كلية البنات للآداب والتربية والعلوم
قسم علم النفس

تنمية أساليب المواجهة لطالبات المدارس الثانوية التجارية كمدخل لتعديل السلوك المشكل لديهن

رســـــــالة مقدمـة لنيل درجـــــة الدكتوراه في الآداب

إعـداد الطالبة

انتصار علي محمد مهران

تحت إشـــــــــراف

أ.م.د/عواطف إبراهيم شوكت
أستاذ علم النفس المساعد
كلية البنات – جامعة عين شمس

أ.م.د/سوسن اسماعيل عبد الهادي
أستاذ علم النفس المساعد
كلية البنات – جامعة عين شمس

د/سحر فاروق عبد الجيد
مدرس علم النفس
كلية البنات – جامعة عين شمس

٢٠١٦

{وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّـا إِلَيْهِ رَاجِعونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧)}

سورة البقرة

شكر وتقدير

(رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين)

لا يسعني بعد شكر الله وحمده حمدًا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه إنه عز وجل أعانني على إتمام هذا العمل إلا أن أتقدم بعظيم الشكر والامتنان إلى أستاذتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة / عواطف شوكت التى تعلمت منها الدقة في البحث العلمي واستفدت من توجيهاتها السديدة وملاحظاتها الدقيقة فلم تبخل علىً بوقتها وعلمها وخبرتها فجزاها الله عنى خير الجزاء.

كما يسعدني أن أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى الدكتورة / سحر فاروق عبد الجيد التي منحتني الرعاية الصادقة والتوجيه السديد ودفء الأخوة فجزاها الله عنى خير الجزاء.

بكل الحب والوفاء والدعاء لله أن يتغمد الأستاذة الدكتورة / سوسن عبد الهادي بوافر رحمته وعظيم مغفرته على ما بذلته معي من مجهود وما منحتني من رعاية فقد تعلمت منها ما يعجز قلمي عن ذكره فرحمها الله رحمة واسعة واسكنها فسيح جناته.

كما يسرني أن أتقدم بكل الاحترام والتقدير وجزيل الشكر والعرفان للسادة أعضاء لجنة المناقشة **أ.د/ وفاء محمد فتحي** أستاذ علم النفس– كلية الدراسات الإنسانية جامعة الازهر و**أ.د/ ماجي وليم يوسف** أستاذ علم النفس المساعد – كلية البنات جامعة عين شمس، لما بذلاه من وقت وجهد في تقويم هذا العمل وسيكون لتوجيهاتهما الأثر الكبير في إثراء الدراسة فجزاهما الله عنى خير الجزاء.

كما أتقدم بوافر الشكر إلى زملائي الأخصائيات النفسيات وإدارة مدرسة بهتيم التجارية بإدارة شرق شبرا الخيمة لما قدموه للباحثة من مساعدات أثناء التطبيق العملي فجزاهم الله عنى خير الجزاء.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى عائلتي الحبيبة التي منحتني العطف والرعاية وتحملوا معي مشقة العمل وأخص بالذكر والدتي الحبيبة التي هي دائما نهر العطاء فجزاهم الله عنى خير الجزاء.

وهنا لابد أن أسجل الشكر خالصًا بكل معاني الوفاء لزوجي وابنتي لما تحملوه معي من مصاعب طوال فترة العمل فجزاهم الله عنى خير الجزاء.

وأخيرًا أتقدم بخالص الشكر والعرفان لكل من ساهم في إخراج هذا العمل في صورته الحالية

والله ولى التوفيق،،،،،،

الباحثة،

إهداء

إلى ابنتي سارة وولاء اللتان منحتاني السعادة والشعور بالحياة والذي منَّ ربى علي بهما بعد طول انتظار أهدى إليهما هذا العمل بكل حبٍ وإخلاص

الباحثة

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

اسم الطالبة : انتصار على محمد مهران
الدرجة العلمية : الدكتوراه
القسم التابع له : علم النفس
اسم الكلية : البنات
الجامعة : عين شمس
سنة التخرج : ١٩٩١
سنة المنح : ٢٠١٦

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة : انتصار على محمد
عنوان الرسالة : تنمية أساليب المواجهة لطالبات المدارس الثانوية التجارية كمدخل لتعديل السلوك المشكل لديهن

اسم الدرجة : دكتوراه

لجنة الإشراف :

الاسم : أ . د / عواطف إبراهيم شوكت
الوظيفة : أستاذ علم النفس المساعد كلية البنات – جامعة عين شمس
الاسم : أ . د / سوسن إسماعيل عبد الهادي
الوظيفة: أستاذ علم النفس المساعد كلية البنات - جامعة عين شمس
الاسم : د / سحر فاروق عبد الجيد
الوظيفة : مدرس علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس

تاريخ البحث : / ٢٠١٦ /

الدراسات العليا
/ ٢٠١٦ / أجيزت الرسالة بتاريخ ختم الاجازة
موافقة مجلس الكلية موافقة مجلس الجامعة
/ / ٢٠١٦ / / ٢٠١٦

محتويات الدراسة

الموضوع	الصفحة
الفصل الأول **مدخل إلى الدراسة**	١ : ١٣
مقدمة	١
مشكلة الدراسة وتساؤلاتها	٤
أهداف الدراسة	٨
أهمية الدراسة	٨
التعريف الإجرائي للمتغيرات	١٠
محددات الدراسة	١٤
الفصل الثاني **المدخل النظري ومفاهيم الدراسة**	١٥ : ٧٣
أولا: الإرشاد النفسي	١٥
• نظريات الإرشاد النفسي	١٥
○ النظرية السلوكية	١٧
○ النظرية السلوكية المعرفية	٢٠
○ تعليق على نظريات الإرشاد النفسي	٢٧

ثانيا : الضغوط	٢٧
• تعريف الضغوط	٢٨
• العوامل التي تجعل الشخص أكثر عرضه للضغوط	٣٠
ثالثا : اساليب المواجهة	٣٤
• تصنيف اساليب المواجهة	٣٨
• نظريات ونماذج الضغوط وأساليب المواجهة	٤١
رابعا : السلوك المشكل	٤٨
• العوامل التي تسبب السلوك المشكل	٥٤
• تصنيف المشكلات السلوكية	٥٦
خامسا: المراهقة	٦٨
• خصائص المراهقة	٧٠
• الاتجاهات المختلفة في تفسير المراهقة	٧١
الفصل الثالث **الدراســـــات السابقة**	٧٤ : ٩٣
الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة	٧٥
الدراسات التي تناولت برامج لأساليب المواجهة	٧٩
الدراسات التي تناولت مشكلات المراهقة	٨١
الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة في علاقتها بالسلوك المشكل	٨٦
تعليق عام على الدراسات السابقة	٩٠
فروض الدراسة	٩٤

الفصل الرابع **الإجراءات المنهجية للدراسة**	٩٥ :١٣٠
تمهيد	٩٦
منهج الدراسة	٩٦
عينة الدراسة	٩٦
أدوات الدراسة	١٠١
الأساليب الإحصائية	١٣٠
الفصل الخامس **نتائج الدراسة ومناقشتها**	١٣١ :١٥٢
التحقق من صحة الفرض الأول	١٣١
التحقق من صحة الفرض الثاني	١٣٤
التحقق من صحة الفرض الثالث	١٣٦
التحقق من صحة الفرض الرابع	١٤٠
التحقق من صحة الفرض الخامس	١٤٣
التحقق من صحة الفرض السادس	١٤٥
التحقق من صحة الفرض السابع	١٤٧
التحقق من صحة الفرض الثامن	١٤٩
توصيات الدراسة	١٥٢
بحوث مقترحة	١٥٢
مراجع الدراسة	١٥٣ :١٨٢
ملاحق الدراسة	١٨٣ : ٢٥٢
ملخصا الدراسة	٢٥٣ : ٢٦٧

قائمة الجداول

رقم الجدول	الجدول	الصفحة
١	يوضح تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير السن باستخدام T.TEST	٩٥
٢	يوضح تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الدخل باستخدام T.TEST	٩٦
٣	يوضح التكرارات والنسب المئوية لعدد الإخوة والأخوات لمجموعتي البحث	٩٦
٤	المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث عدد الإخوة والأخوات	٩٧
٥	مقارنة المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مستوي تعليم الوالد	٩٧
٦	مقارنة المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مستوي تعليم الوالدة	٩٨
٧	مقارنة المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مهنة الوالد	٩٨
٨	مقارنة المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مهنة الوالدة	٩٩
٩	معاملات الثبات لأبعاد مقياس أساليب المواجهة للطالبات بطريقة الفا كرو نباخ والتجزئة النصفية	١٠٣
١٠	معاملات الثبات لأبعاد مقياس أساليب المواجهة للطالبات بطريقة الفا كرو نباخ والتجزئة النصفية	١٠٤
١١	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس أساليب المواجهة والدرجة الكلية للبعد	١٠٤
١٢	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد . والدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة لطالبات التعليم الثانوي التجاري	١٠٦

١٣	معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة الفا كرونباخ	١١٠
١٤	العبارات التي تم تعديلها	١١١
١٥	الاتساق الداخلي لقيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المشكلات النفسية والسلوكية والدرجة الكلية للبعد	١١٢
١٦	معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لاختبار المشكلات النفسية والسلوكية لطالبات التعليم الثانوي التجاري	١١٤
١٧	جلسات البرنامج	١٢٧
١٨	المتوسط والانحراف المعياري المنوال والوسيط للمشكلات النفسية السلوكية	١٣١
١٩	المتوسط والوسيط والمنوال لأساليب مواجهة المشكلات	١٣٣
٢٠	تائج Wilcoxon للمقارنه بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي / البعدي على مقياس أساليب المواجهة لدي المجموعة التجريبية (ن = ١٠)	١٣٦
٢١	نتائج الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي / البعدي للعينة التجريبية على مقياس المشكلات النفسية والسلوكية	١٣٩
٢٢	الفروق بين متوسط درجات العينة التجريبية والضابطة على مقياس أساليب المواجهة في القياس البعدي	١٤٣
٢٣	المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في درجات الأختبارات الفرعية لمقياس المشكلات النفسية والسلوكية	١٤٤
٢٤	نتائج Wilcoxon للمقارنه بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي / التتبعي على مقياس أساليب المواجهة لدي المجموعة التجريبية (ن = ١٠)	١٤٦
٢٥	نتائج الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي / التتبعي للعينة التجريبية على مقياس المشكلات النفسية والسلوكية	١٤٨

المستخلص

اسم الباحث / انتصار علي محمد مهران

عنوان الدراسة / تنمية أساليب المواجهة لطالبات المدارس الثانوية التجارية كمدخل لتعديل السلوك المشكل لديهن

يهدف البحث الحالي إلى دراسة مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب المواجهة لطالبات المدارس في التعليم الثانوي التجاري كمدخل لتعديل السلوك المشكل لديهن.

نتائج الدراسة:

- أكدت نتائج الدراسة أن أكثر المشكلات شيوعا بين طالبات المدراس الثانوية التجارية هي (مشكلات العلاقة بالجنس الاخر، المشكلات المدرسية، العناد، الاكتئاب، الانسحاب، العدوان) يليها الكذب، واضطرابات النوم، اضطرابات الاكل، وتأتي السرقة في المرتبة الأخيرة.
- أكدت النتائج أن اساليب المواجهة الأكثر شيوعا التي تستخدمها طالبات المرحلة الثانوية التجارية كانت (الاساليب السلبية، التركيز على الانفعال) كما أتي اسلوب اللجوء إلي الله في المرتبة الثانية مع اسلوب التجنب، ثم أسلوب طلب الدعم الاجتماعي واخيرا التركيز على حل المشكلة جاء المرتبة الأخيرة
- دعمت النتائج البعدية والتتبعية فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تنمية اساليب المواجهة الإيجابية كما انخفضت المشكلات النفسية والسلوكية لدي افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وبعد التطبيق بشهرين (التطبيق التتبعي)

Abstract:

Researcher Name: Entsar Ali Mohamed Mhran
Study Title: Development coping styles in commercial high school Female students as an entrance to modify problem behavior to have

The current research to study the effectiveness of a counseling program to develop coping styles in girl students in business secondary education as an introduction to modify their problem behavior

Results:

-Results confirmed that the most common problems among girl students of business secondary schools are problems of relation with the other sex, school problems, stubbornness, depression , with the drawl , and aggression followed by lying, sleep disorder , eating disorder, and stealing comes in the last place.

_Results confirmed that the most common coping styles used by girl students of commercial secondary are negative styles, emotional focused style, then comes in the second place religion focused style and, avoidance style, then asking for social support and finally comes problem focused style in the last place.

_Results supported the effectiveness of the cognitive behavioral program in developing positive coping styles as the psychological behavioral problem has decreased in the individuals of the experimental group after applying the program and two months follow up.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- **أولا: مقدمة الدراسة**
- **ثانيا: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها**
- **ثالثا: أهداف الدراسة**
- **رابعا: أهمية الدراسة**
- **خامسا: التعريف الإجرائي للمتغيرات**
- **سادسا: محددات الدراسة**

الفصل الأول :مدخل إلى الدراسة

مقدمة

تمثل مرحلة المراهقة مرحلة هامة في حياة الإنسان ، وترجع تلك الأهمية لأنها مرحلة فاصلة في حياة الانسان من الناحية الاجتماعية والنفسية والجسمية ، ففيها يتعلم الناشئ ونتحمل المسئوليات الاجتماعية ، كما أنها مرحلة التسارع فى النمو الجسمى والعقلى والنفسى وهذه المرحله نظرا لكثرة اهتمام العلماء والمربين بها قد وصفت بصفات مختلفة فهي عند البعض فترة الصعوبات والمشكلات ، وعند الآخرين مرحلة المعجزات ، ويعتبرها البعض الآخر مرحلة عصيبة للعديد من المراهقين فالتغيرات في المواقف الاجتماعية تعتبر مثيرات للضغوط قد يواجهها المراهق ، كما أن التفاعل مع الآباء قد يشكل أيضا مثيرا للضغوط بالنسبة للمراهق . (Monaghan ,B.P, 2013,P.807)

مما لا شك فيه الضغوط النفسية ظاهرة بارزه في الحياه الإنسانية يعايشها كل منا في أوقات ومواقف مختلفة ،ذلك لأن الحياه الإنسانية أصبحت خليط من المثيرات والمواقف ودخل الفرد في تفاعلات كثيرة متنوعة متغايرة تضمنت العديد من التحديات المعيشية والضغوط مما عرضنا لأشكال مختلفة من الإحباط والصراع ، ولهذا كانت الضغوط ولا تزال هى إحدى الموضوعات الهامة التي تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة ، وربما كان علماء النفس علي قائمة المهتمين بهذا الموضوع ليس لأنه موضوع جيد للبحث فحسب ، وإنما لكونه واحدًا من أحداث الحياه اليومية.

واللافت هو مستوي الضغوط المرتفع لدي المراهق وبقدر ما يكون في هذا من إيجابيه حيث إن الضغوط تعتبر قوة دافعة للمراهق لتحقيق أهدافه بقدر ما قد تكون لها من العواقب السلبية والمشكلات مثل الهروب من المدرسة، إدمان المخدرات، الانحرافات الاجتماعية. ويبدأ ذلك عندما لا يكون لدينا القدرة على معالجة الضغوط بشكل مناسب لذلك فإن قدرة الفرد علي المواجهة ضرورية للحفاظ علي مستوي أفضل من التوافق (Eeline.k,2011,P.22)

والجدير بالذكر أن الضغوط التي نمر بها في حياتنا، بعضها جيد وبعضها غير ذلك، ويعتبر السلوك نتاج قدرتنا على التعامل مع هذه الضغوط بشكل إيجابي سيكون السلوك إيجابي، فالمهم كيف نتعامل مع الضغوط ونقلل من تأثيراتها الضارة فالضغوط في مراحلها الأولي لا تلبث أن تكون عوامل محفزة للإنسان لأداء واجباته ولنجاحه، أما إذا زادت عن الحد فإنها تنقلب الي الضد (خالد محسن المحارثي؛ ٢٠١٠: ٣٤) لذا كانت أساليب مواجهة الضغوط هدفًا للعديد من الدراسات نظرًا لدورها في التعامل الناجح مع الأحداث الضاغطة أو الفشل في مواجهتها (عبد الله محمود جاد ، ٢٠٠٦ ، ٣٩)