



كلية التربية

قسم الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

برنامج إرشادي تكاملي لتحسين قدرة اتخاذ القرار وأثره على إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعي

دراسة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
(تخصص : صحة نفسية وإرشاد نفسي)

مقدمة من

الطالب / صابر فاروق محمد عباس

المدرس المساعد بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

إشراف

الأستاذ الدكتور

حسام إسماعيل هيبة

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية . جامعة عين شمس

الأستاذ الدكتور

نادر فتحي قاسم

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية . جامعة عين شمس

٢٠١٥م

فَإِذَا فَعَرَزْتُمْ كُلَّ مِائَةٍ
يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

سورة آل عمران : ١٥٩



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسى

صفحة العنوان

عنوان الرسالة : برنامج إرشادى تكاملى لتحسين قدرة إتخاذ القرار وأثره على

إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعى

اسم الباحث : صابر فاروق محمد عباس.

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

القسم التابع له : قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى .

اسم الكلية : كلية التربية.

اسم الجامعة : جامعة عين شمس.

سنة التخرج : ٢٠٠٧ م .

سنة المنح : ٢٠١٥ م .



**كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسى**

رسالة دكتوراه

اسم الباحث : صابر فاروق محمد عباس
عنوان الرسالة : برنامج إرشادى تكاملى لتحسين قدرة إتخاذ القرار وأثره على إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعى

الدرجة العلمية : دكتوراه الفلسفة فى التربية (تخصص : صحة نفسية وإرشاد نفسي).
لجنة الإشراف

أ.د / نادر فتحى قاسم : أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى

كلية التربية – جامعة عين شمس

أ.م.د/ حسام إسماعيل هيبه : أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى المساعد

كلية التربية – جامعة عين شمس

لجنة المناقشة والحكم

أ.د / سيد محمد صبحى : أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى

كلية التربية – جامعة عين شمس

أ.د / أمينة محمد مختار : أستاذ علم النفس

كلية التربية – جامعة بنها

الدراسات العليا

تاريخ مناقشة الرسالة : / / ٢٠١٥ م

أجيزت الرسالة بتاريخ:

خاتم الإجازة:

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية :



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسى

مستخلص الرسالة

اسم الباحث : صابر فاروق محمد عباس

عنوان الرسالة : برنامج إرشادى تكاملى لتحسين قدرة إتخاذ القرار وأثره على إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعى

جهة البحث : قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى، كلية التربية - جامعة عين شمس
تهدف هذه الدراسة إلى: التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادى التكاملى المستخدم فى الدراسة فى تحسين قدرة إتخاذ القرار ومعرفة أثره على إدارة الذات وذلك لدى عينة من الشباب الجامعى والتى تكونت من (٢٠٠) شاب تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢١ - ٢٧) بمتوسط عمرى (٢٤) عاماً بالدبلوم العام فى التربية .

واشتملت أدوات الدراسة على:

- ١- مقياس قدرات إتخاذ القرار. إعداد/ الباحث.
- ٢- مقياس إدارة الذات . إعداد/ الباحث.
- ٣- البرنامج الإرشادى التكاملى . إعداد/ الباحث.

وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادى المستخدم فى الدراسة كان له تأثير فى تحسين قدرة إتخاذ القرار كما كان له أثر فى تحسين إدارة الذات وذلك لدى عينة الدراسة .

Key Words : الكلمات المفتاحية :

Integrative Counseling : ١- الإرشاد التكاملی :

Decision – Making : ٢- إتخاذ القرار :

Self Management : ٣- إدارة الذات :

University Youth : ٤- الشباب الجامعی :

* شكر وتقدير *

الحمد كثيرًا كما ينبغى لجلال وجهه وعظيم سلطانه، والصلاة والسلام على سيد الخلق والمرسلين سيدنا محمد – صلى الله عليه وسلم- وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. وبعد،،،

على المرء أن يعترف بالجميل ، ويرده إلى أهله الذين بدون مساعدتهم ما خرج هذا العمل إلى النور ، فليس لي أن أرى تفردى بإنجاز هذا العمل دون مساعدة أساتذة أجلاء ، وأهل صابرين فضلاء ، وأصدقاء أوفياء .

وانطلاقاً من قول الله تعالى : " ولا تنسوا الفضل بينكم إن الله بما تعملون بصير " . (سورة البقرة : ٢٣٧) ، وقوله في الحديث القدسي : " عبدى إذا لم تشكر من أجرى لك الخير على يديه لم تشكرنى " . وعملاً بقول النبى – صلى الله عليه وسلم – : " من أسدى إليكم معروفًا فكافئوه ، فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه " . وقوله – صلى الله عليه وسلم – : " لا يشكر الله من لا يشكر الناس " .

فأنه يطيب لي أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى والدى وأستاذى الفاضل العالم الجليل الأستاذ الدكتور / نادر فتحى قاسم ، أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى ومدير مركز الإرشاد النفسى الأسبق بكلية التربية جامعة عين شمس ، على ما قدمه للباحث من نصائح سديدة ، وآراء رشيدة ، وعون صادق ، فلمست فيه حنان الأب ، وعلم الأستاذ ، وسعة الصدر ، وسداد الرأى ، فكان له عظيم الأثر فى خروج هذه الدراسة إلى حيز الوجود ، فإسأل ان يجزيه عنى خير الجزاء وأن يبارك له فى عمره واسرته وأن يحفظه من كل هم وسوء ومكروه ، إنه على ما يشاء قدير .

كما أتقدم بوافر شكرى وتقديرى وعرفانى بالجميل إلى أبى الحانى ومعلمى الصدوق الأستاذ الدكتور / حسام إسماعيل هيبه ، أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى المساعد بكلية التربية جامعة عين شمس ، فهو بحق أستاذ علماً وفكراً وخلقاً ، فقد كان لتوجيهاته وإرشاداته أكبر الأثر فى إنجاز هذا العمل ، حيث كانت تنير لى الطريق وتفتح لى الأفق وتذل لى الصعاب ، ولأن كلمات الشكر لاتوافيه حقه فإننى أدعو الله سبحانه وتعالى أن يمتعته بالصحة والعافية وأن يجازيه عنى خير الجزاء .

ومن دواعى سرورى أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذى الفاضل الذى شرفت بأن أتتلمذ على يديه فى كافة مراحل دراستى التعليمية فهو قيمة وقامة ورائد من رواد الصحة النفسية والإرشاد النفسى ليس فى مصر فقط ولكن فى العالم العربى كله **الأستاذ الدكتور / سيد محمد صبحى** أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى بكلية التربية جامعة عين شمس ، وعميد كلية التربية النوعية الأسبق ، لتفضله بقبول مناقشة الباحث رغم مشاغله الكثيرة ، فله منى كل احترام وتقدير متعه الله بموفور الصحة والعافية.

كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى **الأستاذ الدكتور / أمينة محمد مختار** أستاذ علم النفس بكلية التربية جامعة بنها ، لقبول سيادتها مناقشة هذه الرسالة ، رغم ضيق وقتها وكثرة مهامها فلها من كل الشكر والتقدير والدعاء وأرحب بسيادتها ضيفاً كريماً بكلية التربية جامعة عين شمس . كما يطيب لى أن أشكر أ/ رضا خيرى المدرس المساعد بقسم التربية الخاصة لما قدمه من يد العون فى إجراء المعالجات الإحصائية ، فجزاه الله خيراً.

والشكر موصول لجميع زملائى من المعيدى والمدرسين المساعدين والمدرسين بالقسم والأقسام الأخرى بكلية التربية جامعة عين شمس .

والشكر كل الشكر أقدمه لأفراد العينة تلك الشموع التى أنارت لى الطريق حتى توصلت من خلالهم لنتائج الدراسة وأتمنى لهم النجاح والتوفيق .

وأقدم كلمة شكر وباقة حب أهديه لى أفراد أسرتى العظيمة أبى وأمى أطال الله أعمارهم لما قدموه لى من تشجيع كما أتقدم بالشكر إلى أخوتى وأدعو الله أن يحفظهم جميعاً ويبارك لهم ويمتعهم بالصحة والعافية .

وفى النهاية أريد أن أختتم شكرى وتقديرى إلى زوجتى الأستاذة / حورية بدر التى كانت وراء ظهري دائماً فى تخطى الصعوبات ، وتشجيعها المستمر لى للوصول إلى أفضل الدرجات ، وابنى العزيز يوسف لما استقطعته من وقته وهو فى أشد الحاجة إلى وجودى بجواره .

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من سهوت عنهم، فهم أحق الناس بالشكر، فلهم عند الله سبحانه وتعالى خير الجزاء، و بعد فلا أدعى أننى بلغت الغاية، ولكن حسبى أننى حاولت والخير أردت، ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم.

