



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





# شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم





# جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

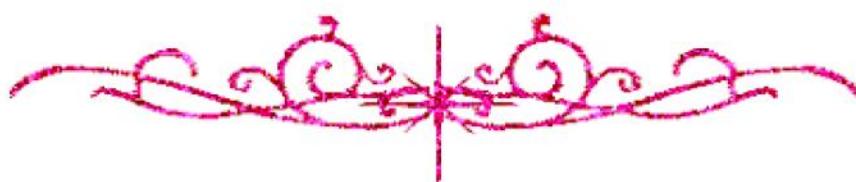
قسم

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



يجب أن

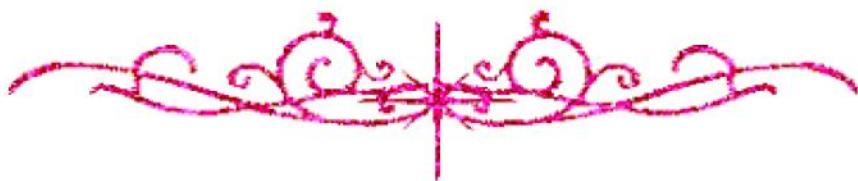
تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيداً عن الغبار





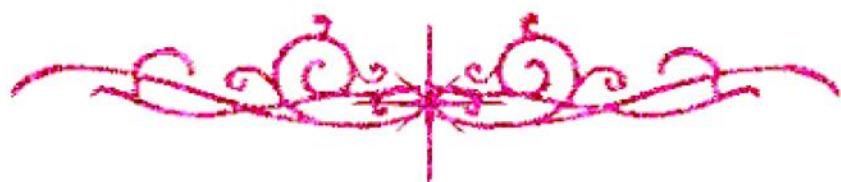
بعض الوثائق

الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات  
لم ترد بالاصل





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**

<p>أ.د/ نبيلة أمين أبو زيد أستاذ علم النفس كلية البنات_ جامعة عين شمس</p>	<p>أ.د/ عزة صالح الأنفى أستاذ علم النفس كلية البنات_ جامعة عين شمس</p>
---	--



**جامعة عين شمس**  
جامعة البنات للآداب والعلوم والتربية  
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

**تاریخ الرسالۃ:** ٢٠٢٠ / / ٢٠٢٠

**الدراسات العليا**

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

**ختم الإجازة**  
٢٠٢٠ / / ٢٠٢٠  
**موافقة مجلس الكلية**  
٢٠٢٠ / / ٢٠٢٠



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## صفحة العنوان

اسم الطالبة: شيماء إبراهيم مبروك حجازي

الدرجة العلمية: دكتوراه

القسم التابع لها: علم النفس

إسم الكلية: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

سنة التخرج: ٢٠١٢

سنة الملح:

## مستخلص الدراسة

اسم الباحثة: شيماء إبراهيم مبروك حجازي

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

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادى فى تربية المهارات الحياتية والكشف عن مدى إستمرارية تأثير البرنامج بعد التطبيق البعدي والتبعي في تربية المهارات الحياتية.

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

و إشتملت أدوات الدراسة الحالية على : مقياس المهارات الحياتية ، و مقياس السلوكيات الإيجابية ، و إستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأسرة ، و البرنامج الإرشادى ، و المقابلة الإكلينيكية ( إعداد الباحثة ).

و كشفت الدراسة عن النتائج التالية : وجود فروق في متوسطات درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ، و متوسطات درجاتهم في القياس البعدي ، لصالح القياس البعدي في الدرجة الكلية لكل من المهارات الحياتية و السلوكيات الإيجابية ، و وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكل من المهارات الحياتية و السلوكيات الإيجابية ، لصالح المجموعة التجريبية ، و عدم وجود فروق في

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

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

## **Abstract**

**Researcher:** Shima 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 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 continue.

.

**Keywords :** life Skills, Positive Behaviour, guidance program

#### شكر وتقدير

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

إن مشاعر الإمتنان والعرفان تغمرني ، حين أقدم خالص الشكر والتقدير إلى القيمة والقامة في الخلق والعلم لكل من الأستاذة الدكتورة عزة صالح الألفي أستاذ

علم النفس بالكلية ، والأستاذة الدكتورة نبيلة أمين أبو زيد أستاذ علم النفس بالكلية ، فكلمات الشكر والتقدير لا تفوت بفضلها على الباحثة بما قدموه من جهد ونصح وتحفيز وتشجيع ، كى يتم العمل منذ أن كان فكرة حتى صارت خطة فصول فدراسة ، وهذا من حسن حظ الباحثة وموضع اعتزازها أن شرفت بإشراف سعادتها على الرسالة ، فقد وجدت الباحثة منها الإيجابية في الإشراف والرقى في التواصل ، والجودة في العمل، متعهما الله بالصحة والعافية وجزاهم الله عن وعن طلابهما خير الجزاء .

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة سعيدة محمد أبو سوسو أستاذ علم النفس التربوي بكلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر، كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة هيا صابر شاهين أستاذ علم النفس بالكلية على تفضلها بمناقشة الرسالة رغم ما لديهما من مسؤوليات وأعمال، فجزاهم الله عنا خير الجزاء ومتعملا بموفور الصحة في الدنيا والأخرة .

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

وأقدم شكري وتقديرى لأسرتى وفي مقدمتهم والدى ووالدى لما قدموه للباحثة من تشجيع ومساندة ، والشكر أيضا لإخوتها وأخواتي على عونهم ودعمهم .

## قائمة المحتويات

### أولا : قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
--------	---------

الصفحة	الموضوع
-	الغلاف
ج	صفحة العنوان
د	مستخلص الدراسة
هـ	Abstract
و	شكر وتقدير
زـكـ	قائمة المحتويات
لـمـ	قائمة الجداول
نـ	قائمة الأشكال
١١-١	<b>الفصل الأول : مدخل الدراسة</b>
٢-١	مقدمة الدراسة
٤-٢	أولاً : مشكلة الدراسة وأسئلتها
٥-٤	ثانياً : أهداف الدراسة
٦-٥	ثالثاً : أهمية الدراسة
٨-٦	رابعاً: مصطلحات الدراسة
١٠-٨	خامساً : محددات الدراسة
١٠	سادساً: أدوات الدراسة
١١	سابعاً : الأساليب الإحصائية
٦٣-١٢	<b>الفصل الثاني : الإطار النظري ومفاهيم الدراسة</b>
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	- تصنیف المهارات الحياتية
١٩-١٨	- النظريات المفسرة للمهارات الحياتية

**تابع قائمة المحتويات**

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