

# الآية

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قال تعالى

( يُسَبِّحُ لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ لَهُ  
الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِیْرٌ )

صدق الله العظيم  
سورة التغابن الآية " 1 "

## الإهداء

\* إلى تلك الغيمة التي ظللتني بحنان من قسوة الحياة  
أمي

\* إلى متاريس أمني وحصن التوجيه وراية كفاحي  
أبي

\* إلى إخواني  
هاجر ، هناء ، محمد ، مهند ، عبد الرحيم

\* إلى أساتذتي طاقم السفينة الجميلة التي إرتبطت بها في  
جامعة السودان كلية التربية قسم علم النفس برنامج ماجستير"  
الإرشاد النفسي والتربوي "

د. ياسر جبريل                      د. علي فرح                      د. خالد الكردي  
د. عبدالرازق البوني              د. بدوي الشفيع              د. صديق  
إدريس  
د. الطاهر مصطفى              د. عادل عقاب              د. سلوى عبد  
الله  
د. خالد مضوي

\* إلى زملائي في برنامج الماجستير  
رهام أنور ، الطيب السنوسي

## الشكر والتقدير

الشكر لله تعالى من قبل ومن بعد . إن لساني يعجز عن الشكر  
ولكن لا بد لي أن أقر بالجميل لكل من مد لي يد العون وأُحْص  
بالشكر أولاً إلى جامعة الخرطوم التي بدأتُ فيها مشواري ثم  
إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا التي وافقت على أن  
أكمل هذا المشوار في الدراسات العليا وإلى إدارة مدرسة  
الراشدين الخاصة بنات . والشكر موصول إلى الدكتورة هادية  
مبارك التي أشرفت على هذا البحث ولم تبخل علي بالتوجيه  
والنصح حتى إكتمل البحث ليرى النور.  
وأُحْص بالشكر أجزلة للدكتور ياسر جبريل معاذ .

ولكم مني خالص

الشكر جميعاً

الباحثة

## ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات في مدرسة الراشدين الثانوية بنات بولاية الخرطوم ، محلية أمدرمان . استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لإجراء هذه الدراسة ، كما تمثل مجتمع الدراسة في مجموعة من طالبات الصف الثالث ثانوي بمدرسة الراشدين الخاصة بنات في محلية أمدرمان ، ولاية الخرطوم .

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث بلغ حجمها ( 50 ) طالبة من طالبات الصف الثالث ثانوي وتراوح أعمارهن ما بين ( 16 - 20 ) سنة .

إشتملت الأدوات التي أستخدمت في الدراسة الحالية على الآتي:

1/ مقياس مفهوم الذات ترجمة فاروق عبد الفتاح علي موسى فتن فاروق عبد الفتاح .

2/ برنامج الإرشاد النفسي من إعداد و تصميم الباحثة كما استخدمت الباحثة في المعالجات الإحصائية الأساليب الآتية :-

1 - إختبار t.test .

2 - إختبار f تحليل التباين .

3 - الفاكرونباخ .

4 - معامل الارتباط .

وتوصلت الدراسة للنتائج الآتية :-

1 - لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي .

- 2 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للمساق الأكاديمي " علمي - أدبي " .
- 3 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً لمتغير العمر .

## Abstract

The study aimed at knowing the effect of a developmental counseling program on the improvement of the self concept among the female student of EL- Rashiden secondary school in .umdurman

.The researcher used the experimental methodology in this study

The size of study sample is (50) girls from third class students their ages range between (16 – 20) years. The researcher used .the ran dam sample

-:Tools used in this study included

The piers – Harris, children, s, self concept scale, which \* was translated by. Faroge Abd Alftah Mousa and Faten .faroge Abd Alftah mousa

.Counselling program prepared and designed by researcher \*

The researcher used for the statistical analysis the following

- :method

T. test. -

.- F. test

Alfa kronbar testa -

. correlation\_

- :The study reached following results

There are no significant differences in improvement of self -1 .concept among adolescences between pre-test and post test

There are no significant differences in improvement of self – 2 .concept among adolescences with their ages

There are no significant differences in improvement of self - 3 concept among adolescence due to the academic branch .((science, art

## فهرست الموضوعات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	ملخص البحث باللغة العربية
هـ	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
و	فهرست الموضوعات
ي	فهرست الجداول
ك	فهرست الملاحق
ك	فهرست الأشكال
1	<b>الفصل الأول : الإطار العام</b>
2	المقدمة
3	مشكلة البحث
3	أهمية البحث
3	أهداف البحث
4	فروض البحث
4	منهج البحث
4	أدوات البحث
4	حدود البحث
5	مصطلحات البحث
6	<b>الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
7	<b>المبحث الأول " الإرشاد النفسي "</b>
8	تمهيد
8	أهم تعريفات الإرشاد النفسي
9	الحاجة من الإرشاد النفسي
11	الأسس والمسلمات والمبادئ الخاصة بالإرشاد النفسي
14	مناهج وإستراتيجيات التوجيه والإرشاد النفسي

15	أهداف الإرشاد النفسي
17	طرق الإرشاد النفسي
20	بعض نظريات التوجيه والإرشاد النفسي
26	عملية الإرشاد النفسي
28	<b>المبحث الثاني " مفهوم الذات "</b>
29	تمهيد
29	التطور التاريخي لمفهوم الذات
32	مفهوم الذات
35	معنى الذات ونموها
37	فهم الذات وتحقيقها
39	تحقيق الذات
41	خصائص مفهوم الذات
43	الحاجة إلى التعبير واحترام الذات
44	عقدة أوديب ومفهوم الذات
45	أبعاد الذات عند المراهق
47	التغيرات الجسمية للمراهق ومفهوم الذات
48	إضطرابات الهوية الذاتية في المراهقة
49	البحث عن الذات لدى المراهقين
51	المراهقة مرحلة تكتشف فيها الذات
52	<b>المبحث الثالث " المراهقة "</b>
53	تمهيد
53	نظرة تاريخية لمرحلة المراهقة
55	تعريفات المراهقة
56	العوامل العامة والمميزة لشخصية المراهق
58	خصائص المراهقة
59	العوامل التي تساعد أو تعوق نضج شخصية المراهق
61	مراحل المراهقة
62	النمو في مرحلة المراهقة
65	حاجات المراهقين ومطالبهم
67	بعض المشكلات عند الشباب والمراهقين
68	الدراسات تثبت أن المراهق ليست أزمة
69	آراء علماء النفس بشأن المراهقة
70	<b>المبحث الرابع " الدراسات السابقة "</b>
71	تمهيد
71	الدراسات التي تناولت موضوع الإرشاد النفسي
75	الدراسات التي تناولت موضوع مفهوم الذات

79	التعقيب على الدراسات السابقة
79	موقع الدراسة الحالية
80	<b>الفصل الثالث : المنهج وإجراءات الدراسة</b>
81	تمهيد
81	منهج البحث
82	مجتمع البحث
82	عينة البحث
84	أدوات البحث
84	مقياس مفهوم الذات
87	إجراءات الدراسة الإستطلاعية
92	برنامج الإرشاد النفسي
96	خطوات تطبيق البرنامج
97	<b>الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج</b>
98	تمهيد
98	الفرضية الأولى
101	الفرضية الثانية
104	الفرضية الثالثة
106	<b>الفصل الخامس : الخاتمة</b>
107	الخاتمة
108	التوصيات
109	المقترحات
110	قائمة المصادر والمراجع
114	الملاحق

## فهرست الجداول

83	جدول رقم " 1 " يوضح أعمار أفراد عينة البحث
83	جدول رقم " 2 " يوضح المساق الأكاديمي لعينة البحث
83	جدول رقم " 3 " يوضح أفراد العينة من حيث النوع
85	جدول رقم " 4 " يوضح أرقام العوامل وعدد الفقرات التي يقيسها المقياس
87	جدول رقم " 5 " يوضح إجراءات التعديل التي أجرتها الباحثة
89	جدول رقم " 6 " يوضح أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية من حيث العمر
89	جدول رقم " 7 " يوضح أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية من حيث المساق الأكاديمي
95	جدول رقم " 8 " يوضح البرنامج الإرشادي
98	جدول رقم " 9 " يوضح نتيجة الفرضية الأولى
101	جدول رقم " 10 " يوضح نتيجة الفرضية الثانية
104	جدول رقم " 11 " يوضح نتيجة الفرضية الثالثة

## فهرست الملاحق

115	ملحق رقم " 1 " يوضح طلب تحكيم أدوات الدراسة
116	ملحق رقم " 2 " يوضح أسماء الأساتذة المختصين الذين قاموا بتحكيم المقياس
117	ملحق رقم " 3 " يوضح أسماء الأساتذة المختصين الذين قاموا بتحكيم البرنامج الإرشادي



118	ملحق رقم "4" يوضح نتيجة إختبار t.test للفرضية الأولى " تحليل كل سؤال على حدة في كلاً من الإختبار القبلي والإختبار البعدي "
123	ملحق رقم "5" يوضح الأسئلة التي ظهر بها فروق بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي " أي الأسئلة التي أثر البرنامج الإرشادي فيها "
124	ملحق رقم "6" يوضح صورة المقياس قبل التحكيم
128	ملحق رقم "7" يوضح صورة المقياس بعد التحكيم
132	ملحق رقم "8" يوضح موضوعات البرنامج الإرشادي

## فهرست الأشكال

96	شكل رقم "1" يوضح إجراءات الدراسة الميدانية
----	--