



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 عبد المنعم إبراهيم مروة فتحي الشعراوي

- كلية البنات

- كلية البنات

جامعة عين شمس

جامعة عين شمس



جامعة عين شمس

كلية البناء 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

أ.د / أسماء عبدالمنعم إبراهيم

- كلية البناء-

- كلية البناء-

جامعة عين شمس .

جامعة عين شمس .

تاریخ البحث :- / /

الدراسات العليا

أجازت الرسالة

ختم الأجزاء

/ /

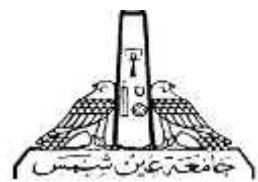
بتاريخ / /

موافقة مجلس الجامعة

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.

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

قَالُوا سُبْحَنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا
إِلَّا مَا عَلَمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

سورة العنكبوت

شوكراً للعنود

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

"

عبدك الصالحين".

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

ثم أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والإمتنان إلى أستاذتي الفاضلة
عبدالمنعم إبراهيم ، أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس لتقديمها بالإشراف على هذا
البحث ، لما بذلته من جهد كبير ، وتوجيهية كريم ، وصبر وholm ، مما أتاح لي الفرصة أن تلمندت
علي يديها ونهلت من بحر علمها ، فقد شملتني بسعه صدرها ، وحنو قلبها ، فكانت بالنسبة لي
للدعم ، والمساندة على 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 إلى الدكتورة / مروة فتح بالشعاوى مدرس علم النفس بكلية البنات
عين شمس التي استفدت من ملاحظاتها ، وسعدت باشرافها وتعاونتها لي من أجل إخراج
هذا البحث ، فأسأل الله العلي القدير بأن يوفقها ، وأن يجزيها عن خير الجزاء.
كما أخص بالشكر السادة الأساتذة المناقشين:-

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

والأسناد الدكتور / عبدالرحمن سيد سليمان ، أستاذ التربية الخاصة بكلية التربية جامعة عين شمس.
ثم أوجه خالص الشكر والتقدير لوالدي الحبيبين به من توجيهه وعناية، ودعاء وكاننا
معي من جهد كبير لإتمام هذا البحث ،
فجزاهم الله عن خير الجزاء على كل ما قدماه لي ، وأدعوا الله عز وجل أن يجعل كل خير وكل
علم سعاداني عليه في ميزان حسناتهم.
ثم أتوجه بأسمى آيات الشكر والتقدير والإمتنان إلى 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 شكري إلى الحبيبان ثم أوجه شكري وحبي وتقديرى إلى أستاذتي
وزميلاتي الأعزاء بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس.
وأخيرا أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى جميع أفراد عينة الدراسة اللاتى تعاون معي لإتمام هذا
البحث ، كما أوجه شكري إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة في كل خطوة خطوها على
طريقى لإتمام هذا البحث ، فجزى الله الجميع خيرا.

وآخر 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 مدى فعالية برنامج تدريبي في تنمية بعض الأساليب الإيجابية
لواجهة الضغوط كمدخل لتحسين الحالة المزاجية لبعض المسنين المقيمين في دار الرعاية.**

**عينة الدراسة () من المسنات المقيمات يعيشون في إحدى دور الرعاية
المسنين، من محافظة البحيرة، وللائي يعاني
ينعكس بالسلب على حالاتهن المزاجية.**

وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:-

**- مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى المسنين (إعداد: فولكمانولازاروس ()
تعريب وتقدير بشري اسماعيل أحمد، سنة /).**

- مقياس السعادة النفسية (إعداد/)

**- مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (إعداد /أحمد عبدالخالق،
تقدير /).**

- 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 عليهم 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 mood 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 optimism. & 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

	-:
	ثانيا:-
	- أهداف الدراسة.
	- أهمية الدراسة.
	- مفاهيم الدراسة.
	-:
	ـ:
	المفهوم :- مرحلة الشيخوخة
	تمهيد
	- تعريف الشيخوخة.
	ثانيا:- النظريات التي تناولت مرحلة الشيخوخة.
	- نظرية الإنحساب.
	- نظرية الأزمة.
	- نظرية النشاط.
	- نظرية الشخصية.
	- احتياجات المسنين النفسية والإجتماعية.
	المفهوم :- الضغوط النفسية لدى المسنين وأساليب مواجهتها:-
	- مفهوم الضغوط النفسية.
	ثانيا:- مصادر الضغوط النفسية لدى المسنين.
	- النماذج والنظريات المفسرة للضغط ومواجهتها.

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

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

	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 الإرتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية للمقياس.	
	يوضح قيمة معامل الإرتباط بين أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية للمقياس.	
	يوضح فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الإحصائية.	
	العبارات لأبعاد المقياس ($N =$) لمقياس أساليب مواجهة الضغوط.	
	يوضح قيمة معامل الإرتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس السعادة والدرجة الكلية للمقياس.	
	يوضح الفروق في المتوسطات الطرفية للكشف عن دلالتها الإحصائية.	
	المقياس ($N =$) لمقياس السعادة النفسية.	
	يوضح قيمة الإرتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التفاؤل والدرجة الكلية للمقياس.	
	يوضح فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الإحصائية.	
	ثبات العبارات لأبعاد المقياس ($N =$) 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 القياسين.	
	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 والتبعي 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 والتبعي 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 والقياس البعدى لمقياس أساليب مواجهة	
	الفروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدى القياس التبعي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط.	
	الفروق بين متوسطى درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياس التبعي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط في	
	الفروق بين متوسطى درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدى لمقياس السعادة والتقاول.	
	الفروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس التبعي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط.	

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

-:

ثانيا:-

- أهداف

- أهمية

- مفاهيم

-: