

بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

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



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار





بعض الوثائق الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل





جامعة عين شمس
البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

تنمية المهارات الحياتية لتحسين السلوكيات الإيجابية للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة دراسة (تجريبية إكلينيكية)

رسالة مقدمة من الباحثة

شيماء إبراهيم مبروك حجازي
مدرس مساعد بقسم علم النفس

ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الآداب
تخصص (علم نفس)

تحت إشراف

أ.د/ نبيلة أمين أبو زيد
أستاذ علم النفس
كلية البنات_ جامعة عين شمس

أ.د/ عزة صالح الألفى
أستاذ علم النفس
كلية البنات_ جامعة عين شمس

٢٠٢٠م - ١٤٤١هـ



جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة/ شيماء إبراهيم مبروك حجازي
عنوان الرسالة/ تنمية المهارات الحياتية لتحسين السلوكيات الإيجابية
للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة (دراسة تجريبية إكلينيكية) .
الدرجة العلمية/ دكتوراه في الآداب (علم نفس)

تحت إشراف

أ.د نبيلة أمين أبو زيد
أستاذ علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د عزة صالح الألفي
أستاذ علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ الرسالة: / / ٢٠٢٠

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ
/ / ٢٠٢٠
موافقة مجلس الجامعة
/ / ٢٠٢٠

ختم الإجازة
/ / ٢٠٢٠
موافقة مجلس الكلية
/ / ٢٠٢٠



جامعة عين شمس
كلية البنات للأداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

صفحة العنوان

اسم الطالبة : شيما إبراهيم مبروك حجازي

الدرجة العلمية : دكتوراه

القسم التابع لها : علم النفس

إسم الكلية : كلية البنات للأداب والعلوم والتربية

سنة التخرج : ٢٠١٢

سنة المنح :

مستخلص الدراسة

اسم الباحثة: شيماء إبراهيم مبروك حجازي

عنوان الدراسة: تنمية المهارات الحياتية لتحسين السلوكيات الإيجابية للمقبلات على الزواج من طالبات الجامعة (دراسة تجريبية إكلينيكية)

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الحياتية والكشف عن مدى إستمرارية تأثير البرنامج بعد التطبيق البعدي والتتبعي في تنمية المهارات الحياتية.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) من طالبات الجامعة المقبلات على الزواج ، ممن تتراوح أعمارهن (٢٠-٢٢) سنة ، وممن حصلن على درجات منخفضة في مقياس (المهارات الحياتية ، السلوكيات الإيجابية).

وإشتملت أدوات الدراسة الحالية على : مقياس المهارات الحياتية ، ومقياس السلوكيات الإيجابية ، وإستمارة المستوى الإقتصادي الإجتماعي الثقافي للأسرة ، والبرنامج الإرشادي ، والمقابلة الإكلينيكية (إعداد الباحثة).

وكشفت الدراسة عن النتائج التالية : وجود فروق في متوسطات درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ، ومتوسطات درجاتهم في القياس البعدي ، لصالح القياس البعدي في الدرجة الكلية لكل من المهارات الحياتية والسلوكيات الإيجابية ، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكل من المهارات الحياتية والسلوكيات الإيجابية ، لصالح المجموعة التجريبية ، وعدم وجود فروق في

متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ، ومتوسطات درجاتهم الكلية فى القياس التتبعى لكل من المهارات الحياتية والسلوكيات الإيجابية .

الكلمات المفتاحية : المهارات الحياتية ، السلوكيات الإيجابية ، البرنامج الإرشادى .

Abstract

Researcher: Shimaa Ebraheem Mabrouk Hegazy

Entitled: Developing Life Skills to improve Positive Behaviors Among Female University Students who are about to get married.(Clinical Experimental Study)

The present study aimed at identifying the effectiveness a guiding (heuristic) program to develop the Life skills – detecting how long the effect of the program after the post and follow application in developing the Life skills.

The study sample consisted of (20)) university students of the marriage starters, the two groups of average economic and social level, aged between (20:22) years, and they were deliberately selected from students who did not exceed Their engagement period (one and a half years)curriculum those who received low scores in the life skills and positive.

The current study included the following tools: such as life skills scale , Positive Behaviour scale,social and culture level , a

guiding (heuristic) program to guide) university students of the marriage starters to improve their life skills , Positive Behaviour,clinical interview (Prepared by the the researcher) .

The study found the following results : There are significant statistical differences between the average grades of the experimental group grades in the pre and post measuring on life skills, Positive Behaviour, which were in favor for the post measuring . There are significant statistical differences between the average grades of the experimental group grades of the experimental group and the control group grades in the post measuring on life skills, Positive Behaviour, which were in favor for the experimental group . There are not significant statistical differences between the average grades of the experimental group grades in the post and consecutive (follow up) measuring on life skills and Positive Behaviour which is mean that the program efficiency will contine.

Keywords : life Skills, Positive Behaviour, guidance program

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ، اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك على ما منحتني من فضل ووفقى لإتمام هذه الدراسة . إن إنجاز أى عمل علمى هو نتاج تضافر العديد من الجهود ، ولا تسع الباحثة وهى تقدم هذا العمل إلا أن تتوجه بالشكر والتقدير لكثير من الأشخاص الأجلاء الذين شملوه برعايتهم طوال فترة الإعداد للرسالة .

إن مشاعر الإمتنان والعرفان تغمرنى ، حين أقدم خالص الشكر والتقدير إلى القيمة والقامة فى الخلق والعلم لكل من الأستاذة الدكتورة عزة صالح الألفى أستاذ

علم النفس بالكلية ، والأستاذة الدكتورة نبيلة أمين أبو زيد أستاذ علم النفس بالكلية ، فكلومات الشكر والتقدير لا تفي بفضلهما على الباحثة بما قدموه من جهد ونصح وتحفيز وتشجيع ، كى يتم العمل منذ أن كان فكرة حتى صارت خطة ففصول فدراسة ، وهذا من حسن حظ الباحثة وموضع إعترازها أن شرفت بإشراف سيادتهما على الرسالة ، فقد وجدت الباحثة منهما الإيجابية فى الإشراف والرقى فى التواصل ، والجودة فى العمل، متعهما الله بالصحة والعافية جزاهما الله عنى وعن طلابهما خير الجزاء .

وأقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة سعيدة محمد أبو سوسو أستاذ علم النفس التربوى بكلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر، كما أقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة هيام صابر شاهين أستاذ علم النفس بالكلية على تفضلهما بمناقشة الرسالة رغم ما لديهما من مسئوليات وأعمال، فجزاهما الله عنا خير الجزاء ومتعهما بموفور الصحة فى الدنيا والآخرة .

كما أقدم بخالص الشكر والعرفان والتقدير إلى الباحثة منار مجدى عبد الحميد لما قدمته للباحثة من دعم ومساندة وتشجيع ، وأتوجه بخالص الشكر إلى عينة الدراسة على مشاركة الباحثة فى تطبيق أدوات الدراسة ، وكل من له يد فى إتمام هذا العمل .

وأقدم شكرى وتقديرى لأسرتى وفى مقدمتهم والدى ووالدتى لما قدموه للباحثة من تشجيع ومساندة ، والشكر أيضا لإخوتى وأخواتى على عونهم ودعمهم .

قائمة المحتويات

أولا : قائمة الموضوعات

الموضوع	الصفحة
---------	--------

الصفحة	الموضوع
–	الغلاف
ج	صفحة العنوان
د	مستخلص الدراسة
هـ	Abstract
و	شكر وتقدير
ز-ك	قائمة المحتويات
ل-م	قائمة الجداول
ن	قائمة الأشكال
١١-١	الفصل الأول : مدخل الدراسة
٢-١	مقدمة الدراسة
٤-٢	أولا : مشكلة الدراسة وأسئلتها
٥-٤	ثانيا : أهداف الدراسة
٦-٥	ثالثا : أهمية الدراسة
٨-٦	رابعا: مصطلحات الدراسة
١٠-٨	خامسا : محددات الدراسة
١٠	سادسا: أدوات الدراسة
١١	سابعا : الأساليب الإحصائية
٦٣-١٢	الفصل الثاني : الإطار النظري ومفاهيم الدراسة
٣٦-١٢	المحور الأول : المهارات الحياتية
١٣	– مفهوم المهارة
١٥-١٣	– مفهوم المهارات الحياتية
١٦-١٥	– أهمية إكتساب المهارات الحياتية
١٧-١٦	– خصائص المهارات الحياتية
١٨-١١٧	– تصنيف المهارات الحياتية
١٩-١٨	– النظريات المفسرة للمهارات الحياتية

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
- العوامل المؤثرة في اكتساب المهارات الحياتية	١٩
- جوانب المهارات الحياتية	١٩
- المهارات الحياتية المستخدمة في الدراسة	٢٠-٣٦
- الوعي بالذات	٢٠-٢٣
- تعريف الوعي بالذات	٢٠-٢١
- خصائص الوعي بالذات	٢١
- أنواع الوعي بالذات	٢١-٢٢
- نماذج الوعي بالذات	٢٢
- أنواع الذات	٢٣
- ٢- الغضب	٢٣-٢٥
- تعريف الغضب	٢٤
- أنواع الغضب	٢٤
- العوامل المثيرة للغضب	٢٥
- أساليب التعبير عن الغضب	٢٥-٢٦
- ٣- التواصل	٢٦-٢٩
- تعريف التواصل	٢٦-٢٧
- أهداف مهارة التواصل	٢٧
- خصائص عملية التواصل	٢٧-٢٨
- مكونات عملية التواصل	٢٨
- تصنيف التواصل	٢٨-٢٩
- ٤- حل المشكلات	٢٩-٣٤
- تعريف حل المشكلات	٣٠
- أهمية اكتساب حل المشكلات	٣٠-٣١
- العوامل المؤثرة في حل المشكلات	٣١-٣٣
- خطوات حل المشكلات	٣٣-٣٤
- ٥- اتخاذ القرار	٣٤-٣٦
- تعريف إتخاذ القرار	٣٤-٣٥
- العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار	٣٥