



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

برنامج تدريبي لتنمية مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة

دراسة مقدمة لنيل درجة دكتوراه
الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)

إعداد الطالبة
فتحية فرج محمد عبيد
مدرس مساعد بقسم معلم الفصل
كلية التربية - جامعة طرابلس - ليبيا

إشراف

المرحومة
أ.د/ سوسن إسماعيل عبد الهادي
أستاذ علم النفس المساعد
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د/ سناء محمد سليمان
أستاذ علم النفس التعليمي
كلية البنات - جامعة عين شمس

٢٠١٦م



(سورة طه. الآيات (٢٣-٢٨))



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

صفحة العنوان

اسم الطالبة	: فتحية فرج محمد عبيد
الدرجة العلمية	: دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)
القسم	: علم النفس
اسم الكلية	: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
الجامعة	: كلية البنات - عين شمس
سنة التخرج	: بكالوريوس ١٩٩٦ - الماجستير ٢٠٠٦
سنة المنح	:



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

رسالة دكتوراه فلسفة في التربية

اسم الطالبة : فتحية فرج محمد عبيد

عنوان الرسالة

برنامج تدريبي لتنمية مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة
النفسية لدى طالبات الجامعة
اسم الدرجة العلمية : دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)

لجنة الإشراف

المرحومة

أ.د/ سوسن عبد الهادي إسماعيل

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات – جامعة عين شمس

أ.د/ سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات – جامعة عين شمس

تاريخ البحث : / /

الدراسات العليا :

أجيزت الرسالة :

ختم الإجازة : / /

موافقة لجنة الكلية

/ /

بتاريخ / /

موافقة مجلس الجامعة

/ /

شكر وتقدير

قال تعالى (رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) النمل: (الآية : ١٩)

اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أبوء لك بنعمتك علي وأبوء لك بذنبي فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت السميع العليم واهتداء لما قال تعالى (وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ): (إبراهيم : ٧)

فلك الحمد الله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، ولك اللهم الشكر والثناء الحسن كما يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانك كما تحب وترضى، ولك الحمد على نعمائك، والصلاة والسلام على سيد المرسلين الرسول الأكرم والنبى العظيم سيدنا محمد صلوات ربي وسلامه عليه، وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

لا يسعني في هذا المقام إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان لكل من قدم معونة صادقة أو نصيحة نافعة في إنجاز هذه الدراسة ويسرني بكل حب ووفاء أن أسجل كلمة تقدير وإخلاص إلى الأساتذة الذين قاموا بالإشراف :

أ.د/ سناء محمد سليمان التي شرفنتني بإشرافها على هذه الرسالة و لم تدخر من بحر علمها وفيض عطائها شيئاً، فقد منحتني من وقتها وجهدها الكثير، ومن علمها الشيء الوفير، فلها مني خالص الحب والاحترام والشكر والتقدير

المرحومة أ.د/ سوسن إسماعيل عبد الهادي - أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات - جامعة عين شمس. تقبلها الله بواسع رحمته وجزاها الله ألف خير على قبولها الإشراف على هذه الرسالة.

والشكر موصول أيضاً إلى عضوي لجنة المناقشة، أ.د/ مجدي عبد الكريم حبيب، و أ.م. د/ هيام صابر شاهين، وذلك على تفضلهما بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة وإثرائها بآرائهما السديدة والقيمة، لتكون على أفضل صورة إن شاء الله . كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى كل زملائي وزميلاتي بكلية التربية جامعة طرابلس

وأخص بالذكر أخي وزميلي الدكتور سامي حمدي شاكرة له حسن تعاونه معي
عند تطبيق الدراسة التجريبية

و أقدم بخالص الشكر وأطيب الدعاء لصديقتي الدكتورة هدى إبراهيم الرواب
على رحابة صدرها، وتشجيعها المتواصل لي فلها مني كل الشكر والتقدير
وقبل مغادرة المقام لابد أن أشكر من كلفه الله بالهبة والوقار، و علمني
العطاء دون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار، إلى من أضاف لسنين الصبر
صبراً ليراني كما أراد الراحل الذي لم يرحل أبدا ... أبي الغالي رحمه الله.
كما لا يفوتني أن أخط عظيم تقديري وحيي وعرفاني، إلى معنى الحب
والتفاني إلى بسمة الحياة وسر الوجود التي كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم
جراحي ... أُمي الحبيبية أدعو لها بدوام الصحة والعافية.
وكل الحب والإخلاص إلى رفيق دربي زوجي العزيز، و قرة عيني
وأقمار عمري بناتي الأعزاء، حفظهم الله ورعاهم .

أما أخوتي فلا أجد من الكلمات ما يعبر عن مدى شكري لهم على دعمهم
و مساندتهم لي فجعله الله في ميزان حسناتهم وأدامهم الله في صحة وعافية، كما
يسعدني أن أقدم بوافر محبتي إلى رياحين حياتي (شقيقتاتي) متمنية لهن دوام
الصحة والعافية.

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من نسيتهم فهم أولى الناس بالشكر
والتقدير، وأخيراً أدعو الله سبحانه وتعالى أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهة
الكريم وأن ينال الرضا والقبول، فحسبي أنني اجتهدت، والكمال لله وحده، فإن
وفقت فمن الله، وإن قصرت فعذري هو قوله سبحانه وتعالى (قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ
لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ): (البقرة: ٣٢)

نتقدم للجميع بالشكر مع فائق التقدير والاحترام....

والله يوفقنا لما فيه خير الأمة وشبابها

مع تحيات الباحثة،،

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة	٢
مقدمة الدراسة	٦-٢
مشكلة الدراسة وتساؤلاتها	٧-٦
أهداف الدراسة	٨-٧
أهمية الدراسة	٨
مصطلحات الدراسة	١٠-٩
محددات الدراسة	١١
الفصل الثاني : الإطار النظري للدراسة	
المبحث الأول : مستوى الطموح	١٣
تعريف الطموح وما يرتبط به من مفاهيم	١٧-١٣
الأهمية التطبيقية لمستوى الطموح	١٨-١٧
نمو مستوى الطموح	١٩-١٨
جوانب مستوى الطموح	٢٠
طبيعة مستوى الطموح	٢٢-٢٠
خصائص الشخص الطموح	٢٣-٢٢
العوامل والمحددات المؤثرة في مستوى الطموح	٣٥-٢٣
الاتجاهات المختلفة في تفسير مستوى الطموح	٤٠-٣٥
قياس مستوى الطموح	٤٣-٤٠
المبحث الثاني : السعادة	٤٣
مفهوم السعادة	٤٧-٤٥
المفاهيم المرتبطة بمفهوم السعادة	٤٩-٤٧

٤٩	مصادر السعادة
٥١-٥٠	طرق تحقيق السعادة من خلال علم النفس الإيجابي
٥٢-٥١	خصائص الشخصية السعيدة
٦٠-٥٢	العوامل التي ترتبط بالشعور بالسعادة
٦٢-٦٠	النظريات المفسرة للسعادة
٦٣-٦٢	قياس السعادة
٦٣	المبحث الثالث: مرحلة المراهقة
٦٤-٦٣	مفهوم المراهقة وتعريفاتها
٦٥-٦٤	مراحل المراهقة
٦٦-٦٥	خصائص مرحلة المراهقة
٦٧-٦٦	الحاجات النفسية للمراهق
	الفصل الثالث : دراسات سابقة
٧٤-٦٩	المحور الأول: دراسات تناولت مستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات
٧٥-٧٤	المحور الثاني: دراسات تناولت بعض البرامج الإرشادية لمستوى الطموح.
٧٥	تعليق على المحور الأول والثاني
٨٨-٧٦	المحور الثالث: دراسات تناولت الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات
٩٠-٨٨	المحور الرابع: دراسات تناولت بعض البرامج الإرشادية لتنمية الشعور بالسعادة
٩١-٩٠	تعليق على المحور الثالث والرابع
٩٣-٩١	خلاصة وتعليق على الدراسات السابقة
٩٣	فروض الدراسة
	الفصل الرابع : منهج وإجراءات الدراسة
٩٧-٩٥	أولاً- منهج الدراسة
١٠٢-٩٨	ثانياً - عينة الدراسة
١٠٣-١٠٢	ثالثاً - أدوات الدراسة

