	أهداف المرحلة الثانوية
٩٣	تعريف المراهقة
٩٤	خصائص النمو لدى المراهقين في المرحلة الثانوية
٩٨	تعقيب على المرحلة الثانوية
٩٨	تعقيب عام على الإطار النظري
١٠١	الفصل الثالث : الدراسات السابقة
١٠٢	أولاً: الدراسات التي تناولت متغيري الكفاءة الذاتية و القلق
١١٠	تعقيب على الدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية و القلق
١١١	استفادت الباحثة من الدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية و القلق
١١٢	ثانياً : الدراسات التي تناولت التدريب التوكيدي
١١٩	تعقيب على الدراسات التي تناولت التدريب التوكيدي
١٢٠	استفادت الباحثة من الدراسات التي تناولت التدريب التوكيدي
١٢٠	ثالثاً: دراسات تناولت برامج إرشادية لتنمية الكفاءة الذاتية
١٢٨	تعقيب على الدراسات التي تناولت برامج إرشادية لتنمية الكفاءة الذاتية
١٢٩	استفادت الباحثة من الدراسات التي تناولت برامج إرشادية لتنمية الكفاءة الذاتية
١٣٠	تعقيب عام على الدراسات السابقة
١٣٠	أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية و الدراسات السابقة
١٣١	أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية و الدراسات السابقة
١٣١	فروض الدراسة
١٣٢	الفصل الرابع : إجراءات الدراسة
١٣٣	منهج الدراسة
١٣٣	عينة الدراسة
١٣٦	أدوات الدراسة
١٣٦	مقياس الكفاءة الذاتية
١٤٤	مقياس القلق الصريح

١٥٢	برنامج ارشادي توكيدي
١٦٣	خطوات اجراء الدراسة
١٦٣	الأساليب الإحصائية
١٦٤	الفصل الخامس : نتائج الدراسة و تفسيرها
١٦٥	تمهيد
١٦٥	نتائج الفرض الأول و تفسيرها
١٦٨	نتائج الفرض الثاني و تفسيرها
١٧١	نتائج الفرض الثالث و تفسيرها
١٧٤	نتائج الفرض الرابع و تفسيرها
١٧٧	نتائج الفرض الخامس و تفسيرها
١٧٩	نتائج الفرض السادس و تفسيرها
١٨٢	تعقيب على نتائج الدراسة
١٨٥	التوصيات و البحوث المقترحة
١٨٧	مراجع الدراسة
١٨٨	المراجع باللغة العربية
٢٠١	المراجع باللغة الأجنبية
٢٠٨	ملاحق الدراسة
٢٦٧	ملخص الدراسة
٢٦٨	ملخص الدراسة باللغة العربية
1-4	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	الصفحة
١	جدول يوضح تصنيفات القلق حسب الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين	٧٣
٢	لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية والدرجة الكلية	١٣٥
٣	لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس القلق والدرجة الكلية	١٣٥
٤	أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية بصورته الأولية	١٣٧
٥	يوضح العبارات الموجبة و السالبة في أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية	١٣٨
٦	يوضح مدى إتفاق السادة المحكمين على مدى إنتماء عبارات أبعاد المقياس لمقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في الدراسة الحالية	١٣٩
٧	العبارات المعدلة في مقياس الكفاءة الذاتية حسب آراء المحكمين	١٤٠
٨	لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية وفقا للنوع (ذوي الدرجات المنخفضة- ذوي الدرجات المرتفعة)	١٤١
٩	معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس الكفاءة الذاتية	١٤٢
١٠	معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية	١٤٣
١١	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية	١٤٤
١٢	جدول أبعاد مقياس القلق	١٤٦
١٣	يوضح العبارات السالبة و الموجبة في أبعاد مقياس القلق	١٤٦
١٤	يوضح مدى إتفاق السادة المحكمين على مدى إنتماء عبارات أبعاد المقياس لمقياس القلق المستخدم في الدراسة الحالية .	١٤٧
١٥	العبارات المعدلة في مقياس القلق حسب آراء المحكمين	١٤٨
١٦	لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس القلق وفقا للنوع (ذوي الدرجات المنخفضة- ذوي الدرجات المرتفعة)	١٤٩
١٧	معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس القلق	١٥٠
١٨	معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس القلق	١٥١
١٩	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية	١٥٢

٢٠	مدى إتفاق المحكمين على صدق محتوى البرنامج الإرشادى	١٥٧
٢١	التوصيات والمقترحات التى سجلت من قبل الأساتذة المحكمين ، وتم إجراء التعديلات المطلوبة	١٥٨
٢٢	ملخص لسير جلسات البرنامج الإرشادى التوكيدي في تنمية الكفاءة الذاتية و خفض القلق المستخدم فى الدراسة الحالية	١٥٩-١٦٢
٢٣	لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية ، والدرجة الكلية	١٦٦
٢٤	لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية والدرجة الكلية	١٦٩
٢٥	لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعي على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية ، والدرجة الكلية	١٧٢
٢٦	لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على أبعاد مقياس القلق ، والدرجة الكلية	١٧٥
٢٧	لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس القلق والدرجة الكلية	١٧٧
٢٨	لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعي على أبعاد مقياس القلق ، والدرجة الكلية	١٨٠

قائمة الأشكال

م	عنوان الشكل	الصفحة
١	مبدأ الحتمية التبادلية	٣٨
٢	العلاقة بين توقعات الفاعلية و توقعات النتائج	٣٩
٣	المصادر الرئيسية للكفاءة	٤٤
٤	يوضح الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس الكفاءة الذاتية ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على نفس المقياس	١٤١
٥	يوضح الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس القلق ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على نفس المقياس	١٤٩
٦	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية، والدرجة الكلية	١٦٧
٧	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية والدرجة الكلية	١٧٠
٨	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية ، والدرجة الكلية	١٧٣
٩	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس القلق، والدرجة الكلية	١٧٦
١٠	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس القلق والدرجة الكلية	١٧٨
١١	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس القلق ، والدرجة الكلية	١٨١