



بسم الله الرحمن الرحيم

∞∞∞∞

تم رفع هذه الرسالة بواسطة / حسام الدين محمد مغربي

بقسم التوثيق الإلكتروني بمركز الشبكات وتكنولوجيا المعلومات دون أدنى

مسئولية عن محتوى هذه الرسالة.

ملاحظات : لا يوجد





كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

عنوان الرسالة

فعالية برنامج تدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية

دراسة مقدمة من الباحثة

دعاء جبر أحمد حسن

لنيل درجة الماجستير في التربية

(تخصص صحة نفسية)

تحت إشراف

أ.د/ أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

جامعة عين شمس

أ.د/ سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

جامعة عين شمس

٢٠٢٢ م - ١٤٤٣ هـ

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص

_____ في / / م، وتتكون من:

مناقشة

١. الأستاذ الدكتور /
٢. الأستاذ الدكتور /
٣. الأستاذ الدكتور /
٤. الأستاذ الدكتور /

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة

ماجستير

_____ في / / م

دكتورة

أ.د/ وكيل الكلية

مدير الإدارة

الموظف المختص



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

اسم الطالبة: دعاء جبر أحمد حسن
عنوان الرسالة: فعالية برنامج تدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة
المناعة النفسية

اسم الدرجة: الماجستير في التربية - تخصص صحة نفسية

لجنة الإشراف

الاسم	الوظيفة
أ.د/ سناء محمد سليمان	أستاذ علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس
أ.د/ أسماء عبد المنعم إبراهيم	أستاذ علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث: / / ٢٠

الدراسات العليا

ختم الإجازة: أجازت الرسالة بتاريخ:

/ / ٢٠

/ / ٢٠

موافقة مجلس الكلية: / /

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ)

[سورة الأعراف: ١٩٩].

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، من باب حفظ الوفاء والعرفان لأهله، أتقدم بوافر الشكر وعظيم الامتنان إلى كل من ساندني على إتمام هذه الدراسة لتظهر على هذه الصورة، إليهم جميعا أهدي ثمار حصادي وأبدأ بمن كان لزاما علي أفرادهم بالشكر وإعطاء حقهم من الثناء والعرفان.

إلى استاذتي الفاضلة ومعلمتي الغالية التي آزررتي وساندتني وأفادتني بما تملك من معلومات واسعة وقيمة ونفيسة والتي وجهتني طيلة مسيرتي لإتمام هذه الدراسة على هذا الوجه وبهذه الصورة إلى الأستاذة الدكتورة/ سناء محمد سليمان التي تشرفت بقبولها الإشراف على هذه الدراسة، وقد كانت سببا في تقدمي في مسيرتي العلمية والحياتية بالجوانب العلمية التي أثرتني بها وبعمق التحصيل والتدقيق الذي أولته لدراستي فلك مني فائق التقدير والعرفان، دعواتها واهتمامها الواضحين كانا سببا أساسيا في دعمي وتوجيهي حتى وصلت الدراسة إلى هذه الصورة المتواضعة، كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذة الدكتورة / أسماء عبدالمعظم إبراهيم، و التي شرفت بقبولها الإشراف على دراستي والتي كانت الداعمة والمساندة لي، والتي أفخر بتشريف اسمها على رسالتي، لها كل الحب والتقدير والاحترام، فلكم شكرت الله على تشريفه لي بهذين الاسمين اللذين زادا من قيمة الدراسة وأضافا لها وزنا وثقلا.

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى من علماني أن الأعمال الكبيرة لا تتم إلا بالصبر والعزيمة والإصرار إلى والذي رحمه الله وأمي أطال الله بقاءها وألبسها ثوب الصحة والعافية ومتعني ببرها ورد جميلها أهدي لها ثمرة من ثمار غرسها قطرة في بحرها العظيم حبا وطاعة وبراء، كما أتقدم بالشكر وفائق التقدير والعرفان إلى زوجي وشريكي في حياتي وفي نجاحي له مني كل الحب والتقدير والامتنان، وأولادي فلذات أكبادي ونور عيوني (محمد وإيمان ودعاء وعبد الرحمن وعبد الله).

بكل الحب والوفاء وبكلمات الشكر والثناء لا أنسى شكر أخواتي، وإخوتي، وعائلتي، وأخوالي، وزملائي وأصدقائي، وكل من ساندني ودعا لي بظهر الغيب... إليكم جميعا جزيل الشكر وعظيم الامتنان.

الباحثة

دعاء جبر أحمد حسن

مستخلص الدراسة

الجنسية: مصرية

الاسم: دعاء جبر أحمد حسن

التخصص: (صحة نفسية)

الدرجة: ماجستير في التربية

عنوان الدراسة: فعالية برنامج تدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية.

إشراف: أ.د/ سناء محمد سليمان أستاذ علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس.

أ.د/ أسماء عبد المنعم إبراهيم أستاذ علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس.

تهدف الدراسة إلى تنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية من خلال برنامج تدريبي.

وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من مجموعة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٥٠) طالبة، ومجموعة الدراسة الوصفية وقوامها (١٠٠) طالبة، بينما بلغ عدد مجموعتي الدراسة التجريبية (٤٠) طالبة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتكون من (٢٠) طالبة، ومجموعة ضابطة تتكون من (٢٠) طالبة، وجميعهن من طالبات الجامعة- الفرقة الثالثة - كلية التجارة- جامعة الأزهر فرع البنات بالقاهرة، للعام الجامعي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس العفو لدى طالبات الجامعة إعداد: سلسبيل ممدوح (٢٠١٩) تعديل الباحثة، ومقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة/إعداد الباحثة، واستمارة المستوى الثقافي والاجتماعي / إعداد الباحثة، وبرنامج تدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية/إعداد الباحثة.

وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج التدريبي لتنمية درجة العفو في تحسين درجة المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة.

الكلمات المفتاحية: العفو - المناعة النفسية- برنامج تدريبي لتنمية درجة العفو- طالبات الجامعة.

Abstract

Name: Doaa Gabr Ahmed Hassan

Nationality: Egyptian

Degree: Master of Education

Specialization: (Psychological Health)

Study title: The effectiveness of a training program to develop forgiveness among university female students to improve the degree of psychological immunity.

Supervised by: Prof. Dr. Sanaa Mohamed Suleiman, Professor of Educational Psychology, Girls' College, Ain Shams University.

Prof. Asmaa Abdel Moneim Ibrahim, Professor of Psychology, Women's College, Ain Shams University.

Research Place: Ain Shams University, Girls' College of Arts, Sciences and Education, Department of Psychology.

The study aims to develop the degree of forgiveness among university students to improve the degree of psychological immunity through a training program. The sample of the current study consisted of the exploratory study group, consisting of (50) female students, and the descriptive study group, consisting of (100) female students, while the number of the two experimental study groups was (40) female students, they were divided into two groups: an experimental group consisting of (20) female students, and a group An officer consisting of (20) female students, all of whom are university students – the third year – Faculty of Commerce – Al-Azhar University, Girls' Branch in Cairo, for the academic year 2021–2022.

The researcher used the following tools: the scale of forgiveness for university students prepared by: Salsabil Mamdouh (2019)/ modified by the researcher, the scale of psychological immunity among university students/ prepared by the researcher, the form of social and cultural level / prepared by the researcher , and a training program to develop the degree of forgiveness among university students to improve the degree of psychological immunity/ prepared by the researcher.

The results revealed the effectiveness of the training program for developing the degree of forgiveness in improving the degree of psychological immunity among university students.

Keywords: forgiveness – psychological immunity – a training program to develop the degree of forgiveness – university students.

