



جامعة عين شمس
كلية البنات
للآداب والعلوم والتربية
قسم علم نفس

**تأثير جلسات الإرشاد النفسى على تنمية
المهارات السلوكية الإيجابية لدى عينة
من الطالبات الجامعيات**

بحث مقدم
للحصول على درجة الماجستير
فى الآداب (علم النفس)

إعداد الباحثة
نجلاء بكرى ياسين

إشراف

أ.د/ عزيزة محمد السيد	أ.د/ عزة صالح الألفى
أستاذ علم النفس – كلية البنات	أستاذ علم النفس – كلية البنات
جامعة عين شمس	جامعة عين شمس
د./ رباب عبد المنعم سيف	
مدرس علم النفس – كلية البنات	
جامعة عين شمس	

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقه مجلس الكلية علي تشكيل لجنة الحكم والمناقشة
فحص / / م. وشكون م.هـ
مناقشة في

١. الأستاذ الدكتور /
٢. الأستاذ الدكتور /
٣. الأستاذ الدكتور /
٤. الأستاذ الدكتور /

تاريخ موافقه مجلس الكلية على التوصيه بمنح الطالب درجة
ماجستير / / م.هـ
دكتوراه في

الوظف المختص مدير الادارة د. وكيله الكلية

شكر وتقدير

الحمد لله الذى وفقنى فى اتمام هذه الرسالة العلمية ، ولا يسعنى فى هذا المقام الا ان اتوجه بكل الشكر والتقدير الى كل من ساعدنى فى اتمام هذا البحث ، واخص بالذكر اساتذتى العظيمة الاستاذة الدكتورة المرحومة عزيزة محمد السيد استاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس لما كان لها من فضل فى الاشراف على هذه الرسالة وعلى توجيهاتها ومساندتها لى اثناء القيام بالدراسة تغمدھا الله بواسع الرحمة والمغفرة

كما اتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى استاذى الجلييلة صاحبة الفضل الكبير التى كرمتنى باشرافها على هذا البحث الاستاذة الدكتورة عزة صالح الالفى استاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس لما خصصته من وقت وجهد كبير فى ارشادى وتوجيهى لما فيه صالح البحث ولها منى جزيل الشكر والتقدير والدعوات بدوام الصحة والعافية

كما اتوجه بجزيل الشكر والتقدير الدكتورة رباب عبد المنعم سيف مدرس علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس لمساعدتها وتوجيهتها القيمة لى اثنا تفضلها بالاشراف على هذا البحث فلها منى كل الشكر والتقدير

كما اتقدم بخالص الشكر والتقدير للاستاذة الدكتورة سعيدة محمد محمد ابو سوسو استاذ علم النفس بكلية الدراسات الانسانية جامعة الازهر على تفضلها بقبول مناقشة هذه الرسالة كما اتقدم بكل الشكر والتقدير للاستاذة الدكتورة نبيلة امين ابو زيد استاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس على تفضلها بقبول مناقشة هذه الرسالة

كما اتقدم بكل الشكر والتقدير لوالدى واخواتى كما ساندوى وشجعونى اثناس العمل على اتمام هذه الدراسة فى النهاية وكل الشكر والتقدير لكل من ساند الباحثة اثناء العمل على اتمام هذه الدراسة

والله من وراء القصد

الباحثة

مستخلص الرسالة

اسم الباحثة : نجلاء بكرى ياسين

عنوان البحث : تأثير جلسات الإرشاد النفسى على تنمية المهارات السلوكية الإيجابية لدى عينة من الطالبات الجامعيات.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير جلسات الإرشاد النفسى على تنمية المهارات السلوكية الإيجابية لدى الطالبات الجامعيات ، وهى تقدير الذات ، والاعتدالية ، والتوكيدية ، ومستوى الصحة النفسية ، كما هدفت إلى معرفة أهم خصائص البناء النفسى لدى الطالبة الجامعية ذات الدرجة الأدنى على متغيرات الدراسة (تقدير الذات - الاعتدالية - التوكيدية - مستوى الصحة النفسية) بعد تعرضها لجلسات الإرشادية. وتكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالبة من طالبات الجامعة ، وعينة الإكلينيكية فقد تكونت من طابعتين من الطالبات ذات الدرجة الأدنى على متغيرات الدراسة التجريبية بعد تطبيق البرنامج . واستخدمت الدراسة عدد من الأدوات هى : مقياس تقدير الذات إعداد وتعريب مجدى محمد الدسوقي ، ومقياس الاعتدالية إعداد الباحثة ، ومقياس السلوك التوكيدى إعداد آمال عبد السميع ، ومقياس جودة الصحة النفسية إعداد مصطفى خليل الشرقاوى (تقنين الباحثة) ، جلسات الإرشاد النفسى إعداد عزيزة السيد ، والباحثة ، واستمارة المقابلة الإكلينيكية إعداد الباحثة ، اختبار روتر للتوافق (تكملته الجمل الناقصة إعداد صفاء الأعسر ، اختبار تفهم الموضوع (التات) إعداد هنرى موراى . وتوصلت النتائج إلى عدم تحسن درجة تقدير الذات وخاصية الاعتدالية ، ومستوى الصحة النفسية ، وتحسن درجة التوكيدية لدى عينة الدراسة ، كما أسفرت الدراسة الإكلينيكية عن عدد من الديناميات والخصائص المميزة لدى الطالبات الجامعيات ذوات التقدير الأدنى على متغيرات الدراسة الإكلينيكية.

