

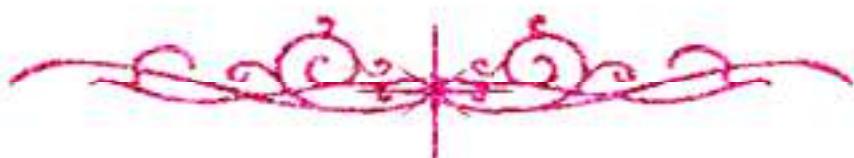
Mona Maghraby



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

مركز الشبكات وتقنيات المعلومات

قسم التوثيق الإلكتروني



Mona Maghraby

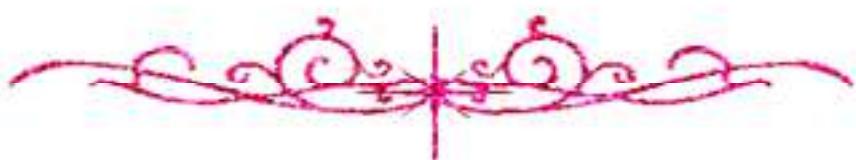


# جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

## قسم

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





كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

# برنامج إرشادي عقلاني انجعالي سلوكي لتحسين إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال

رسالة مقدمة من  
**الباحثة / عبير محمد عبد المنعم محمد**  
للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية  
(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

تحت إشراف  
**أ. د / سيد محمد صبحي**  
أستاذ الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس

**د / إيمان لطفي إبراهيم**  
مدرس الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيهِ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾

[النحل: ٩٧]



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

### صفحة العنوان

عنوان الرسالة: برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتحسين إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال

اسم الطالبة: عبير محمد عبد المنعم محمد

الدرجة العلمية: درجة الدكتوراه في التربية (تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

القسم التابعة له: قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

الكلية: كلية التربية

الجامعة: جامعة عين شمس

سنة التخرج: ١٩٩٢

سنة المنح: ٢٠١٩



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

### رسالة دكتوراه

عنوان الرسالة: برنامج إرشادي عقلي افعالی سلوکی لتحسين إدارة الذات لدى معلمات  
رياض الأطفال"

اسم الطالبة: عبير محمد عبد المنعم محمد

الدرجة العلمية: درجة الدكتوراه في التربية (تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

### لجنة الإشراف

د / إيمان إبراهيم لطفي

أ. د / سيد محمد صبحي

مدرس الصحة النفسية

أستاذ الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

كلية التربية - جامعة عين شمس

تاريخ المناقشة: ٢٠١٩ / / ٢٠١٩

الدراسات العليا

ختم الإجازة

أجيزت الرسالة بتاريخ: ٢٠١٩ / / ٢٠١٩

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

٢٠١٩ / / ٢٠١٩

٢٠١٩ / / ٢٠١٩

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين حمداً كثيراً، والصلوة والسلام على سيدنا محمد خاتم النبيين، والمبعوث رحمة للعالمين عليه أفضـل الصـلـوة والـسـلام...، يسعدني أن أتوجه بخالص الشكر والامتنان والعرفان بالجميل، للأستاذ الدكتور/ سيد محمد صبحي أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، وعميد كلية التربية النوعية الأسبق، فهو قيمة وقامة ورائد من رواد الصحة النفسية والإرشاد النفسي ليس في مصر فقط ولكن في العالم العربي كله، الأستاذ الفاضل الذي تشرفت بأن تلمنت على يديه، ولتفضله بالإشراف على البحث وقدم كل العون والنصـح والتـوجـيه وـعـلـى ما أـمـدـني بـهـ مـنـ غـزـيرـ عـلـمـهـ وـمـنـهـ ثـمـينـ وـقـتـهـ وـتـحـفـيـزـهـ لـيـ منـ أـجـلـ إـنـجـازـ هـذـاـ عـلـمـ الـمـتـوـاضـعـ، أـمـدـ اللهـ فـيـ عـمـرـهـ، وـمـتـعـهـ بـتـامـ الصـحةـ وـالـعـافـيـةـ، وـجـزـاءـهـ اللهـ خـيرـ الـجـزـاءـ.

كما يسعدني أن أقدم بخالص الشكر والاحترام إلى الدكتورة/ إيمان لطفي إبراهيم مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، أستاذتي وأختي الفاضلة الأستاذة والأخت بكل معاني الكلمة لما تتمتع به من العلم والفكر والخلق، فقد كان لتجيئاتها وإرشاداتها أكبر الأثر في إنجاز هذا العمل المتواضع، حيث كانت تثير لي الطريق وتفتح لي الأفق وتذلل لي الصعاب ولأن كلمات الشكر لا توفيـهاـ حقـهاـ فـإـنـيـ أـدـعـوـ اللهـ سـبـحـانـهـ وـتـعـالـىـ أـنـ يـمـتـعـهـ بـالـصـحةـ وـالـعـافـيـةـ وـيـجـازـيـهاـ عـنـيـ خـيرـ الـجـزـاءـ.

كما يسعدني أن أتوجه بالشكر والعرفان إلى الأستاذين عضوي لجنة المناقشة، الأستاذة الدكتورة/ فيوليت فؤاد إبراهيم أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، والأستاذ الدكتور/ خالد عبد الرازق النجار أستاذ ورئيس قسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة القاهرة، لتفضليهما بقبول مناقشة الدراسة وتحملهما عناء مناقشة هذا البحث المتواضع جراهم الله عنـيـ خـيرـ الـجـزـاءـ.

كما أقدم كل الشكر والتقدير لكل المدرسين المساعدين والمدرسين والأستاذة في  
قسم الصحة النفسية لما قدموه من عون في تيسير السبيل لإنجاز هذه الدراسة.

والشكر كل الشكر لأفراد العينة وجميع زملائي في العمل تلك الشموع التي  
أثارت لي الطريق حتى توصلت من خلالهم لنتائج الدراسة وأتمنى لهم كل التوفيق  
والسعادة في حياتهم.

كما أهدي هذا العمل إلى روح والدي ووالدتي رحمهما الله وغفر لهما وأسكنهما  
فسيح جناته.

ولا يفوتي أن أشكر رفيق الروح والعمر زوجي العزيز لما قدمه لي من عون  
ودعم دائم، وكذلك أبنائي ومساعدتهم ومساندتهم لي لما استقطعته من وقتهم، وكل  
الشكر والاحترام لإخوتي وأدعو الله أن يحفظهم جميعاً ويعطهم بالصحة والعافية  
هؤلاء من ذكرتهم من أصحاب الفضل، أما من أغفلتهم من غير قيد فهم أصحاب  
فضل وأولي الناس بالشكر والاعتذار.

وفي نهاية حديثي أسجد لله سبحانه وتعالى شاكراً فضله ومنتها على أن وفقني  
لبذل الجهد الذي أتممت به هذا العمل لوجهه الكريم وأن ينتفع به وأن يغفر لي ما به  
من تقصير أو أخطاء.

جزى الله الجميع عن خير الجزاء.... إنه سميع مجيب، والحمد لله رب  
العالمين والصلوة والسلام على أفضل المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه  
 وسلم، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الباحثة

## مستخلص الدراسة

الاسم: عبير محمد عبد المنعم محمد

عنوان الدراسة: برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتحسين إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي سلوكي لتحسين إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال للعام ٢٠١٩/٢٠١٨ م وتم تقسيم عينة الدراسة بالتساوي إلى مجموعتين هما :

- المجموعة التجريبية (١٠) معلمات .
- المجموعة الضابطة (١٠) معلمات .

أدوات الدراسة :

وتتضمن أدوات الدراسة ما يلي:

- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة المصرية .

(إعداد / عبد العزيز الشخص: ٢٠١٣)

- مقياس إدارة الذات لمعلمات رياض الأطفال. (إعداد/ الباحثة)

- برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي سلوكي. (إعداد / الباحثة)

نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال.

**الكلمات المفتاحية :**

إدارة الذات Self-Management

العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي

Rtional Emotive and Behavioral counseling

معلمة رياض الأطفال Kindergarten

الصفحة	البيان	م
ح	أولاً: قائمة الموضوعات.	١
ك	ثانياً: قائمة الجداول.	٢
ل	ثالثاً: قائمة الأشكال.	٣
ل	رابعاً: قائمة الملاحق.	٤

### أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٨-١	<b>الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة</b>
٢	مقدمة.
٤	مشكلة الدراسة.
٥	هدف الدراسة.
٥	أهمية الدراسة.
٦	مصطلحات الدراسة.
٧	محددات الدراسة
١٠٠-٩	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والمفاهيم الأساسية.</b>
١٠	تمهيد.
١٠	<b>المحور الأول: العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.</b>
١٠	أولاً: نبذة تاريخية عن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي .
١٢	ثانياً: تعريف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.
١٤	ثالثاً: مبادئ العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.
١٥	رابعاً: أهداف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.
١٧	خامساً: فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي .
٢٣	سادساً: الإستراتيجيات والخطوات والمتتبعة في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.
٢٥	سابعاً نقد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

الصفحة	الموضوع
٢٧	المحور الثاني: إدارة الذات:
٢٨	أولاً: مفهوم الإدارة.
٢٩	ثانياً: مفهوم إدارة الذات.
٣٣	ثالثاً: مبادئ تنمية إدارة الذات.
٤١	رابعاً: مكونات إدارة الذات.
٥٧	خامساً: إستراتيجيات وإجراءات إدارة الذات .
٦٤	سادساً: معوقات وميسرات إدارة الذات .
٦٥	سابعاً: مفاهيم متداخلة مع مفهوم إدارة الذات.
٧٣	ثامناً: النظريات المفسرة للإدارة الذات.
٧٩	المحور الثالث: معلمات رياض الأطفال
٧٩	أولاً: مرحلة معلمة رياض الأطفال.
٨٢	ثانياً معلمات رياض الأطفال.
٩٧	تعقيب عام على الإطار النظري والمفاهيم الأساسية.
١٣٠-١٠١	الفصل الثالث : دراسات سابقة
١٠١	تمهيد.
١٠١	المحور الأول : دراسات تناولت إدارة الذات وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
١٠٧	المحور الثاني: دراسات تناولت برامج لتحسين إدارة الذات.
١١٣	المحور الثالث: دراسات تناولت معلمات رياض الأطفال .
١٢٩	تعقيب عام على الدراسات السابقة.
١٣٠	فرضيّة الدراسة.
١٦٤-١٣١	الفصل الرابع : إجراءات الدراسة
١٦٢	تمهيد.
١٦٢	أولاً: منهج الدراسة.
١٦٢	ثانياً: عينة الدراسة.

الصفحة	الموضوع
١٣٦	ثالثاً: أدوات الدراسة.
١٦٣	رابعاً: الأساليب الإحصائية.
١٦٤	خامساً: خطوات الدراسة.
١٨٤-١٦٥	الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها
١٦٦	تمهيد.
١٦٦	أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول .
١٧١	ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني .
١٧٦	ثالثاً: نتائج التحقق من الفرض الثالث .
١٨١	رابعاً: تعقيب عام على نتائج الدراسة .
١٨٤	خامساً: توصيات الدراسة والتطبيقات التربوية.
١٨٤	سادساً: الدراسات والبحوث المقترحة.
٢٢١-١٨٥	المراجع
١٨٦	أولاً: المراجع العربية
٢٠٥	ثانياً: المراجع الأجنبية
٣٠٢-٢٢٢	الملاحق
٣٠٨-٣٠٣	ملخص الدراسة باللغة العربية .
١-٦	ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية

### ثالثاً: قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٣٤	المتوسطات والانحرافات المعيارية لأعمار المعلمات ودرجاتهن في القياس القبلي لمقياس إدارة الذات ومقاييس المستوى الاقتصادي الاجتماعي .	١
١٣٥	دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج ، وذلك على مقياس إدارة الذات درجة كلية وكأبعاد فرعية ومقاييس المستوى الاقتصادي الاجتماعي .	٢
١٤١	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتهي إليه بعد حذف أثر المفردة من بعد لمقياس إدارة الذات .	٣
١٤٣	قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتهي إليه بعد حذف أثر المفردة من بعد ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ، وذلك بعد حذف المفردات السلبية .	٤
١٤٤	الأوزان المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المفردات على العوامل الكامنة لمقياس إدارة الذات والناتجة من التحليل العاملى التوكيدى .	٥
١٤٧	مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترن لبنيّة مقياس إدارة الذات وتفصيلها .	٦
١٤٩	معاملات ألفا لأبعاد مقياس إدارة الذات .	٧
١٥٠	معاملات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس إدارة الذات .	٨
١٦٠	محتوى جلسات البرنامج الإرشادى .	٩
١٦٧	بعض الإحصائيات الوصفية لنتائج معلمات المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الذات درجة كلية وكأبعاد فرعية .	١٠
١٦٨	دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادى ، وذلك على مقياس إدارة الذات درجة كلية وكأبعاد فرعية .	١١
١٧٢	المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المعلمات في القياس البعدي لمقياس إدارة الذات	١٢
١٧٣	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادى ، وذلك على مقياس إدارة الذات درجة كلية وكأبعاد فرعية .	١٣
١٧٧	المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتبعي لمقياس إدارة الذات .	١٤
١٧٨	دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في القياسيين البعدي والتبعي ، وذلك على مقياس إدارة الذات درجة كلية وكأبعاد فرعية .	١٥

### ثالثاً: قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٤٨	المدى المثالي لمؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترن لبنيّة مقياس إدارة الذات	١

### رابعاً: قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
٢٢٣	مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي (إعداد عبد الشخص: ٢٠١٣)	١
٢٢٥	مقياس إدارة الذات لمعلمات رياض الأطفال في صورته المبدئية.	٢
٢٣٠	مقياس إدارة الذات لمعلمات رياض الأطفال في صورته النهائية.	٣
٢٣٤	محتوى جلسات البرنامج الإرشادي.	٤
٢٧٢	أوراق عمل تم عرضها على أفراد العينة التجريبية أثناء تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي.	٥
٢٩١	استمرارات تقييم البرنامج	٦
٢٩٥	وثائق الدراسة	٧

# الفصل الأول

## مدخل الدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- محددات الدراسة
  - منهج الدراسة
  - عينة الدراسة
  - أدوات الدراسة
  - الأساليب الإحصائية