



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

# برنامج إرشادي تكاملـي باستـخدام إرادة الحياة وأثره على العـفو والامـتنان والـاستمتاع بالـحياة لدى عـينة من الشـباب الجـامعي

رسالة مقدمة من  
سارة حسام الدين مصطفى محمد  
المدرس المساعد بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية  
تخصص: (صحة نفسية وإرشاد نفسي)

إشراف

**أ.د. نادر فتحي قاسم**      أستاذ الصحة النفسية  
أستاذ مساعد الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس  
كلية التربية - جامعة عين شمس

**أ.م.د. إيمان فوزي سعيد**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلِيَعْفُوا وَلِيَصْفُحُوا أَلَا تَحْبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ  
وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ

وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ

[النور : ٢٢]



كلية التربية

قسم الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

## صفحة العنوان

**عنوان الدراسة :** برنامج إرشادي تكاملی باستخدام إرادة الحياة وأثره على العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من الشباب الجامعي

**اسم الباحثة :** سارة حسام الدين مصطفى محمد

**الدرجة العلمية :** درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

**القسم التابع له :** الصحة النفسية والإرشاد النفسي

**اسم الكلية :** كلية التربية

**اسم الجامعة :** جامعة عين شمس

**سنة المنح :** ٢٠١٦ م



كلية التربية

قسم الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

### رسالة دكتوراه

اسم الباحثة : سارة حسام الدين مصطفى محمد

عنوان الرسالة : برنامج إرشادي تكاملی باستخدام إرادة الحياة وأثره على  
العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من الشباب

الجامعي

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

لجنة الإشراف:

أ.د / نادر فتحي قاسم أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية - جامعة  
عين شمس.

أ.م.د / إيمان فوزي شاهين أستاذ مساعد الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد  
كلية التربية - جامعة عين شمس.

### الدراسات العليا

تاريخ مناقشة الرسالة :

أجيزت الرسالة بتاريخ:

موافقة مجلس الجامعة:

## شـكـرـقـلـلـ

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان، حمداً يليق بجلاله وعظمته، فلو لا فضل الله في المقام الأول ما جعلني من طلاب العلم، ولو لا كرمه ما اكتمل هذا العمل، وصل اللهم على خاتم الرسل، من لا نبي بعده، صلاة تقضى لنا بها الحاجات، وترفعنا بها لأعلى الدرجات، وتبليغنا بها أقصى الغايات.

أما بعد فإني أتوجه بالشكر والتقدير والعرفان وخاص الصالحة الامتنان إلى الله أولاً على تفضله عليّ بوالديين كريمين شقاً لي طريق العلم منذ أن كنت طالبة بالعام الدراسي الأول بالكلية، فقد عرفتهما معاً ولم يفترقاً أبداً، والآن هما المشرفان على رسالتي، فكانا لي على المستوى العلمي والإنساني خير سند بفضل تشجيع ودعاء وصبر وعطاء لا ينضب، إلا وهما:

والدي وأستادي العزيز الأستاذ الدكتور/ نادر فتحي قاسم أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، الذي رعى الفكرة، وشحذ الهمة، ولم يدخل على بوقته أو جهده للوصول بالرسالة إلى بر الأمان، فشكرا لك أستادي الفاضل على كل ما تبذله ... شكرًا لك على تفهمك، شكرًا لك على رحابة صدرك، ... شكرًا لك على تواصلك اللا محدود .

أما أمي وأستادي الحبيبة الأستاذة الدكتورة / إيمان فوزي شاهين أستاذ مساعد ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، فقد تعلمت منك أشياء عديدة على المستوى الإنساني، فهي صاحبة المعاني السامية، والكلمات الحانية، والأفعال المؤثرة، وكل امتنانى لكِ أستادي الحبيبة وهنئاً لكِ روحك الطيبة .. وهنئاً لي بأم وأستاذة مثلك .

