

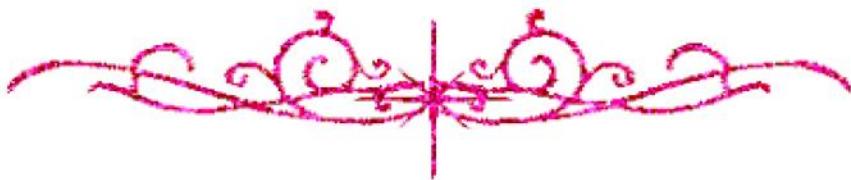


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم





جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

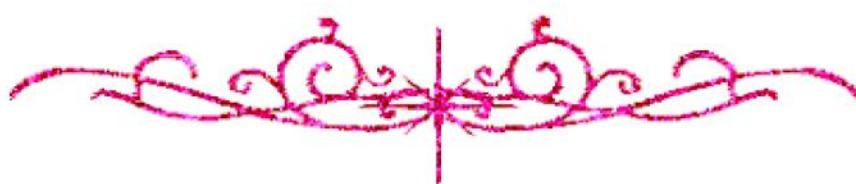
قسم

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

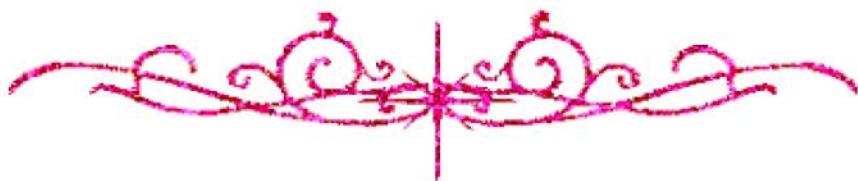




شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET

بعض الوثائق

الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات
لم ترد بالاصل





كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

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

رسالة مقدمة من الباحثة

شيماء صالح إبراهيم محمد
للحصول على درجة الماجستير في التربية

"تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي"

إشراف

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

أ.م.د/ حسام اسماعيل هيبة
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
المساعد - كلية التربية - جامعة عين شمس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

١٦
مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكْرٍ أَوْ أُنْشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيهِنَّهُ وَحَيَاةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

(٩٧)

[النحل: ٩٧]



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

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

اسم الباحثة: شيماء صالح إبراهيم محمد

الدرجة العلمية: الماجستير في التربية

القسم التابع له: الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الكلية: كلية التربية

