



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

تنمية الذكاء الروحي والصمود النفسي لخوض هرمون الكورتيزول لدى طالبات الجامعة

إعداد

إيمان السعيد إبراهيم عطا جميل

المعيدة بقسم علم النفس

لنيل درجة الماجستير في التربية (علم نفس تعليمي)

إشراف

أ.د. حمدى محمد ياسين أ.د. جمال السيد ماضى

أستاذ الباطنة والكلى أستاذ علم النفس

طب عين شمس كلية البنات جامعة عين شمس

أ.م.د. هيام صابر شاهين

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية البنات جامعة عين شمس

2014م - 1435هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

(طه: 114)

صدق الله العظيم



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

اسم الطالبة: إيمان السعيد إبراهيم جميل.

الدرجة العلمية: ماجستير الفلسفة في التربية.

القسم التابع له: علم النفس.

الكلية: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.

سنة التخرج: 2007

سنة المنح:



كلية البناء للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

رسالة ماجستير

اسم الطالبة: إيمان السعيد إبراهيم جميل.
عنوان الرسالة: تنمية الذكاء الروحي والصمود النفسي لخفض هرمون الكورتيزول لدى طالبات الجامعة
الدرجة: ماجستير الفلسفة في التربية (علم نفس تعليمي).

لجنة الإشراف

- | | |
|--|----------------------------------|
| الوظيفة: أستاذ علم النفس بكلية البناء جامعة عين شمس | 1. الاسم: أ.د/ حمدى محمد ياسين |
| الوظيفة: أستاذ الباطنة والكلى طب عين شمس | 2. الاسم: أ.د/ جمال السيد ماضى |
| الوظيفة: أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية البنات، عين شمس | 3. الاسم: أ.م.د/ هيام صابر شاهين |

تاريخ الدراسة: 2014 م

الدراسات العليا:

- | | |
|----------------------|--------------------|
| أجيزت الرسالة بتاريخ | ختم الإجازة |
| 2014/..../.... م | 2014/..../.... م |
| موافقة مجلس الجامعة | موافقة مجلس الكلية |
| 2014/..../.... م | 2014/..../.... م |

مستخلص

الاسم: إيمان السعيد إبراهيم جميل

عنوان الدراسة: تتميم الذكاء الروحى والصمود النفسي لخفض هرمون الكورتيزول لدى طالبات الجامعة.

الدرجة: ماجستير الفلسفة فى التربية كلية البنات جامعة عين شمس قسم علم النفس 2014.

تهدف الدراسة خفض هرمون الكورتيزول لدى طالبات الجامعة من خلال تتميم مجموعة من مهارات الذكاء الروحى والصمود النفسي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الرتب للذكاء الروحى ومكوناته بين ١ لتطبيقين القبلى والبعدى ، وفروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الرتب للصمود النفسي ومكوناته بين ١ لتطبيقين القبلى والبعدى ، وفروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الرتب لمستوى الكورتيزول بين التطبيقين القبلى والبعدى ، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الرتب للذكاء الروحى، الصمود والكورتيزول بين ١ لتطبيقين البعدى والتبعى، وهذا يؤكد على فعالية البرنامج فى تتميم الذكاء الروحى والصمود النفسي وخفض هرمون الكورتيزول .

إهداء

اللهم إنى أسالك باسمك العظيم، الذى إذا دعيت به استجبت، وإذا سئلت به أعطيت، أن
تجعل هذا العمل خالصاً لوجهك سبحانه، وأن تكتب له القبول وأنت ولى ذلك القادر عليه
والحمد لله رب العالمين.

إلى ملاكي في الحياة، إلى معنى الحب والحنان، إلى من كان دعائهما سر نجاحي أمي، إلى
من أحمل اسمه بكل فخر أبي، إلى أصحاب القلب الطيب أخواتي، إلى الروح التي سكنت
قلبي زوجي، إلى كل أسرتي وأسرة زوجي.

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين هذه أعظم كلمة أقولها، الحمد لله الذي من على من فيض كرمه وجوده الحمد لله الذي رزقني ما يتمناه كل مسلم، الشكر لله سبحانه ولا يبلغ العبد شكر ربه إلا بشكر من أجرى على أيديهم النعمة، فقد روى أبو داود عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال "لا يشكر الله من لا يشكر الناس".

وامثلاً لهدى النبي صلى الله عليه وسلم فإنني أنقدم بكل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذى القدير **الأستاذ الدكتور حمدى محمد ياسين** أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس الذى تفضل بقبول الإشراف على هذه الرسالة، على ما قدمه لي من نصح وتوجيهات سديدة وملحوظات علمية قيمة أسهمت فى إنجاز البحث لولاها ما استطعت القيام بهذا العمل، وكل ما بذله من جهد ومتابعة طيلة فترة الإشراف لقد بذل معى الكثير من الوقت والجهد، جزاه الله عنا كل خير فله منا كل التقدير والإحترام داعيةً الله عز وجل أن يديم عليه الصحة والعافية.

وأنقدم بالشكر والتقدير إلى **الأستاذ الدكتور جمال السيد ماضى** أستاذ الباطنة والكلى طب عين شمس على تفضله بقبول الإشراف على هذه الدراسة.

وأنقدم بالشكر والتقدير إلى أستاذى **الأستاذ المساعد هيام صابر شاهين** أستاذ الصحة النفسية المساعد التى تفضلت بقبول الإشراف على هذه الرسالة، والتى لم تدخل على بوقتها وعلمها والتى أكن لها كل تقدير واحترام وشكر، فقد كانت نعم الموجة والمرشدة فى مواجهة الصعاب فلها منى كل التقدير على سعة صدرها فى مساعدتى لإنجاز هذا البحث.

كما أخص شكري وتقديرى للأساتذة المحكمين الأفضل لملحوظتهم العلمية حول تقييم المقاييس والبرنامج الإرشادى.

كما أخص بالشكر الجليل، الثناء الجميل، أستاذى الكريمين اللذان تكرما بمناقشة بحثى ليخرج أحسن حالاً وهما **الأستاذ الدكتور محمود السيد أبو النيل** أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة عين شمس، والأستاذة الدكتورة أسماء محمد السريسي أستاذ علم النفس بمعهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس، فلهمَا منى كل التقدير والإحترام.

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
أ: و	الافتتاحية
ز: ي	أولاً: فهرس الموضوع
ى: ل	ثانياً: فهرس الجداول
ل	ثالثاً: فهرس الأشكال
ل	رابعاً: فهرس الملحق

أولاً: فهرس الموضوع

الصفحة	موضوع المحتوى
8 :1	الفصل الأول: مدخل الدراسة
3 :2	مقدمة الدراسة
6 :3	مشكلة الدراسة
6	أهداف الدراسة
7 :6	أهمية الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
8	حدود الدراسة
64 :9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
	المبحث الأول: الذكاء الروحي
11 :10	التطور التاريخي للذكاء الروحي
11 :11	بعض المفاهيم المتداخلة مع الذكاء الروحي
13 :12	تعريف الذكاء الروحي
14 :13	الأساس البيولوجي للذكاء الروحي

16 :14	أبعاد الذكاء الروحي
20 :17	النظريات المفسرة للذكاء الروحي
23 :20	سمات الشخص ذو الذكاء الروحي
23	أهمية الذكاء الروحي
26 :23	استراتيجيات تنمية الذكاء الروحي
28 :26	الذكاء الروحي دراسات ميدانية
	المبحث الثاني: الصمود النفسي
29	التطور التاريخي للصمود النفسي
30 :29	بعض المفاهيم المرتبطة بالصمود النفسي
34 :31	تعريف الصمود النفسي
35 :34	مكونات الصمود النفسي
38 :36	مصادر الصمود النفسي
42 :38	سمات الشخصية الصامدة
49 :42	الرمادج المفسرة للصمود النفسي
50 :49	أهمية الصمود النفسي
52 :50	استراتيجيات تنمية الصمود
56 :53	الصمود النفسي دراسات ميدانية
56	الذكاء الروحي والصمود النفسي دراسات ميدانية
	المبحث الثالث: الكورتيزول
57 :56	تعريف الغدة الكظرية
57	تعريف هرمون الكورتيزول
58 :57	طرق قياس هرمون الكورتيزول
58	آلية إفراز هرمون الكورتيزول
59	أهمية هرمون الكورتيزول
59	زيادة إفراز الكورتيزول
59	قصور إفراز الكورتيزول
60 :59	الكورتيزول دراسات ميدانية

