



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





# شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



# جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها  
على هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيداً عن الغبار





بعض الوثائق

الأصلية تالفة



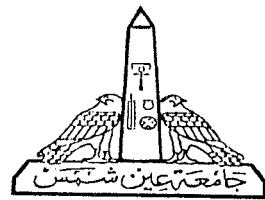


شبكة المعلومات الجامعية  
@ ASUNET

بالرسالة صفحات

لم ترد بالآخر





كلية التربية  
قسم الصحة النفسية

# فاعلية برنامج للارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

رسالة مقدمة من الطالبة  
سلوى محمد على متولى

للحصول على درجة الماجستير في التربية  
تخصص "صحة نفسية"

إشراف

الدكتور حسام إسماعيل هيبة  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية – جامعة عين شمس

الدكتور حسام الدين محمود عزب  
أستاذ الصحة النفسية  
كلية التربية – جامعة عين شمس

## رسالة ماجستير

اسم الطالبة: سلوى محمد على متولى

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة .

اسم الدرجة : ماجستير في التربية (تخصص صحة نفسية)

لجنة الإشراف:

1- أ.د/ حسام الدين محمود عزب  
أستاذ الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة عين شمس

2 - أ.م.د/ حسام إسماعيل هيبة  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية - جامعة عين شمس

تاريخ البحث: 2009 / /

الدراسات العليا

أجازت الرسالة بتاريخ 2009 / / ختم الإجازة:

موافقة مجلس الجامعة  
2009 / /

موافقة مجلس الكلية  
2009 / /

جامعة عين شمس  
كلية التربية  
قسم الصحة النفسية

## صفحة العنوان

اسم الطالبة: سلوى محمد على متولى

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

القسم التابع له : الصحة النفسية.

اسم الكلية: كلية التربية.

الجامعة : جامعة عين شمس.

سنة التخرج : 2001

سنة المنح: 2009

## شكر وتقدير

بعد شكر الله سبحانه وتعالى والثناء عليه فلولاه ماخرج هذا العمل إلى النور :  
أتوجه بالشكر إلى الأساتذة الذين قاموا بالإشراف وهم :

الدكتور حسام الدين محمود عزب	الدكتور حسام إسماعيل هيبة
أستاذ الصحة النفسية المساعد	أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة عين شمس	كلية التربية - جامعة عين شمس

وكذلك السادة الأساتذة الذين قاموا بالمناقشة وهم :

- 1- الدكتور / رشاد على عبد العزيز موسى  
أستاذ الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة الأزهر
- 2- الدكتور / نبيل عبد الفتاح حافظ  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية - جامعة عين شمس

ثم الأشخاص الذين تعاونوا معى في البحث :

- السادة المحكمين بأقسام الصحة النفسية وعلم النفس بالجامعات المصرية.
- الطلبة والطالبات الذين طبّقت عليهم البرنامج من جامعة عين شمس.

كما أتوجه بالشكر الكبير والعرفان بالجميل لأبى وأمي العزيزين اعترافاً مني وتقديراً لعطائهما الذي لا ينقطع فبفضل دعمهما لى ودعواتهما الجميلة ما وفقت في هذا العمل.

وفي النهاية أختتم قولي بالحمد لله رب العالمين ، والصلوة والسلام على أشرف المرسلين  
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

## مستخلص الدراسة

الاسم : سلوى محمد على متولى

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

رسالة ماجستير : كلية التربية – جامعة عين شمس 2009

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الحالية إلى التتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين تقدير الذات لدى طلاب الجامعة.

\* تكونت عينة الدراسة من 20 طالباً وطالبة ، (10) من الذكور ، و (10) من الإناث ، وتم التتحقق من التجانس بين جميع أفراد العينة من حيث العمر الزمني وتقدير الذات

\* واستخدمت الباحثة الأدوات التالية :

1- مقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة)

2- البرنامج المستخدم (إعداد الباحثة)

استخدمت الباحثة حزم البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للمعالجة الإحصائية.  
أسفرت النتائج عن ما يلى :

1- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية ، وبين متوسطات رتب المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج ، (وذلك على جميع محاور المقاييس ، و الدرجة الكلية للمقياس) لصالح أفراد المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.01.

2- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج (وذلك على جميع محاور المقياس ، والدرجة الكلية للمقياس) لصالح القياس البعدى عند مستوى دلالة 0.01 .

3- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعى ، (وذلك على جميع محاور المقياس ، والدرجة الكلية للمقياس).

4- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية (ذكور) ومتوسطات رتب المجموعة التجريبية (إناث) بعد تطبيق البرنامج مباشرة على مقياس تقدير الذات.

5- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية (ذكور) ومتوسطات رتب المجموعة التجريبية (إناث) بعد مرور فترة المتابعة على مقياس تقدير الذات.

## KEY WORDS الكلمات المفتاحية

١- **تقدير الذات** Self-esteem

٢- **الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي** Rational Emotive Behavior counseling

الصفحات	الفهرس	المسلسل
و- ح	فهرس الموضوعات	أولا
ط	فهرس الجداول	ثانيا
ى	فهرس الملاحق	ثالثا

### أولا: فهرس الموضوعات

الصفحات	الموضوع
8-2	* الفصل الأول: مدخل الدراسة
4-2	- مقدمة
5-4	- مشكلة الدراسة
5	- أهداف الدراسة
5	- أهمية الدراسة
6	- مصطلحات الدراسة
6	- أدوات الدراسة
7	- منهج وإجراءات الدراسة
7	- الأساليب الإحصائية
8	- حدود الدراسة
53 - 10	* الفصل الثاني: الإطار النظري
10	- تمهيد
36 - 10	المحور الأول : الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي
10	ـ A- نبذة عن صاحب النظرية
11	ـ E- النشأة والتطور
12-11	ـ A- نظرة إلى الإنسان
14- 12	ـ آ- وجهة نظر إلى نمو الشخصية
15-14	ـ هـ- تعاريفات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي
16-15	ـ ـ A- نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي
20 - 16	ـ ـ O- المعتقدات الفكرية الخاطئة
22- 21	ـ ـ A- أهداف العلاج العقلاني
26 - 22	ـ ـ O- العلاقة بين العلاج العقلاني والمدارس العلاجية الأخرى
33- 26	ـ ـ A- عملية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
34 - 33	ـ ـ B- استخدامات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

الصفحات	الموضوع
36-34	أ- نقد الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي
52- 36	المحور الثاني : تقدير الذات
36	تمهيد
36	1- الذات (تعريفاتها)
38- 37	2- مفهوم الذات (تعريفه- طبيعته- أثره على السلوك- الفرق بينه وبين تقدير الذات)
52-39	3- تقدير الذات
40- 39	أ- تعاريفات تقدير الذات
41-40	ب- طبيعة تقدير الذات
45-41	ج- نظريات تقدير الذات (كوبر سميث، روزنبرج ،زيلر ،ماسلو ، كولي ، فستجر، براندين ، وجانفيير كروكر)
47- 45	د- مراحل نمو تقدير الذات من الطفولة حتى مرحلة الرشد
48- 47	هـ- العوامل التي تؤثر على تقدير الذات
50- 48	و- كيفية تأثير تقدير الذات على الفرد
50	ز- تقدير الذات وعلاقتها بالصحة النفسية
51-50	ط- كيفية تقييم الفرد لنفسه بطريقة إيجابية
52 - 51	ى- الخطوات التي تساعد في إرتفاع تقدير لذات
53	- تعقيب الباحثة على الإطار النظري
66-55	<b>* الفصل الثالث : دراسات سابقة</b>
57- 55	أولاً : دراسات تناولت فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين تقدير الذات
63-58	ثانياً: دراسات تناولت فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مفهوم الذات
65 - 63	تعقيب عام على الدراسات السابقة
66	<b>- فروض الدراسة</b>

## تابع أولاً :فهرس الموضوعات

الصفحات	الموضوع
85 - 68	* الفصل الرابع : الطريقة والإجراءات
68	تمهيد
68	منهج الدراسة
69 - 68	الأساليب الإحصائية
71- 69	- عينة البحث
85 - 71	- أدوات الدراسة
78 - 72	- مقياس تقدير الذات
78- 74	- الخصائص السيكوميتيرية للمقياس
78 - 74	- الصدق
78	- الثبات
85 - 78	- البرنامج
97 - 87	*الفصل الخامس :النتائج وتفسيرها
87	تمهيد
91-87	نتائج الدراسة
96- 92	مناقشة نتائج الدراسة(تعقيب عام )
97	الوصيات والمقترنات
105 - 99	مراجعة البحث
101 - 99	أولاً: المراجع العربية
105- 102	ثانياً: المراجع الأجنبية
136- 108	- الملحق:
141 - 138	ملخص البحث باللغة العربية
145- 142	ملخص البحث باللغة الأجنبية

## ثانياً : فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
70	توزيع عينة الدراسة على الكليات المختلفة	1
70	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني	2
71	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على المقياس	3
75	صدق الاتساق الداخلي للمحور الأول	4
75	صدق الاتساق الداخلي للمحور الثاني	5
76	صدق الاتساق الداخلي للمحور الثالث	6
76	صدق الاتساق الداخلي للمحور الرابع	7
77	معاملات الارتباط بين المحاور الفرعية و الدرجة الكلية للأداة	8
77	يوضح الفروق بين المنخفضين و المرتفعين على محاور الأداة و الأداة ككل	9
78	يوضح معاملات الثبات لمحاور الأداة وأداة ككل	10
85 - 83	ملخص جلسات البرنامج	11
87	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على المقياس تقيير الذات	12
88	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج ، وذلك على المقياس تقيير الذات	13
89	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسيين البعدى و التتبعى ، وذلك على المقياس تقيير الذات	14
90	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب الذكور و الإناث بعد تطبيق البرنامج مباشرة على مقياس تقيير الذات	15
91	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب الذكور و الإناث بعد مرور شهر المتابعة للبرنامج على مقياس تقيير الذات	16