



معهد الدراسات العليا للطفلة
قسم الدراسات النفسية للأطفال

فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين المتوقفين عن الاعتماد على بعض المواد النفسية

رسالة مقدمة

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في الدراسات النفسية
لرعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

إعداد

عبد الله أحمد أحمد جوده

إشراف

الأستاذ الدكتور

ليلي أحمد عبد الجواه

أستاذ علم النفس المتفرغ

المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية
و عميد معهد الدراسات العليا للطفلة (سابقاً)
المشرف العام على الخط الساخن لعلاج الإدمان
جامعة عين شمس

الأستاذ الدكتور

فايزة يوسف عبد المجيد

أستاذ علم النفس المتفرغ

قسم الدراسات النفسية للأطفال بالمعهد



صفحة العنوان

عنوان الرسالة : فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين بعض المهارات
الحياتية لدى عينة من المراهقين المتوفين عن الاعتماد على
بعض المواد النفسية

اسم الطالب : عبد الله أحمد أحمد جوده

الدرجة العلمية : دكتوراه الفلسفة في الدراسات النفسية لرعاية الأطفال ذوي
الاحتياجات الخاصة

القسم التابع له : قسم الدراسات النفسية للأطفال

اسم الكلية : معهد الدراسات العليا للطفلة

الجامعة : جامعة عين شمس

سنة التخرج :

سنة المنح :



صفحة الموافقة

اسم الطالب : عبد الله أحمد أحمد جوده

عنوان الرسالة : فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين بعض المهارات
الحياتية لدى عينة من المراهقين المتوفين عن الاعتماد على
بعض المواد النفسية

اسم الدرجة : دكتوراه الفلسفة في الدراسات النفسية لرعاية الأطفال ذوي
الاحتياجات الخاصة

لجنة الحكم والمناقشة:

١- أ.د/ فايزه يوسف عبد المجيد

أستاذ علم النفس المتفرغ - قسم الدراسات النفسية للأطفال بالمعهد
و عميد معهد الدراسات العليا للطفلة (سابقاً) - جامعة عين شمس

٢- أ.د/ ممتاز محمد عبد الوهاب

أستاذ الطب النفسي بالقصر العيني ورئيس الجمعية المصرية للطب النفسي
جامعة القاهرة

٣- أ.د/ ليلى أحمد عبد الجواه

أستاذ علم النفس المتفرغ بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية
والمشرف العام على الخط الساخن لعلاج الإدمان

٤- أ.د/ محمد رزق البهيري

أستاذ علم النفس - قسم الدراسات النفسية للأطفال
معهد الدراسات العليا للطفلة - جامعة عين شمس

تاريخ البحث: / / ٢٠٢٠ م

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ ٢٠١٦ م

موافقة مجلس الجامعة

/ ٢٠١٦ م

موافقة مجلس المعهد

/ ٢٠١٦ م

مستخلص الدراسة

عنوان الرسالة: فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين بعض المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين المتوفقين عن الاعتماد على بعض المواد النفسية.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين بعض المهارات الحياتية (إدارة الغضب، حل المشكلات، توكييد الذات، إدارة الوقت) لدى عينة من المراهقين المتوفقين عن الاعتماد على المواد ذات التأثير النفسي. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٠) أفراد من الذكور المراهقين المتوفقين عن الاعتماد على بعض المواد النفسية، والمتربدين على العيادات الخارجية بمستشفى حلوان للصحة النفسية، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٨). وتم استخدام استمارة البيانات الأولية إعداد الباحث، ومقاييس المهارات الحياتية بعد التأكد من الخصائص السيكومترية له من ثبات وصدق إعداد الباحث، والبرنامج المعرفي السلوكي إعداد الباحث. وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج التالية:-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقاييس المهارات الحياتية، قبل المشاركة في البرنامج وبعد المشاركة في البرنامج في جميع مكونات المقاييس والدرجة الكلية.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعة المراهقين المتوفقين عن الاعتماد على المواد ذات التأثير النفسي على مقاييس المهارات الحياتية المشاركين في البرنامج في القياسين البعدي والتبعي في جميع مكونات المقاييس والدرجة الكلية.

