



جامعة عين شمس
كلية البنات للاداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

"فاعلية برنامج لتنمية الهناء الذاتى لرفع مستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية "

رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية

تخصص علم نفس تعليمى

إعداد الباحثة

دعاء حافظ عباس شلبى

إشراف

د/ حنان محمود زكى

مدرس علم النفس التعليمى

كلية البنات- جامعة عين شمس

أ.م.د/ عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

٢٠٢٢م - ١٤٤٣هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ }

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

[سورة المجادلة: الآية ١١]

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص

_____ فى / / ٢٠٢٢ م وتتكون من :

مناقشة

١. الأستاذة الدكتورة / أسماء عبد المنعم إبراهيم أستاذ علم النفس - كلية البنات- جامعة عين شمس (مناقشا)
٢. الأستاذة الدكتورة / سعيده محمد أبو سوسو أستاذ علم النفس - كلية الدراسات الانسانية - جامعة الازهر (مناقشا)
٣. الأستاذة الدكتورة/عواطف إبراهيم شوكت أستاذ علم النفس المساعد - كلية البنات- جامعة عين شمس(مشرفا)

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالبة درجة

ماجستير

_____ فى / / م

دكتوراه

أ . د / وكيله الكلية

مدير الادارة

الموظف المختص



جامعة عين شمس
كلية البنات للاداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

صفحة العنوان

فاعلية برنامج لتنمية الهناء الذاتى لرفع مستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية

اسم الطالبة: دعاء حافظ عباس شلبى

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة فى التربية

القسم التابع له: قسم علم النفس

اسم الكلية: كلية البنات للاداب والعلوم والتربية

الجامعة: عين شمس

سنة التخرج: ٢٠٠٨

سنة المنح: ٢٠٢٢



جامعة عين شمس
كلية البنات للاداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: دعاء حافظ عباس شلبي

عنوان الرسالة: فاعلية برنامج لتنمية الهناء الذاتي لرفع مستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)

لجنة الإشراف

أستاذ علم النفس المساعد - كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.م.د/عواطف إبراهيم شوكت

مدرس علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

د/ حنان محمود زكي

الدراسات العليا

ختم الاجازة

اجيزت الرسالة

بتاريخ / / ٢٠٢٢م

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠٢٢م

/ / ٢٠٢٢م

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم)، لله الحمد على نعمة العلم، والشكر له سبحانه على إتمام هذا العمل، ولعل من موجبات هذا الحمد هو إعطاء كل ذي حق حقه وانطلاقاً من قول الرسول (صلى الله عليه وسلم)، "لا يشكر الله من لا يشكر الناس"

يطيب لى أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير إلى أستاذتى الفاضلى الاستاذة الدكتورة عواطف إبراهيم شوكت استاذ علم النفس المساعد بكلية البنات- جامعة عين شمس لتفضلها بالإشراف على هذه الرسالة والتي لم تبخل على من فيض علمها وكريم خلقها فوجدت منها العطاء الوافر والنصح السديد والتوجيه الرشيد ما أعاننى على إتمام هذا الجهد فجزاها الله عنى خير الجزاء.

والشكر موصول إلى الدكتورة حنان محمود زكى مدرس علم النفس التعليمى بكلية البنات- جامعة عين شمس لما بذلته من وقت وجهد فى إخراج هذه الرسالة فجزاها الله عنى خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الدكتورة أسماء عبد المنعم إبراهيم استاذ علم النفس بكلية البنات- جامعة عين شمس، والدكتورة سعيدة محمد أبو سوسو أستاذ علم النفس بكلية الدراسات الانسانية- جامعة الأزهر لتفضلهما مشكورين بقبول مناقشة هذه الرسالة، وإثراء هذا العمل بعلمهم وتوجيهاتهم جزاهم الله عنى خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر إلى السادة الأساتذة محكمى أدوات هذه الرسالة لما استفدته من توجيهاتهم ورائهم، وايضاً عينة هذه الرسالة على تعاونهم الفعال معى أثناء تطبيق الأدوات.

والشكر موصول لدكتور محمد فياض على ما بذله من جهد فى التدقيق اللغوى للرسالة فجزاه الله عنى خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر إلى والدى الحبيب رحمة الله عليه الذى وضعنى على بداية الطريق كنت أتمنى ان يقف بجوارى اليوم وأرى الفرحة على وجهه.

كما أتقدم بالشكر لوالدتى الحبيبة على مساندتها لى طوال فترة دراستى، أسأل الله أن يطيل فى عمرها ويعيننى على طاعتها وبرها.

ولا يفوتنى أن اتقدم بأسمى معانى الحب والتقدير لإخوتى وأخواتى على ما قدموه لى من دعم فجزاهم الله عنى خير الجزاء.

