

# 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 النفسي

**فاعلية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي**

**لندعيم الإيجابية لطلاب المرحلة الإعدادية**

للحصول على درجة الماجستير في التربية

**تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي**

**مقدمة من الطالبة**

**إيمان محمد الصادق جابر**

**أشرف**

**د/ أشرف محمد عبد الحليم**

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

**أ.م. د / معتز محمد عبيد أحمد**

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَقُلْ رَبِّ ادْخُلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ

وَاَخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صِدْقٍ

وَاجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ

سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا"

سورة الإسراء آية (٨٠)





كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

## صفحة العنوان

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لتدعيم الإيجابية

لطلاب المرحلة الإعدادية

اسم الباحثة : إيمان محمد الصادق جابر

الدرجة العلمية : ماجستير

القسم التابع له : الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الكلية : التربية

اسم الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ١٩٨٩

سنة المنح : ٢٠٢٠



## شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا  
محمد صلى الله عليه وسلم

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله الذي  
وفقني لإتمام هذا العمل العلمي فإن كان خيراً فمن الله، وإن كان سوء فمن  
نفسى. فأتقدم ليس بشكر بقدر ما هو اعتذار لوالدي رحمه الله الذي حببني  
في العلم ووالدتي التي علمتني الخلق والإخلاص لهما منى كل البر  
والتقدير.

كما أقدم خالص شكري وامتناني لأستاذي الجليل الفاضل الأستاذ  
الدكتور عادل عز الدين الأشول مشرفي الذي دفعني إلى العلم دفعاً إلى  
دراستي، مثال النزاهة والإخلاص في العمل وأدعو الله أن يتم له الشفاء  
العاجل.

ويعجز القلم واللسان عن إعطاء مشرفاي حقهما لما بذلوه من عطاء  
وخلق رفيع الأستاذ الدكتور معتز محمد عبيد رئيس قسم الصحة النفسية  
الذي فتح لي باب العلم بإشرافه فتح الله له أبواب الخير في الدنيا والآخرة.  
ومشرفي الدكتور أشرف محمد عبد الحليم فهو رمز للرحمة والصبر على  
الطالب كي يدفعه للاستمرار في الدراسة جزاه الله عنى خير الجزاء.

وأقدم بجزيل الشكر والعرفان والتقدير للمناقشين على هذه الرسالة  
الليذان لم تمنعهما أعمالهم ومشاعلهم عن تقييم رسالتي.

للأستاذة الدكتورة سميرة محمد شند أستاذ الصحة النفسية والإرشاد  
النفسى بكلية التربية جامعة عين شمس التي قامت بتنقيح رسالتي بكل دقة.  
والأستاذة الدكتورة أسماء الجبري أستاذ ورئيس قسم الدراسات النفسية  
بكلية الطفولة جامعة عين شمس والتي أشهد الله أنني استفدت منها الكثير  
جزاهما الله عنى خير الجزاء وأتمنى أن أكون عند حسن ظنهما بي وأن  
أكون وفقت في ما قدمته لهم.

وابنتي الغالية شروق التي دائماً استقطعت من وقت رعايتها الكثير.  
أدعو الله العلى القدير أن يتقبل منى هذا العمل في الدنيا والآخرة وصلى  
الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.



## المستخلص

**عنوان الدراسة:** فاعلية برنامج عقلاني انفعالي سلوكي لتدعيم الإيجابية لطلاب المرحلة الإعدادية.

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج عقلاني انفعالي سلوكي لتدعيم الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية باستخدام مجموعة من فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لذلك قامت الباحثة بتصميم برنامج لطلاب من المرحلة الإعدادية وتم تقسيم عينة الدراسة إلى عشرة طالبات مجموعة تجريبية وعشرة طالبات مجموعة ضابطة وتم اختيارهم من عينة استطلاعية قوامها (١٠٠) طالبة وذلك بعد إجراء التحقق من التكافؤ في العمر الزمني، وقد قامت الباحثة بإعداد مقياس الإيجابية لطلاب المرحلة الإعدادية ، وأسفرت الدراسة عن فاعلية البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي لتدعيم الإيجابية لطلاب المرحلة الإعدادية واتضح ذلك من دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي كما استمر تحسين المجموعة التجريبية لمدة شهرين من القياس البعدي.

## الكلمات المفتاحية:

**Positivity**

الإيجابية

**Rational emotional and behavioral**

العقلاني الانفعالي السلوكي

**Adolescence**

المراهقة

## **Abstract**

**Study Title :** Effectiveness rational emotional behavioral program to support the positivity among the preparatory stage students.

The present study aims to verify the effectiveness of rational emotional behavioral program to reinforce the positive among the students of the administrative stage using a group of techniques of rational emotional behavioral counseling the is (100) students after checking the equivalence in chronological age. The researcher prepared positivity measurement to the preparatory stage students, The experimental group and the control group in favor of the experimental group and post measurements in favor of telemetry. The experimental group continued to improve for two months of telemetry.

### **Key words**

**Positivity**

**Rational emotional and behavioral**

**Adolescence**

## أولاً: قائمة الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
<b>الفصل الأول: مدخل إلي الدراسة</b>	<b>١-١٠</b>
مقدمة	٢
مشكلة الدراسة	٣
هدف الدراسة	٥
أهمية الدراسة	٥
مصطلحات الدراسة	٧
محددات الدراسة	٩
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري</b>	<b>١١-١٤٩</b>
اولا :الايجابية	١٢
أبعاد الايجابية	٢٦
١- التفكير الإيجابي	٢٦
٢- التفاؤل	٤٤
٣- الأمل	٥٦
٤- السعادة	٦٩
٥- الرضا عن الحياة	٨٢
٦- المرونة الايجابية	٩٢
ثانيا :العقلاني الانفعالي السلوكي	١١٣
ثالثا :المراهقة	١٣٩
<b>الفصل الثالث: الدراسات السابقة وفروض الدراسة</b>	<b>١٥٠-١٨٦</b>
اولا :الدراسات العربية والأجنبية	١٥٢
الدراسات الخاصة بالمحور الاول الايجابية	١٥٢
تعقيب الباحث على المحور الاول	١٧٠



١٧٢	الدراسات الخاصة بالمحور الثاني العقلاني الانفعالي السلوكي
١٨٤	تعقيب الباحث على المحور الثاني
١٨٥	تعقيب عام على الدراسات السابقة العربية والأجنبية
١٨٦	فروض الدراسة
٢٠٥-١٨٧	<b>الفصل الرابع : المنهج والإجراءات</b>
١٨٨	منهج الدراسة
١٨٨	إجراءات الدراسة
١٨٩	إعداد مقياس الإيجابية
١٩٠	المرحلة الأولى: الاستقراء النظري
١٩٠	المرحلة الثانية: استقراء المقاييس
١٩٢	المرحلة الثالثة: تحديد الأبعاد
١٩٣	المرحلة الرابعة: وضع العبارات
١٩٤	المرحلة الخامسة: تحديد بدائل الاستجابة
١٩٤	المرحلة السادسة: طريقة التصحيح
١٩٤	المرحلة السابعة: تدوير العبارات
١٩٤	المرحلة الثامنة: التحقق من الخصائص السيكمترية
١٩٤	صدق المقياس
١٩٦	ثبات المقياس
١٩٦	اعداد البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي
١٩٧	الحاجة للبرنامج
١٩٨	الهدف العام والأهداف الإجرائية
١٩٩	إجراءات البرنامج
١٩٩	مصادر الحصول على البرنامج
٢٠١	أسس تصميم البرنامج
٢٠١	حدود البرنامج