الباحث

دليل الفهارس

م	الفهرس	الصفحة
أولاً	الموضوعات	ي : م
ثانياً	الجداول	ن : ع
ثالثاً	الأشكال	ف : ص

أولاً : فهرس الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الأول (مدخل الدراسة)	١ - ٩
مقدمة .	٢
مشكلة الدراسة .	٤
أهداف الدراسة .	٥
أهمية الدراسة.	٦
مصطلحات الدراسة.	٧
حدود الدراسة.	٧
الأساليب الإحصائية.	٩
الفصل الثانى (الإطار النظرى و المفاهيم الأساسية)	١٠ - ٨٩
تمهيد .	١١
المحور الأول : الإرشاد التكاملى .	١٢
مفهوم الإرشاد النفسى	١٣
أهداف الإرشاد النفسى	١٧
خصائص المرشد النفسى الفعال .	١٩
بعض نظريات الإرشاد النفسى .	٢١
مفهوم الإرشاد التكاملى .	٢٦
العوامل التى أدت إلى ظهور الإرشاد التكاملى .	٢٩
المسلمات والتوجهات النظرية فى الإرشاد التكاملى .	٣١
نظرية نقدية للإرشاد النفسى التكاملى .	٣٣
المحور الثانى : إتخاذ القرار .	٣٦
تعريف إتخاذ القرار .	٣٧
خطوات إتخاذ القرار.	٤١

تابع أولاً : فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
٤٦	الفرق بين إتخاذ القرار وصنع القرار .
٤٧	إتخاذ القرار وعلاقته بحل المشكلات .
٤٨	إتخاذ القرار وعلاقته بالتفكير .
٤٩	إتخاذ القرار وعلاقته بالذكاء الإستراتيجي .
٥١	كيفية إتخاذ القرار داخل المخ الإنسانى .
٥٢	أهمية دراسة مهارات إتخاذ القرار .
٥٣	نظريات إتخاذ القرار .
٦٥	أساليب إتخاذ القرار .
٦٩	المعرفة ودورها فى إتخاذ القرار .
٧٠	أهمية المعلومات فى دعم إتخاذ القرار فى الكتب السماوية .
٧٢	معوقات إتخاذ القرار الصائب .
٧٣	القدرات التى يجب أن يتمتع بها الفرد لإتخاذ القرار الصائب .
٧٥	المحور الثالث: إدارة الذات .
٧٥	تعريف الإدارة .
٧٧	مفهوم الذات .
٧٩	تقدير الذات .
٨٠	فاعلية الذات .
٨١	الفرق بين مفهوم وتقدير وفاعلية الذات
٨٢	مفهوم إدارة الذات .
٨٤	خطوات إدارة الذات .
٨٦	المحور الثالث: مرحلة الشباب .
٨٧	مفهوم الشباب
٨٨	خصائص مرحلة الشباب
٨٩	مشكلات الشباب

تابع أولاً : فهرس الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الثالث (دراسات سابقة)	٩٠ - ١٢٠
تمهيد .	٩١
المحور الأول : دراسات تناولت إتخاذ القرار وعلاقته ببعض المتغيرات .	٩١
تعقيب على دراسات المحور الأول .	١٠٦
المحور الثاني : دراسات تناولت إدارة الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات .	١٠٧
تعقيب على دراسات المحور الثاني .	١١١
المحور الثالث : دراسات تناولت إتخاذ القرار وعلاقته بإدارة الذات وبعض المتغيرات المرتبطة بها .	١١٢
تعقيب على دراسات المحور الثالث .	١١٧
خلاصة وتعقيب عام على الدراسات السابقة .	١١٨
أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة .	١١٩
فروض الدراسة	١٢٠
الفصل الرابع (إجراءات الدراسة)	١٢١ - ١٧٢
تمهيد .	١٢٢
منهج الدراسة .	١٢٢
عينة الدراسة .	١٢٢
أدوات الدراسة .	١٢٥
الأساليب الاحصائية .	١٧٢
خطوات الدراسة .	١٧٢
الفصل الخامس (نتائج الدراسة ومناقشتها)	١٧٣ - ٢٠١
تمهيد .	١٧٤
أولاً : نتائج الدراسة فيما يتعلق بالفرض الأول .	١٧٤
مناقشة نتائج الفرض الأول .	١٧٩

تابع أولاً : فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
١٧٩	ثانياً : نتائج الدراسة فيما يتعلق بالفرض الثانى .
١٨٢	مناقشة نتائج الفرض الثانى .
١٨٣	ثالثاً : نتائج الدراسة فيما يتعلق بالفرض الثالث .
١٨٦	مناقشة نتائج الفرض الثالث .
١٨٧	رابعاً : نتائج الدراسة فيما يتعلق بالفرض الرابع .
١٩١	مناقشة نتائج الفرض الرابع .
١٩٢	خامساً : نتائج الدراسة فيما يتعلق بالفرض الخامس .
١٩٤	مناقشة نتائج الفرض الخامس .
١٩٤	سادساً : نتائج الدراسة فيما يتعلق بالفرض السادس .
١٩٨	مناقشة نتائج الفرض السادس .
١٩٩	تعقيب عام على نتائج الدراسة .
٢٠٠	توصيات الدراسة .
٢٠١	الدراسات والبحوث المقترحة .
٢٢٥ - ٢٠٢	المراجع
٢٠٣	أولاً : المراجع العربية .
٢١٤	ثانياً : المراجع الأجنبية .
٢٢٦ - ٢٩٥	ملاحق الدراسة
٢٢٧	ملحق (١) : مقياس إتخاذ القرار فى صورته المبدئية
٢٣٢	ملحق (٢) : مقياس إتخاذ القرار فى صورته النهائية
٢٣٦	ملحق (٣) : مقياس إدارة الذات فى صورته المبدئية
٢٤٠	ملحق (٤) : مقياس إدارة الذات فى صورته النهائية
٢٤٤	ملحق (٥) : بعض أوراق العمل المستخدمة فى البرنامج الإرشادى .
٢٥٩	ملحق (٦) : محتوى جلسات البرنامج الإرشادى .
٢٨٨	ملحق (٧) : صور أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة مع الباحث .
٢٩٧	ملخص الدراسة

ثانياً : فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٤	قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة لمتغير العمر الزمنى	١
١٢٤	قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى لأبعاد مقياس قدرات إتخاذ القرار والدرجة الكلية للمقياس	٢
١٢٥	قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى لأبعاد مقياس إدارة الذات والدرجة الكلية للمقياس	٣
١٢٩	مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور لمقياس قدرات إتخاذ القرار	٤
١٣٢	درجات تشبع عبارات العامل الأول لمقياس قدرات إتخاذ القرار مرتبة ترتيبياً تنازلياً	٥
١٣٣	درجات تشبع عبارات العامل الثانى لمقياس قدرات إتخاذ القرار مرتبة ترتيبياً تنازلياً	٦
١٣٤	درجات تشبع عبارات العامل الثالث لمقياس قدرات إتخاذ القرار مرتبة ترتيبياً تنازلياً	٧
١٣٥	درجات تشبع عبارات العامل الرابع لمقياس قدرات إتخاذ القرار مرتبة ترتيبياً تنازلياً	٨
١٣٦	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالة الفروق بين درجات الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة وذوى الدرجات المنخفضة على بعد "الضبط الانفعالى" من مقياس قدرات إتخاذ القرار	٩
١٣٦	يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالة الفروق بين درجات الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة وذوى الدرجات المنخفضة على بعد "مواجهة المشكلات" من مقياس قدرات إتخاذ القرار	١٠
١٣٧	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالة الفروق بين درجات الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة وذوى الدرجات المنخفضة على بعد "التفكير الايجابى" من مقياس قدرات إتخاذ القرار	١١

تابع ثانياً : فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٣٧	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالة الفروق بين درجات الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة وذوى الدرجات المنخفضة على بعد "الحسم فى إتخاذ القرار " من مقياس قدرات إتخاذ القرار	١٢
١٣٨	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالة الفروق بين درجات الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة وذوى الدرجات المنخفضة على مقياس قدرات إتخاذ القرار	١٣
١٣٨	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ لمقياس قدرات إتخاذ القرار	١٤
١٣٩	ثبات مقياس قدرات إتخاذ القرار بطريقة التجزئة النصفية	١٥
١٤٢	مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور لمقياس إدارة الذات	١٦
١٤٦	درجات تشبع عبارات العامل الأول لمقياس إدارة الذات مرتبة ترتيباً تنازلياً	١٧
١٤٧	درجات تشبع عبارات العامل الثانى لمقياس إدارة الذات مرتبة ترتيباً تنازلياً	١٨
١٤٨	درجات تشبع عبارات العامل الثالث لمقياس إدارة الذات مرتبة ترتيباً تنازلياً	١٩
١٤٩	درجات تشبع عبارات العامل الرابع لمقياس إدارة الذات مرتبة ترتيباً تنازلياً	٢٠
١٥٠	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالة الفروق بين درجات الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة وذوى الدرجات المنخفضة على بعد "إدارة الجانب الجسمى" من مقياس إدارة الذات	٢١
١٥١	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالة الفروق بين درجات الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة وذوى الدرجات المنخفضة على بعد "إدارة الجانب الإجتماعى" من مقياس إدارة الذات	٢٢
١٥١	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالة الفروق بين درجات الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة وذوى الدرجات المنخفضة على بعد "إدارة الجانب الوجدانى" من مقياس إدارة الذات	٢٣