مستخلص الدراسة

العنوان: فاعلية برنامج لتنمية الهناء الذاتى لرفع مستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية. **هدفت الدراسة إلى:** الكشف عن فاعلية البرنامج فى تنمية الهناء الذاتى لرفع مستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوى بمدرسة بيجام الثانوية بنات- إدارة غرب شبرا الخيمة- محافظة القليوبية، قسموا بالتساوى الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية:

اعتمدت الدراسة على مقياس الهناء الذاتى لدى طالبات المرحلة الثانوية- ومقياس مستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية- والبرنامج الإرشادى لتنمية الهناء الذاتى لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)، اختبار الذكاء المصور (إعداد/ طه المستكاوى، ٢٠٠٠)، استمارة المستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافى (إعداد/ أمانى سعيدة ، ٢٠٠٩).

توصلت نتائج الدراسة إلى:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس الهناء الذاتى ومستوى الطموح فى اتجاه القياس البعدى.
 - ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس الهناء الذاتى ومستوى الطموح فى اتجاه أفراد المجموعة التجريبية.
 - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الهناء الذاتى ومستوى الطموح.
- كلمات مفتاحية:** البرنامج - الهناء الذاتى - مستوى الطموح - طالبات المرحلة الثانوية

Study Abstract

The title: The effectiveness of a program for developing the subjective well-being for the enhancement of the high school students' level of aspiration .

The study aimed to: reveal the effectiveness of the program in developing subjective well-being to raise the level of aspiration high school students.

Study method: The study was based on an experiential method.

Study sample: consisted of (20) female students from the first year secondary school at Bejam Secondary School for Girls in Qalyubia Governorate, they were divided equally into two groups, experiential and control.

Study tools: The study was based on a scale of subjective well-being- and a measure of aspiration- and an indicative program for development of subjective well-being to raise the level of aspiration for the students of high school- and a form for the constructive evaluation of program sessions- Final evaluation form of the program (Researcher preparation), The Pictorial intelligence test (Prepared by Taha Al-Mustaqawi, 2000), the form of the economic, social and cultural Level (Prepared by Amani saida, 2009).

The result of the reached:

1. There are statistically significant differences between the mean ranks of the experiential group members in the pre and post measurements of the development scale of subjective well-being and Level of aspiration in the direction of post measurement.
2. There are statistically significant differences between the mean ranks of individuals in the experiential and control groups in the post measurement of the scale of subjective well-being and the Level of aspiration towards the members of the experiential group.
3. There are no statistically significant differences between the mean ranks of experiential group members in the post and follow-up measurements of the scale of Subjective well-being and the Level of aspiration.

Keywords:

program- Subjective well-being- Level of aspiration- high school students

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٩ : ١	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٢	مقدمة الدراسة
٤	مشكلة الدراسة
٦	أهداف الدراسة
٦	أهمية الدراسة
٧	مصطلحات الدراسة
٩	محددات الدراسة
٦٥ : ١٠	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
١١	المحور الاول : الإرشاد النفسى Psychological Counseling
١١	تعريف الإرشاد النفسى
١٣	أهداف الإرشاد النفسى
١٤	مجالات الإرشاد النفسى
١٥	مناهج واستراتيجيات التوجيه والإرشاد النفسى
١٦	نظريات الإرشاد النفسى
٢٦	طرائق الإرشاد النفسى
٢٨	المحور الثانى: الهناء الذاتى Subjective well- being
٢٩	تعريف الهناء الذاتى
٣٢	الاتجاهات المفسرة للهناء الذاتى
٣٣	نظريات الهناء الذاتى
٣٧	خصائص الأفراد ذوى الهناء الذاتى المرتفع
٣٨	أبعاد الهناء الذاتى
٣٩	أولاً: التسامح forgiveness
٤٤	ثانياً: السلام الداخلى Inner Peace
٤٨	ثالثاً: السعادة Happiness

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥١	رابعاً: الرضا عن الحياة satisfaction with life
٥٥	المحور الثالث: مستوى الطموح Level of Aspiration
٥٥	تعريف مستوى الطموح
٥٧	النظريات المفسرة لمستوى الطموح
٦٠	العوامل المؤثرة في مستوى الطموح
٦٢	سمات الشخص الطموح
٦٣	أنواع الطموح
٦٣	مستويات الطموح
٦٤	مظاهر مستوى الطموح
٦٤	نمو مستوى الطموح
٦٥	جوانب الطموح
٨٣ : ٦٦	الفصل الثالث : دراسات سابقة
٦٧	أولاً : دراسات تناولت الهناء الذاتى وعلاقته بمستوى الطموح
٧١	ثانياً: دراسات اهتمت بتنمية الهناء الذاتى
٧٨	ثالثاً: دراسات اهتمت بتنمية مستوى الطموح
٨٢	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة فى الدراسة الحالية
٨٢	أوجه الشبه والاختلاف بين هذه الدراسة والدراسات السابقة
٨٣	رابعاً: فروض الدراسة
١٢٩ : ٨٤	الفصل الرابع : منهج الدراسة وإجراءاتها
٨٥	منهج الدراسة
٨٥	عينة الدراسة
٩١	أدوات الدراسة
٩١	أ- اختبار الذكاء المصور إعداد (طه المستكاوى ، ٢٠٠٠)
٩٢	ب- إستمارة المستوى الإقتصادى الاجتماعى الثقافى إعداد (أمانى سعيده ، ٢٠٠٩)

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٩٤	ج - مقياس الهناء الذاتى لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)
١٠٣	د - مقياس مستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)
١١٣	هـ- البرنامج الإرشادى لتنمية الهناء الذاتى لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)
١٢٨	خطوات إجراء الدراسة
١٢٩	الأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة
١٤٩ : ١٣٠	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
١٣١	الإحصاء الوصفى لمتغيرات الدراسة
١٣٣	الفرض الأول...ومناقشته
١٣٥	الفرض الثانى...ومناقشته
١٣٨	الفرض الثالث...ومناقشته
١٤١	الفرض الرابع...ومناقشته
١٤٣	الفرض الخامس...ومناقشته
١٤٥	الفرض السادس...ومناقشته
١٤٨	مناقشة عامة لنتائج الدراسة
١٤٩	توصيات الدراسة
١٤٩	بحوث مقترحة
١٦٩ : ١٥٠	مراجع الدراسة
١٥١	أولاً: المراجع العربية
١٦٠	ثانياً: المراجع الأجنبية
١٧٠	ملاحق الدراسة
٢٧١	ملخصات الدراسة
٢٧٥ : ٢٧٢	ملخص الدراسة باللغة العربية
1-6	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

قائمة جداول الدراسة

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٨	أوجه الاختلاف بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي	١
٨٧	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني	٢
٨٧	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء	٣
٨٨	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي	٤
٨٩	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الهناء الذاتي والدرجة الكلية	٥
٩٠	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس مستوى الطموح والدرجة الكلية	٦
٩٣	معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية لاستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي	٧
٩٣	معاملات الثبات لاستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي	٨
٩٥	إجابات الطالبات حول الاستفتاء المفتوح لمقياس الهناء الذاتي (ن = ٢٠)	٩
٩٦	المقاييس التي تم الاستعانة بها في بناء وتصميم مقياس الهناء الذاتي	١٠
٩٨	عبارات مقياس الهناء الذاتي قبل وبعد التعديل	١١
٩٩	الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى و بين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي والإبعاد الفرعية (ن = ٢٠ للمرتفعين، ن = ٢٠ للمنخفضين)	١٢
١٠٠	معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والمقياس ككل لمقياس الهناء الذاتي (ن = ٦٠)	١٣
١٠١	معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٦٠)	١٤
١٠١	معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي (ن = ٦٠)	١٥
١٠٢	توزيع ارقام العبارات على الأبعاد الفرعية لمقياس الهناء الذاتي	١٦
١٠٤	إجابات الطالبات حول الإستفتاء المفتوح لمقياس مستوى الطموح (ن = ٢٠)	١٧
١٠٥	المقاييس التي تم الاستعانة بها في بناء وتصميم مقياس مستوى الطموح	١٨
١٠٨	عبارات مقياس مستوى الطموح قبل وبعد التعديل	١٩

تابع قائمة جداول الدراسة

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
٢٠	الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى و بين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح والإبعاد الفرعية (ن = ٢٠) للمرتفعين ، ن = ٢٠ للمنخفضين)	١٠٩
٢١	معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والمقياس ككل لمقياس مستوى الطموح (ن = ٦٠)	١١٠
٢٢	معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٦٠)	١١١
٢٣	معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح (ن = ٦٠)	١١٢
٢٤	توزيع أرقام العبارات على الأبعاد الفرعية لمقياس مستوى الطموح	١١٢
٢٥	توزيع جلسات البرنامج الإرشادي	١٢٤
٢٦	الاحصاء الوصفي لمقياس الهناء الذاتي للمجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج	١٣١
٢٧	الاحصاء الوصفي لمقياس مستوى الطموح للمجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج	١٣٢
٢٨	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الهناء الذاتي	١٣٣
٢٩	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مكونات مقياس الهناء الذاتي والدرجة الكلية في القياس البعدي	١٣٦
٣٠	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) لاختبار ويلكوكسون على مقياس مستوى الطموح ومكوناته والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدي	١٣٩
٣١	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية و رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس مستوى الطموح	١٤١
٣٢	دلالة الفروق بين متوسطي الرتب درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) لاختبار ويلكوكسون على مقياس الهناء الذاتي ومكوناته والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي	١٤٣
٣٣	دلالة الفروق بين متوسطي الرتب درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) لاختبار ويلكوكسون على مقياس مستوى الطموح ومكوناته والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي	١٤٦

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٣٥	مكونات الهناء الذاتى	١
١٣٤	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الهناء الذاتى (أبعاده والدرجة الكلية)	٢
١٣٦	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الهناء الذاتى (أبعاده والدرجة الكلية)	٣
١٤٠	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مستوى الطموح (أبعاده والدرجة الكلية)	٤
١٤٢	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى الطموح (أبعاده والدرجة الكلية)	٥
١٤٤	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الهناء الذاتى (أبعاده والدرجة الكلية)	٦
١٤٧	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مستوى الطموح (أبعاده والدرجة الكلية)	٧