قائمة المحتويات

أ. قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوعات
ب	الشكر والتقدير.....
ج	مستخلص الدراسة باللغة العربية.....
د	مستخلص الدراسة باللغة الإنجليزية.....
هـ	قائمة المحتويات.....
ح	قائمة الجداول.....
ك	قائمة الأشكال.....
ك	قائمة الملاحق.....
١٢ - ١	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٢	أولاً: مقدمة الدراسة.....
٤	ثانياً: مشكلة الدراسة واسئلتها.....
٨	ثالثاً: أهداف الدراسة.....
٨	رابعاً: أهمية الدراسة.....
٩	خامساً: مصطلحات الدراسة.....
١١	سادساً: محددات الدراسة.....
٩٠ - ١٣	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
١٤	المحور الأول: العفو
١٤	أولاً: مفهوم العفو.....
١٨	ثانياً: أنواع العفو.....
٢٢	ثالثاً: المفاهيم المتداخلة مع العفو.....
٢٥	رابعاً: أهمية العفو (أسباب وفوائد).....
٣٦	خامساً: مراحل وآليات تنمية العفو.....
٤٣	سادساً: مكونات العفو - أبعاده - العوامل المؤثرة فيه.....
٤٦	سابعاً: العفو من الناحية النظرية.....
٤٩	العفو في الأديان.....

تابع أ. قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوعات
٥٢	المحور الثاني: المناعة النفسية
٥٤	أولاً: تعريف المناعة النفسية
٥٧	آلية ومكونات كل من الجهاز المناعي البيولوجي والجهاز المناعي النفسي
٥٩	نظرة عامة على جهاز المناعة
٦٠	الأسس التي بنيت عليها المناعة النفسية
٦١	ثانياً: أنواع المناعة النفسية
٦٣	ثالثاً: أهم المفاهيم التي ترتبط بمفهوم المناعة النفسية
٦٥	رابعاً: أهمية وخصائص المناعة النفسية
٧٠	خصائص نظام المناعة النفسية
٧٢	خامساً: أعراض فقدان المناعة النفسية وارتفاعها والعوامل المؤثرة فيها
٧٧	سادساً: أبعاد ومكونات المناعة النفسية
٨١	سابعاً: النظريات التي تناولت المناعة النفسية
٨٧	المحور الثالث: طالبات الجامعة
٨٧	المراقبة
٨٨	التغيرات التي تحدث في فترة المراقبة المتأخرة
٨٨	تعريف الطالبة الجامعية
٨٩	الخصائص المميزة للطالبة الجامعية
٨٩	خصائص وحاجات الطالبة الجامعية
٩١ - ١٠٢	الفصل الثالث: دراسات سابقة
٩٢	المحور الأول: دراسات تناولت العفو لدى طلاب وطالبات الجامعة
٩٢	أولاً: دراسات وصفية
٩٤	ثانياً: دراسات تجريبية
٩٥	تعقيب على دراسات المحور الأول
٩٦	المحور الثاني: دراسات تناولت المناعة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة
٩٦	أولاً: دراسات وصفية
٩٨	ثانياً: دراسات تجريبية
٩٩	تعقيب على دراسات المحور الثاني
١٠٠	المحور الثالث: دراسات تناولت العفو وعلاقته بالمناعة النفسية
١٠١	تعقيب على دراسات المحور الثالث

تابع أ. قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوعات
١٠١	تعقيب عام على الدراسات السابقة
١٠٢	فروض الدراسة
١٠٣ - ١٥٥	الفصل الرابع: منهج وإجراءات الدراسة
١٠٤	أولاً: منهج الدراسة
١٠٥	ثانياً: إجراءات الدراسة
١٠٥	مجتمع الدراسة
١٠٥	عينة الدراسة
١١١	أدوات الدراسة
١١١	الأداة الأولى: مقياس العفو لدى الطالبات الجامعة (إعداد سلسبيل عبد المنعم) (تعديل الباحثة)
١١٨	الأداة الثانية: مقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة)
١٢٧	الأداة الثالثة: استمارة تقدير المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد الباحثة)
١٣٣	الأداة الرابعة: برنامج تدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية (إعداد الباحثة)
١٥٤	إجراءات الدراسة
١٥٥	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
١٥٦ - ١٨١	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
١٥٧	أولاً: الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة
١٦١	ثانياً: نتائج الدراسة ومناقشتها
١٦١	فروض الدراسة الوصفية
١٦١	فرض الدراسة الوصفي ونتائجه
١٦٤	فروض الدراسة التجريبية
١٦٤	الفرض الأول ونتائجه
١٦٦	الفرض الثاني ونتائجه
١٦٨	الفرض الثالث ونتائجه
١٧٠	الفرض الرابع ونتائجه
١٧٣	الفرض الخامس ونتائجه
١٧٥	الفرض السادس ونتائجه