الكلمات المفتاحية :

الإرشاد النفسى - تقدير الذات - الاعتدالية - التوكيدية - مستوى الصحة النفسية

(ب)

Abstract

The name of the researcher : Naglaa Bakry Yassen.

The title of the study: counseling session Effect on the development of positive behaviora skills in a samp[le of female university students.

This study aims to detect the impact of counseling sessionson (self – esteem – temperance – assertiveness and raising the level of student's mental health, in addition of detect psychological characteristics of the college student with the lowest degree on the variables of the study after counseling sessions.

As the sample consisted of (27) female students, and clinical sample consisted of two cases who had lower rates on study variables and the researcher used these tools: self- esteemtest prfepared by Magdy Al-Desoki, temperance test prepared by researcher, Levels of menta heal health test. prepared by Mostafa ElSharkawy and Standardized by researcher,

Assertiveness test prepared by Amal Abd El-Samea.

Counseling sessiouns Clinical interview form prepared by the researcher, Rotter in complete sentence blank (prepared by Safaa Alassar,Thematic Apperception test (prepared by Henry A. MoiryResults :

- 1- Degree of self-esteem of the students doesnt improve after the counseling sessions.
- 2- Temperance of students doesnt improve after the counseling sessions.
- 3- The degree of assertiveness of students improves after counseling sessions.
- 4- Level of mental health of students doesnt raise after the counseling sessions.
- 5- Clinical Results:

The psychological dynamics of students with the lowest degree on the variable of the study are characterized by negative self- image, negative relations with family and others, and students need to safety , love and positiverecognition.

Keywords: Psychological counseling – self – esteem – temperance – Assertiveness – level of mental health

قائمة الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الأول : مدخل الدراسة	١-٩
مقدمة	٢
مشكلة الدراسة	٤
أهداف الدراسة	٥
أهمية الدراسة	٥
مصطلحات الدراسة	٧
محددات الدراسة	٨
الفصل الثاني : الإطار النظري	١٠-٨٥
تمهيد	١١
أولاً: الإرشاد النفسي	١١
تعريف الإرشاد النفسي	١١
تعقيب	١٨
اساليب وفنيات الإرشاد النفسي	١٨
المقابلة في العملية الإرشادية	٦١
ثانياً : المهارات السلوكية الإيجابية	٦٥
أولاً : تقدير الذات	٦٥
ثانياً : الاعتدالية	٧٢
ثالثاً : التوكيدية	٧٦
رابعاً : الصحة النفسية	٨١
تعقيب	٨٤
الفصل الثالث : دراسات سابقة	٨٦-١٠٣
تمهيد	٨٧
أولاً : دراسات تناولت فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية المختلفة	٨٧
ثانياً : دراسات تناولت برامج إرشادية لتنمية المهارات السلوكية الإيجابية.	٩٤