١٠٧-١٠٣	- استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة
١١٣-١٠٧	- مقياس مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة
١١٨-١١٣	- مقياس السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة
١١٨	- برنامج تدريبي لرفع مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة
١١٩	تعريف البرنامج التدريبي
١٢٢-١٢٠	أهداف البرنامج التدريبي
١٢٣-١٢٢	خطوات بناء البرنامج
١٢٤-١٢٣	معايير ومحكات البرنامج
١٢٥-١٢٤	الأسس العامة للبرنامج
١٢٥	العوامل التي تسهم في نجاح البرنامج
١٢٦-١٢٥	فلسفة بناء البرنامج
١٢٧-١٢٦	المبادئ التي يقوم عليها البرنامج
١٣٥-١٢٧	فنيات واستراتيجيات البرنامج
١٣٦-١٣٥	مراحل تطبيق البرنامج
١٤٧-١٣٧	ملخص محتوى جلسات البرنامج
١٤٧	رابعاً: أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة
	الفصل الخامس: نتائج الدراسة - تحليلها وتفسيرها
١٥٢-١٤٩	أولاً: نتائج الدراسة الوصفية
١٥٠-١٤٩	السؤال الأول ونتائجه
١٥١-١٥٠	السؤال الثاني ونتائجه
١٥٢-١٥١	السؤال الثالث ونتائجه
١٥٢	ثانياً : نتائج الدراسة التجريبية
١٥٦-١٥٢	الفرض الأول ونتائجه

١٥٧-١٦٠	الفرض الثاني ونتائجه
١٦٠-١٦٢	الفرض الثالث ونتائجه
١٦٢-١٦٦	الفرض الرابع ونتائجه
١٦٦-١٦٩	الفرض الخامس ونتائجه
١٧٠-١٧٣	الفرض السادس ونتائجه
١٧٣-١٧٤	توصيات الدراسة
١٧٤	بحوث مقترحة
١٧٦-١٩١	قائمة المراجع العربية
١٩٢-١٩٦	قائمة المراجع الأجنبية
١٩٨-٢٨١	ملاحق الدراسة
٢٨٢-٢٨٧	ملخص الدراسة باللغة العربية
I - VII	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	محتوى الجدول	رقم الصفحة
١	الشكل التصميمي لمجموعتي الدراسة	٩٦
٢	الإحصاءات الوصفية للعمر ومقياس المستوى الاجتماعي والثقافي للمجموعة التجريبية والضابطة.	٩٩
٣	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها في العمر لدى المجموعة التجريبية والضابطة.	٩٩
٤	الأعداد والمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها في المستوى الاجتماعي الثقافي لدى المجموعة التجريبية والضابطة.	١٠٠
٥	الإحصاءات الوصفية لمقياس مستوى الطموح للمجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج.	١٠٠
٦	الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مستوى الطموح قبل تطبيق البرنامج.	١٠١
٧	الإحصاءات الوصفية لمقياس السعادة النفسية للمجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج.	١٠١
٨	الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية قبل تطبيق البرنامج.	١٠٢
٩	درجات المقابلة لعدد أفراد الأسرة.	١٠٤
١٠	درجات المقابلة لمنطقة السكن.	١٠٤
١١	درجات المقابلة لعدد غرف المسكن.	١٠٤
١٢	درجات المقابلة لتعليم الأب والأم.	١٠٥
١٣	درجات المقابلة لوظيفة الأب والأم.	١٠٥
١٤	توزيع الدرجات على أسئلة المستوى الاجتماعي والثقافي.	١٠٦
١٥	معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية لاستمارة المستوى الاجتماعي الثقافي.	١٠٦
١٦	معاملات الثبات لمقياس المستوى الاجتماعي الثقافي.	١٠٧
١٧	أرقام الفقرات الموجبة والسالبة لمقياس مستوى الطموح.	١١٠
١٨	الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس مستوى الطموح .	١١١

١١٢	معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح.	١٩
١١٢	معاملات الثبات للأبعاد الفرعية لمقياس مستوى الطموح .	٢٠
١١٦	أرقام الفقرات الموجبة والسالبة لمقياس السعادة النفسية	٢١
١١٧	الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس مستوى السعادة.	٢٢
١١٨	معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية.	٢٣
١١٨	معاملات الثبات للأبعاد الفرعية لمقياس السعادة النفسية.	٢٤
١٣٤	العمليات التي تحكم عملية النمذجة .	٢٥
١٣٧	ملخص لمحتوى جلسات البرنامج التدريبي.	٢٦
١٤٩	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس مستوى الطموح.	٢٧
١٥٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس السعادة النفسية.	٢٨
١٥١	معاملات الارتباط بين أبعاد مستوى الطموح وأبعاد السعادة النفسية .	٢٩
١٥٣	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها على مقياس مستوى الطموح لأفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة في التطبيق البعدي.	٣٠
١٥٧	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها على مقياس مستوى الطموح في القياسين القبلي والبعدي .	٣١
١٦٠	الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي في مقياس مستوى الطموح للمجموعة التجريبيية.	٣٢
١٦٢	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها على مقياس السعادة النفسية لأفراد المجموعة التجريبيية والضابطة في التطبيق البعدي.	٣٣
١٦٦	الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة"ت" ودلالاتها على مقياس السعادة النفسية في القياسين القبلي والبعدي .	٣٤
١٧٠	الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي في مقياس السعادة النفسية للمجموعة التجريبيية.	٣٥

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	محتوى الشكل	رقم الشكل
١٥٤	شكل بياني يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مستوى الطموح.	١
١٥٨	شكل بياني يوضح الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مستوى الطموح على مقياس مستوى الطموح	٢
١٦١	شكل بياني يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للدرجة الكلية على مقياس مستوى الطموح.	٣
١٦٣	شكل بياني يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس السعادة النفسية.	٤
١٦٧	شكل بياني يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالسعادة النفسية.	٥
١٧١	شكل يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للدرجة الكلية على مقياس الشعور بالسعادة النفسية.	٦

مستخلص الدراسة

اسم الباحثة: فتحية فرج محمد عبيد

العنوان : برنامج تدريبي لتنمية مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.

جهة الدراسة: جامعة عين شمس - كلية البنات - قسم علم النفس.

هدفت الدراسة : إلى التعرف على مستوى الطموح والسعادة النفسية والعلاقة الارتباطية بينهما والتحقق من فاعلية برنامج تدريبي لرفع مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة، وقد اعتمدت الباحثة في دراستها الراهنة على (٢٠٠) طالبة من طالبات الجامعة يمثلن مجموعة الدراسة الاستطلاعية وذلك للتحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات الدراسة و(٦٠) طالبة يمثلن مجموعتي الدراسة التجريبية للتحقق من فروض الدراسة الوصفية ممن تتراوح أعمارهن ما بين (١٨-٢٢) وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، بعد أن تم ضبط متغيرات العمر الزمني والمستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة، وقد قامت الباحثة بتطبيق الأدوات التالية وذلك بعد التحقق من الصدق والثبات لها:

- ١- استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي من إعداد الباحثة.
- ٢- مقياس مستوى الطموح من إعداد الباحثة.
- ٣- استمارة السعادة النفسية من إعداد الباحثة.
- ٤- برنامج تدريبي لرفع مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية من إعداد الباحثة.

وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين كل من مستوى الطموح والشعور بالسعادة النفسية، كما أكدت فعالية البرنامج التدريبي في رفع مستوى الطموح وتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.

كلمات مفتاحية: البرنامج التدريبي - مستوى الطموح - السعادة النفسية.

Study Abstract

Researcher name: Fatheya Farag Mohammed Ebeid.

Study title: A training program to raise the ambition level as an entrance to improve the psychological feeling of happiness among the female university students.

Study destination: Ain Shams University – Faculty of Women – Psychology section.

Study objective: Identification of both ambition level and psychological happiness and their correlative relationship, and checking the effectiveness of a training program to raise the ambition level as an entrance to improve the psychological feeling of happiness among the female university students. The researcher depended in the current study on (200) female students of the university students representing the exploratory study group so as to check the psychometric efficiency of the study tools, and (60) female university students, which represent the two experimental groups to check the descriptive study hypotheses ranging from (18-22 years) and they are divided into two groups; an experimental group and control group, after the variables of the chronological age and the cultural level of the family have been adjusted.

The researcher has applied the following tools, after verifying its veracity and stability:

- 1- Ambition level scale form– prepared by the researcher.
- 2- Psychological feeling of happiness scale – prepared by the researcher.
- 3- The social cultural level scale form – prepared by the researcher.
- 4- A training program to raise the ambition level as an entrance to improve the psychological feeling of happiness – prepared by the researcher

The outcomes resulted in proving the presence of a positive correlative indicative relationship between each of ambition level and the feeling of psychological happiness, moreover, it confirmed the effectiveness of the training program in raising the ambition level and improving the feeling of psychological happiness among the female university students.

Keywords: training program – ambition level – psychological happiness.