تابع أ. قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوعات
١٧٨	ثالثاً: نتائج الدراسة من وجهة النظر الأديومترية (القياس محكي المرجع)
١٧٩	رابعاً: ملخص نتائج الدراسة ومناقشتها
١٨٠	خامساً: توصيات الدراسة
١٨١	سادساً: البحوث المقترحة
٢٠٩ – ١٨٢	مراجع الدراسة
١٨٣	أولاً: المراجع العربية
١٩٢	ثانياً: المراجع الأجنبية
٢٦٣ – ٢١٠	الملاحق
٢٧٠ – ٢٦٤	ملخص الدراسة باللغة العربية
A-I	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠٨	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي	(١)
١٠٩	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العفو في القياس القبلي	(٢)
١١٠	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية في القياس القبلي	(٣)
١١٣	بعض المقاييس التي تناولتها الباحثة لإعداد المقياس في صورته النهائية	(٤)
١١٤	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الأكثر عفو والأقل عفو في كل من العفو وأبعاده في الدراسية الحالية	(٥)
١١٥	معاملات ثبات مقياس العفو باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ في الدراسة الحالية	(٦)
١١٥	قيم معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الدراسة الحالية	(٧)
١١٦	معامل الارتباط بين بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس العفو لدى طالبات الجامعة والدرجة الكلية للمقياس في الدراسة الحالية	(٨)
١١٦	أبعاد مقياس العفو وأرقام العبارات بكل بعد في الدراسة الحالية	(٩)
١١٧	أبعاد مقياس العفو وفقراته في صورته النهائية في الدراسة الحالية	(١٠)
١١٩	المقاييس التي تناولتها الباحثة لإعداد مقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة	(١١)

تابع ب. قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢١	أبعاد وأرقام عبارات مقياس المنة النفسية	(١٢)
١٢٢	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الأكثر في المنة النفسية والأقل في المنة النفسية في كل من المنة النفسية وأبعادها	(١٣)
١٢٣	معاملات ثبات مقياس المنة النفسية باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	(١٤)
١٢٤	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد مقياس المنة النفسية والدرجة الكلية لنفس البعد	(١٥)
١٢٥	معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المنة النفسية لدى طالبات الجامعة وبين الدرجة الكلية للمقياس	(١٦)
١٢٦	عبارات وأبعاد مقياس المنة النفسية لدى طالبات الجامعة في صورته النهائية	(١٧)
١٢٨	توزيع الدرجات على عدد أفراد أسرة الطالبة	(١٨)
١٢٨	توزيع درجات وظيفة الأب والأم	(١٩)
١٢٩	يوضح توزيع سكن الطالبة والدرجة المقابلة	(٢٠)
١٢٩	يوضح نوع السكن والدرجة المقابلة له	(٢١)
١٢٩	توزيع الدرجات على الأسئلة التي تتعلق بدرجة المستوى الاجتماعي للطالبة	(٢٢)
١٣٠	توزيع الدرجات على الأسئلة التي تمثل ثقافة الطالبة	(٢٣)
١٣٠	يوضح توزيع درجات المستوى التعليمي للأب والأم	(٢٤)
١٣١	توزيع الدرجات على الاسئلة المتعلقة بالمستوى الثقافي للطالبة	(٢٥)
١٣١	دلالة الفرق بين متوسطات درجات المرتفعات والمنخفضات في المستوى الاجتماعي والثقافي	(٢٦)
١٣٢	حساب ثبات استمارة المستوى الثقافي لأسر الطالبات	(٢٧)
١٣٢	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي ...	(٢٨)
١٣٣	معامل الارتباط بين درجة كل من المستوى الاجتماعي والثقافي لدى طالبات المرحلة الجامعية وبين الدرجة الكلية للاستمارة	(٢٩)
١٤٩	جلسات البرنامج التدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المنة النفسية	(٣٠)
١٥٧	الوصف الإحصائي لدرجات مقياس العفو لدى طالبات الجامعة لدى مجموعة الدراسة الوصفية	(٣١)

