



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

- اسم الباحثة : دعاء إبراهيم عبد الله صالحين خليل
- عنوان الرسالة : التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمال والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي
- الدرجة العلمية : ماجستير في التربية (تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)
- القسم التابع له : الصحة النفسية والإرشاد النفسي
- اسم الكلية : كلية التربية
- الجامعة : عين شمس
- سنة التخرج : ٢٠١٠
- سنة المنح : ٢٠١٧



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

رسالة ماجستير في التربية (تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

اسم الباحثة : دعاء إبراهيم عبد الله صالحين خليل

عنوان الرسالة : التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة
لدى عينة من الشباب الجامعي

لجنة الاشراف

أ.د/ سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية – جامعة عين شمس

د/ أحمد السيد عبد المنعم

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي -كلية التربية – جامعة عين شمس

تقييم اللجنة :

الدراسات العليا :

ختم الإجازة : اجيزت الرسالة بتاريخ : ٢٠١٧ / /

موافقة مجلس الكلية : ٢٠١٧ / /

موافقة مجلس الجامعة : ٢٠١٧ / /



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

التفكير الإيجابي وعلاقته بالكماليت والرّضا عن الحياة لدى عينة من الشّباب الجامعي

رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية
تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي

إعداد الباحثة

دعاء إبراهيم عبد اللّاه صالحين خليل

إشراف

د/ أحمد السيد عبد المنعم

أ.د/ سميرة محمد شند

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

القاهرة
١٤٣٨ هـ / ٢٠١٧ م

شُكْرُكَ رَبِّ

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على خير البريات نبينا محمد وعلى آله وصحابه أجمعين... الحمد لله على إحسانه وتوفيقه وامتنانه أشكرك ربّي علي نعمك التي لا تُعدّ ولا تحصى، وعلى أن وفقني في إتمام هذا العمل. وبعد،،،

وانطلاقاً من قول الله تعالى: ﴿وَلَا تَسْأَلُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ [البقرة: ٢٣٧]، وعملاً بقول النبي صلي الله عليه وسلم «من أسدى إليكم معروفاً فكافئوه ، فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتّى تروا أنكم قد كافأتموه» (رواه أبو داود، والنسائي، وأحمد) كما قال صلي الله عليه وسلم «لا يشكر الله من لا يشكر الناس» (رواه أحمد والبخاري وصححه الألباني)، فأتقدّم بخالص الشكر والتقدير والامتنان والاعتراف بالجميل إلى

الأستاذة الدكتور/ سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، والتي كان لي الحظ الوافر في إشرافها على رسالتي، والتي لمست منها العون الصادق والنصح والتوجيه والإرشاد كما أمدتني من العلم والمعرفة، ونهلت من خبراتها، وأشكرها لما بذلته معي طيلة إعداد تلك الدراسة، حيث كانت معي خطوة بخطوة، كما أشكرها على سعة صدرها وطيب قلبها لتحملها لي وصبرها عليّ حيث أثقلت عليها كثيراً، فكانت معاملتها لي كالابنة والصديقة تواضعاً منها، فسأظل معترفة بهذا الجميل وهذا الدين طيلة حياتي، ولا أملك إلا الدعاء لها بطول العمر الممزوج بالصحة والعافية لتظل لي ولزملائي نهراً جارياً نرشف منه.

حقيقة، إنه مهما كتبت قلمي وعبرت كلماتي، فلن أستطيع أن أعبر عمّا بداخلي من مشاعر يعلم الله سبحانه أنها صادقة، وأحملها بقلبي تجاه أستاذتي الخلوقة وأمي الحنونة، جعلها الله دوماً في رفعة وعزّة، وجزاها الله عني خير الجزاء.

كما أتقدّم بالشكر والتقدير إلى

الدكتور/ أحمد السيد عبد المنعم

مدرس الصحة النفسية بجامعة عين شمس، لتفضله بالإشراف الثاني على تلك الدراسة، فجزاه الله خير الجزاء.

وإنه لمن دواعي سروري وسعادتي أن أتيح لمناقشة تلك الدراسة والحكم عليها لجنة موقرة، لها من العلم والمنزلة والمكانة ما تشرف به تلك الدراسة، وتسهم في إثرائها وتطويرها

الأستاذة الدكتور/ سميرة علي جعفر أبو غزالة

أستاذ ورئيس قسم علم النفس الإرشادي - جامعة القاهرة

والأستاذ الدكتور/ معزم محمد عبيد،

أستاذ الصحة النفسية - جامعة عين شمس، فلهما مني جزيل الشكر والتقدير والعرفان.

ويسعدني في تلك المناسبة، أن أشكر من تكلّله الهيبة والوقار، وعلمني العطاء دون انتظار، وأحمل اسمه بكل افتخار، وأرجو من الله أن يمد في عمره حتّى يراني وأخوتي تاجاً من الفخر يُتوّج به.

(أبي، الباش مهندس/ إبراهيم عبد اللّاه)

كما يسعدني أن أشكر أُمي الحبيبة الأستاذة/ سميرة عبد التّوّاب، نبع الحياة ورمز الحنان والعطاء؛ فلولا تشجيعها المستمر ودعمها المتواصل ومراعاتها لابنتي ما كنت هنا اليوم، وما كنت أعرف للنجاح طريقاً، وإن كان يحق لي أن أضع اسماً على هذا العمل فهي أحق الناس بذلك، فإنني لم أجد ما يعطيها قدرها ويوفي فضلها ولا أملك سوى أن أقبل يداها داعية من الله أن يديم عليها الصحة والعافية وأن أكون بارة بها.

والحمد لله كثيراً على ما أنعم به عليّ من زوج صالح طيب الخلق، قدّم لي الكثير من الدعم والتشجيع والمساندة وأفاض عليّ الكثير من الحنان، فأقدم إليك زوجي الغالي/ حسام محمد علي، بأسمى آيات الشكر والتقدير والحب والاحترام، وأسأل الله أن يبارك لي فيك ويحفظك، كما أسأل الله أن يبارك لنا في بسمه حياتنا وأعلى ما نملك (ابنتنا ريتال).

كما أتقدّم بالشكر والحب العميق والعرفان بالجميل إلي إخوتي (ولاء - هدير - تغريد - روناء) على ماقدّموه لي من مساندة وعون ورعاية ابنتي طيلة انشغالي لاتمام الدراسة. والشكر موصولاً حباً وتقديراً لأصحاب المواقف النبيلة واللاتي تعلمت منهن ألا أضيعهن، هم أصدقائي (هبة الصباغ- أماني الصباغ - شيماء يوسف - إيمان صلاح - منى نبيل).

ولن أنس في هذا المقام أن أشكر أساتذتي محكمي أدوات البحث لما أسدوه لي من توجيهات، فأخص بالذكر الأستاذ الدكتور/ محمد عاطف العطيفي لما قدمه لي من تشجيع ومساندة وقتما اشتدت بي الأزمات، فكان بجانبني كأبٍ عطوف، فله مني كل الشكر والتقدير.

كما أتوجه بالشكر إلى الإنسان الخلق الدكتور/ مجدي شعبان لما بذله من مجهودات في المراجعة الإحصائية للبحث، وكذلك أشكر عينة الدراسة على تعاونهم من أجل إتمام البحث.

وأخيراً أتقدّم بشكري لأساتذتي بقسم الصحة النفسية، والعاملين بمكتبة الدراسات العليا، وأخص بالذكر الأستاذ/ زكي، والأستاذ/ مصطفى، على تعاونهما لإنجاز تلك الدراسة.

وإن كان لأهل دار الدنيا علينا حق الشكر، فلأهل دار الحق علينا حق الدعاء؛ جدتي رحمها الله وأستاذي شريف زكي بمدرسة أحمد عبد الرحيم الثانوية بنات.

وأخيراً، فهذا جهد المقل، وهو عمل بشري بالطبع قد يعثره النقص والخطأ والزلل والنسيان، وحسبي أنني اجتهدت، وبذلت قصارى جهدي، فأدعو الله العظيم الذي كتّبت على نفسه الكمال، وجعل النقص سمة يحاط بها البشر، أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن يتم جهدي المتواضع بحسن رضاكم عنه، وأن يكون خطوة صغيرة نحو طريق التقدم في مجال البحث.

وأخردعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحثة / دعاء إبراهيم

مستخلص

اسم الباحثة : دعاء إبراهيم عبد اللّاه صالحين خليل
عنوان الدراسة : التفكيرُ الإيجابيُّ، وعلاقتهُ بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من الشّباب الجامعي

جهة الدراسة : قسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة عين شمس - ماجستير - ٢٠١٧م
مستخلص الرسالة :

هدفت تلك الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والكمالية والرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة، واستخدمت الباحثة عدة مقاييس (مقياس التفكير الإيجابي/إعداد عبد الستار إبراهيم، ومقياس الكمالية/ إعداد الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة لدينر مترجم، وتكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة من الشعب (العلمية والأدبية) من كلية التربية جامعة عين شمس، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

١. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي مقياس الكمالية.
٢. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي الرضا عن الحياة.
٣. توجد علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب علي مقياس الكمالية ودرجاتهم علي مقياس الرضا عن الحياة.
٤. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي تعزي إلي تأثير كُل من النوع والتخصص وعدم وجود أثر للتفاعل بينهما.
٥. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلاب علي مقياس الكمالية تعزي إلي تأثير كُل من النوع والتخصص وعدم وجود أثر للتفاعل بينهما.
٦. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلاب علي مقياس الرضا عن الحياة تعزي إلي لتأثير النوع وللتفاعل الثنائي وعدم وجود أثر للتخصص.
٧. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والكمالية والرضا عن الحياة.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي - الكمالية-الرضا عن الحياة- الشباب

Abstract

Name of the Researcher: doaa Ebriheem Abd Ellah Salheen Khalil

Title of the study: Positive Thinking in its Relationship with Perfectionism and Life Satisfaction among University Students

The study is submitted to: Department of Mental Health, Education Faculty, Ain Shams University – MA, 2017.

Summary of the study:

This study aims to reveal the relationship between positive thinking and Perfectionism and Life Satisfaction among University Students

. The researcher uses the positive thinking measure and Perfectionism measure (prepared by the researcher), and Life Satisfaction The researcher conducts the study on sample consists of (300) students. These students are enrolled at the scientific and literary department, Faculty of Education Ain Shams University. The researcher uses the Relational descriptive methodology.

The Results of the Study: .

- 1- There is a negative correlation statistically significant between of the positive and the perfectionism
- 2- There is a positive correlation statistically significant between positive thinking and life satisfaction.
- 3- There is a correlation statistically significant relationship between perfectionism and life satisfaction.
- 4- There are differences between the mean scores of students on a scale of positive thinking attributed to the effect of each type of specialization and the lack of a trace of the interaction between them
- 5- There are no differences between the mean scores of students on a scale perfectionism attributed to the effect of each type of specialization and the interaction between them
- 6- There are differences between the mean scores of students on a scale of satisfaction attributed to the effects of gender and bilateral interaction between the type and specialization and the lack of effect of the variable of specialization
- 7- There is a positive correlation between the positive thinking of the. perfectionism and life satisfaction

Key words: positive thinking – Perfectionism- Life

دليل القوائم

م	القائمة	الصفحة
اولاً	قائمة الموضوعات	ط
ثانياً	قائمة الجداول	ل
ثالثاً	قائمة الاشكال	م
رابعاً	قائمة الملاحق	ن

أولاً: قائمة الموضوعات

الموضوع

٧-١	الفصل الأول : مدخل الدراسة
٢	مقدمة
٤	مشكلة الدراسة:
٥	أهداف الدراسة:
٥	أهمية الدراسة:
٦	مصطلحات الدراسة:
٧	محددات الدراسة:
٥٤-٨	الفصل الثاني : الإطار النظري
٩	تمهيد
٩	المتغير الأول: التفكير الإيجابي
١٠	أولاً: مفهوم التفكير الإيجابي
١٣	ثانياً: نماذج ووجهات نظرفسرت التفكير الإيجابي
١٥	ثالثاً: أبعاد التفكير الإيجابي
١٧	رابعاً: مهارات التفكير الإيجابي
١٨	خامساً: سمات وخصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي
٢٠	سادساً: أهمية التفكير الإيجابي
٢٤	سابعاً: العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي
٢٥	المتغير الثاني: الكمالية
٢٥	أولاً: مفهوم الكمالية
٣٠	ثانياً: الكمالية السوية واللاسوية من حيث الخصائص وطبيعة كل نمط
٣١	ثالثاً: خصائص التفكير الكمالي
٣٢	رابعاً: نظريات مفسرة للكمالية
٣٤	خامساً: النماذج المفسرة للكمالية

سادساً: أبعاد الكمالية	٣٦
سابعاً: العوامل المؤثرة في نشأة الكمالية	٣٧
المتغير الثالث: الرضا عن الحياة	٣٩
أولاً: مفهوم الرضا عن الحياة	٣٩
ثانياً: بعض المصطلحات المتداخلة مع الرضا عن الحياة	٤١
ثالثاً: نظريات مفسرة للرضا عن الحياة	٤٣
رابعاً: أبعاد الرضا عن الحياة	٤٥
خامساً: أهمية الرضا عن الحياة	٤٦
سادساً: بعض العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة	٤٧
المتغير الرابع: الشباب	٥٠
أولاً: مفهوم الشباب	٥٠
ثانياً: خصائص مرحلة الشباب	٥١
ثالثاً: مشكلات الشباب	٥٢
الفصل الثالث : دراسات سابقة	٥٥-٧٨
تمهيد:	٥٦
أولاً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي	٥٦
ثانياً: دراسات تناولت الكمالية	٦١
ثالثاً: دراسات تناولت الرضا عن الحياة	٦٧
رابعاً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا عن الحياة	٧٢
خامساً: دراسات تناولت الكمالية وعلاقتها بالرضا عن الحياة	٧٤
تعقيب عام على الدراسات السابقة	٧٥
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة	٧٩-١٠٣
تمهيد:	٨٠
أولاً: منهج الدراسة	٨٠
ثانياً: عينة الدراسة	٨٠

ثالثاً: أدوات الدراسة:	٨١
رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة:	١٠٣
خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية:	١٠٣
الفصل الخامس : نتائج البحث ومناقشتها	١٣١-١٠٤
تمهيد:	١٠٥
عرض نتائج البحث	١٠٥
أولاً : التحقق من صحة الفرض الأول	١٠٥
ثانياً: التحقق من صحة الفرض الثاني	١٠٧
ثالثاً: التحقق من صحة الفرض الثالث	١٠٩
رابعاً: التحقق من صحة الفرض الرابع	١٠٩
خامساً: التحقق من صحة الفرض الخامس	١١٤
سادساً: التحقق من صحة الفرض السادس	١١٥
سابعاً: التحقق من صحة الفرض السابع	١١٦
مناقشة نتائج الفروض	١١٨
التضمينات التربوية	١٣٠
البحوث المقترحة	١٣١
مراجع الدراسة	١٥٥-١٣٢
أولاً : المراجع باللغة العربية	١٣٣
ثانياً : المراجع باللغة الاجنبية	١٤١
الملخص باللغة العربية	١٨٢
الملخص باللغة الأجنبية	1-5

ثانياً قائمة الجداول

موضوع الجدول

- جدول (١) توزيع العينة الأساسية وفقاً للنوع والتخصص ٨١
- جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وكل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي ٨٤
- جدول (٣) قيم معاملات الارتباط للبعد الثاني، الثالث، الثامن، لمقياس التفكير الإيجابي ٨٥
- جدول (٤) معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي ٨٦
- جدول (٥) نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات المقياس ٩٠
- جدول (٦) العبارات المعدلة من قبل السادة المحكمين ٩١
- جدول (٧) العبارات المقترحة من قبل بعض السادة المحكمين ٩١
- جدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وكل بعد والدرجة الكلية لمقياس الكمالية ٩٢
- جدول (٩) قيم معاملات الارتباط المعدلة بين درجة كل مفردة، وكل بُعد، والدرجة الكلية لمقياس الكمالية ٩٣
- جدول (١٠) نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعد "المعايير المرتفعة للأداء" ٩٤
- جدول (١١) نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعد "الحاجة للاستحسان" ٩٥
- جدول (١٢) نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعد "الحساسية للنقد" ٩٦
- جدول (١٣) نتائج التحليل الإحصائي لنموذج القياس لبعد "الأفكار الوسواسية" ٩٧
- جدول (١٤) التحليل الإحصائي للنموذج المفترض لبنية مقياس الكمالية ٩٨
- جدول (١٥) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد مقياس الكمالية ٩٩
- جدول (١٦) توزيع عبارات مقياس الكمالية طبقاً للأبعاد ١٠٠
- جدول (١٧) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (ن=٢٥٤) ١٠١
- جدول (١٨) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (ن=٣٠٠) ١٠٢

جدول (١٩) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الكمالية	١٠٦
جدول (٢٠) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الرضا عن الحياة	١٠٨
جدول (٢١) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الكمالية و مقياس الرضا عن الحياة	١٠٩
جدول (٢٢) قيم تحليل التباين الثنائي لدرجات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي لمتغيرات النوع و التخصص ١١٠	
جدول (٢٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس التفكير الايجابي لمتغير النوع	١١٢
جدول (٢٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على مقياس التفكير الايجابي لمتغير التخصص	١١٣
جدول (٢٥) قيم تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الكمالية	١١٤
جدول (٢٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على بعد الحساسية للنقد لمقياس الكمالية	١١٥
جدول (٢٧) قيم تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة	١١٦
جدول (٢٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة لمتغير النوع	١١٦
جدول (٢٩) نتائج التحليل الإحصائي لنموذج تحليل المسار	١١٧

ثالثاً: قائمة الأشكال

الصفحة

موضوع الشكل

١١٦

شكل نموذج تحليل

(١) المسار

رابعاً: قائمة الملاحق

موضوع الملحق

- ملحق (١) قائمة أسماء السادة المحكمين وفقاً للترتيب الهجائي ١٥٧
- ملحق (٢) استمارة جمع البيانات العامة ١٥٩
- ملحق (٣) مقياس التفكير الإيجابي ١٦١
- ملحق (٤) الصورة المبدئية لمقياس الكمالية ١٧٠
- ملحق (٥) الصورة النهائية لمقياس الكمالية ١٧٦
- ملحق (٦) مقياس الرضا عن الحياة ١٧٩

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- مقدمة الدراسة.
- مشكلة الدراسة .
- أهداف الدراسة .
- أهمية الدراسة .
- مصطلحات الدراسة .
- محددات الدراسة .