



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

بسم الله الرحمن الرحيم



**MONA MAGHRABY**



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



**MONA MAGHRABY**



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

# جامعة عين شمس

## التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

### قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها  
على هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيداً عن الغبار



**MONA MAGHRABY**



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

# برنامج ارشادي قائم على فنون علم النفس الايجابي لتنمية العفو لدى عينة من المطلقات

مقدمة من الباحثة/

رجاء مؤنس مختار مصطفى

للحصول على درجة الماجستير في التربية  
(تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي)

إشراف

د/ عبد العزيز محمود عبد العزيز

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.م. د/ حسام إسماعيل هيبة

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد  
كلية التربية - جامعة عين شمس



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

### ((صفحة العنوان))

**اسم الباحث** : رجاء مؤنس مختار مصطفى

**الدرجة العلمية** : ماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي

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

**اسم الكلية** : التربية

**الجامعة** : عين شمس

**سنة التخرج** : ٢٠٠٤ م

**سنة المخرج** : ٢٠٢٠ م



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

### ((رسالة ماجستير))

**اسم الباحثة:** رجاء مؤنس مختار مصطفى

**عنوان الرسالة:** برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي لتنمية العفو لدى عينة من المطلقات.

**اسم الدرجة العلمية:** ماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

### إشراف

١- **الأستاذ الدكتور/ حسام إسماعيل هيبة** أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد  
- كلية التربية - جامعة عين شمس.

٢- **الدكتور/ عبد العزيز محمود عبد العزيز** مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي -  
كلية التربية- جامعة عين شمس.

### لجنة الحكم والمناقشة

١- **الأستاذ الدكتور/ حسام إسماعيل هيبة** أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد  
- كلية التربية - جامعة عين شمس (مشرفاً).

٢- **الأستاذة الدكتورة/ سميحة محمد شند** أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية  
التربية - جامعة عين شمس (رئيساً ومناقشأ).

٣- **الأستاذة الدكتورة/ ماجي وليم يوسف** أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد  
- كلية البنات - جامعة عين شمس (مناقشأ).

تاريخ مناقشة البحث ١٩ / ٠٩ / ٢٠٢٠ م

### الدراسات العليا

أجيزت بتاريخ  
م ٢٠٢٠ /..... /.....

ختم الإجازة  
م ٢٠٢٠ /..... /.....

موافقة مجلس الجامعة  
م ٢٠٢٠ /..... /.....

موافقة مجلس الكلية  
م ٢٠٢٠ /..... /.....



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

## مستخلص الدراسة

اسم الباحثة: رجاء مؤنس مختار مصطفى.

عنوان الدراسة: برنامج ارشادى قائم على فنون علم النفس الايجابي لتنمية العفو لدى عينة من المطلقات.

الدرجة: الماجستير في التربية (تخصص: الصحة النفسية والإرشاد النفسي)

جهة الدراسة: قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس.

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج للإرشاد النفسي الإيجابي وتسلیط الضوء على مدى فاعليته في تنمية العفو لدى عينة من المطلقات، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) مطلقات كمجموعة تجريبية، (١٠) مطلقات كمجموعة ضابطة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس العفو (إعداد الباحثة)، استماره المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة إعداد (عبد العزيز الشخص، ٢٠٠٦)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة).

وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العفو في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعي على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العفو المستخدم في الدراسة.

### Key words

Positive psychology

Forgiveness

Divorced

### الكلمات المفتاحية

علم النفس الايجابي

العفو

المطلقات

## Abstract

- **Researcher name:** Ragaa Mounes Mokhtar Mostafa.
- **Title:** A counseling program based on the techniques of positive psychology to develop forgiveness in a sample of divorced women.
- **Degree:** The Master Degree in Education (mental health & psychological counseling specialization) Faculty of Education- Ain Shams University.

The study aims to design a positive psychological counseling program and highlight its effectiveness in developing amnesty for a sample of divorced women. The study sample consisted of (10) divorced women as an experimental group, (10) divorced women as a control group.

### **The study included the following tools:**

- Socio-economic level form (prepared by Abd elaziz Elshakhs).
- A scale of Forgiveness (prepared by the researcher).
- A counseling program (prepared by the researcher).

### **Results of the study showed the following:**

- 1- There are statistically significant differences among the means ranks of the experimental group and the means ranks of the control group (after the counseling program) on the Forgiveness Scale in favour of the Experimental Group.
- 2- There are statistically significant differences among the means ranks of the experimental group in the pre-test and the means ranks of the same group in the post test on the Forgiveness Scale in favour of the post-test
- 3- There are no statistically significant differences among the means ranks of the experimental group in the post-test and the means ranks of the same group in the follow up-test on the Forgiveness Scale.

### **Key words**

Positive psychology  
Forgiveness  
Divorced

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي بعزته وجلاله تتم الصالحات، يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك ولعظيم سلطانك، اللهم لك الحمد والشكر ملء السماوات والأرض وما بينهما وملء ما شئت من بعد، وأصلی وأسلم على سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

فإنه.... من الإقرار بالفضل من بعد الله ومن منطلق "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" واعترافاً وعرفاناً مني كطالبه درست ونهلت العلم منكم فإني أتقدم إلي من كان نعم السندي رحاتي العلمية البحثية، لم يدخل جهداً لمساندي، إلى من أكرمني بمساعدته في البحث والترتيب والتنسيق وصالحة الموضوعات بتوجيهاته حتى قمت بكتابته هذا البحث، والذي أرجو من الله أن ينال استحسانكم، وأن يضيف قيمة علمية للمكتبات بإذن الله تعالى.

أستاذى ومعلمى / **الأستاذ الدكتور حسام إسماعيل هيبة** بخالص الشكر والاحترام والتقدير لما بذله من مجهد خلال رحلة هذا البحث وهذه شهادة كل من تعامل معك، ونسأل الله أن نراك دائماً في خير.

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى من لم يدخل بمساعدتي، ومدنى بالنصح والإرشاد، منبت الخير والنصيحة، كبير المقام ذا السيرة العطرة، أستاذى ومعلمى **للدكتور عبد العزيز محمود عبد العزيز** مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس، على بذل الجهد والوقت من أجل خروج هذا العمل العلمي أثابه الله حسن الثواب.

وإنه لمن دواعي سروري أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والإجلال للجنة المناقشة **الأستاذة الدكتورة سميحة محمد شند** أستاذ بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي. - كلية التربية - جامعة عين شمس،

**والأستاذة الدكتورة ماجي وليم يوسف** . أستاذ علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس، على تشريفهم وحضورهم لمناقشة هذا العمل العلمي وما بذلوه من جهد وتعب في قراءة هذا العمل.

كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الصدر الحنون الذي كان لي ظلاً بارداً في هجر الحياة، إلى صاحبة الرجاء كإسمى، إيماناً كما ربتي..... أمي.

إلى من ألبسني ثوب العلم ببركة انفاسه، إلى من خفت دروب العلم بفيض تراتيل دعائه، المؤنس .... أبي.

إلى بذرة المستقبل.. سكن الحياة، فلذة كبدى.. عونى وسندى... إبنتى لوجى.

وإلى من كان مؤثراً في حالة التغيير ما بخل علىّ بعلمه ومعرفته، وإلى رفيقة عمرى، صديقى  
التي أصبحت بمثابة الأخت لي، والتي كانت بمثابة السند طوال فترة دراستنا سوياً منذ تعارفنا،  
وكانـت دائمـاً ما تعطـينـي القـوـةـ لـمـثـابـرـةـ أـخـتـيـ وـصـدـيقـتـيـ وـحـبـيـتـيـ: دـعـاءـ كـيـلـانـىـ.

وأتقـدـمـ لـكـلـ مـنـ مـدـ لـيـ يـدـ العـونـ أوـ أـسـدـيـ لـيـ مـعـرـوـفـاـ أوـ قـدـمـ لـيـ نـصـيـحـهـ،ـ أوـ كـانـتـ لـهـ إـسـهـامـهـ  
صـغـيـرـةـ أوـ كـبـيـرـةـ فـيـ اـنـجـازـ هـذـاـ عـلـمـ،ـ فـلـهـ مـنـيـ خـالـصـ الشـكـرـ وـالـتـقـدـيرـ.

وختاماً، تـنـتـاثـرـ الـكـلـمـاتـ حـبـرـاـ وـحـبـاـ عـلـيـ صـفـائـحـ الـأـورـاقـ لـكـلـ مـنـ عـلـمـنـيـ وـمـنـ أـزـالـ غـيـمـةـ جـهـلـ  
مرـرـتـ بـهـاـ بـرـيـاحـ الـعـلـمـ الـطـيـبـةـ،ـ وـلـكـلـ مـنـ أـعـادـ رـسـمـ مـلـامـحـيـ وـتـصـحـيـحـ عـثـرـاتـيـ أـبـعـثـ تـحـيـةـ شـكـرـ  
واـحـتـرـامـ.

## الباحثة

## محتويات الرسالة

الصفحة	القائمة	م
ط - ي	قائمة الموضوعات	أولاً
ك	قائمة الجداول	ثانياً
ل	قائمة الأشكال	ثالثاً
ل	قائمة الملحق	رابعاً