١٠٠	ثالثاً : تعقيب عام على الدراسات السابقة .
١٠٣	رابعاً : فروض الدراسة .
١٥٤-١٠٤	الفصل الرابع : منهج الدراسة وإجراءاتها
١٠٥	تمهيد
١٠٥	أولاً : منهج الدراسة
١٠٥	ثانياً : عينة الدراسة
١٠٦	ثانياً : أدوات الدراسة
١٥٣	ثالثاً : إجراءات وخطوات الدراسة
١٥٤	رابعاً : الأساليب الإحصائية
٢١٥-١٥٥	الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها
١٥٦	تمهيد
١٥٦	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة
١٥٧	نتائج الدراسة التجريبية
١٥٧	أولاً : نتائج الفرض الأول ومناقشته
١٥٩	ثانياً : نتائج الفرض الثاني ومناقشته
١٦١	ثالثاً : نتائج الفرض الثالث ومناقشته
١٦٨	رابعاً : نتائج الفرض الرابع ومناقشته
١٧٢	نتائج الدراسة الإكلينيكية
٢١٣	تعليق عام على نتائج الدراسة .
٢١٤	التوصيات والمقترحات .
٢٣٢-٢١٦	المراجع
٢١٧	أولاً : المراجع العربية
٢٢٨	ثانياً : المراجع الأجنبية
٢٦١-٢٣٣	الملاحق
٢٦٥-٢٦٢	ملخص الدراسة باللغة العربية
٢٦٧-٢٦٦	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
١٠٧	يوضح الصدق التلازمي لمقياس جودة الصحة النفسية	١
١٠٧	يوضح معامل الثبات لمقياس جودة الصحة النفسية	٢
١٠٩	يوضح صدق المحك لمقياس السلوك التوكيدي	٣
١٠٩	يوضح معامل الثبات لمقياس السلوك التوكيدي	٤
١١١	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلاب والطالبات على الصورتين العربية والإنجليزية لدليل تقدير الذات	٥
١١٢	يوضح النسبة الحرجة لدلالة الفرق بين متوسط درجات أعلى ٢٧٪ ومتوسط درجات أدنى ٢٧٪ على دليل تقدير الذات بالنسبة لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية ، وطلاب وطالبات الجامعة	٦
١١٣	يوضح ثبات دليل تقدير الذات بطريقة إعادة الإجراء على أفراد عينة التقنيين	٧
١١٣	يوضح معاملات ثبات دليل تقدير الذات بطريقة كرونباخ لدى أفراد عينة التقنيين	٨
١١٥	يوضح قيمة (ت) بين المجموعة الأعلى والمجموعة الأدنى لمقياس الاعتدالية	٩
١١٦	يوضح معاملات الارتباط للاتساق الداخلي لفقرات مقياس الاعتدالية	١٠
١١٧	يوضح معامل الثبات لمقياس الاعتدالية بطريقة إعادة التطبيق	١١
١١٧	يوضح معامل الثبات لمقياس الاعتدالية بطريقة كرونباخ	١٢
١٤٣	يوضح جلسات الإرشاد النفسي المستخدمة في الدراسة	١٣
١٥٦	يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل	١٤

	الالتواء لمتغيرات الدراسة	
١٥٧	يوضح قيمة (ت) لدرجات المجموعة التجريبية على درجة تقدير الذات في القياسين القبلي والبعدي	١٥
١٥٩	يوضح قيمة (ت) لدرجات المجموعة التجريبية على درجة الاعتدالية في القياسين القبلي والبعدي	١٦
١٦٢	يوضح قيمة (ت) لدرجات المجموعة التجريبية على درجة التوكيدية في القياسين القبلي والبعدي	١٧
١٦٨	يوضح قيمة (ت) لدرجات المجموعة التجريبية على مستوى الصحة النفسية في القياسين القبلي والبعدي	١٨
١٧٣	يوضح درجات الحالة الأولى للحالة الاكلينيكية على متغيرات الدراسة	١٩
١٨٢	يوضح نتائج الحالة الأولى على اختبار تكلمة الجمل الناقصة	٢٠
١٩١	يوضح درجات الحالة الثانية للدراسة الاكلينيكية على متغيرات الدراسة	٢١
٢٠٢	يوضح درجات الحالة الثانية على اختبار تكلمة الجمل الناقصة	٢٢

قائمة الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	رقم الصفحة
١	شكل يوضح هرم ماسلو المتدرج للحاجات الأساسية للإنسان	٦٨
٢	شكل يوضح نموذج نافذة جو وهاري	١٢٥
٣	شكل يوضح نموذج (ABC) للفكرة غير العقلانية الأولى	١٢٩
٤	شكل يوضح نموذج (ABC) المعدل	١٣٠
٥	شكل يوضح نموذج (ABC) للفكرة غير العقلانية الثانية	١٣٠
٦	شكل يوضح نموذج (ABC) المعدل	١٣٠
٧	شكل يوضح نموذج للتعميم	١٣٩
٨	شكل يوضح نموذج للتفكير المتطرف	١٤٠

قائمة الملاحق

رقم الملحق	الموضوع	رقم الصفحة
١	مقياس جودة الصحة النفسية (١٩٩٩) إعداد / مصطفى خليل الشرقاوي .	٢٣٤
٢	مقياس السلوك التوكيدي للمراهقين والشباب إعداد / آمال عبد السميع .	٢٣٩
٣	مقياس تقدير الذات إعداد / مجدي محمد الدسوقي .	٢٤٣
٤	مقياس الاعتدالية إعداد / الباحثة .	٢٤٦
٥	أستمارة المقابلة الشخصية إعداد / الباحثة .	٢٤٩
٦	أختبار (روتر) لتكملة الجمل الناقصة (١٩٧٢) إعداد / صفاء الأعسر .	٢٥٣
٧	صور أختبار تفهم الموضوع (الثلاث) إعداد / هنري موراى .	٢٥٦

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- مقدمة .
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها .
- أهداف الدراسة .
- أهمية الدراسة .
- مصطلحات الدراسة .
- محددات الدراسة .

الفصل الأول

مدخل الدراسة

مقدمة :

تزداد الحاجة إلى الإرشاد النفسي يوماً بعد يوم في ظل هذا العصر ؛ حيث لم تعد الأبواب مغلقة على أنفسنا ، بل أصبح العالم كله قرية صغيرة مترابطة ومنفتحة على بعضها البعض من خلال كم وسائل الاتصالات المختلفة المتاحة حالياً ، وأيضاً نوافذ الإعلام المختلفة ؛ فأصبحنا نرى ونسمع جميع التيارات والاتجاهات الفكرية ، بل أصبحت أيضاً تؤثر فينا وفي سلوكياتنا .

ولهذا ظهرت الحاجة الملحة إلى العملية الإرشادية ؛ لكي تساعد الفرد على مواجهة كل هذا الانفتاح ، وكل هذه المادية التي سحقت الفرد ، وذلك من خلال عملية إرشادية إنمائية لمكانات الفرد وقدراته ، تساعد على التفكير والتأمل ؛ لكي يأخذ مواقف مؤثرة وصائبة في حياته.

وتحاول هذه الدراسة أن تنظر نظرة مختلفة لعملية الإرشاد النفسي من خلال ملاحظة التغيرات النفسية الإيجابية التي سوف تظهر من خلال جلسات الإرشاد دون التركيز على المشكلة التي يعاني منها الفرد فقط.

وفي ذلك يقول سليجمان Seligman (٢٠٠٦) : " إن الاستراتيجيات العميقة ليست غامضة ، وإن المعالجين الأكفاء يستخدمونها في أغلب الأوقات لكنهم نادراً ما يطلقون عليها مسميات محددة ، ولا يخضعونها للدراسة ، فنحن نكون منغلقيين داخل نماذج المرض حتى أننا لا ندرب طلابنا على تعلمها ، فعلى سبيل المثال : إن إحدى الاستراتيجيات العميقة هي (غرس الأمل) ، إننا نعتقد أن هذه الاستراتيجيات العميقة يمكن أن تكون موضوعاً عاماً على متصل العلم ، ونعتقد أنه يمكن أن تبتكر الفنيات الجديدة بحيث تعظم من مواطن القوى الإنسانية " (مارتن سليجمان ، ٢٠٠٦ ، ٤٢٩) .

والإرشاد النفسي التقليدي معني بالعديد من الأشياء ؛ إنه معني بالمرض وبالنظريات والديناميات والاستبصار والتشخيص والأعراض والاشعور والتفسيرات . كما أن المساعدة من ناحية أخرى معنية بالعديد من الأشياء التي تعكس الظروف البشرية ، فهي معنية بالنمو الإنساني والمسئولية الشخصية والتعلم والمهارات ، وهذه الأشياء تعني الكثير بالنسبة لكل الناس ؛ فالمساعدة هنا

تعني تسليح الفرد بقدر كبير من المهارات التي تتحول إلى خبرات يستشعر بها وقوة تحقيق الإمكانيات البشرية. (مصطفى خليل الشرقاوي ،٢٠٠٠، ٧)

ويحدد حامد زهران ١٩٨٠ أهداف الإرشاد النفسي فيما يلي :

- تحقيق الذات : لا شك أن الهدف الرئيس للإرشاد هو العمل مع الفرد لتحقيق الذات . والعمل مع الفرد يقصد به : العمل معه حسب حالته ، سواء كان عادياً أو ضعيف العقل أو متأخراً دراسياً أو متفوقاً أو جانحاً ، ومساعدته في تحقيق ذاته إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه.
- تحقيق التوافق : أي تناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة .
- تحقيق الصحة النفسية : إن الهدف العام الشامل للإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية وسعادة الفرد .
- تحسين العملية التربوية : إن أكبر المؤسسات التي يعمل فيها الإرشاد النفسي هي المدرسة والجامعة ، ومن أكبر مجالاته مجال التربية . وتحتاج العملية التربوية إلى تحسين قائم على تحقيق جو نفسي صحي . (حامد عبد السلام زهران ،١٩٨٠، ٣٥-٣٦)

ومن هنا يظهر الدور الإيجابي الكبير للإرشاد النفسي ، وبرز الآن علم النفس الإيجابي بأطره النظرية المتعددة التي تهتم بالقوى والدوافع والمعتقدات والسلوكيات الإيجابية عند الفرد ، بعد الإنفلاق التاريخي لعلم النفس داخل نماذج المرض والسلبيية ، برغم إن علم النفس كان دائماً يضع في الاعتبار هذه القوى الإيجابية المختلفة دون الانتباه والتركيز عليها ، وعلى هذا يحاول هذا البحث التنبؤ بفرضية أن جلسات الإرشاد النفسي بفنياتها المختلفة سوف تنجح في إظهار متغيرات إيجابية جديدة دون قصد من المرشد لدى المسترشد وذلك ما سوف ترصده الباحثة ، لمحاولة التركيز عليها في خدمات الإرشاد النفسي لطالبات الجامعة ، وذلك لتحسين العملية التربوية والصحة النفسية والتوافق ،

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

تتبلور مشكلة الدراسة من خلال الاتجاه النظري والمعرفي والبحثي الحديث لعلم النفس الإيجابي ، والتي تؤكد على أهمية دعم وتنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد بدلاً من الاهتمام بجوانب الضعف والمرض والانغلاق عليها . ومن ثم الاهتمام بالارشاد النفسي من خلال هذا المنظور الإيجابي ومحاولة الاهتمام بجوانب الإيجابية العديدة في شخصية الفرد ، ومن هنا تحاول الدراسة الحالية الكشف عن مدى تأثير جلسات الإرشاد النفسي على عدد من المهارات الإيجابية لدى عدد من المسترشدين من خلال الفنيات المختلفة المستخدمة في الإرشاد النفسي بشكل عام ويقول سليجمان (٢٠٠٦) في هذا الصدد: إن العلاجات الميدانية والأبحاث المتصلة بها في صورها الراهنة تركز فقط على صدق الفنيات النوعية التي تعالج الانهيار ، وما يحدده دليل تشخيص الأمراض ، وهذا التأكيد على أنواع العلاج الموجهة مباشرة إلى علاج الانهيار قد تجرد المريض من أفضل أسلحة العلاج ، والتي تجعل المريض إنساناً قوياً (مارتن سليجمان ، ٢٠٠٦ ، ٤٣٠) .

كما تهتم هذه الدراسة بعدد من المتغيرات ، التي تحاول الكشف عن مدى تأثير جلسات الإرشاد عليها وهي تقدير الذات والاعتدالية والتوكيدية ومستوى الصحة النفسية ، حيث تناولت العديد من الدراسات السابقة مدى فاعلية الإرشاد النفسي في تنمية هذه المتغيرات مثل دراسة ناديتة حسين (١٩٩٢) ، ودراسة يوسف عبد الله (٢٠٠١) ، ودراسة فكري أحمد (٢٠٠٢) ، ودراسة نبيلة عبد الفتاح (٢٠٠٢) ودراسة صالح فؤاد (٢٠٠٣) ، ودراسة سلوى محمد (٢٠٠٩) ، ودراسة فتحي مهدي (٢٠٠٩) ، ودراسة مروة نشأت (٢٠٠٩) ، ودراسة إيمان عطية (٢٠١٢) ، ودراسة ناصر الدين إبراهيم (٢٠١٤) ، ودراسة كورنيش وآخرون Cornish et. Al (2015). ولذلك تحاول الدراسة الكشف عن ما إذا كانت العملية الإرشادية سوف تسفر عن إثراء مناحي القوة لدى المسترشد ؛ وبذلك يمكن الاهتمام بها منذ بدء العملية الإرشادية .

كما تهتم الدراسة الحالية بالكشف عن عدد من الديناميات والخصائص الشخصية المختلفة التي تتميز بها الطالبة الجامعية ذات الدرجة الأدنى على متغيرات الدراسة بعد تطبيق جلسات الإرشاد النفسي .