

بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني 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





بعض الوثائق الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل





كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى

فاعلية برنامج للتدخل الإرشادى القائم على علم النفس الإيجابى لتحسين الرفاهة وفقاً لمنظور سليجمان لدى عينة من طلبة كلية التربية

رسالة مقدمة من الباحثة

شيماء صالح إبراهيم محمد

للحصول على درجة الماجستير فى التربية

"تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسى"

إشراف

أ.م.د/ إيمان لطفى إبراهيم

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى

المساعد - كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.م.د/ حسام إسماعيل هبة

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى

المساعد - كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٤١هـ - ٢٠٢٠ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْشِىْ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

[النحل: ٩٧]



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسى

صفحة العنوان

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج للتدخل الإرشادى القائم على علم النفس الإيجابى لتحسين الرفاهة
وفقاً لمنظور سليجمان لدى عينة من طلبة كلية التربية.

اسم الباحثة: شيماء صالح إبراهيم محمد

الدرجة العلمية: الماجستير فى التربية

القسم التابع له: الصحة النفسية والإرشاد النفسى

اسم الكلية: كلية التربية

اسم الجامعة: عين شمس

سنة التخرج: ٢٠٠٣ م

سنة المنح : ٢٠٢٠ م



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسى

رسالة ماجستير

اسم الباحثة: شيماء صالح إبراهيم محمد
عنوان الرسالة: فاعلية برنامج للتدخل الإرشادى القائم على علم النفس الإيجابى لتحسين الرفاهة وفقاً
لمنظور سليجمان لدى عينة من طلبة كلية التربية

لجنة الإشراف

أ.م.د/حسام إسماعيل هيبة: أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية- جامعة عين شمس
أ.م.د/ إيمان لطفى إبراهيم: أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية- جامعة عين شمس

تاريخ المنح: / / ٢٠٢٠

الدراسات العليا

ختم الإجازة
/ / ٢٠٢٠
موافقة مجلس الجامعة
/ / ٢٠٢٠

أجيزت الرسالة بتاريخ
/ / ٢٠٢٠
موافقة مجلس الكلية
/ / ٢٠٢٠

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، حمداً يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانك، منحتنا نعمة العلم، ويسرت لنا أسبابه، وجعلت التفاوت فيه معياراً بين عبادك، فلك يا إلهي الحمد يا ذا الجلال والإكرام على ما أسديت من فضل، وأسبغت من نعم، ووفقت من جهد للوصول بهذه الدراسة لطريق النور بعد أن كانت في حيز العدم. وصلى اللهم وسلم وبارك على رسولك سيد الخلق محمد، واقتداء بخلقه الكريم بقوله في الحديث الشريف: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" (رواه الترمذي وأحمد)؛ ومن هنا يسعدني أن أتقدم بخالص الشكر، والعرفان بالجميل، لأستاذي ومعلمي الأستاذ الدكتور/ حسام إسماعيل هيبه، أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد كلية التربية - جامعة عين شمس، والمشرف على الدراسة، أشكره على علمه الوافر، ووقته الثمين، وعونه الصادق، ونصحه الغالي، وعطائه لى طيلة فترة إعداد الدراسة، وهذا ليس بغريب على أستاذ جليل مثله؛ فقد عاملني كالإبنة تواضعاً من سيادته، عاملني بطيبة قلب ورحابة صدر لأجد نفسي مطوّقة بدين لا أستطيع ولن أقدر على سداذه، وأقف عاجزة عن رد هذا الجميل، فى الحقيقة مهما كتب القلم، وسطرت الكلمات فلن أستطيع أن أعبر عما بداخلى من أحاسيس صادقة أحملها فى قلبى نحو أستاذي الجليل والأب الحنون، جعله الله دوماً فى رفعة وعزة، وجزاه الله عنى خير الجزاء.

كما يمتد شكري وتقديرى للأستاذة الدكتورة/ إيمان لطفى إبراهيم، أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد بكلية التربية - جامعة عين شمس، والمشرف على الدراسة، اشكرها على مساندتها ودعمها وعونها الصادق لى، ودائماً ما كانت بجوارى وتحرت لى الدقة فى كل خطوة من خطوات البحث، جزاها الله عنى خير الجزاء.

كما أشكر الله على أن منحني بهيئة مناقشة مكونة من قائمتين علميتين أفخر بهما اليوم فى مناقشتى، راجية من الله ان أكون عند حسن ظنهما، وهما: الأستاذة الدكتورة / أسماء عبد المنعم إبراهيم، رئيس قسم علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس، فهى أحد القامات العلمية التى تتلمذت على يديها، حينما كنت طالبة فى مرحلة الليسانس قسم علم النفس كلية البنات. واليوم زادنى شرفاً وإطمئناناً تشريفها لمناقشتى.

كما اتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة/ إيمان فوزى شاهين، رئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى الأسبق، ورئيس مركز الإرشاد النفسى كلية التربية جامعة عين شمس الأسبق، والتى استفدت من علمها الوافر منذ أن التحقت بمرحلة الدراسات العليا، واليوم تستمر مسيرة العطاء بتفضلها بقبول المناقشة، فهو شرف لى وإثراء للدراسة فلها منى كل التقدير.

كما اتقدم بعظيم الشكر والامتنان إلى رئيس وأسسة قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى، كلية التربية جامعة عين شمس، على تحملهم لنا منذ البداية فلهم منى كل الشكر والتقدير والاحترام.

كما أتقدم لأختى ولأفراد أسرتى بآيات من الحب والشكر والاعتزاز، ولأفراد المجموعة التجريبية الجندى الخفى خلف هذه الدراسة، أشكرهم لحماستهم أثناء تطبيق البرنامج الإرشادى، ومساعدتى على إتمام الدراسة.

وخير خاتمة أقبل يدي أُمى وأبى، رمزا الحنان والعطاء؛ فلولا تشجيعهما المستمر ما كنت هنا اليوم، وما كنت أعرف للنجاح طريقاً. أسأل الله أن يديم عليهما الصحة والعافية، وأن أكون بارة بهما كما ربيانى صغيراً.

كما أحمد الله على ما أنعم به على من زوج قدم لى آيات سامية من دعم وتشجيع ومساندة، فأتقدم لزوجى المهندس/ محمد نور الدين، بأسمى آيات الشكر والتقدير والاحترام، وأسأل الله أن يبارك فى أولادنا - فريدة وسليم- وأن يكونا دائماً من البارين والمنفوقين، واعتذر لهما عما بدر منى من تقصير فى حقهم. وأخيراً إذا كان فى هذا العمل من إجابة فإن الفضل لله، وإن كان ثمة قصور فمن نفسى.

والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته،،،

الباحثة

مُستخلص الدراسة

فاعلية برنامج للتدخل الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي لتحسين الرفاهة وفقاً لمنظور سليجمان لدى عينة من طلبة كلية التربية.

