



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  
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



### يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



**MONA MAGHRABY**



كلية الدراسات العليا للتربية  
قسم علم النفس الارشادي

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

**Acounseling 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 فى التربية تخصص علم النفس الارشادي

اشراف

ا.م. د / منال منصور الحملاوي

ا. د / سميرة على جعفر ابو عزاله

استاذ مساعد والقائم باعمال رئيس مجلس

استاذ متفرغ بقسم

علم النفس الارشادي

علم النفس الارشادي

كلية الدراسات العليا للتربية

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعه القاهرة

جامعه القاهرة

١٤٤٢ هـ / ٢٠٢٠ م



## تشكيل لجنة المناقشة و الحكم

### على رسالة دكتوراه فى 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 - جامعه القاهرة  
رئيسا
- ٢ . ا. د / سميرة على جعفر أبو غزالة  
أستاذ متفرغ بقسم علم النفس الإرشادي  
كلية الدراسات العليا للتربية - جامعه 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 الحملاوي  
استاذ مساعد و القائم باعمال رئيس مجلس قسم  
علم النفس الارشادى كلية الدراسات العليا للتربية -  
جامعه القاهرة  
مشرفا و عضوا





كلية الدراسات العليا للتربية

قسم علم النفس الإرشادي

الاسم / شيماء عبد المنعم عبد الحافظ

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

عنوان الرسالة / برنامج إرشادي لتنمية المشاعر الإيجابية وأثره على كفاءة المواجهة و الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة لتصميم برنامج لتنمية المشاعر الإيجابية ومعرفة أثره على كفاءة المواجهة و الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من ٢٥ طالبة من طالبات المعهد الفني الصحي بامبابة تتراوح اعمارهم من ( ١٨ : ١٩ ) عام بمتوسط حسابي ١٨.٣٢ و انحراف معياري ٠.٨٧ و اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة و استخدمت ادوات (مقياس المشاعر الإيجابية ترجمة الباحثة - مقياس كفاءة المواجهة لسميرة ابوعزالة - مقياس الرفاهية النفسية ترجمة الباحثة - البرنامج الإرشادي من اعداد الباحثة ) ، و توصلت النتائج الى فاعلية و تأثير البرنامج الإرشادي على تنمية المشاعر الإيجابية وكما اثر ذلك على تنمية كل من كفاءة المواجهة و الرفاهية النفسية

الكلمات الدالة : البرنامج الإرشادي - المشاعر الإيجابية - 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 the 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



## شكرو تقدير

الحمد لله الذي تتم بحمده النعم، والشكر للقاتل في محكم تنزيله ( **لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ** ) ، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا وحبينا محمد صلى الله عليه وسلم.

في البداية أتقدم بخالص الشكر إلي من تقصر كل كلمات الشكر وعبارات الثناء عن الوفاء بحقها إلي من شرفتني بالموافقة على الإشراف على هذه الرسالة الأستاذ الدكتور / سميرة على جعفر ابو غزاله - استاذ متفرغ بقسم علم النفس الارشادي فلقد كانت نعم القدوة الطيبة والرحيمه وكانت ام من نوع خاص نوع يبظهر كل الجمال والقوة والنجاح اللى فى ولادها فهي لا تقبل بالعادي ولا بالمألوف دائماً تبحث عن الاحسن والافضل وكانت توجيهاتها سراجاً ينبير 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 إليا لدكتور / منال منصور الحملاوي، استاذ مساعد قائم بأعمال رئيس مجلس علم النفس الارشادي التي وافقت على الإشراف على هذه الرسالة فهي قيمة كبيرة فى الرقي و الاخلاق والاحترام والتعاون والكرم .. فلم تبخل علي بأي وقت ولا بأي معلومة فعلى العكس تماماً كانت دائمة التحفيز والتشجيع لي شكرا لى على ما منحتني إياه من الوقت و الجهد 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 تقديري الى السادة الافاضل اعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة البحث جزاهم الله خيرا ا. د / مصطفى احمد تركى أستاذ غير متفرغ بقسم علم النفس الارشادي-فهو نعم الاستاذ الفاضل تعلمت على يده لسنوات وكان خير المثل الاعلى و القدوة فى تعامل المعلم بطلابه فله جزيل الشكر؛ وجزاه الله خير عن علمه- ا. د / هبة حسين اسماعيل أستاذ علم النفس بكلية البنات - جامعة عين شمس ؛ فهي نعم الاستاذ الفاضل لها جزيل الشكر

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

شكر و تقدير الى كل من قدم لى مساعدة فى طريقي جزاه 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
و	قائمة الموضوعات
ح	قائمة الجداول
ى	قائمة الاشكال
ك	قائمة الملاحق
١٠-١	الفصل الاول :مدخل الدراسة
٢	مقدمه
٤	اولاً : مشكلة الدراسة
٦	ثانيا : اهداف الدراسة
٦	ثالثا: اهمية الدراسة
٧	رابعا:مصطلحات الدراسة
٩	خامسا : حدود الدراسة
٤٧-١١	الفصل الثانى : الاطار النظري و البحثي
١٢	اولا : المشاعر الايجابية
٢٨	ثانيا : كفاءة المواجهة
٣٥	ثالثا : الرفاهية النفسية
٤٢	رابعا : طلاب الجامعة
٤٤	تعقيب على الاطار النظري و البحثي
٤٥	خامسا :فروض الدراسة
٨٥-٤٦	الفصل الثالث : منهج الدراسة
٤٧	أولاً: منهج المستخدم الدراسة و
	التصميم المنهجي .
٤٧	ثانيا :المتغيرات المستقلة و التابعة

٤٧	ثالثا :عينة الدراسة.
٤٨	رابعا : أدوات الدراسة.
٤٨	مقياس المشاعر الايجابية
٥٧	مقياس كفاءة المواجهة
٦٣	مقياس الرفاهية النفسية
٧١	البرنامج الارشادى
٨٥	خامسا: الاساليب الاحصائية المستخدمة
٨٥	سادسا : 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	بحوث مقترحه
١٢٥	مراجع الدراسة
١٤٠	الملاحق
١٨٨	ملخص الدراسة باللغة العربية
١٩٢	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية