



# برنامج إرشادي لإدارة الذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من المسنين

إعداد

خالد سيد فاروق سيد

للحصول على درجة الماجستير في التربية  
( تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي )

إشراف

الدكتور / محمود رامز يوسف

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس

الأستاذ الدكتور / فيوليت فؤاد إبراهيم

أستاذ الصحة النفسية و الإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس

1437 هـ - 2016 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن تَسْبِينَا أَوْ أَخْطَلْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا عَلَيْنَا إِصْرًا  
كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ  
وَاعْفُ عَنَا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ  
الْكَافِرِينَ ﴾

حَمْدَةُ اللَّهِ الْعَظِيمِ

سورة البقرة (286)



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

رسالة ماجستير

أسم الباحث: خالد سيد فاروق سيد.

عنوان الرسالة: برنامج إرشادي لإدارة الذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من المسنين.

**لجنة الإشراف :**

أ.د/ فيوليت فؤاد إبراهيم: أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي – كلية التربية-جامعة عين شمس.

د/ محمود رامز يوسف: مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة عين شمس.

**لجنة المناقشة:**

أ.د/ أسماء محمد السريسي : استاذ علم النفس بمعهد الدراسات العليا  
للطفولة بجامعة عين شمس

أ.د/ ايمان فوزي شاهين : رئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية –  
جامعة عين شمس .

الدراسات العليا

أجازت الرسالة بتاريخ 2016 / / ختم الإجازة

موافقة مجلس الجامعة 2016 / / موافقة مجلس الكلية



**كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي**

## صفحة العنوان

**عنوان الرسالة :** برنامج إرشادي لإدارة الذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من المسنين".

**اسم الباحث :** خالد سيد فاروق سيد.

**الدرجة العلمية :** ماجستير في التربية تخصص(صحة نفسية وإرشاد نفسي).

**القسم التابع له :** الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

**اسم الكلية :** التربية.

**اسم الجامعة :** عين شمس.

**سنة التخرج :** 2010م.

**سنة الملح :** 2016م

## شكر وتقدير

أحمد الله تعالى وأشكره على توفيقه لي في إنجاز هذه الدراسة، وأتمنى من المولى أن يوفقني للعمل النافع والعمل الصالح، إنه على كل شيء قدير.

وبكل تقدير واحترام وكل عرفان وامتنان، أقدم بالشكر الجزييل إلى الأستاذة الدكتورة/ فيوليت فؤاد إبراهيم أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية -جامعة عين شمس . على تفضلها بالإشراف على هذه الدراسة ، وعلى ما أمدتني به من غزير علمها ومنتها من ثمين وقتها وتحفيزها من أجل إنجاز هذا العمل ، كما أشكر لها سعة صدرها ، وحسن خلقها ، وسديد توجيهها ، فكانت ومازالت نعم القدوة. أمد الله في عمرها ، ومتعمها ب تمام الصحة والعافية ، واسأل الله أن يجزيها عني خير الجزاء ، وأن يبارك في عملها وعلمها .

وإلى الدكتور/ محمود رامز يوسف مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية- جامعة عين شمس لمشاركته في الإشراف على هذه الدراسة من خلال توجيهاته القيمة، التي كان لها عظيم الأثر في نجاح هذه الدراسة.

كما أتوجه بالشكر والامتنان للأستاذ الدكتور/ محمد السيد رمضان. أستاذ الطب النفسي - كلية الطب-جامعة الأزهر لمساعدته القيمة لي.

كما يسعدني أن أتوجه بالشكر والعرفان إلى الأستاذين عضوي لجنة المناقشة/ الأستاذة الدكتورة/ أسماء محمد السرسي ، أستاذ علم النفس بمعهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس ، الأستاذة الدكتورة/ إيمان فوزي شاهين أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس ، لتقاضلها بقبول مناقشة الدراسة وتحملهما عناء مناقشة هذا العمل العلمي ، وستكون ملاحظاتهما للدراسة محل إهتمام وعناية ، فجزاهم الله عنى خير الجزاء.

كما أقدم الشكر لكل من ساهم وساعد وشارك في إنجاز هذه الدراسة، من أساتذة وزملاه، الذين أسهموا في تيسير السبل لإنجاز مراحل الدراسة ، كما أشكر عينة الدراسة .

ولا يفوتي أن أشكر جميع أفراد أسرتي، لوقفهم بجانبي وتذليل كافة الصعوبات. و خاصةً والدي و والدتي والذى كان لدعائهما الأثر العظيم في تخطي الصعاب وإنجاز هذه الدراسة .

أيضاً أشكر كل من شجعني ووجهني ووقف بجانبي، حتى حصلت على درجة ماجستير التربية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، هذا التخصص الرائع.

الباحث

## مستخلص الدراسة

**عنوان الرسالة** : " برنامج إرشادي لإدارة الذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من المسنين".

**هدف الدراسة** : هدفت الدراسة الى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من المسنين.

**منهج الدراسة** : تستخدم الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي.

**عينة الدراسة** : تكونت عينة الدراسة من مجموعتين، أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منها (10) مسن.

**أدوات الدراسة** : استخدمت الدراسة الأدوات الآتية:

(1) استمارة بيانات أولية.

(2) مقياس إدارة الذات للمسنين .

(3) مقياس الصحة النفسية للمسنين.

(4) البرنامج الإرشادي.

### نتائج الدراسة:

انتهت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس إدارة الذات في القياس البعدى لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات في القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى على مقياس إدارة الذات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الصحة النفسية في القياس البعدى لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصحة النفسية في القياسين القبلى و البعدى لصالح القياس البعدى.

6- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصحة النفسية في القياس البعدى ، التتبعى بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

ما يؤكد ذلك على فاعلية البرنامج الارشادى المستخدم فى الدراسة فى التحقق من صحة جميع الفروض ، مما أدى فى النهاية إلى تحسين الصحة النفسية لدى عينة الدراسة.

#### **والكلمات المفتاحية:**

- 1- البرنامج الإرشادي.
- 2- إدارة الذات.
- 3- الصحة النفسية.
- 4- المسنين.

## Abstract

**Title: Counseling program for self-management to improve mental health in a sample of elderly**

**The objective of the study: The present study aimed to verify the effectiveness of a conseling program for self-management to improve some aspects of mental health in a sample of elderly.**

The study sample:

Formed the current study, a sample of 20 elderly male and which was made available to the researcher interviewed in Flowers called Nasr City Club, and ranged in age from (60-70 years) were divided into two unequal.

Tools used:

The study used financial instruments:

1. Preliminary data form (by the researcher).
2. Self-management for the elderly Scale (by researcher).
3. Mental Health for the Elderly Scale (by the researcher).
4. Indicative Program (by the researcher).

The study found the following results:

1. There were statistically significant differences between the mean rangs scores of the experimental group and the mean rangs scores of members of the control group on the scale of self-management in the post test measurement in the direction of the experimental group.
2. The existence of statistically significant differences between the mean scores of the experimental group self-management measure in the two measurements pre and post in the direction of the post test measurement
3. with statistically significant differences between the mean scores of the experimental group does not exist in the two measurements after and observable self-management measure after a month of the application program.
4. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the averages for grades

members of the control group on mental health scale in the post test measurement in the direction of the experimental group.

5. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on mental health scale in the two measurements tribal and posttest in the direction of telemetric.
6. . No statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on mental health scale exist in the post test measurement, iterative month after the application of the program

key words:

1. counseling program
2. Self-Management
3. Mental health
4. Elderly

**قائمة المحتويات**  
**أولاً/ قائمة الموضوعات**

رقم الصفحة	الموضوع
9 - 1	<b>الفصل الأول- مدخل الدراسة</b>
4 - 2	مقدمة
5 - 4	أولاً: مشكلة الدراسة
5	ثانياً: هدف الدراسة
6 - 5	ثالثاً: أهمية الدراسة
7 - 6	رابعاً: مصطلحات الدراسة
9 - 8	خامساً: حدود الدراسة
88 - 10	<b>الفصل الثاني- الإطار النظري والمفاهيم الأساسية للدراسة</b>
11	تمهيد:
37 - 11	المحور الأول: إدارة الذات.
13 - 11	أولاً: مفهوم إدارة الذات .
29 - 13	ثانياً: مكونات إدارة الذات
31 - 29	ثالثاً: -خطوات إدارة الذات:
32 - 31	رابعاً: -مبادئ إدارة الذات
34 - 32	خامساً: إدارة الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات
37 - 34	سادساً : النظريات المفسرة لإدارة الذات
37	سابعاً: -معوقات إدارة الذات
51 - 37	المحور الثاني: الصحة النفسية
40 - 37	أولاً: تعريف الصحة النفسية
42 - 40	ثانياً: نسبية الصحة النفسية
44 - 42	ثالثاً-أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع
48 - 44	رابعاً: مظاهر الصحة النفسية
49 - 48	خامساً:- مناهج الصحة النفسية

## تابع او لا قائمة الموضوعات

50 -49	سادساً:-الصحة النفسية ومطالب النمو في مرحلة الشيخوخة
51 -50	سابعاً :- العلاقة بين اسلوب الحياة للمسنين والصحة النفسية
69 -51	المحور الثالث:- المسنون
53 -52	أولاً:- نبذة تاريخية عن المسنين
56 -53	ثانياً:- تعريف المسنين
56	ثالثاً:-الأساس الفلسفى لدراسة المسنين
61 -57	رابعاً:- الخصائص والتغيرات التي تصاحب المسنين
65 -61	خامساً:- النظريات المفسرة للمسنين
66	سادساً :- أسباب الاهتمام بدراسة المسنين
67 -66	سابعاً:- متطلبات النمو في مرحلة الشيخوخة
69 -67	ثامناً:- الوقاية من مشكلات الشيخوخة
89 -69	المحور الرابع: الإرشاد النفسي:-
71 -69	أولاً: مفهوم الإرشاد النفسي
71	ثانياً : طرق الإرشاد النفسي
73 -72	ثالثاً: أهمية الإرشاد النفسي
74 -73	رابعاً: أهداف الإرشاد النفسي
74	خامساً: علاقة الإرشاد النفسي بمرحلة الشيخوخة
75 -74	سادساً: علاقة الإرشاد النفسي بإدارة الذات
76 -75	سابعاً:- دور الإرشاد النفسي في مساعدة المسنين
77 -76	ثامناً: أسس إرشاد المسنين
78 -77	تاسعاً:- خصائص الإرشاد النفسي
79 -78	عاشرًا:-أسس الإرشاد النفسي
87 -79	الحادي عشر : بعض اتجاهات الإرشاد النفسي
88 - 87	تعقيب عام على الإطار النظري
116 -89	الفصل الثالث- دراسات سابقة
90	تمهيد
97 -90	المحور الأول: دراسات تناولت البرامج الإرشادية والعلاجية لدى المسنين.

## تابع اولا قائمة الموضوعات

105 - 97	المحور الثاني: دراسات تناولت إدارة الذات مع متغيرات أخرى
115 - 105	المحور الثالث: دراسات تناولت بعض جوانب الصحة النفسية لدى المسنين
116 - 115	تعقيب عام على الدراسات السابقة
116	فروض الدراسة
156 - 117	الفصل الرابع- الإجراءات المنهجية للدراسة
118	تمهيد:
118	أولاً: منهج الدراسة
122 - 118	ثانياً: عينة الدراسة
155 - 122	ثالثاً: أدوات الدراسة
155	رابعاً: الأساليب الإحصائية
156 - 155	خامساً: إجراءات الدراسة
173-157	الفصل الخامس- نتائج الدراسة ومناقشتها
158	تمهيد
159-158	أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول
161-160	ثانياً: نتائج التتحقق من الفرض الثاني
163-161	ثالثاً: نتائج التتحقق من الفرض الثالث
164-163	رابعاً: نتائج التتحقق من الفرض الرابع
165-164	خامساً: نتائج التتحقق من الفرض الخامس
167-166	سادساً: نتائج التتحقق من الفرض السادس
170-167	سابعاً: مناقشة نتائج الدراسة
172-170	ثامناً : تعقيب عام على نتائج الدراسة
173-172	تاسعاً : توصيات الدراسة:
173	عاشرأ: البحوث المقترحة
196-174	قائمة المراجع
189-175	أولاً: المراجع العربية
196-190	ثانياً: المراجع الأجنبية

ثانياً قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول
119	جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة
119	جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني
120	جدول (3) يوضح قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس إدارة الذات للمسنين والدرجة الكلية
121	جدول (4) يوضح قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس الصحة النفسية
126	جدول (5) أبعاد مقياس إدارة الذات بصورة النهاية
126-	جدول (6) توزيع بنود الأبعاد على مقياس إدارة الذات للمسنين
127	جدول (7) الصدق التمييزي بين افراد العينة لعبارات ابعاد مقياس إدارة الذات
128	جدول (8) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس ادارة الذات
129	جدول (9) معاملات صدق الاتساق لابعاد المقياس والدرجة الكلية
129	جدول (10) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونيك
132	جدول (11) أبعاد مقياس الصحة النفسية
132	جدول (12) العبارات السالبة والموجبة في أبعاد مقياس الصحة النفسية
133 -	جدول (13) معاملات الارتباط ودلالتها الإحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الصحة النفسية للمسنين
134	جدول (14) معاملات الارتباط، ودلالتها الإحصائية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية للمسنين
135	جدول (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت"، ودلالتها الإحصائية بين المجموعتين الطرفتين على أبعاد مقياس الصحة النفسية للمسنين

### تابع ثانياً قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول
136	جدول (16) معاملات الارتباط، ودلالتها الإحصائية بين التطبيقين لقياس الصحة النفسية للمسنين
137	جدول (17) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ
155-149	جدول (ستمائة وسبعين) جلسات البرنامج الإرشادي لإدارة الذات والصحة النفسية لدى المسنين
159-158	جدول رقم (19) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، وذلك على مقياس إدارة الذات للمسنين
160	جدول رقم (20) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس إدارة الذات للمسنين
162- 161	جدول رقم (21) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى، وذلك على مقياس إدارة الذات للمسنين
163	جدول رقم (22) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، وذلك على مقياس الصحة النفسية
165	جدول رقم (23) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الصحة النفسية
166	جدول رقم (24) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى، وذلك على مقياس على مقياس الصحة النفسية

### ثالثاً قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع
20	شكل (1) يوضح قواعد تحديد الاهداف
23	شكل (2) يوضح تحليل الوقت
26	شكل (3) يوضح التعامل مع الاوقات

رابعا قائمة الملاحق

رقم الصفحة	الموضوع
246-197	ملحق الدراسة
199-198	ملحق رقم (1) استماره البيانات الاولية
205-200	ملحق 2 الصورة الاولية لمقياس ادارة الذات
209-206	ملحق (3) الصورة النهائية لمقياس إدارة الذات
215-210	ملحق رقم (4) الصورة الأولية "مقياس الصحة النفسية للمسنين
219-216	ملحق رقم (5) الصورة النهائية لمقياس الصحة النفسية
220	ملحق رقم (6)أسماء السادة المحكمين
246-221	ملحق رقم (7)جلسات البرنامج الإرشادي للمسنين إعداد
	الباحث
252-248	ملخص الدراسة باللغة العربية
5 -1	Summery