Key Words

Cognitive behavior Therapy
Substance abuse
Life Skills
Anger management
Problem solving skill
Self affirmation skill
Time management skill

الكلمات المفتاحية

- العلاج المعرفي السلوكي
- الاعتماد على المواد النفسية
- المهارات الحياتية
- مهارة إدارة الغضب
- مهارة حل المشكلات
- مهارة توكييد الذات
- مهارة إدارة الوقت



شكر

أشكر السادة الأساتذة الذين قاموا بالإشراف وهم:-

١- أ.د/ فايزه يوسف عبد المجيد

أستاذ علم النفس المتفرغ وعميد معهد الدراسات العليا للطفلة (سابقاً) جامعة عين شمس

٢- أ.د/ نيللي أحمد عبد الجاد

أستاذ علم النفس المتفرغ بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية والمشرف العام على الخط الساخن لعلاج الإدمان

ثم الأشخاص الذين عاونوا معي في البحث وهم:-

١- د/ صابر أحمد عبد الموجود مدرس علم النفس الجنائي بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية.

٢- أ.د/ محمد سعد أستاذ علم النفس- كلية الآداب - جامعة القاهرة.

٣- المديرون والأخصائيون النفسيون والاجتماعيون والمدرسون والمدرسات بالمدارس التي تم التطبيق العملي بها بمدينة الجيزة.

٤- مدير المستشفى والأطباء والأخصائيون النفسيون والاجتماعيون والإداريون بمستشفى حلوان.

٥- طلبة المدارس الذين تم تطبيق مقاييس المهارات الحياتية عليهم.

٦- المرضى وأهالي المرضى الذين وافقوا على مشاركة أبنائهم في الرسالة.

وكذلك الهيئات الآتية:-

١- مكتبة معهد الدراسات العليا للطفلة، المكتبة المركزية بجامعة عين شمس، مكتبة كلية الآداب بجامعة القاهرة، مكتبة معهد الدراسات والبحوث التربوية بجامعة القاهرة، مكتبة مركز الدراسات النفسية.

٢- المدارس التي قمت بالتطبيق العملي فيها - مكتبة صندوق ومكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي - أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا.

شكر وتقدير

الحمد لله الحنان المنان خلق الإنسان وكرمه بالعقول والأذهان على سائر الخلق والأكون وفطر الإنسان على فطرة الإيمان ليقرب إلى الله بالشكر والعرفان وكفاه نزول القرآن لستير به الأذهان (مثل علم لا يُعمل به كمثل كنز لا يُنفق منه في سبيل الله).

أما بعد ... الصلاة والسلام على نبيه الأمين المرسل إلى العالمين وعلى آله الطاهرين وصحابته أجمعين. وبعد سجدة قلب، وسجدة عقل وجسد وكيان، كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم فضلك على ما واهبني من عون وطاقة وصبر و توفيق تخطيت بهم كل ما واجهني من صعاب بنفس راضية في سبيل إتمام هذا العمل المتواضع، بهذه الصورة التي أدعوا الله أن ت hvor رضا أساندتي وبعد ... فقد أمرنا الله عز وجل بالاعتناف بالفضل لذوى الفضل وشكرهم، إذ قال في محكم آياته ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأُزِيدَنَّكُمْ﴾ (ابراهيم: ٧)، ومصدقاً لقول رسول الله ﷺ "لا يشكر الله من لا يشكر الناس" رواه الترمذى وقال حديث صحيح.

ولذا فإنه يُسعدني ويشرفني أن أتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى: الأستاذة الدكتورة/ فايزه يوسف عبد المجيد أستاذ علم النفس وعميد معهد الدراسات العليا للطفلة (سابقاً) فلقد منحتي هذه الدراسة وما قبلها في الماجستير شرف التلمذة على يديها، فغمرتني بنصائحها السديدة وإرشاداتها العلمية القوية فعلى هديها أتبعت وعلى منطقها تعلمت وعلى نهجها تقدمت باعتبارها الأم الحنون وخير مثل يحتذى به في التوجيه والتعليم والإخلاص فالله أجزها عن خير ما تجزي به عبادك المحسنين، وأحفظها عليه وزادها من جمال العلم وزينة الحلم. أطال لنا في عمرها وأمنحها الصحة والعافية لتطول نبراساً مضيئاً لكل الباحثين في هذا المجال فلها مني كل الشكر والتقدير والعرفان.

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أستاذتي الدكتورة/ ليلى أحمد عبد الجواد أستاذ علم النفس بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، والمشرف العام على الخط الساخن لعلاج الإدمان، على ما قدمته لي في بدايات مشواري من دعم وتدعيم بالعلم والتشجيع في العمل في مجال علاج الإدمان، وعلى ما قدمته لي من نصح وإرشاد وتقويم وبذل الجهد والطاقة لمعاونتي على إخراج هذا العمل كما ينبغي أن يكون متميزة فنعم الأم والمديرة.

وأنه لشرف رفيع للبحث والباحث أن يقوم بمناقشة البحث والحكم عليه رغم مشاغلهم المتعددة عالман جليلان وهمـا الأستاذـ الدكتورـ ممتازـ محمدـ عبدـ الوهـابـ استـشارـيـ الطـبـ النفـسيـ بالـقـصـرـ العـيـنيـ جـامـعـةـ الـقـاهـرـةـ،ـ والأـسـتـاذـ الدكتورـ مـحمدـ رـزـقـ الـبـحـيرـيـ أـسـتـاذـ وـرـئـيـسـ الـدـرـاسـاتـ الـنـفـسـيـةـ لـلـأـطـفـالـ (ـالـأـسـيقـ)ـ بـمـعـهـدـ الـدـرـاسـاتـ الـعـلـيـاـ لـلـطـفـولـةـ جـامـعـةـ عـيـنـ شـمـسـ،ـ فـلـهـمـاـ مـنـ اللهـ عـظـيمـ الـجـزـاءـ وـمـنـ الـبـاحـثـ صـادـقـ الدـعـاءـ.

كما أتقدم بـأـسـمـيـ مـعـانـيـ الشـكـرـ وـالـتـقـدـيرـ إـلـىـ أـسـتـاذـيـ الـفـاضـلـ الأـسـتـاذـ الدكتورـ مـحمدـ سـعـدـ أـسـتـاذـ عـلـمـ الـنـفـسـ الـصـنـاعـيـ بـكـلـيـةـ الـآـدـابـ جـامـعـةـ الـقـاهـرـةـ عـلـىـ ماـ قـدـمـهـ لـيـ مـنـ جـهـهـ فـيـ اـسـتـخـرـاجـ النـتـائـجـ وـالـمـعـالـجـاتـ الـإـحـصـائـيـ فـلـهـ مـنـيـ كـلـ الشـكـرـ وـالـتـقـدـيرـ،ـ وـفـيـ هـذـهـ الـلـحـظـاتـ الـتـيـ يـتـوـجـ فـيـهـ الـعـلـمـ الـعـلـمـيـ لـاـ يـفـوتـيـ أـنـ أـشـكـرـ الـمـرـحـومـ الدـكـتـورـ صـابـرـ أـحـمـدـ عـبـدـ الـمـوـجـودـ فـقـدـ كـانـ لـهـ كـثـيرـ مـنـ الـفـضـلـ فـيـ بـدـاـيـاتـ هـذـاـ الـعـلـمـ الـعـلـمـيـ فـلـهـ مـنـيـ دـعـوـاتـيـ لـهـ بـالـمـغـفـرـةـ وـالـرـحـمـةـ.

