



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

برنامج لتنمية بعض الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط كمدخل لتحسين  
الحالة المزاجية لدى المسنين المقيمين بدور الرعاية

درجة الماجستير في ( )

هدير خميس أحمد جامع

معيدة بقسم علم النفس

كلية البنات- جامعة عين شمس

أسماء عبدالمنعم إبراهيم  
مروة فتحي الشعراوي

- كلية البنات

جامعة عين شمس

- كلية البنات

جامعة عين شمس



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

رسالة ماجستير

-: هدير خميس أحمد جامع.

-: تنمية بعض الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط كمدخل لتحسين الحالة المزاجية لدى المسنين المقيمين بدور الرعاية.

-: درجة الماجستير في الآداب (علم نفس).

د/ مروة فتحى الشعراوى

- ية البنات-

جامعة عين شمس .

أ.د / أسماء عبدالمنعم إبراهيم

- كلية البنات-

جامعة عين شمس.

تاريخ البحث :- / / .

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة

/ /

موافقة مجلس الجامعة

/ /

ختم الأجازة

بتاريخ / /

موافقة مجلس الكلية

/ /



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

: هدير خميس أحمد جامع.

الدرجة العلمية : ماجستير في الآداب (علم النفس).

: .

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.

: جامعة عين شمس.

: .

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا  
إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

مصدق الزليقم

سورة البقرة ٢٢

## شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

"

عبادك الصالحين".

وأبدأ شكرى خالصا لله عز وجل علي نعمه وعظيم فضله علي وتوفيقه لي في إنجاز هذا البحث المتواضع راجيه منه - سبحانه وتعالى- أن يجعله عملا صالحا وعلما نافعا، وأن يتقبله

ثم أتقدم بأسمي آيات الشكر والتقدير والإمتنان إلي أستاذتي الفاضلة /  
عبد المنعم إبراهيم ، أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس لتكرمها بالإشراف علي هذا البحث ، لما بذلته من جهد كبير ، وتوجيه كريم ، وصبر وحلم ، مما أتاح لي الفرصة أن تتلمذت علي يديها ونهلت من بحر علمها ، فقد شملتني بسعه صدرها ، وحنو قلبها ، فكانت بالنسبة لي للدعم ، والمساندة علي الصعيدين العلمي والإنساني ، فأسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يبارك في عمرها ، وأن ينفع الباحثين بعلمها ، وأن يجعل هذا العمل في ميزان حسناتها.  
ثم أتوجه بكل الشكر والتقدير إلي الدكتورة / مروة فتح بالشعراوي مدرس علم النفس بكلية البنات عين شمس التي استفدت من ملاحظاتها ، وسعدت بإشرافها ومعاونتها لي من أجل إخراج هذا البحث ، فأسأل الله العلي القدير بأن يوفقها ، وأن يجزيها عني خير الجزاء.  
كما أخص بالشكر السادة الأساتذة المناقشين:-

/ عواطف إبراهيم شوكت، أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين

والأستاذ الدكتور / عبدالرحمن سيد سليمان ، أستاذ التربية الخاصة بكلية التربية جامعة عين شمس.  
ثم أوجه خالص الشكر والتقدير لوالدي الحبيبين  
به من توجيه وعناية، ودعاء وكتانا  
معي من جهد كبير لإتمام هذا البحث ،  
فجزاهما الله عني خير الجزاء علي كل ما قدماه لي ، وأدعوا الله عز وجل أن يجعل كل خير وكل علم ساعداني عليه في ميزان حسناتهما.

ثم أتوجه بأسمي آيات الشكر والتقدير والإمتنان إلي زوجي م/ محمد رضا عياد علي كل ما قدمه لي ، وما تحمله معي في سبيل إتمام هذا البحث ، فله مني كل الشكر والتقدير ، وأسأل الله عز وجل أن يجزيه خير الجزاء.

كما أوجه شكرى إلي الحبيبين  
ثم أوجه شكرى وحيي وتقديرى إلي أستاذتي  
وزميلاتي الأعزاء بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس.  
وأخيرا أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلي جميع أفراد عينة الدراسة اللاتي تعاون معي لإتمام هذا البحث ، كما أوجه شكرى إلي كل من قدم لي يد العون والمساعدة في كل خطوة خطوتها علي طريقي لإتمام هذا البحث ، فجزى الله الجميع خيرا.

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين"

**:- هدير خميس أحمد جامع**

**:-** تنمية بعض الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط كمدخل لتحسين الحالة المزاجية لبعض المسنين المقيمين بدور الرعاية.

**:-** أ.د/ أسماء عبدالمنعم إبراهيم ، أستاذ علم النفس كلية البنات- عين شمس.

د/ مروة فتحى الشعراوى ، مدرس علم النفس كلية البنات – عين شمس.

**جهة البحث:-** جامعة عين شمس- كلية البنات للآداب والعلوم والتربية-

**سنه المنح:-**

تهدف الدراسة إلى الكشف عن مدي فعالية برنامج تدريبي في تنمية بعض الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط كمدخل لتحسين الحالة المزاجية لبعض المسنين المقيمين في دار الرعاية.

**عينة الدراسة ( )** من المسنات المقيمات يعيشون في إحدى دور لرعاية المسنين، من محافظة البحيرة، واللائي يعانون  
ينعكس بالسلب علي حالاتهن المزاجية.

**وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:-**

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المسنين (اعداد:/ فولكمانولازاروس ( )  
تعريب وتقنين بشري اسماعيل أحمد، سنة / (.

- مقياس السعادة النفسية (اعداد/ (.

- مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (اعداد /أحمد عبدالخالق، ، تقنين / (.

- برنامج لتنمية بعض الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط (إعداد الباحثة).

اسة فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية في تنمية بعض الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط ، مما إنعكس ذلك عليهن في تحسن الحالة المزاجية .

**كلمات مفتاحية:-**

Elderly-Aged People

برنامج تدريبي Training Program

أساليب مواجهة الضغوط Stress Coping Styles

Optimism

Happiness

## **AbStract**

**Researcher Name** : Hadeer Khamess Ahmed Gamaa.

**Title Search** : Program to Developing Some Positive approaches to Coping With Stress as an input to improve the moode of older people Staying in an old age home.

**Supervision:**

**Search:-** Ain Shams university – College of girls for arts – department of Psychology.

**Year of Grants:-** 2018.

**The Study is aimed to:** Revealing the eFFectiveness of a training Program in improving Some Positive Styles to Copy the Pressure in elderly woman and its impact in improving their mood happiness and optimism.

**Sample of the study:-** The sample was from of (10) elderly residents of the role of care for the elderly of the Elbehaira and suffer from the inability to deal with the pressure in a negative reflection on their mood.

**Tools of the study:-**1- Measure the methods of coping with pressures of the elderly.

2- Measure of the opti~~m~~ism. & 3- Measure of feeling happy.

**The results revealed to:-** The result of the study showed the effectiveness of the training program used in the current study in the development of some positive methods to cope with the pressures reflected in them to improve the mood through the sense of happiness and optimism

## :- قائمة المحتويات

	:
	:-
	ثانياً:-
	:- أهداف الدراسة.
	:- أهمية الدراسة.
	:- مفاهيم الدراسة.
	:-
	:
	<b>المفهوم :- مرحلة الشيخوخة</b>
	<b>تمهيد</b>
	:- تعريف الشيخوخة.
	ثانياً:- النظريات التي تناولت مرحلة الشيخوخة.
	- نظرية الانسحاب.
	- نظرية الأزمة.
	- نظرية النشاط.
	- نظرية الشخصية.
	:- احتياجات المسنين النفسية والاجتماعية.
	<b>المفهوم :- الضغوط النفسية لدى المسنين وأساليب مواجهتها:-</b>
	:- مفهوم الضغوط النفسية.
	ثانياً:- مصادر الضغوط النفسية لدى المسنين.
	:- النماذج والنظريات المفسرة للضغوط ومواجهتها.