اسم الجامعة: عين شمس

سنة التخرج: ٢٠٠٣ م

سنة المنح : ٢٠٢٠ م



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

رسالة ماجستير

اسم الباحثة: شيماء صالح إبراهيم محمد
عنوان الرسالة: فاعلية برنامج للتدخل الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي لتحسين الرفاهة وفقاً
لمنظور سليمان 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 لطفي 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، وبسrt لنا أسبابه، وجعلت التقاوٍ فيه معياراً بين عبادك، فاك يا إلهي الحمد يا ذا الجلال والإكرام على ما أسديت من فضل، وأسبغت من نعم، ووقفت من جهد للوصول بهذه الدراسة طريق النور بعد أن كانت في حيز العدم. وصلى الله وسلام وبارك على رسولك سيد الخلق محمد، واقتداء بخلقـه الكريم بقولـه في الحديث الشريف: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" (رواـه الترمذـي وأحمد)؛ ومن هنا يسعدـنـي أن أتقدم بخالص الشـكر، والعرفـان بالجميلـ، لأـستاذـي ومعلمـي الأـستاذـ الدـكتـورـ / حـسامـ إـسمـاعـيلـ هـبـيـةـ، أـستاذـ الصـحةـ النفـسـيةـ وإـلـرـاشـادـ النفـسـيـ المسـاعـدـ كـلـيـةـ التـرـبيـةـ - جـامـعـةـ عـيـنـ شـمـسـ، والمـشـرـفـ عـلـىـ الـدـرـاسـةـ، أـشـكـرـ عـلـىـ عـلـمـهـ الـواـفـرـ، وـوقـتهـ الثـمـينـ، وـعـونـهـ الصـادـقـ، وـنـصـحـهـ الـغالـيـ، وـعـطـائـهـ لـىـ طـيـلةـ فـرـتـةـ إـعـدـادـ الـدـرـاسـةـ، وـهـذـاـ لـيـسـ بـغـرـيبـ عـلـىـ أـسـتـاذـ جـلـيلـ مـثـلـهـ؛ فـقـدـ عـاـمـلـنـىـ كـاـلـإـبـنـةـ تـوـاضـعـاـ مـنـ سـيـادـتـهـ، عـاـمـلـنـىـ بـطـيـةـ قـلـبـ وـرـحـابـةـ صـدـرـ لـأـجـدـ نـفـسـيـ مـطـوـقـةـ بـدـيـنـ لـاـ أـسـتـطـعـ وـلـنـ أـقـدـرـ عـلـىـ سـدـادـهـ، وـأـقـفـ عـاجـزـةـ عـنـ رـدـ هـذـاـ جـمـيلـ، فـىـ الـحـقـيقـةـ مـهـمـاـ كـتـبـ الـقـلـمـ، وـسـطـرـتـ الـكـلـمـاتـ فـلـنـ أـسـتـطـعـ أـعـبـرـ عـمـاـ بـدـاخـلـىـ مـنـ أـحـاسـيـسـ صـادـقـةـ أـحـمـلـهـ فـىـ قـلـبـىـ نـحـوـ أـسـتـاذـ الـجـلـيلـ وـالـأـبـ الـحـنـونـ، جـعلـهـ اللـهـ دـوـمـاـ فـيـ رـفـعـةـ وـعـزـةـ، وـجـزـاءـ اللـهـ عـنـ خـيـرـ الـجـزـاءـ. كـمـاـ يـمـدـ شـكـرـ وـتـقـدـيرـ لـأـسـتـاذـةـ الدـكـتـورـةـ / إـيمـانـ لـطـفـىـ إـبرـاهـيمـ، أـسـتـاذـ الصـحةـ النفـسـيةـ وإـلـرـاشـادـ النفـسـيـ المسـاعـدـ بـكـلـيـةـ التـرـبيـةـ - جـامـعـةـ عـيـنـ شـمـسـ، والمـشـرـفـ عـلـىـ الـدـرـاسـةـ، أـشـكـرـهـ عـلـىـ مـسانـدـتـهـ وـدـعـمـهـ وـعـونـهـ الصـادـقـ لـىـ، وـدـائـمـاـ مـاـ كـانـتـ بـجـوارـ وـتـحرـتـ لـىـ الدـقـةـ فـىـ كـلـ خطـوـاتـ الـبـحـثـ، جـزاـهـ اللـهـ عـنـ خـيـرـ الـجـزـاءـ.

كـمـاـ أـشـكـرـ اللـهـ عـلـىـ أـنـ مـنـحـنـىـ بـهـيـئـةـ مـنـاقـشـةـ مـكـوـنـةـ مـنـ قـامـتـيـنـ عـلـمـيـتـيـنـ أـفـتـخـرـ بـهـمـاـ الـيـوـمـ فـىـ مـنـاقـشـتـىـ، رـاحـيـةـ مـنـ اللـهـ أـنـ أـكـوـنـ عـنـ حـسـنـ ظـنـهـمـاـ، وـهـمـاـ: الأـسـتـاذـةـ الدـكـتـورـةـ / أـسـماءـ عـبـدـ المـنـعـ إـبرـاهـيمـ، رـئـيـسـ قـسـمـ عـلـمـ النـفـسـ - كـلـيـةـ الـبـنـاتـ - جـامـعـةـ عـيـنـ شـمـسـ، فـهـىـ أـحـدـ الـقـامـاتـ الـعـلـمـيـةـ الـتـىـ تـتـلـمـذـتـ عـلـىـ يـدـيهـاـ، حـيـنـاـ كـنـتـ طـالـبـةـ فـىـ مـرـحلـةـ الـلـيـسـانـسـ قـسـمـ عـلـمـ النـفـسـ كـلـيـةـ الـبـنـاتـ. وـالـيـوـمـ زـادـنـىـ شـرـفاـ وـإـاطـمـئـنـاـ تـشـرـيفـهـاـ لـمـنـاقـشـتـىـ.

كـمـاـ اـتـقـدـمـ بـالـشـكـرـ وـالتـقـدـيرـ إـلـىـ الأـسـتـاذـةـ الدـكـتـورـةـ / إـيمـانـ فـوزـيـ شـاهـيـنـ، رـئـيـسـ قـسـمـ الصـحةـ النفـسـيةـ وإـلـرـاشـادـ النفـسـيـ الأسـيقـ، وـرـئـيـسـ مـرـكـزـ إـلـرـاشـادـ النفـسـيـ كـلـيـةـ التـرـبيـةـ جـامـعـةـ عـيـنـ شـمـسـ الأسـيقـ، وـالـتـىـ استـقـدـتـ مـنـ عـلـمـهـاـ الـواـفـرـ مـنـذـ أـنـ التـحـقـتـ بـمـرـحلـةـ الـدـرـاسـاتـ الـعـلـيـاـ، وـالـيـوـمـ تـسـتـمـرـ مـسـيـرـةـ الـعـطـاءـ بـتـقـضـلـهـاـ بـقـبـولـ الـمـنـاقـشـةـ، فـهـوـ شـرـفـ لـىـ وـإـثـرـاءـ لـلـدـرـاسـةـ فـلـهـاـ مـنـىـ كـلـ التـقـدـيرـ.

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

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

وخير خاتمى أقبل يدى أمى وأبى، رمزا الحنان والعطاء؛ فلولا تشجيعهما المستمر ما كنت هنا اليوم، وما كنت أعرف للنجاح طريقاً. أсал الله أن يديم عليهما الصحة والعافية، وأن أكون بارة بهما كما رباني صغيراً.

كما أحمد الله على ما أنعم به على من زوج قدم لي آيات سامية من دعم وتشجيع ومساندة، فأتقدمن لزوجى المهندس/ محمد نور الدين، بأسمى آيات الشكر والتقدير والاحترام، وأسأل الله أن يبارك في أولادنا - فريدة وسليم - وأن يكونا دائماً من الباريين والمتقويين، واعتذر لهما عما بدر مني من تقصير في حقهم.

وأخيراً إذا كان في هذا العمل من إجاده فإن الفضل لله، وإن كان ثمة قصور فمن نفسي.

والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته،،،

الباحثة

مُختلص الدراسة

فاعلية برنامج للتدخل الإرشادى القائم على علم النفس الإيجابى 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 الإرشادى القائم على علم النفس الإيجابى لتحسين الرفاهة وفقاً لمنظور سليجمان لدى عينة من طلبة كلية التربية. من أجل ذلك تطلب الدراسة إعداد مجموعة من الأدوات وهى: مقياس PERMA للرفاهة، بالإضافة لإعداد البرنامج الإرشادى القائم على علم النفس الإيجابى، والذى تم تطبيقه على عينة قوامها عشرة طلاب وطالبات من كلية التربية يمثلون أفراد المجموعة التجريبية، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٠) عاماً، كما تم الإستعانة بمقاييس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافى للأسرة المصرية، إعداد/ إيمان سالم عبدالله حسن (٢٠١٨). ومن أجل الوصول إلى النتائج التى يمكن من خلالها التتحقق من صحة فروض الدراسة تم استخدام عدداً من الأساليب الإحصائية وهى: التحليل العاملى من النوع التوكيدى، وصدق المقارنة الطيفية للتتحقق من صدق المقاييس، معاملات ثبات ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية للتتحقق من ثبات المقاييس، الاتساق الداخلى للتتحقق من جودة الخصائص السيكومترية للمقاييس، اختبار مان ويتى، اختبار ويلكوكسون، للكشف عن الفروق بين المجموعات المرتبطة. وتوصلت نتائج التحليلات الإحصائية إلى وجود فروق دالة إحصائياً، بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة، فى الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس الرفاهة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادى (على المجموعة التجريبية) لصالح المجموعة التجريبية. كما وجدت كذلك "فروق دالة إحصائياً" بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة لصالح التطبيق البعدى، فضلاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ومتوسطات رتب درجات أفراد نفس المجموعة فى القياس التتبعى، فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة. وبذلك تم التتحقق من صحة جميع فروض الدراسة. مما يؤكد بقاء أثر وفاعلية البرنامج لتحسين الرفاهة وفقاً لمنظور سليجمان.

الكلمات المفتاحية:

- تدخلات علم النفس الإيجابى
- الرفاهة وفقاً لمنظور سليجمان (نماذج 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