تابع ب. قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٥٨	الوصف الإحصائي لدرجات العفو لدى المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي والبعدي والتتبعي	(٣٢)
١٥٩	الوصف الإحصائي لدرجات مقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة لدى مجموعة الدراسة الوصفية	(٣٣)
١٦٠	الوصف الإحصائي لدرجات مقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، في القياس القبلي والبعدي والتتبعي	(٣٤)
١٦٢	معامل ارتباط "بيرسون" بين أبعاد مقياس العفو ومقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة	(٣٥)
١٦٤	نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين في القياسين القبلي والبعدي للعفو لدى طالبات المجموعة التجريبية	(٣٦)
١٦٦	نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين في القياس البعدي للعفو لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة	(٣٧)
١٦٨	نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين في القياسين البعدي والتتبعي للعفو لدى طالبات المجموعة التجريبية	(٣٨)
١٧٠	نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين في القياسين القبلي والبعدي للمناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية	(٣٩)
١٧٣	نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين في القياس البعدي للمناعة النفسية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة	(٤٠)
١٧٦	نتائج اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين في القياسين البعدي والتتبعي للمناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية	(٤١)
١٧٨	نتائج الدراسة الوصفية من وجهة نظر محكية المرجع في العفو لدى طالبات الجامعة	(٤٢)
١٧٩	نتائج الدراسة الوصفية من وجهة نظر محكية المرجع في المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة	(٤٣)

ب. قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
(١)	يوضح الوصلات العصبية بين أجزاء الدماغ بين العفو وعدمه	٣٣
(٢)	صورة لنشاط المخ في حالة العفو مقارنة بعدم العفو	٣٤
(٣)	رسم بياني يوضح دور العفو في تحسين التفكير الإيجابي	٣٤
(٤)	يوضح متغيرات الدراسة	١٠٥
(٥)	يوضح توزيع عينة الدراسة وعددها	١٠٦
(٦)	يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي الدراسة التجريبية	١٠٧
(٧)	التمثيل البياني لمتوسطات القياس القبلي والبعدي للعفو وأبعاده لدى طالبات المجموعة التجريبية	١٦٤
(٨)	التمثيل البياني لمتوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للعفو	١٦٧
(٩)	التمثيل البياني لمتوسطات القياس البعدي والتتبعي للعفو وإبعاده لدى طالبات المجموعة التجريبية	١٦٩
(١٠)	التمثيل البياني لمتوسطات القياس القبلي والبعدي للمناعة النفسية وإبعاده لدى طالبات المجموعة التجريبية	١٧١
(١١)	التمثيل البياني لمتوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية	١٧٤
(١٢)	التمثيل البياني لمتوسطات القياس البعدي والتتبعي للمناعة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية	١٧٧

ج. قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
(١)	مقياس العفو لدى طالبات الجامعة إعداد سلسبيل ممدوح (٢٠١٩) (تعديل الباحثة)	٢١١
(٢)	مقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة (الصورة النهائية) (إعداد/ الباحثة)	٢١٤
(٣)	استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد الباحثة)	٢١٨
(٤)	برنامج تدريبي لتنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية (إعداد الباحثة)	٢٢٤
(٥)	استمارة تقييم الجلسات (إعداد الباحثة)	٢٦٠
(٦)	استمارة تقييم البرنامج	٢٦٢