## أولاً: قائمة الموضوعات

### الصفحة

### الموضوع

٨ - ١

#### الفصل الأول: مدخل الدراسة

٢

■ مقدمة الدراسة

٤

■ مشكلة الدراسة

٥

■ أهداف الدراسة

٥

■ أهمية الدراسة

٦

■ مصطلحات الدراسة

٧

■ حدود الدراسة

٥٣ - ٩

#### الفصل الثاني: الإطار النظري

١٠

■ تمهد

١٠

#### المحور الأول: علم النفس الإيجابي

١٢

أولاً: تعريف علم النفس الإيجابي

١٥

ثانياً: تاريخ علم النفس الإيجابي

٢٠

ثالثاً: مجالات البحث في علم النفس الإيجابي

٢٢

رابعاً: تطبيقات علم النفس الإيجابي

٢٥

خامساً: فنون علم النفس الإيجابي

٣٠

سادساً: الرؤية المستقبلية لدور علم النفس الإيجابي

٣٢

سابعاً: النقد الموجه لعلم النفس الإيجابي

٣٣

#### المحور الثاني: العفو

٣٥

أولاً: مفهوم العفو

٣٨

ثانياً: المفاهيم المرتبطة بالعفو

٤١

ثالثاً: أهمية العفو

٤٣

رابعاً: مظاهر العفو

٤٤

خامساً: النظريات المفسرة للعفو

٤٥

سادساً: مراحل العفو

٤٨

سابعاً: أنواع العفو

٤٩

ثامناً: العفو كأسلوب علاجي

٥٠

تاسعاً: العفو لدى المطلقات

٥٣

تعقيب

٦٨ - ٥٤

#### الفصل الثالث: دراسات سابقة

٥٥

■ تمهد

٥٥	المحور الأول: دراسات تناولت علم النفس الايجابي
٥٨	المحور الثاني: دراسات تناولت العفو
٦٣	المحور الثالث: دراسات تناولت العفو مع الطلاق
٦٤	تعقيب عام على الدراسات السابقة
٦٧	فروض الدراسة
٩٢ - ٦٩	<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>
٧٠	■ تمهيد
٧٠	أولاً: منهج الدراسة
٧٠	ثانياً: عينة الدراسة
٧٤	ثالثاً: أدوات الدراسة
٧٤	١- استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي
٧٥	٢- مقياس العفو
٨٣	٣- البرنامج القائم على علم النفس الايجابي
٩٢	<b>رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة</b>
٩٣	<b>خامساً: الاساليب الاحصائية</b>
١٠٦ - ٩٤	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
٩٥	■ تمهيد
٩٥	<b>أولاً: نتائج الفرض الأول</b>
٩٧	- مناقشة النتائج في ضوء الفرض الأول
٩٨	<b>ثانياً: نتائج الفرض الثاني</b>
١٠٠	- مناقشة النتائج في ضوء الفرض الثاني
١٠١	<b>ثالثاً: نتائج الفرض الثالث</b>
١٠٣	- مناقشة النتائج في ضوء الفرض الثالث
١٠٤	<b>رابعاً: تعقيب عام على نتائج الدراسة</b>
١٠٥	<b>خامساً: توصيات الدراسة</b>
١٠٦	<b>سادساً: البحث وث المقدمة</b>
١٢٣ - ١٠٧	<b>مراجع الدراسة</b>
١٠٨	<b>أولاً: المراجع العربية</b>
١١٣	<b>ثانياً: المراجع الأجنبية</b>
١٤٣ - ١٢٤	<b>ملاحق الدراسة</b>
١٤٤	<b>ملخص الدراسة</b>
١٤٩ - ١٤٦	- ملخص الدراسة باللغة العربية
١-٤	- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

## ثانياً: قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	الصفحة
١	مدة الطلاق لأفراد العينة	٧١
٢	عدد الأطفال لأفراد العينة	٧١
٣	مستوى التعليم لأفراد العينة	٧١
٤	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات العمر الزمني لأفراد المجموعتين	٧٢
٥	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين في فترة الطلاق	٧٢
٦	نكافؤ أفراد العينة في متغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي	٧٣
٧	نكافؤ أفراد العينة على مقياس العفو قبل تطبيق البرنامج	٧٣
٨	تشبعات مفردات مقياس العفو بعد التدوير باستخدام التحليل العاملی	٧٩
	الاستكشافي	
٩	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد الاول	٨٠
١٠	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد الثاني	٨١
١١	معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد الثالث	٨٢-٨١
١٢	معاملات الارتباط بين لابعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس	٨٢
١٣	ثبات مقياس العفو والمقياس ككل	٨٢
١٤	جلسات البرنامج الارشادي لتنمية العفو	٩٠
١٥	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المطلقات بالمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على ابعاد مقياس العفو	٩٥
١٦	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي لمقياس العفو	٩٩
١٧	دلالة فروق دالة احصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والنتباعى على ابعاد المقياس	١٠١

### ثالثاً: قائمة الأشكال

م	عنوان الشكل	الصفحة
١	المتوسطات الحسابية لابعاد العفو للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى ٩٦	
٢	المتوسطات الحسابية لابعاد العفو للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى ١٠٠	
٣	المتوسطات الحسابية لابعاد مقياس العفو لافراد المجموعتين التجريبية في القياسين البعدى والتنبئى ١٠٣	

### رابعاً: قائمة الملاحق

م	عنوان الملحق	الصفحة
١	مقياس العفو (الصورة الأولية)	١٢٥
٢	مقياس العفو (الصورة النهائية)	١٢٨
٣	مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي	١٣٢
٤	جلسات البرنامج الإرشادى	١٣٣