



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

بسم الله الرحمن الرحيم



MONA MAGHRABY



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



MONA MAGHRABY



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



MONA MAGHRABY



كلية الدراسات العليا للتربية
قسم علم النفس الارشادي

برنامج ارشادى لتنمية المشاعر الايجابية واثره على كفاءة المواجهة و الرفاهية النفسية لدى طلاب
الجامعة

**A counseling Program To develop positive emotions and its impact on
the efficiency of resilience and psychological well-being among
university students**

مقدم من /

شيماء عبد المنعم عبد الحافظ

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص علم النفس الارشادي

اشراف

ا.م. د / منال منصور الحملاوي

ا . د / سميارة على جعفر ابو عزاله

استاذ مساعد والقائم باعمال رئيس مجلس

استاذ متفرغ بقسم

علم النفس الارشادى

علم النفس الارشادى

كلية الدراسات العليا للتربية

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعه القاهرة

جامعه القاهرة

تشكيل لجنة المناقشة و الحكم

على رسالة دكتوراه في فلسفة التربية

قسم علم النفس الارشادى

الباحثة : شيماء عبد المنعم عبد الحافظ عطا

عنوان الرسالة :

برنامج ارشادى لتنمية المشاعر الايجابية واثره على كفاءة المواجهة و الرفاهية النفسية لدى طلاب
الجامعة

لجنة المناقشة والحكم :

١	ا. د / مصطفى احمد تركى	استاذ غير متفرغ بقسم علم النفس الارشادى كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة	رئيسا
٢	ا.د/ سميحة على جعفر أبو غزالة	استاذ متفرغ بقسم علم النفس الإرشادي كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة	مشرفا و عضوا
٣	ا.د / هبة حسين اسماعيل	استاذ علم النفس بكلية البنات - جامعة عين شمس	عضوا
٤	ا.م. د / منال منصور الحملاوى	استاذ مساعد و القائم باعمال رئيس مجلس قسم علم النفس الارشادى كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة	مشرفا و عضوا



كلية الدراسات العليا للتربية

قسم علم النفس الارشادي

الاسم / شيماء عبد المنعم عبد الحافظ

المشرفون / أ.د/ سميارة على جعفر أبو غزالة - أ.م.د / منال منصور الحملاوي

عنوان الرسالة / برنامج ارشادي لتنمية المشاعر الايجابية واثره على كفاءة المواجهة و الرفاهية النفسية
لدى طلاب الجامعة

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة لتصميم برنامج لتنمية المشاعر الايجابية ومعرفة اثره على كفاءة المواجهة و الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من ٢٥ طالبة من طالبات المعهد الفنى الصخرى بامبابة تتراوح اعمارهم من (١٨ : ١٩) عام بمتوسط حسابي ١٨.٣٢ و انحراف معياري ٠.٨٧ و اعتمدت الدراسة على المنهج التجربى ذو المجموعة الواحدة و استخدمت ادوات (مقياس المشاعر الايجابية ترجمة الباحثة - مقياس كفاءة المواجهة لسميرة ابو عزالة - مقياس الرفاهية النفسية ترجمة الباحثة - البرنامج ارشادى من اعداد الباحثة) ، و توصلت النتائج الى فاعلية و تأثير البرنامج الارشادى على تنمية المشاعر الايجابية وكما اثر ذلك على تنمية كل من كفاءة المواجهة و الرفاهية النفسية

الكلمات الدالة : البرنامج ارشادى - المشاعر الايجابية - كفاءة المواجهة -- الرفاهية النفسية - طلاب الجامعة



**Faculty Of Graduate Studies
For Education**

**Department Of Counseling
Psychology**

**A counseling Program To develop positive emotions and its impact on
the efficiency of resilience and psychological well-being among
university students**

Abstract

This study aims to design a program to develop positive feelings and its impact on the efficiency of confrontation and psychological well-being among university students. A sample of (25) university students (females), aged (18 years old), is selected. The researcher uses the study tools as follows:(A scale of positive emotions is translated and Arabized by the researcher - The confrontational efficiency scale is prepared by Dr. Samira Abu Ghazaleh - The Psychological well-being Scale is translated and Arabized by the researcher - The counseling program is prepared by the researcher).The study tools were legalized and conducted honestly and consistently. The researcher prepared a counseling program consisting of 25 sessions according to the theory of Cognitive Behavioral Therapy. The study results confirm the effectiveness and impact of the counseling program on developing positive feelings. It also affects the development of both the efficiency of confrontation and psychological well-being. The current research aims to translate and localize the scale of positive feelings because it is not available in the Arab context.

**Key Words: A counseling Program – positive emotions – resilience –
psychological well-being – university students**

شكروتقدير

الحمد لله الذي تتم بحمده النعم، والشكر للقائل في حكم تزيله (لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) ، والصلة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا وحبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم.

في البداية أتقدم بخالص الشكر إلى من ناصر كل كلمات الشكر وعبارات الثناء عن الوفاء بحقها إلى من شرفتني بالموافقة على الإشراف على هذه الرسالة الأستاذ الدكتور / سميرة على جعفر ابو غزاله - استاذ متفرغ بقسم علم النفس الارشادى فلقد كانت نعم القدوة الطيبة والرحيمه وكانت ام من نوع خاص نوع بيظهر كل الجمال والقوه والنجاح اللي في ولادها فهي لا تقل بالعادى ولا بالمؤلف دائمآ تبحث عن الاحسن والافضل وكانت توجيهاتها سراجاً ينير لي الطريق في جميع المراحل مما ساهم كثيرا في إتمام هذه الرسالة ، فلها الشكر على ما منحتني إياه من الوقت والجهد والاهتمام وكل مامن شأنه تعزيزي لإخراج هذا العمل في أفضل صورة ممكنة فكانت نعم الموجه و المربي جزاها الله خيرا كما يسرني أن أتقدم بوافر الشكر والعرفان والامتنان إليها لدكتور / منال منصور الحملاوى، استاذ مساعد قائم بأعمال رئيس مجلس علم النفس الارشادى التي وافقت على الإشراف على هذه الرسالة فهى قيمة كبيرة في الرقي و الاخلاق والاحترام والتعاون والكرم .. فلم تدخل علي بأي وقت ولا بأي معلومة فطى العكس تماماً كانت دائمة التحفيز والتشجيع لي شakra لكي على ما منحتني إياه من الوقت والجهد والاهتمام وكل مامن شأنه تعزيزي لإخراج هذا العمل في أفضل صورة ممكنة كانت لكلماتها الدعمة تأثير قوى على جزاها الله خيرا

كما اتقدم بخالص شكري و تقديرى الى السادة الافضل اعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة البحث جراهم الله خيرا ا. د / مصطفى احمد تركى استاذ غير متفرغ بقسم علم النفس الارشادى- فهو نعم الاستاذ الفاضل تعلمت على يده لسنوات وكان خير المثل الاعلى و القدوة فى تعامل المعلم بطلابه فله جزيل الشكر؛ وجراهم الله خير عن علمه- ا. د / هبة حسين اسماعيل استاذ علم النفس بكلية البنات - جامعة عين شمس ؛ فهى نعم الاستاذ الفاضل لها جزيل الشكر

كما اتقدم بالشكر طول عمري الى ابى الحبيب رحمة الله عليه يجزيك ربى الفردوس كنت نعم الاب و القدوة و المثل الاعلى و الداعم لى و الموجه لى ؛ قد اكرمنى و رباني واخذ بيدي طول حياتى علمنى حب العلم و اصبر فى طريقى و احسن عملى فهو نعمة من الله على اسكنه الله الى الفردوس الاعلى كما اتقدم بكل الشكر و التقدير الى امى دمها الله نعمة فى حياتى و اخوتى على كل ما قدمه لى فهم نعم الاهل و السند و الامان

شكرا و تقدير الى كل من قدم لي مساعدة فى طريقى جراهم الله خيرا و الحمد لله رب العالمين

الباحثة

قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
ب	خطاب التشكيل و لجنة المناقشة
ج	مستخلص الدراسة باللغة العربية
د	مستخلص الدراسة باللغة الانجليزية
هـ	الشكر و التقدير
وـ	قائمة الموضوعات
حـ	قائمة الجداول
ىـ	قائمة الاشكال
كـ	قائمة الملاحق
١٠-١	الفصل الاول : مدخل الدراسة
٢	مقدمة
٤	اولاً : مشكلة الدراسة
٦	ثانياً : اهداف الدراسة
٦	ثالثاً: اهمية الدراسة
٧	رابعاً: مصطلحات الدراسة
٩	خامساً : حدود الدراسة
٤٧-١١	الفصل الثاني : الاطار النظري و البحثي
١٢	اولاً : المشاعر الابيجابية
٢٨	ثانياً : كفاءة المواجهة
٣٥	ثالثاً : الرفاهية النفسية
٤٢	رابعاً : طلاب الجامعات
٤٤	تعقيب على الاطار النظري و البحثي
٤٥	خامساً : فروض الدراسة
٨٥-٤٦	الفصل الثالث : منهج الدراسة
٤٧	أولاً: منهج المستخدم الدراسة و التصميم المنهجي .
٤٧	ثانياً: المتغيرات المستقلة و التابعة

٤٧	ثالثاً : عينة الدراسة.
٤٨	رابعاً : أدوات الدراسة.
٤٨	مقياس المشاعر الايجابية
٥٧	مقياس كفاءة المواجهة
٦٣	مقياس الرفاهية النفسية
٧١	البرنامج الارشادى
٨٥	خامساً: الاساليب الاحصائية المستخدمة
٨٥	سادساً : إجراءات الدراسة
٨٦	الفصل الرابع : نتائج الدراسة و مناقشتها
٨٧	الاحصاءات الوصفية
٩٠	نتائج فروض الدراسة
١٠٠	مناقشة و تفسير
١٢٢	التعقيب على النتائج مناقشه عامه للنتائج
١٢٣	توصيات الدراسة
١٢٤	بحث مقترن
١٢٥	مراجعة الدراسة
١٤٠	الملاحق
١٨٨	ملخص الدراسة باللغة العربية
١٩٢	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية