



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل فى تحسين مهارات الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

مقدم من الباحثة

وسام سمير محمود الزحلان

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
تخصص: (الصحة النفسية والإرشاد النفسي)

إشراف

د. إيمان لطفى إبراهيم

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د. سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

٢٠١٩م - ١٤٤٠هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ^{صل} ﴾

[التوبة: ١٠٥]



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة: برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل في تحسين مهارات الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

اسم الطالبة: وسام سمير محمود الزحلان.

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص: (الصحة النفسية والإرشاد النفسي).

القسم التابع له: الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

اسم الكلية: التربية.

الجامعة: عين شمس.

سنة التخرج: ٢٠٠٥م.

سنة المنح: ٢٠١٩م.



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: وسام سمير محمود الزحلان

عنوان الرسالة: برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل في تحسين مهارات الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

اسم الدرجة: دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص: (الصحة النفسية والإرشاد النفسي).

لجنة الإشراف

الأستاذة الدكتورة / سميرة محمد شند

أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس

الدكتور / إيمان لطفى إبراهيم

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس

تاريخ المناقشة: / / ٢٠١٩م

الدراسات العليا:

أجيزت الرسالة

ختم الإجازة:

بتاريخ / / ٢٠١٩م

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠١٩م

/ / ٢٠١٩م

شكرًا

اللهم لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، ملء السماوات وملء الأرض، وملء ما شئت من شيء بعد، أهل الثناء والمجد، أحق ما قال العبد، وكلنا لك عبد، أشكرك ربى على نعمتك التي لا تعد، وآلائك التي لا تحد، أحمدك ربى وأشكرك على أن يسرت لي إتمام هذا البحث على الوجه الذى أرجو أن ترضى به عني.

وأصلى وأسلم على أشرف الخلق أجمعين محمد صلى الله عليه وسلم، وعملا بقول رب العزة فى الحديث القدسى «عبدى أنت لم تشكرني إذا لم تشكر من أجريت لك النعمة على يديه».

فإنني أتوجه بعظيم الشكر والتقدير والامتنان إلى من رعتني طالبة في الماجستير ثم الدكتوراه معلمتي وأستاذتي الأستاذة الدكتورة/ سميحة شند على ما قدمته لي طوال فترة إشرافها على هذا البحث، فلم تتوان في بذل وقتها وجهدها، ولم تبخل عليّ أبداً بالتوجيه والنصيحة. فكانت تدفعني دائماً نحو الأفضل، وتأخذ بيدي نحو الأتقن. فهي مثال للعالم الحكيم والمرشد الحاني؛ فلك منى الشكر كله والعرفان والتقدير لكل ما فعلته من أجلى ولمساعدتك لى في كل الظروف وفى العسر قبل اليسر، فقد أنعم الله عليك بنعمة حب مساعدة الناس فلم تدخرى لي جهدا وكنت خير موجه ومرشد لي، فجزاك الله خيرا عني وعن كل من نهل من علمك خير الجزاء.

كما أتوجه بخالص الشكر وعظيم الامتنان والعرفان العظيم إلى أستاذتي العزيزة الدكتورة/ إيمان لطفي فمعها نبتت فكرة هذا البحث، التي تفضلت بالإشراف عليه، فتعلمت منها متعة إتقان البحث العلمي، فلها منى جزيل الشكر فجزاها الله عني خيراً.

كما أتقدم بالشكر وجميل الثناء إلى الأساتذة الأجلاء أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذا البحث، الأستاذة الدكتورة/ بدرية كمال احمد أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة المنصورة، والأستاذة الدكتورة/ إيمان فوزى شاهين أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى بكلية التربية جامعة عين شمس، على تحمل عناء قراءة هذه الدراسة وقبول مناقشة هذا العمل العلمي فلهما منى جزيل الشكر.

كما أتوجه بالشكر لكل من علموني وأرشدوني بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة عين شمس، وجميع أعضاء هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى بكلية التربية جامعة عين شمس، فلهم جميعاً كل العرفان والتقدير.

كما أشكر كل الأصدقاء والزملاء الأعزاء لما بذلته معي من مجهود غالية، ومساندة صادقة في تطبيق أدوات الدراسة الأستاذة/ بسمه على، والأستاذة/ الشيماء فاروق، والأستاذة/ صفاء عبده، والأستاذة/ هيام رياح، والأستاذة/ هبه محمود، والأستاذ/ أمير سعودى فأشكرهم من كل قلبي على ما قدموه لى واعتذر عن أي تعب أو إزعاج سببته لهم خلال هذه الفترة فجزاهم الله عنى خيرًا.

كما أشكر والدي رحمه الله واسكن روحه الطاهرة فسيح جناته، أبى الذي علمني أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا، إلى أمي رمز الوفاء والحب والتضحية، فكم أنارت لي طريق العلم والمعرفة في زمن يصعب فيه تلمس تلابيب حياة العارفين بخبايا هذا الدرب الذي رحل في عشقه الكثير. وتحية إعزاز وتقدير إلى صاحب القلب الكبير إلى أخي الحبيب/ أحمد، الذي طالما ساندني ودعمني في كل ما أطمح للوصول إليه. فلهم منى جميعا كل الشكر والتقدير بما أفاضوا على من تشجيع، فانتسعت لي صدورهم حينما ضاقت كل الصدور، فكانت كلماتهم نبراسًا ودعمًا وزادًا دفعني لمعترك حرية الاختيار وجني ثمار المعرفة، فأدامهم الله فوق رأسي تاجًا لعزتي.

كما إنني أتوجه بعظيم الشكر والتقدير والامتنان إلى الذين كانوا عونًا لي في بحثي هذا، ونورا يضيئ الظلمة التي كانت تقف أحيانًا في طريقي، إلى من زرعوا التفائل في دربي إلى أحبتي/ ندى أبو العزم وعمر عبد العظيم اللذين أعاناني وتحملاني وسانداني في رحلة إنجاز هذه الدراسة، فجزاهما الله عنى خيرًا.

وأخيرًا وليس آخرًا أتقدم بخالص الحب والامتنان إلى جدتي الغالية/ عطيات، فما بى من محبه فمن قلبها الحانى وطيبتها التي طالما غمرتني بها، رحمها الله واسكنها فسيح جناته.

وختمًا أسجد شاكرة لله داعية ﴿رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي﴾ بإنجاز هذا العمل، فإن كنت قد وفقت فبفضل من الله وتوفيقه؛ أما إن كان ثمة عيب أو تقصير فأدعو الله أن يعلمنا ما جهلنا وينفعنا بما علمنا، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحثة

مستخلص الدراسة

الباحثة: وسام سمير محمود الزحلان، كلية التربية جامعة عين شمس.

العنوان: برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل في تحسين مهارات الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

تهدف الدراسة الحالية إلى تنمية بعض عادات العقل لتحسين مهارات الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية من خلال برنامج تدريبي.

تكونت عينة الدراسة النهائية من (٦٠) طالب وطالبة مقسمين إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. واستخدمت الباحثة مقياس عادات العقل (إعداد/ سميرة شند، إيمان لطفى ووسام الزحلان) ومقياس مهارات الحياة والبرنامج التدريبي من إعدادها، وذلك بعد التأكد من صدق وثبات تلك الأدوات.

وأُسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس عادات العقل وأبعاده والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط درجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس عادات العقل والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (بعد فترة المتابعة) على مقياس عادات العقل وأبعاده والدرجة الكلية.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات الحياة وأبعاده والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس مهارات الحياة والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد فترة المتابعة) على مقياس مهارات الحياة وأبعاده والدرجة الكلية.

الكلمات المفتاحية:

- برنامج تدريبي Training Program.
- عادات العقل Habits of Mind.
- مهارات الحياة Life Skills.

Abstract

Researcher: Wesam Samir Mahmoud El Zahlan.

Study Title: A training program for development of some of The Habits of Mind in improving Life Skills among High School Students.

Research Year: 2019-1440

The present study aims to develop some habits of mind to improve the life skills of a sample of high school students through a training program.

The study was conducted on a sample composed of 60 students who divided into two equal group one of them are the experimental group and the other control group. The researcher used the habits of mind scale, the life skills scale and training program of her preparation, and that after the confirmation of the validity and reliability of these tools.

and can summarize the most important findings to the study of the results are as follows:

- There are statistically significant differences among the mean scores ranks of the experimental group and control group for the experimental group on the Habits of Mind scale.
- There are statistically significant differences among the mean scores ranks of the experimental group in the pre and post measurements for post-measurement scale on the habits of mind.
- There are no statistically significant differences among the mean scores ranks of the experimental group in both after measurement and follow measurement on the Habits of Mind scale.
- There are statistically significant differences among the mean scores ranks of the experimental group and control group for the experimental group on Life Skills scale.
- There are statistically significant differences among the mean scores ranks of the experimental group in the pre and post measurements for post-measurement on Life Skills scale.
- There are no statistically significant differences among the mean scores ranks of the experimental group in both after measurement and follow measurement on Life Skills scale.

Key Words:

- Training Program.
- Habits of Mind.
- Life Skills.

أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحات	الموضوع
٨-١	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٣	مقدمة الدراسة.
٤	• مشكلة الدراسة.
٥	• هدف الدراسة.
٥	• أهمية الدراسة.
٦	• مصطلحات الدراسة.
٧	• محددات الدراسة.
٧	— موضوع الدراسة.
٧	— منهج الدراسة.
٧	— عينة الدراسة.
٨	— أدوات الدراسة.
٨	— الأساليب الإحصائية.
٧٥-٩	الفصل الثاني: الإطار النظري والمفاهيم الأساسية
١١	تمهيد.
١١	المحور الأول: عادات العقل
١٢	أولاً: مفهوم العادة.
١٣	ثانياً: مفهوم العقل
١٣	ثالثاً: مفهوم عادات العقل
١٩	رابعاً: خصائص عادات العقل.
٢٠	خامساً: الأهمية التربوية لعادات العقل.
٢١	سادساً: الافتراضات التي تقوم عليها عادات العقل.
٢٢	سابعاً: العوامل المؤثرة على عادات العقل.
٢٢	ثامناً: مصطلحات ذات صلة بعادات العقل.
٢٦	تاسعاً: تصنيفات عادات العقل.
٢٩	عاشرًا: عادات العقل في الدراسة الحالية.
٤١	المحور الثاني: مهارات الحياة:
٤١	أولاً: مفهوم المهارة.

الموضوع	الصفحات
ثانياً: مفهوم مهارات الحياة.	٤٣
ثالثاً: أهمية مهارات الحياة.	٤٧
رابعاً: خصائص مهارات الحياة.	٥٠
خامساً: تصنيفات مهارات الحياة.	٥٢
سادساً: وصف مهارات الحياة المعنية بها الدراسة.	٥٥
المحور الثالث: طلاب المرحلة الثانوية.	٧١
تعقيب عام: دور عادات العقل في تحسين مهارات الحياة.	٧٤
الفصل الثالث: دراسات سابقة وفروض الدراسة	٧٦-١٠١
تمهيد.	٧٨
المحور الأول: دراسات تناولت عادات العقل.	٧٨
المحور الثاني: دراسات تناولت مهارات الحياة.	٨٩
المحور الثالث: دراسات تناولت عادات العقل ومهارات الحياة.	٩٥
تعقيب عام على الدراسات السابقة.	٩٧
فروض الدراسة.	١٠١
الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها	١٠٢-١٤٤
تمهيد.	١٠٤
• منهج الدراسة.	١٠٤
• عينة الدراسة.	١٠٤
• أدوات الدراسة.	١٠٧
– استمارة البيانات	١٠٨
– مقياس عادات العقل.	١٠٨
– مقياس مهارات الحياة.	١٢٠
– البرنامج التدريبي.	١٣٠
• خطوات الدراسة.	١٤٣
• الأساليب الإحصائية.	١٤٤
الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها	١٤٥-١٦٥
تمهيد.	١٤٧
أولاً: نتائج التحقق من صحة الفروض.	١٤٧
ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة.	١٥٨

الموضوع	الصفحات
ثالثاً: توصيات الدراسة.	١٦٤
رابعاً: دراسات وبحوث مقترحة.	١٦٤
قائمة المراجع	١٦٦-١٩٣
أولاً: قائمة المراجع العربية.	١٦٨
ثانياً: قائمة المراجع الأجنبية.	١٨٢
ملاحق الدراسة:	١٩٤-٢٥٢
- استمارة البيانات	١٩٦
- مقياس عادات العقل لطلاب المرحلة الثانوية في صورته الأولى.	١٩٨
- مقياس مهارات الحياة لطلاب المرحلة الثانوية في صورته الأولى.	٢٠٢
- مقياس عادات العقل لطلاب المرحلة الثانوية في صورته النهائية.	٢٠٦
- مقياس مهارات الحياة لطلاب المرحلة الثانوية في صورته النهائية.	٢٠٩
- جلسات البرنامج التدريبي.	٢١٣
- صور تطبيق البرنامج.	٢٤٦
• ملخص الدراسة باللغة العربية.	٢٥٣-٢٥٧
• ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.	i-v

ثانياً: قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	الصفحات
١.	الفروق بين متوسطات أعمار (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة).	١٠٥
٢.	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عادات العقل.	١٠٦
٣.	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات الحياة.	١٠٧
٤.	الأبعاد المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس عادات العقل.	١١٣
٥.	معاملات تشبع مفردات البعد الأول (المتابعة).	١١٤
٦.	معاملات تشبع مفردات البعد الثاني (الإصغاء بتفهم وتعاطف).	١١٥
٧.	معاملات تشبع مفردات البعد الثالث (إيجاد الدعابة).	١١٥
٨.	معاملات تشبع مفردات البعد الرابع (التفكير بمرونة).	١١٦
٩.	معاملات تشبع مفردات البعد الخامس (ضبط الاندفاعية).	١١٦
١٠.	نتائج معاملات ثبات مقياس عادات العقل.	١١٧
١١.	التجانس الداخلي للبعد الأول (المتابعة).	١١٨
١٢.	التجانس الداخلي للبعد الثاني (الإصغاء بتفهم وتعاطف).	١١٨
١٣.	التجانس الداخلي للبعد الثالث (إيجاد الدعابة).	١١٩
١٤.	التجانس الداخلي للبعد الرابع (التفكير بالمرونة).	١١٩
١٥.	التجانس الداخلي للبعد الخامس (ضبط الاندفاعية).	١٢٠
١٦.	الأبعاد المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس المهارات الحياتية.	١٢٤
١٧.	معاملات تشبع مفردات البعد الأول (اتخاذ القرار).	١٢٥
١٨.	معاملات تشبع مفردات البعد الثاني (إدارة الوقت).	١٢٥
١٩.	معاملات تشبع مفردات البعد الثالث (التواصل الفعال).	١٢٦
٢٠.	معاملات تشبع مفردات البعد الرابع (إدارة الضغوط).	١٢٧
٢١.	نتائج معاملات ثبات مقياس المهارات الحياتية.	١٢٧
٢٢.	التجانس الداخلي للبعد الأول (اتخاذ القرار).	١٢٨
٢٣.	التجانس الداخلي للبعد الثاني (إدارة الوقت).	١٢٨
٢٤.	التجانس الداخلي للبعد الثالث (التواصل الفعال).	١٢٩
٢٥.	التجانس الداخلي للبعد الرابع (إدارة الضغوط).	١٢٩

م	عنوان الجدول	الصفحات
٢٦.	تخطيط جلسات البرنامج التدريبي.	١٣٦
٢٧.	قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس عادات العقل والدرجة الكلية	١٤٧
٢٨.	قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس عادات العقل والدرجة الكلية	١٤٩
٢٩.	قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس عادات العقل، والدرجة الكلية	١٥١
٣٠.	قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس مهارات الحياة والدرجة الكلية	١٥٣
٣١.	قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس مهارات الحياة والدرجة الكلية	١٥٥
٣٢.	قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس مهارات الحياة والدرجة الكلية	١٥٧

ثالثاً: قائمة الأشكال

م	عنوان الشكل	الصفحات
١.	العلاقة بين عادات العقل ومهارات التفكير واستراتيجياته	٢٤
٢.	العلاقة بين عادات العقل والنصفين الكرويين للدماغ	٢٥
٣.	الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس عادات العقل والدرجة الكلية	١٤٨
٤.	الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس عادات العقل والدرجة الكلية	١٥٠
٥.	الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس عادات العقل والدرجة الكلية	١٥٢
٦.	الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس مهارات الحياة، والدرجة الكلية	١٥٤
٧.	الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس مهارات الحياة والدرجة الكلية	١٥٦
٨.	الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس مهارات الحياة والدرجة الكلية	١٥٧