	- مفهوم أساليب مواجهة الضغوط
	- مراحل المواجهة
	- أساليب مواجهة الضغوط
	- استراتيجيات مواجهة الضغوط.
	<b>المفهوم :- الحالة المزاجية العامة وينقسم لمحورين وهما:-</b>
	- .
	- مفهوم السعادة.
	ثانيا:- النظريات المفسرة للسعادة.
	-:
	-:
	-:
	المقيمين بدور الرعاية.
	- .
	- مفهوم التفاؤل.
	ثانيا:- .
	- أهمية التفاؤل.
	- نظريات التفاؤل.
	<b>المفهوم :- الإرشاد النفسي للمسنين.</b>
	- تعريف الإرشاد النفسي.
	ثانيا:- أهمية الإرشاد النفسي.
	-:
	- بعض نظريات الإرشاد النفسي.
	-:
	- مهام النمو .

	<b>-: الإرشاد النفسي للمسنين المقيمين بدور الرعاية.</b>
	<b>:</b>
	<b>: اسات تناولت أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسمية لدى المسنين.</b>
	<b>التعليق على</b>
	<b>المحور الثاني:دراسات تناولت فعالية برامج وتدريبات لتحسين بعض أساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط لدى المسنين.</b>
	<b>التعليق على دراسات المحور الثاني.</b>
	<b>: ( - )</b>
	<b>التعليق على دراسات المحور الثالث.</b>
	<b>التعليق العام علي الدراسات السابقة .</b>
	<b>الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءتها:-</b>
	<b>أولاً: منهج الدراسة.</b>
	<b>ثانياً: عينة الدراسة.</b>
	<b>:</b>
	<b>:-</b>
	<b>-: الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة فروض الدراسة.</b>
	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها.</b>
	<b>أولاً: الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة.</b>
	<b>ثانياً:- نتائج فروض الدراسة ومناقشتها.</b>
	<b>- نتائج الفرض الأول ومناقشته.</b>
	<b>- نتائج الفرض الثاني ومناقشته.</b>
	<b>- نتائج الفرض الثالث ومناقشته.</b>
	<b>- نتائج الفرض الرابع ومناقشته.</b>

	ثالثاً: توصيات الدراسة.
	:
	▪
	أولاً: المراجع العربية.
	ثانياً: المراجع الأجنبية.
	▪
	▪
	أولاً: ملخص الدراسة باللغة العربية.
	ثانياً: ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.

## ثانيا:-

	مقياس أساليب المواجهة الثامنة المتضمنه للمقياس وأرقام العبارات الخاصة .	
	يوضح قيمة معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية للمقياس.	
	يوضح قيمة معامل الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية للمقياس.	
	يوضح فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الإحصائية.	
	العبارات لأبعاد المقياس (ن = ) لمقياس أساليب مواجهة الضغوط.	
	يوضح قيمة معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس السعادة والدرجة الكلية للمقياس.	
	يوضح الفروق في المتوسطات الطرفية للكشف عن دلالتها الإحصائية .	
	المقياس (ن = ) لمقياس السعادة النفسية.	
	يوضح قيمة الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التفاؤل والدرجة الكلية للمقياس.	
	يوضح فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الإحصائية.	
	ثبات العبارات لأبعاد المقياس (ن = ) لمقياس التفاؤل.	
	ملخص جلسات البرنامج التدريبي.	
	يوضح الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة لأفراد عينة الدراسة في (مقياس أساليب مواجهة الضغوط- مقياس السعادة النفسية- مقياس التفاؤل) في القياس .	
	الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط وأبعاده المختلفة.	
	الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط وأبعاده الفرعية.	
	بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس السعادة والتفاؤل.	
	الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس السعادة والتفاؤل.	

	يوضح الفروق بين متوسطى درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدى لمقياس أساليب مواجهة .	
	يوضح الفروق بين متوسطى درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي القياس البعدى لمقياس أساليب مواجهة .	
	الفروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدى القياس التنبعي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط.	
	الفروق بين متوسطى درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياس القياس التنبعي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط في .	
	الفروق بين متوسطى درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدى لمقياس السعادة والتفاؤل.	
	الفروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس القياس التنبعي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط.	

-:

	مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المسنين.	
	مقياس السعادة النفسية.	
	مقياس التفاؤل.	
	.	
	نموذج لإستمارة تقييم جلسات البرنامج.	
	نموذج لإستمارة تقييم البرنامج.	
-	.	

:-

ثانيا:-

:- أهداف

:- أهمية

:- مفاهيم

:-