



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  
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



### يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



**MONA MAGHRABY**



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

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

مقدمة من الباحثة/

رجاء مؤنس مختار مصطفى

للحصول علي 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 هيبه

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٤٢ هـ - ٢٠٢٠ م



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 المنح:** ٢٠٢٠م



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/ **سميرة محمد شند** أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية  
التربية - جامعة عين شمس (رئيساً ومناقشاً).

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

تاريخ مناقشة البحث ١٩ / ٠٩ / ٢٠٢٠ م

### الدراسات العليا

أجيزت بتاريخ

..... / ..... / ٢٠٢٠ م

ختم الإجازة

..... / ..... / ٢٠٢٠ م

موافقة مجلس الجامعة

..... / ..... / ٢٠٢٠ م

موافقة مجلس الكلية

..... / ..... / ٢٠٢٠ م





كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

## مستخلص الدراسة

**اسم الباحثة:** رجاء مؤنس مختار مصطفى.

**عنوان الدراسة:** برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي 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 وتسليط 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)، استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة إعداد (عبد العزيز الشخص، ٢٠٠٦)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة).

**وأُسفرت نتائج الدراسة عن :** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العفو في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العفو في اتجاه القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العفو المستخدم في الدراسة.

### Key words

Positive psychology

Forgiveness

Divorced

### الكلمات المفتاحية

علم النفس الإيجابي

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 وجلالة 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، وأصلي وأسلم علي سيدنا ونبينا محمد وعلي 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 فإنني أتقدم إلي من كان نعم السند في رحلتي العلمية البحثية، لم يدخر جهداً لمساندتي، إلى من أكرمني بمساعدته في البحث والترتيب والتنسيق وصالحة الموضوعات بتوجيهاته حتى قمت بكتابة هذا البحث، والذي أرجو من الله أن ينال استحسانكم، وأن يضيف قيمة علمية للمكتبات بإذن الله تعالى. أستاذي ومعلمي / **الأستاذ الدكتور/ حسام إسماعيل هيبه** بخالص الشكر والاحترام والتقدير لما بذله من مجهود خلال رحلة هذا البحث وهذه شهادة كل من تعامل معك، ونسأل الله أن نراك دائماً في خير.

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلي من لم يبخل بمساعدتي، ومدني بالنصح والإرشاد، منبت الخير والنصيحة، كبير المقام ذا السيرة العطرة، أستاذي ومعلمي **للدكتور/ عبد العزيز محمود عبد العزيز** مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة عين شمس، علي بذل الجهد والوقت من أجل خروج هذا العمل العلمي أثابه الله حسن الثواب.

وإنه لمن دواعي سروري أن أتقدم بأسمي آيات الشكر والتقدير والإجلال للجنة المناقشة **الأستاذة الدكتورة/ سميرة 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، علي تشريفهم وحضورهم لمناقشة هذا العمل العلمي وما بذلوه من جهد وتعب في قراءة هذا العمل.

كما أتقدم بأسمي عبارات الشكر والتقدير إلي الصدر الحنون الذي كان لي ظلاً بارداً في هجر الحياة، إلى صاحبة الرجاء كإسمي، إيماناً كما ربتني..... أُمي. إلى من ألبسني ثوب العلم ببركة انفاسه، إلى من خفت دروب العلم بفيض تراثيل دعائه، المؤنس .... أبي.

إلى بذرة المستقبل.. سكن الحياة، فلذة كبدي.. عوني وسندي... إبنتي لوجي.

وإلى من كان مؤثراً في حالة التغيير ما بخل علىّ بعلمه ومعرفته، وإلي رفيقة عمري، صديقتي التي أصبحت بمثابة الأخت لي، والتي كانت بمثابة السند طوال فترة دراستنا سوياً منذ تعارفنا، وكانت دائماً ما تعطيني القوة للمثابرة أختي وصديقتي وحبيبتي: **دعاء كيلاني**.  
وأتقدم لكل من مد لي يد العون أو أسدي لي معروفاً أو قدم لي نصيحه، أو كانت له إسهامه صغيرة أو كبيرة في انجاز هذا العمل، فله مني خالص الشكر والتقدير.  
وختاماً، تتناثر الكلمات حبراً وحباً علي صفائح الأوراق لكل من علمني ومن أزال غيمة جهل مررت بها برياح العلم الطيبة، ولكل من أعاد رسم ملامحي وتصحيح عثراتي أبعث تحية شكر واحترام.

## **الباحثة**

## محتويات الرسالة

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

## 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	■ تمهيد
١٠	المحور الأول: علم النفس الإيجابي
١٢	أولاً: تعريف 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: فنيات 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 كاسلوب علاجي
٥٠	تاسعاً: العفو لدي المطلقات
٥٣	تعقيب
٦٨ - ٥٤	الفصل الثالث: دراسات سابقة
٥٥	■ تمهيد

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	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
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 علي علم النفس الايجابي
٩٢	رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة
٩٣	خامساً: الاساليب الاحصائية
١٠٦ - ٩٤	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
٩٥	■ تمهيد
٩٥	أولاً: نتائج الفرض الأول
٩٧	- مناقشة النتائج في ضوء الفرض الأول
٩٨	ثانياً: نتائج الفرض الثاني
١٠٠	- مناقشة النتائج في ضوء الفرض الثاني
١٠١	ثالثاً: نتائج الفرض الثالث
١٠٣	- مناقشة النتائج في ضوء الفرض الثالث
١٠٤	رابعاً: تعقيب عام على نتائج الدراسة
١٠٥	خامساً: توصيات الدراسة
١٠٦	سادساً: البحوث المقترحة
١٢٣ - ١٠٧	مراجع الدراسة
١٠٨	أولاً: المراجع العربي
١١٣	ثانياً: المراجع الأجنبية
١٤٣ - ١٢٤	ملاحق الدراسة
١٤٤	ملخص الدراسة
١٤٩ - ١٤٦	- ملخص الدراسة باللغة العربية
1-4	- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

## ثانياً: قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	الصفحة
١	مدة الطلاق لأفراد العينة	٧١
٢	عدد الأطفال لأفراد العينة	٧١
٣	مستوي التعليم لأفراد العينة	٧١
٤	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات العمر الزمني لافراد المجموعتين	٧٢
٥	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين في فترة الطلاق	٧٢
٦	تكافؤ أفراد العينة في متغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي	٧٣
٧	تكافؤ أفراد العينة على مقياس العفو قبل تطبيق البرنامج	٧٣
٨	تشبعات مفردات مقياس العفو بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي	٧٩
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	٨١-٨٢
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 علي 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 البعدي والتتبعي علي ابعاد المقياس	١٠١

### ثالثاً: قائمة الأشكال

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

### رابعاً: قائمة الملاحق

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