وـلـاـ أـغـفـلـ وـلـاـ أـنـسـيـ صـاحـبـ الـمـقـامـ الـرـفـيعـ فـيـ حـيـاتـيـ الـذـيـ كـانـ سـبـبـ مـجـيـئـيـ لـلـدـنـيـ وـهـوـ وـالـدـيـ أـعـطـانـيـ الـكـثـيرـ وـسـانـدـنـيـ نـفـسـيـاـ وـمـعـنـوـيـاـ وـدـعـاـ اللـهـ لـيـ فـتـقـبـلـ اللـهـ دـعـاءـهـ وـكـذـلـكـ أـتـقـدـمـ بـخـالـصـ الـحـبـ وـالـاحـتـرـامـ وـالـتـقـدـيرـ وـالـعـرـفـانـ إـلـىـ وـالـدـتـيـ الـتـيـ لـاـ أـذـكـيـهـ عـلـىـ اللـهـ فـإـنـهـ غـمـرـتـنـيـ بـحـانـهـ وـعـطـفـهـ وـصـبـرـهـ وـكـذـلـكـ مـنـ الـفـضـلـ لـاـ أـنـسـيـ أـخـوـتـيـ وـزـوـجـتـيـ الـذـيـ شـارـكـوـنـيـ فـيـ سـهـرـيـ وـعـمـلـيـ وـجـهـيـ.

وـقـبـلـ خـتـامـيـ أـتـوـجـهـ بـالـتـقـدـيرـ الـذـيـ لـاـ يـتـنـاهـيـ إـلـىـ أـصـدـقـائـيـ وـزـمـلـائـيـ الـذـينـ وـقـفـواـ بـجـوارـيـ وـسـانـدـونـيـ لـإـتـمـامـ هـذـاـ الـعـلـمـ فـجـزـاـهـمـ اللـهـ عـنـيـ خـيرـ الـجـزـاءـ وـكـلـ مـنـ عـاـونـنـيـ بـالـدـعـاءـ وـلـمـ أـعـرـفـهـ وـلـمـ أـتـذـكـرـهـ.

الباحث

عبدـ اللهـ أـحـمـدـ أـحـمـدـ

أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
أ	العنوان.
ب	الموافقة.
ج	مستخلص الدراسة.
هـ	شكر وتقدير.
٩-١	الفصل الأول مدخل الدراسة
١	مقدمة.
٥	- مشكلة الدراسة.
٥	- تساؤلات الدراسة.
٦	- أهداف الدراسة.
٦	- أهمية الدراسة.
٧	- مفاهيم الدراسة.
٩٨-١٠	الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة والمفاهيم الأساسية
١٠	تمهيد.
٤٦-١١	القسم الأول: الاعتماد على المواد النفسية:
١١	- المفاهيم المرتبطة بالإدمان.
١٣	- الوضع العالمي لمشكلة المخدرات.
١٣	- الوضع الإقليمي لمشكلة المخدرات.
١٤	- مشكلة المخدرات في مصر.
١٩	- تصنيف المواد المحدثة للاعتماد.
٢٢	- الآثار الضارة للحشيش.

الصفحة	الموضوع
٢٣	- الآثار الضارة للترامادول.
٢٤	- المحاولات التشخيصية لاضطراب الاعتماد على المواد النفسية.
٢٥	- مظاهر اضطراب الاعتماد على المواد النفسية.
٢٦	- مراحل الإدمان.
٢٧	- محددات الاعتماد.
٣٢	- العوامل التي تسهم في الاعتماد على المواد النفسية.
٥٥-٤٧	القسم الثاني: العلاج المعرفي السلوكي: تمهيد.
٤٧	- التطورات الحديثة في مجال العلاج المعرفي السلوكي.
٤٩	- مبادئ العلاج المعرفي السلوكي.
٥٢	- مراحل العلاج المعرفي السلوكي.
٥٤	- مراحل العلاج المعرفي السلوكي.
٩٤-٥٦	القسم الثالث: المهارات الحياتية: تمهيد.
٥٦	- تعریف المهارات الحياتية.
٥٦	- أهمية المهارات الحياتية.
٥٨	- تصنیف المهارات الحياتية.
٥٩	- معايير اختيار المهارات الحياتية.
٦٤	- معايير اختيار المهارات الحياتية.
٦٤	أولاً: إدارة الغضب:
٦٤	تمهيد.
٦٥	- التعريفات النفسية للغضب.
٦٨	- التعريف الإجرائي لإدارة الغضب.
٦٨	- النظريات المفسرة للغضب.

الصفحة	الموضوع
٧٢	ثانياً: مهارة توكيد الذات تمهيد.
٧٢	- تعريف مهارة توكيد الذات.
٧٢	- التعريف الإجرائي للمهارات التوكيدية.
٧٥	- خصائص السلوك التوكيدي.
٧٥	- مكونات السلوك التوكيدي.
٧٦	- أهمية اكتساب مهارة توكيد الذات.
٧٩	- نفس مستوى مهارة توكيد الذات.
٨٠	- التدريب على السلوك التوكيدي.
٨٢	- ثالثاً: مهارة حل المشكلات: تمهيد.
٨٣	- تعريف حل المشكلات.
٨٣	- التعريف الإجرائي لحل المشكلات.
٨٣	- خصائص أسلوب حل المشكلات.
٨٥	- مراحل وخطوات حل المشكلات.
٨٥	- مفهوم إدارة الوقت: تمهيد.
٨٩	- مفهوم إدارة الوقت.
٨٩	- التعريف الإجرائي لإدارة الوقت.
٩٠	- مهارات إدارة الوقت.
٩٠	- مصيغات الوقت.
٩٠	- أسباب ضياع الوقت.
٩١	- كيفية التغلب على مصيغات الوقت.
٩٢	
٩٣	

الصفحة	الموضوع
٩٨-٩٥ ٩٥	القسم الرابع: المراهقة: تمهيد.
٩٦ ٩٦ ٩٧ ٩٧	- تعريف المراهقة. - خصائص وسمات مرحلة المراهقة. - بعض الأنماط الانفعالية لمرحلة المراهقة. - بعض مظاهر النمو الاجتماعي.
١١٥-٩٩	الفصل الثالث دراسات سابقة
٩٩ ١٠٤ ١٠٨ ١١٣ ١١٥	أولاً: دراسات تناولت تأثير الإدمان على النواحي الشخصية. ثانياً: دراسات تناولت فاعلية البرامج العلاجية المختلفة في تأهيل المدمنين. ثالثاً: دراسات تناولت تأثير الاعتماد على المواد النفسية على متغيرات الدراسة. رابعاً: تعقب عام على الدراسات السابقة. خامساً: فروض الدراسة.
١٧٥-١١٦	الفصل الرابع منهج وإجراءات الدراسة <p>أولاً: منهج الدراسة.</p> <p>ثانياً: إجراءات الدراسة:</p> <p>١- عينة الدراسة.</p> <p>٢- أدوات الدراسة:</p> <p>أ- استمارة البيانات الأولية.</p> <p>ب- مقياس المهارات الحياتية.</p> <p>ج- البرنامج المعرفي السلوكي.</p>

الصفحة	الموضوع
١٧٤	ثالثاً: طريقة التطبيق الميداني.
١٧٥	رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
١٨٩-١٧٦	<p style="text-align: center;">الفصل الخامس</p> <p style="text-align: center;">نتائج الدراسة : مناقشتها وتفسيرها</p>
١٧٦	تمهيد.
١٧٦	أولاً: عرض نتائج الفرض الأول (مناقشتها وتفسيرها).
١٨٣	ثانياً: عرض نتائج الفرض الثاني (مناقشتها وتفسيرها).
١٨٨	ثالثاً: توصيات الدراسة.
١٨٩	رابعاً: البحوث المقتربة.
٢١٦-١٩٠	<p style="text-align: center;">مراجع الدراسة</p>
١٩٠	أولاً: المراجع العربية.
٢٠٧	ثانياً: المراجع الأجنبية.
٢٢٤-٢١٧	ملخص الدراسة باللغة العربية.
١ - ١١	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.

ثانياً: قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٧	إحصائيات بإجمالي ما تم ضبطه من مواد مخدرة ومؤثرات على الحالة النفسية في جمهورية مصر العربية عامي ٢٠١٣ و ٢٠١٤.	١
٦٣	تصنيف المهارات الحياتية.	٢
١١٧	المعالجة التجريبية للدراسة.	٣
١١٩	توزيع العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة.	٤
١٢١	المقاييس التي تم الاستعانة بها في بناء مقياس إدارة الغضب.	٥
١٢٣	البنود التي تم الاستعانة بها من كل مقياس.	٦
١٢٥	مقياس إدارة الغضب بعد تعديل صياغة بعض البنود.	٧
١٢٧	المقاييس التي تم الاستعانة بها في بناء مقياس حل المشكلات.	٨
١٢٨	البنود التي تم الاستعانة بها من كل مقياس.	٩
١٣٠	مقياس حل المشكلات بعد تعديل صياغة بعض البنود.	١٠
١٣٢	المقاييس التي تم الاستعانة بها في بناء مقياس توقييد الذات.	١١
١٣٣	البنود التي تم الاستعانة بها من كل مقياس في بناء مقياس توقييد الذات.	١٢
١٣٦	مقياس توقييد الذات بعد تعديل صياغة بعض البنود.	١٣
١٣٧	المقاييس التي تم الاستعانة بها في بناء مقياس إدارة الغضب	١٤
١٣٨	البنود التي تم الاستعانة بها من كل مقياس لبناء مقياس إدارة الوقت.	١٥
١٤١	مقياس إدارة الوقت بعد تعديل صياغة بعض البنود.	١٦
١٤٢	الصورة الأولية لمقياس المهارات الحياتية بمقاييسه الفرعية وعدده بنود كل مقياس فرعي.	١٧

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٤٤	الصورة النهائية لمقياس المهارات الحياتية بمقاييسه الفرعية و عدد بنود كل مقياس فرعي قبل حساب معامل التصحيح ألفا كرونباخ.	١٨
١٤٧	صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الحياتية (درجة ارتباط كل مهارة بالمجموع الكلي لدرجات المقياس) (ن=٤٠).	١٩
١٤٨	اختبار ثبات معامل ألفا كرونباخ لمكونات مقياس مهارة إدارة الغضب (ن=٤٠).	٢٠
١٤٨	اختبار ثبات معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس مهارة حل المشكلات (ن=٤٠).	٢١
١٤٩	اختبار ثبات معامل ألفا كرونباخ لمكونات مقياس مهارة توكييد الذات (ن=٤٠).	٢٢
١٤٩	اختبار ثبات معامل ألفا كرونباخ لمكونات مقياس إدارة الوقت (ن=٤٠).	٢٣
١٥٠	اختبار ثبات ألفا كرونباخ إجمالي مهارات المقياس (ن=٤٠).	٢٤
١٦٧	البرنامج المعرفي السلوكي المختصر.	٢٥
١٧٧	دلاله الفروق بين رتب متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس المهارات الحياتية قبل وبعد تطبيق البرنامج (ن=١٠).	٢٦
١٧٧	دلاله الفروق بين رتب متوسط درجات المجموعة التجريبية على المكون الفرعي (إدارة الغضب) لمقياس المهارات الحياتية قبل وبعد تطبيق البرنامج (ن=١٠).	٢٧
١٧٨	دلاله الفروق بين رتب متوسط درجات المجموعة التجريبية على المكون الفرعي (حل المشكلات) لمقياس المهارات الحياتية قبل وبعد تطبيق البرنامج (ن=١٠).	٢٨
١٧٩	دلاله الفروق بين رتب متوسط درجات المجموعة التجريبية على المكون الفرعي (توكييد الذات) لمقياس المهارات الحياتية قبل وبعد تطبيق البرنامج (ن=١٠).	٢٩

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٧٩	دلاله الفروق بين رتب متوسط درجات المجموعة التجريبية على المكون الفرعي (إدارة الوقت) لقياس المهارات الحياتية قبل وبعد تطبيق البرنامج (ن=١٠).	٣٠
١٨٤	اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لحساب الفروق بين متوسطي الرتب لدرجات أفراد العينة في القياسين البعدى والتبعى على مقياس المهارات الحياتية (ن=١٠).	٣١
١٨٥	تحليل فريدمان Friedman لقياسات المترددة لمجموعات التطبيق القبلي والتطبيق البعدى والتطبيق التبعى (ن=١٠).	٣٢
١٨٥	تحليل فريدمان Friedman لقياسات المترددة لمجموعات التطبيق القبلي والتطبيق البعدى (ن=١٠).	٣٣
١٨٦	تحليل فريدمان Friedman لقياسات المترددة لمجموعات التطبيق القبلي والتطبيق التبعى (ن=١٠).	٣٤