



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

# **برنامج إرشادي تكاملي باستخدام إرادة الحياة وأثره على العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من الشباب الجامعي**

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.م.د. إيمان فوزي سعيد**

أستاذ مساعد الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

**أ.د. نادر فتحي قاسم**

أستاذ الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٣٧ هـ - ٢٠١٦ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ  
وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٢﴾

[النور: ٢٢]



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

## صفحة العنوان

عنوان الدراسة : برنامج إرشادي تكاملي 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 : ٢٠١٦م



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

رسالة دكتوراه

اسم الباحثة : سارة حسام الدين مصطفى محمد

عنوان الرسالة : برنامج إرشادي تكاملي 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 : / /

خاتم الإجازة : أجازت الرسالة بتاريخ:

موافقة مجلس الكلية: موافقة مجلس الجامعة

## شكرتكم

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان، حمداً يليق بجلاله وعظمته، فلولا فضل الله في المقام الأول ما جعلني من طلاب العلم، ولولا كرمه ما اكتمل هذا العمل، وصلّ اللهم على خاتم الرسل، من لا نبي بعده، صلاةً تقضي لنا بها الحاجات، وترفعنا بها لأعلى الدرجات، و تبلّغنا بها أقصى الغايات.

أما بعد فإنني أتوجه بالشكر والتقدير والعرفان وخالص الامتنان إلى الله أولاً على تفضله عليّ بوالدين كريمين شقاً لي طريق العلم منذ أن كنت طالبة بالعام الدراسي الأول بالكلية، فقد عرفتُهما معاً و لم يفترقا أبداً، والآن هما المشرفان على رسالتي، فكانا لي على المستوى العلمي والإنساني خير سند بفضل تشجيع ودعاء وصبر وعطاء لا ينضب، ألا وهما:

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

أما أمي وأستاذتي الحبيبة الأستاذة الدكتورة / إيمان فوزي شاهين أستاذ مساعد ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، فلقد تعلمت منك أشياء عديدة على المستوى الإنساني، فهي صاحبة المعاني السامية، والكلمات الحانية، والأفعال المؤثرة، فكل امتناني لك أستاذتي الحبيبة وهنيئاً لك روحك الطيبة .. وهنيئاً لي بأم وأستاذة مثلك .

ومن فضل الله عليّ، أن رزقني بهيئة مناقشة تتمتع بالعلم الوفير، فهي مكونة من قائمتين علميتين أفتخر بهما اليوم في مناقشتي، وأتمنى أن أكون عند حسن ظنهما، وهما: أستاذي 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 يبخل عليّ يوماً بدعم أو نصيحة أو علم، وكان لي دوماً معيناً على البحث والدراسة ويحثني دائماً على إنهاء الرسالة بدقه وفاعلية، فله مني جزيل

الشكر والتقدير ووافر الامتتان .

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

كما يسعدني أن أتوجه بالشكر، وأسمى آيات التقدير والعرفان إلى أستاذتي وزملائي الأفاضل في قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، بكلية التربية جامعة عين شمس، فرداً، فمنهم من ساعدني منذ أن كان هذا العمل فكرة على ورقة، ومنهم من ساعدني في التطبيق، ومنهم من خصص لي دعاءاً مخلصاً من قلبه بالتوفيق، ومنهم من لا تقي 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 ليتعاون بصدق معي أثناء تطبيق مقاييس الدراسة، وأخص بالذكر عينة البرنامج التي تعلمت منها الكثير، وساعدوني بإخلاص وإرادة ورغبة في التغيير، فلهم مني جميعاً كل الشكر والتقدير .

كما أتوجه بخالص الامتتان 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 واستمتاعاً بالحياة، وقبل كل ذلك علينا ألا نتخلى عن إرادتنا . .

وختاماً أسجد شاكرة لله داعية رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ بإنجاز هذا العمل، فإن كنت قد وفقت فبفضل من الله وتوفيقه ؛ أما إن كان هناك عيب أو تقصي فمن نفسي وفي الختام أدعو 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 تكاملي باستخدام إرادة الحياة على تنمية سمات العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة، من أجل ذلك تم إعداد أدوات الدراسة وهي: مقياس إرادة الحياة، مقياس العفو، ومقياس الامتنان، ومقياس الاستمتاع بالحياة، بالإضافة لإعداد البرنامج الإرشادي التكاملي والذي تم تطبيقه على عينة قوامها اثنا عشر طالباً وطالبة ويُمثلون أفراد المجموعة التجريبية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٠) عاماً، تم اختيارهم باعتبارهم الإرباعي 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 Person's Correlation، أسلوب التحليل العاملي Factorial 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 إحصائية 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 البعدي، كما وجدت كذلك فروقاً دالة إحصائية 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 إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة على المقاييس الأربعة. وبذلك تم التحقق 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	الفصل الأول: مدخل الدراسة
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	الفصل الثاني: الإطار النظري والمفاهيم الرئيسية
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 التكاملي في ضوء حاجة الدراسة إليه.
٣٧	- خامساً- فنيات البرنامج الإرشادي التكاملي باستخدام إرادة الحياة.
٤٦	المحور الثاني: تنمية متغيرات الشخصية الإيجابية (العفو والامتنان والاستمتاع بالحياة
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	<b>[١] العفو</b>
٥٧	أ- مفهوم العفو تاريخياً.
٦٢	ب- البنية النظرية لمفهوم العفو.
٦٥	ج- نماذج عملية العفو.
٧٢	د- العفو كتدخل إيجابي.
٨٠	<b>[٢] الامتنان</b>
٨٠	أ- البنية النظرية لمفهوم الامتنان.
٨٧	ب- ممارسة الامتنان.
٩٣	ج- الامتنان كتدخل إيجابي.
٩٧	<b>[٣] الاستمتاع بالحياة</b>
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	<b>الفصل الثالث: دراسات سابقة</b>
١١٨	تمهيد
١١٨	المحور الأول: دراسات تناولت متغير 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	<b>الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها</b>
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 الامتتان
١٨٦	٤ - مقياس الاستمتاع بالحياة
١٩٠	٥ - برنامج إرشادي تكاملي باستخدام إرادة الحياة
١٩٧	الأساليب الإحصائية
١٩٨	خطوات الدراسة
١٩٩-٢٤٢	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
٢٠٠	تمهيد
٢٠١	أولاً: استعراض النتائج الإحصائية للتحقق من صحة فروض الدراسة.
٢٢١	ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج.
٢٤١	ثالثاً: توصيات الدراسة والبحوث المقترحة.
٢٤٣-٢٦٨	مراجع الدراسة
٢٦٩-٢٨٩	ملاحق الدراسة
٢٩٠-٢٩٥	ملخص الدراسة باللغة العربية
1-5	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

## ثانياً: قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
١	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على متغير العمر	١٥٦
٢	٢ قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس إرادة الحياة.	١٥٧
٣	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس الميل للعفو.	١٥٧
٤	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس الشعور بالامتنان.	١٥٨
٥	دلالة 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 وتبعاتها 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	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرباعي الأعلى على مقياس إرادة الحياة ومتوسطات درجات أفراد الإرباعي 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 دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة (الإرباعي الأعلى - الإرباعي الأدنى).	١٧٣

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
١٤	معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على العبارات ودرجاتهم على الدرجة الكلية للاختبار.	١٧٤
١٥	يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور.	١٧٧
١٦	يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها.	١٨٠
١٧	يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها.	١٨١
١٨	يوضح عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثالث ومعاملات تشبعات كل منها.	١٨٢
١٩	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرباعي الأعلى على مقياس الشعور بالامتنان ومتوسطات درجات أفراد الإرباعي الأدنى على نفس المقياس	١٨٣
٢٠	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ.	١٨٥
٢١	قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الشعور بالامتنان.	١٨٥
٢٢	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرباعي الأعلى على مقياس الاستمتاع بالحياة ومتوسطات درجات أفراد الإرباعي الأدنى على نفس المقياس	١٨٨
٢٣	معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على العبارات ودرجاتهم على الدرجة الكلية للاختبار.	١٨٩
٢٤	يوضح قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس إرادة الحياة، والدرجة الكلية.	٢٠٢
٢٥	يوضح قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس إرادة الحياة والدرجة الكلية.	٢٠٤
٢٦	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس إرادة الحياة، والدرجة الكلية.	٢٠٦
٢٧	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على عبارات مقياس الميل للعفو، والدرجة الكلية.	٢٠٨
٢٨	قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على عبارات مقياس الميل للعفو والدرجة الكلية.	٢٠٩

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
٢٩	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على عبارات مقياس الميل للعفو، والدرجة الكلية.	٢١٠
٣٠	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الشعور بالامتنان، والدرجة الكلية.	٢١٢
٣١	قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الشعور بالامتنان والدرجة الكلية.	٢١٤
٣٢	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الشعور بالامتنان، والدرجة الكلية.	٢١٦
٣٣	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة، والدرجة الكلية.	٢١٨
٣٤	قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية.	٢١٩
٣٥	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة، والدرجة الكلية.	٢٢٠

## ثالثاً: قائمة الأشكال

الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	يوضح العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور	١٦٥
٢	الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرباعي الأعلى على مقياس إرادة الحياة ومتوسطات درجات أفراد الإرباعي الأدنى على نفس المقياس	١٧٠
٣	يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرباعي الأعلى على مقياس الميل للعفو ومتوسطات درجات أفراد الإرباعي الأدنى على نفس المقياس	١٧٤
٤	يوضح العوامل التي يتكون منها مقياس الامتتان والجذور الكامنة المقابلة	١٧٩
٥	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرباعي الأعلى على مقياس الشعور بالامتتان ومتوسطات درجات أفراد الإرباعي الأدنى على نفس المقياس	١٨٤
٦	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد الإرباعي الأعلى على مقياس الاستمتاع بالحياة ومتوسطات درجات أفراد الإرباعي الأدنى على نفس المقياس	١٨٨
٧	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس إرادة الحياة، والدرجة الكلية	٢٠٣
٨	يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس إرادة الحياة، والدرجة الكلية	٢٠٥
٩	يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس إرادة الحياة، والدرجة الكلية	٢٠٧
١٠	يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على عبارات مقياس الميل للعفو، والدرجة الكلية	٢٠٨
١١	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على عبارات مقياس الميل للعفو، والدرجة الكلية	٢١٠
١٢	يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على عبارات مقياس الميل للعفو	٢١١