للباحثة/ شيماء صالح إبراهيم محمد

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية- جامعة عين شمس

هدفت الدراسة الحالية إلى بحث مدى فاعلية برنامج للتدخل الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي لتحسين الرفاهة وفقاً لمنظور سليجمان لدى عينة من طلبة كلية التربية. من أجل ذلك تطلبت الدراسة إعداد مجموعة من الأدوات وهي: مقياس PERMA للرفاهة، بالإضافة لإعداد البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي، والذي تم تطبيقه على عينة قوامها عشرة طلاب وطالبات من كلية التربية يمثلون أفراد المجموعة التجريبية، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) عاماً، كما تم الاستعانة بمقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية، إعداد/ إيمان سالم عبدالله حسن (٢٠١٨). ومن أجل الوصول إلى النتائج التي يمكن من خلالها التحقق من صحة فروض الدراسة تم استخدام عدداً من الأساليب الإحصائية وهي: التحليل العاملي من النوع التوكيدي، وصدق المقارنة الطرفية للتحقق من صدق المقياس، معاملات ثبات ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس، الاتساق الداخلي للتحقق من جودة الخصائص السيكمومترية للمقياس، اختبار مان ويتي، اختبار ويلكوكسون، للكشف عن الفروق بين المجموعات المرتبطة. وتوصلت نتائج التحليلات الإحصائية إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة، في الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس الرفاهة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (على المجموعة التجريبية) لصالح المجموعة التجريبية. كما وجدت كذلك "فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة لصالح التطبيق البعدي، فضلاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات رتب درجات أفراد نفس المجموعة في القياس التتبعي، في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة. وبذلك تم التحقق من صحة جميع فروض الدراسة. مما يؤكد بقاء أثر وفاعلية البرنامج لتحسين الرفاهة وفقاً لمنظور سليجمان.

الكلمات المفتاحية:

- تدخلات علم النفس الإيجابي

- الرفاهة وفقاً لمنظور سليجمان (نموذج PERMA)

Abstract

Effectiveness of the counseling Intervention Program based on Positive Psychology to Increase Well-Being, according to Seligman perspective, which applied on College of Education Students sample

Submitted By /**Shaimaa Saleh Ibrahim Mohamed**

Department of Mental Health & Psychological Counseling Faculty of Education Ain Shams University

The present study aimed to identify the effectiveness the intervention program counseling based on positive psychology To Increase Well-Being According to Seligman perspective, which applied on College of Education student's sample. Therefore, the study required the preparation of some tools as: Well-Being Scale (PERMA Model), And Counseling intervention program based on positive psychology. Which was applied to a sample of (10) male and female students from the College of Education representing members of the experimental group, and their ages ranged between (18-20) years .In addition, the study required Scale of the socio-economic and cultural level of the Egyptian family, prepared by / Ayman Salem Abdullah Hassan (2018).

In order to reach the results, a number of statistical methods have been used, namely: Mann-Whitney (U) test, The Wilcoxon (W) Matched Paris-signed-ranks test, Confirmatory Factor Analysis, Cronbach Alpha.

The results of the statistical analyzes reached to: First, 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 dimensions and total score of the well-being scale in favour of the Experimental group. Second, 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 dimensions and total score of the well-being scale in favour of the post-test. Third, there are no statistically significant differences among the means ranks of the experimental group in follow up-test on the dimensions and total score of the well-Bing scale.

Key Words:

- **Positive Psychology Intervention.**
- **Well-Being According to Seligman perspective (PERMA Model).**

دليل محتويات الدراسة

الصفحة	القائمة	مسلسل
ى	قائمة الموضوعات	أولاً
م	قائمة الجداول	ثانياً
س	قائمة الأشكال	ثالثاً
ع	قائمة الملاحق	رابعاً

قائمة المحتويات

أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
١١-١	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٢	مقدمة
٥	مشكلة الدراسة
٦	هدف الدراسة
٦	أهمية الدراسة
٨	مصطلحات الدراسة
	حدود الدراسة
	▪ منهج الدراسة
١١-٩	▪ عينة الدراسة
	▪ أدوات الدراسة
	▪ الأساليب الإحصائية
١٠٩ - ١٢	الفصل الثاني: المفاهيم الأساسية والإطار النظري
١٣	تمهيد
٥٦-١٣	المحور الأول: التدخل الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي
١٤	أولاً: الجذور التاريخية ونشأة علم النفس الإيجابي.
١٥	ثانياً: مفهوم علم النفس الإيجابي
١٧	ثالثاً: مجالات علم النفس الإيجابي
١٨	رابعاً: الفلسفة والأسس العامة لعلم النفس الإيجابي
١٩	خامساً: مفهوم التدخل الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي
٢٠	سادساً: القوى والفضائل الشخصية