ومن فضل الله علىّ، أن رزقني بهيئة مناقشة تتمتع بالعلم الوفير، فهي مكونة من قامتين علميتين أفتخر بهما اليوم في مناقشتي، وأتمنى أن أكون عند حسن ظنها، وهما: أستادي القدير الأستاذ الدكتور/ إبراهيم زكي قشقوش أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس الأب الحاني .. الذي كان لي عظيم الشرف أن يعتبرني إحدى بناته، ولم يدخل على يوماً بدعم أو نصيحة أو علم، وكان لي دوماً معيناً على البحث والدراسة ويحثني دائماً على إنهاء الرسالة بدقة وفاعلية، فله مني جزيل

الشكر والتقدير ووافر الامتنان .

أما أستاذتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة/ أمينة محمد مختار أستاذ علم النفس بكلية التربية - جامعة بنها، فإني أعلم جيداً أنك قد تحملتى جهد وعاء قراءة رسالتى ومناقشتى، ولا أملك سوى الدعاء لك، والشكر الجزيل لتحمل هذا العنااء، داعية الله أن يحوز رضاك .

كما يسعدنى أن أتوجه بالشكر، وأسمى آيات التقدير والعرفان إلى أستاذتي وزملائي الأفاضل في قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، بكلية التربية جامعة عين شمس، فرداً فرداً، فمنهم من ساعدنى منذ أن كان هذا العمل فكرة على ورقه، ومنهم من ساعدنى في التطبيق، ومنهم من خصص لي دعاءاً ملخصاً من قلبه بالتوفيق، ومنهم من لا تفي كلماتي الآن بشكرهم لما بذلوه من أجلى، فلهم جميعاً كل الشكر والتقدير ..

كما أتوجه بالشكر إلى أمي وأبي وأخوتي الأعزاء وجميع أفراد أسرتي على كل ما قدموه لي، وعلى ما أنا فيه الآن، فإن كان في قلبي ذرة من خير فلهم الفضل بعد الله فيها.

وكذلك أقدم جزيل الشكر لكل شاب جامعي استقطع من وقته لينتعاون بصدق معى أثناء تطبيق مقاييس الدراسة، وأخص بالذكر عينة البرنامج التي تعلمت منها الكثير، وساعدونى بإخلاص وإرادة ورغبة في التغيير، فلهم مني جميعاً كل الشكر والتقدير .

كما أتوجه بخالص الامتنان والتقدير إلى الحضور الكريم داعية الله أن ينفع بنا جميعاً، وشكر خاص إلى كل شخص أهدى إليّ معنى إيجابياً وإنسانياً في الحياة، فقد يكون من المهم أن نعيش، ولكن الأهم أن نتعلم كيف نعيش لنا ولغيرنا. بأن نكون أكثر عفواً وامتناناً واستمتعناً بالحياة، وقبل كل ذلك علينا ألا نتخلى عن إرادتنا ..

وختاماً أسجد شاكراً الله داعية رب أوزعني أنأشكر نعمتك التي أنعمت عليّ بإنجاز هذا العمل، فإن كنت قد وفقت بفضل من الله وتوفيقه ؛ أما إن كان هناك عيب أو نقسي فمن نفسي وفي الختام أدعوا الله أن يعلمنا ما جهلنا وينفعنا بما علمنا، راجية أن يكون هذا العمل خالصاً له وأن يتقبله مني .

## **مُستخلص الدراسة**

سعت الدراسة الحالية لبحث مدى فاعلية برنامج إرشادي تكاملی باستخدام إرادة الحياة على تتمیة سمات العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة، من أجل ذلك تم إعداد أدوات الدراسة وهي: مقياس إرادة الحياة، مقياس العفو، و مقياس الامتنان، و مقياس الاستمتاع بالحياة، بالإضافة لإعداد البرنامج الإرشادي التکاملی والذي تم تطبيقه على عينة قوامها اثنا عشر طالباً وطالبة و يمثلون أفراد المجموعة التجريبية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٠) عاماً، تم اختيارهم باعتبارهم الإرادي الأدنى على مقاييس الدراسة .

ومن أجل الوصول إلى النتائج التي يمكن من خلالها التحقق من صحة فروض الدراسة الإثنى عشر تم استخدام عدداً من الأساليب الإحصائية وهي: معامل ارتباط بيرسون Factorial Person's Correlation، أسلوب التحليل العاملی analysis، مُعادلة الثبات (ألفا كرونباخ) Cronbach Alpha، معامل التجزئة النصفية، اختبار t-test، اختبار مان ويتي للكشف عن الفروق بين المجموعات المستقلة، اختبار ويلكوكسون للكشف عن الفروق بين المجموعات المرتبطة .

وقد توصلت نتائج التحليلات الإحصائية إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها على مقاييس إرادة الحياة و العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة بعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدی، كما وجدت كذلك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس إرادة الحياة والعفو والامتنان والاستمتاع بالحياة لصالح المجموعة التجريبية، فضلاً عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة على المقاييس الأربع. وبذلك تم التتحقق من صحة جميع فروض الدراسة.

## **Abstract**

The current study aimed at investigating the effectiveness of A Will to Live based integrative Counseling Program on Forgiveness, Gratitude and Enjoyment of life among a sample of University Youth. The sample consisted of 24 university youth who got low scores on the will to live scale , Forgiveness scale , Gratitude scale, and Enjoyment of life scale . They were divided in two groups: control group and experimental group . Each group consists of 12 university youth including both gender. The researcher adopts the Experimental method in this study. In addition , the following statistical techniques were used to achieve the aim of this study: Person's Correlation , Factorial Analysis , Cronbach Alpha , Split half , t-test , Mann-Whitney ,Wilcoxon .

### **The result of the study:**

- 1) There are statistically significant differences between the means ranks of the experimental group in the pre-test and post-test of the will to live scale, Forgiveness scale, Gratitude scale, and Enjoyment of life scale after administering the Counseling Program in favor of the post-test.
- 2) There are statistically significant differences between the means ranks of the experimental group and the means ranks of the control group on the will to live scale, Forgiveness scale, Gratitude scale, and Enjoyment of life scale after administering the Counseling Program in favor of the experimental group.
- 3) There are no statistically significant differences between means ranks of the experimental group in the post test and follow – up test on the will to live scale, Forgiveness scale, Gratitude scale, and Enjoyment of life scale after administering the Counseling Program.

## قائمة محتويات الدراسة

### أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
١٣-١	<b>الفصل الأول: مدخل الدراسة</b>
٢	مقدمة
٦	مشكلة الدراسة
٨	هدف الدراسة
٨	أهمية الدراسة
١٠	مصطلحات الدراسة
١٢	حدود الدراسة
١٢	• منهج الدراسة
١٢	• عينة الدراسة
١٢	• أدوات الدراسة
١٣	• الأساليب الإحصائية
١١٦-١٤	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والمفاهيم الرئيسية</b>
١٥	تمهيد
١٦	- المحور الأول: مفهوم إرادة الحياة
١٦	- أولاً- مفهوم الإرادة في ضوء الحرية الإنسانية.
١٩	- ثانياً- التطور النظري لمفهوم إرادة الحياة.
٢٦	- ثالثاً- عناصر مفهوم الإرادة.
٣٢	- رابعاً- مفهوم الإرشاد التكاملـي في ضوء حاجة الدراسة إليه.
٣٧	- خامساً- فنيات البرنامج الإرشادي التكاملـي باستخدام إرادة الحياة.
٤٦	<b>المحور الثاني: تنمية متغيرات الشخصية الإيجابية (العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة</b>
٤٧	- أولاً- التيار الإيجابي بين المدرسة الإنسانية وعلم النفس الإيجابي.
٥١	- ثانياً- الأهداف المباشرة وغير المباشرة لعلم النفس الإيجابي.
٥٥	- ثالثاً- قوى التدخلات الإيجابية.

الصفحة	الموضوع
٥٧	[١] العفو
٥٧	أ- مفهوم العفو تاريخياً.
٦٢	ب- البنية النظرية لمفهوم العفو.
٦٥	ج- نماذج عملية العفو.
٧٢	د- العفو كتدخل إيجابي.
٨٠	[٢] الامتنان
٨٠	أ- البنية النظرية لمفهوم الامتنان.
٨٧	ب- ممارسة الامتنان.
٩٣	ج- الامتنان كتدخل إيجابي.
٩٧	[٣] الاستمتاع بالحياة
٩٧	أ- مفهوم الاستمتاع بالحياة.
١٠٠	ب- أشكال الاستمتاع بالحياة.
١٠٥	ج- ممارسة الاستمتاع بالحياة.
١٠٧	د- ارتباط مفهوم الاستمتاع بمفاهيم أخرى
١١٣	رابعاً- الشباب الجامعي عينة الدراسة
١١٥	تعقيب عام على الإطار النظري والمفاهيم الرئيسية للدراسة.
١٥٣-١١٧	الفصل الثالث: دراسات سابقة
١١٨	تمهيد
١١٨	المحور الأول: دراسات تناولت متغيرات إرادة الحياة
١٢٤	المحور الثاني: دراسات تناولت متغيرات العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة.
١٤١	المحور الثالث: دراسات تدخلية
١٤٦	- تعقيب على الدراسات السابقة
١٥١	- فروض الدراسة
١٩٨-١٥٤	الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها
١٥٥	تمهيد
١٥٥	منهج الدراسة
١٥٥	عينة الدراسة
١٥٩	أدوات الدراسة

الصفحة	الموضوع
١٦٠	١ - مقياس إرادة الحياة
١٧١	٢ - مقياس العفو
١٧٥	٣ - مقياس الامتنان
١٨٦	٤ - مقياس الاستمتاع بالحياة
١٩٠	٥ - برنامج إرشادي تكاملی باستخدام إرادة الحياة
١٩٧	الأساليب الإحصائية
١٩٨	خطوات الدراسة
٢٤٢-١٩٩	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
٢٠٠	تمهيد
٢٠١	أولاً: استعراض النتائج الإحصائية للتحقق من صحة فروض الدراسة.
٢٢١	ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج.
٢٤١	ثالثاً: توصيات الدراسة والبحوث المقترنة.
٢٦٨-٢٤٣	مراجع الدراسة
٢٨٩-٢٦٩	ملحق الدراسة
٢٩٥-٢٩٠	ملخص الدراسة باللغة العربية
١-٥	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

## ثانياً: قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
١	دلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على متغير العمر	١٥٦
٢	قيمة (Z) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس إرادة الحياة.	١٥٧
٣	دلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس الميل للعفو.	١٥٧
٤	دلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس الشعور بالامتنان.	١٥٨
٥	دلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس الاستمتاع بالحياة.	١٥٩
٦	يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتباعتها بعد تدوير المحاور.	١٦٣
٧	يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها.	١٦٦
٨	يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها.	١٦٧
٩	يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثالث ومعاملات تشبعات كل منها.	١٦٨
١٠	دلاله الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرياعي الأعلى على مقياس إرادة الحياة ومتوسطات درجات أفراد الإرياعي الأدنى على نفس المقياس	١٦٩
١١	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.	١٧٠
١٢	قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس إرادة الحياة.	١٧١
١٣	يوضح دلاله الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة (الإرياعي الأعلى - الإرياعي الأدنى).	١٧٣

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
١٧٤	٤ معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على العبارات ودرجاتهم على الدرجة الكلية للاختبار.	٤
١٧٧	٥ يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور.	٥
١٨٠	٦ يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها.	٦
١٨١	٧ يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها.	٧
١٨٢	٨ يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثالث ومعاملات تشبعات كل منها.	٨
١٨٣	٩ دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرياعي الأعلى على مقياس الشعور بالامتنان ومتوسطات درجات أفراد الإرياعي الأدنى على نفس المقياس	٩
١٨٥	١٠ قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ.	١٠
١٨٥	١١ قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الشعور بالامتنان.	١١
١٨٨	١٢ دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرياعي الأعلى على مقياس الاستمتناع بالحياة ومتوسطات درجات أفراد الإرياعي الأدنى على نفس المقياس	١٢
١٨٩	١٣ معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على العبارات ودرجاتهم على الدرجة الكلية للاختبار.	١٣
٢٠٢	٤ يوضح قيمة النسبة الحرجية (Z) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس إرادة الحياة، والدرجة الكلية.	٤
٢٠٤	٥ يوضح قيمة (Z) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس إرادة الحياة والدرجة الكلية.	٥
٢٠٦	٦ قيمة النسبة الحرجية (Z) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعي على أبعاد مقياس إرادة الحياة، والدرجة الكلية.	٦
٢٠٨	٧ قيمة النسبة الحرجية (Z) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على عبارات مقياس الميل للغفوف، والدرجة الكلية.	٧
٢٠٩	٨ قيمة (Z) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على عبارات مقياس الميل للغفوف والدرجة الكلية.	٨

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
٢٩ ٢١٠	قيمة النسبة الحرجية ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعى على عبارات مقياس الميل للعفو ، والدرجة الكلية.	قيمة النسبة الحرجية ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعى على عبارات مقياس الميل للعفو ، والدرجة الكلية.
٣٠ ٢١٢	قيمة النسبة الحرجية ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على أبعاد مقياس الشعور بالامتنان ، والدرجة الكلية.	قيمة النسبة الحرجية ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على أبعاد مقياس الشعور بالامتنان ، والدرجة الكلية.
٣١ ٢١٤	قيمة ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس الشعور بالامتنان والدرجة الكلية.	قيمة ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس الشعور بالامتنان والدرجة الكلية.
٣٢ ٢١٦	قيمة النسبة الحرجية ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعى على أبعاد مقياس الشعور بالامتنان ، والدرجة الكلية.	قيمة النسبة الحرجية ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعى على أبعاد مقياس الشعور بالامتنان ، والدرجة الكلية.
٣٣ ٢١٨	قيمة النسبة الحرجية ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على أبعاد مقياس الاستمتعان بالحياة ، والدرجة الكلية.	قيمة النسبة الحرجية ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على أبعاد مقياس الاستمتعان بالحياة ، والدرجة الكلية.
٣٤ ٢١٩	قيمة ( $t$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس الاستمتعان بالحياة والدرجة الكلية.	قيمة ( $t$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس الاستمتعان بالحياة والدرجة الكلية.
٣٥ ٢٢٠	قيمة النسبة الحرجية ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعى على أبعاد مقياس الاستمتعان بالحياة ، والدرجة الكلية.	قيمة النسبة الحرجية ( $Z$ ) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعى على أبعاد مقياس الاستمتعان بالحياة ، والدرجة الكلية.

### ثالثاً: قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الشكل
١٦٥	يوضح العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور	١
	الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرياعي الأعلى على مقياس إرادة	٢
١٧٠	الحياة ومتوسطات درجات أفراد الإرياعي الأدنى على نفس المقياس	٣
	يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرياعي الأعلى على مقياس	٤
١٧٤	الميل للعفو ومتوسطات درجات أفراد الإرياعي الأدنى على نفس المقياس	٥
	يوضح العوامل التي يتكون منها مقياس الامتنان والجذور الكامنة المقابلة	٦
١٧٩	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرياعي الأعلى على	٧
	مقياس الشعور بالامتنان ومتوسطات درجات أفراد الإرياعي الأدنى على	٨
١٨٤	نفس المقياس	٩
	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرياعي الأعلى على	١٠
	مقياس الاستمناع بالحياة ومتوسطات درجات أفراد الإرياعي الأدنى على	١١
١٨٨	نفس المقياس	١٢
	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين	١٣
٢٠٣	القبلى والبعدى على أبعاد مقياس إرادة الحياة، والدرجة الكلية	١٤
	يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية،	١٥
	ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على	١٦
٢٠٥	أبعاد مقياس إرادة الحياة، والدرجة الكلية	١٧
	يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في	١٨
٢٠٧	القياسين البعدى والتبعى على أبعاد مقياس إرادة الحياة، والدرجة الكلية	١٩
	يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في	٢٠
٢٠٨	القياسين القبلى والبعدى على عبارات مقياس الميل للعفو، والدرجة الكلية	٢١
	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات	٢٢
	رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على عبارات	٢٣
٢١٠	مقاييس الميل للعفو، والدرجة الكلية	٢٤
	يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في	٢٥
٢١١	القياسين البعدى والتبعى على عبارات مقاييس الميل للعفو	٢٦