61 :60	برامج إرشادية لانخفاض الكورتيزول دراسات ميدانية
62 :61	الذكاء الروحي والصمود النفسي والكورتيزول دراسات ميدانية
64 :62	الدراسات السابقة دراسة تحليلية
64	فروض الدراسة
	الفصل الثالث: منهج الدراسة واجراءاتها
66	أولاً: منهج الدراسة
66	ثانياً: خطوات الدراسة
68 :67	ثالثاً: عينة الدراسة
	رابعاً: أدوات الدراسة
96 :68	١. أدوات تشخيصية سيكومترية
97 :96	٢. أدوات التحقق من تكافؤ العينة التجريبية
109 :97	٣. أدوات إرشادية
109	خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
	الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها
	أولاً: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها
114 :111	١. عرض نتائج الفرض الأول ومناقشته
117 :114	٢. عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشته
120 :117	٣. عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشته
125 :120	٤. عرض نتائج الفرض الرابع ومناقشته
	ثانياً: التوصيات والبحوث المقترحة
126	١. توصيات الدراسة
126	٢. الدراسات المقترحة
	قائمة المراجع العربية والأجنبية
131 :128	أولاً: مراجع الدراسة باللغة العربية
157 :132	ثانياً: مراجع الدراسة باللغة الأجنبية
	ملحق الدراسة
163 :159	الملاحق

ملخص الدراسة	
166 :165	ملخص الدراسة باللغة العربية
2 :1	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

ثانياً: فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	م
31 :29	تعريفات وأمثلة للمفاهيم المفتاحية للصموذ	1
68	بعض المكونات التي تم الاستعانة بها من النظريات السابقة لبناء مقياس الذكاء الروحي	2
71	المكونات تم الاستعانة بها من المقاييس السابقة في بناء مقياس الذكاء الروحي	3
72 :71	المقاييس والبنود التي تم الاستعانة بها في بناء مقياس الذكاء الروحي	4
74 :73	البنود التي تم تعديلاها من قبل المحكمين وسبب التعديل في مقياس الذكاء الروحي	5
75 :74	البنود التي اتفق المحكمون على حذفها في مقياس الذكاء الروحي	6
75	معاملات ثبات ألفا والتجزئة النصفية لمقياس الذكاء الروحي ومكوناته الفرعية	7
76	قيمة (ر) لحساب الإتساق الداخلي بين درجة البند والدرجة الكلية للمكون في مقياس الذكاء الروحي	8
76	قيمة (ر) لحساب الإتساق الداخلي بين درجة المكون والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الروحي	9
77	العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية لمقياس الذكاء الروحي (ن = 81)	10
78	قيمة (ت) لهلالة الفروق بين ذوى الدرجات المرتفعة والمنخفضة (ن = 80) لمقياس الذكاء الروحي	11
78	مكونات مقياس الذكاء الروحي وأرقام البنود ذو الصياغة الإيجابية والسلبية لكل مكون	12
79	بعض المكونات التي تم الاستعانة بها من النظريات السابقة	13

	لبناء مقياس الصمود النفسي	
88 : 86	المكونات تم الاستعانة بها من المقاييس السابقة فى بناء مقياس الصمود	14
90 : 88	البنود التى تم الاستعانة بها من المقاييس السابقة فى بناء مقياس الصمود النفسي	15
91	البنود التى تم تعديلها من قبل المحكمين وسبب التعديل فى مقياس الصمود النفسي	16
92	البنود التى اتفق المحكمون على حذفها فى مقياس الصمود النفسي	17
93	معاملات ثبات ألفا والتجزئة النصفية لمقياس الصمود النفسي ومكوناته الفرعية	18
94 : 93	قيمة (ر) لحساب الإتساق الداخلى بين درجة البند والدرجة الكلية للمكون فى مقياس الصمود النفسي	19
94	لحساب الإتساق الداخلى بين درجة المكون والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي	20
95	العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية لمقياس الصمود الفرعية لمقياس الصمود ($n = 81$)	21
95	قيمة (ت) لهلالة الفروق بين ذوى الدرجات المرتفعة والمنخفضة ($n = 80$) لمقياس الصمود النفسي	22
96	مكونات مقياس الصمود النفسي وأرقام البنود ذو الصياغة الإيجابية والسلبية لكل مكون	23
107	جلسات البرنامج الإرشادى وفنياته	24
112 : 111	قيمة (ز) لحساب دلالة الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى للذكاء الروحى ومكوناته	25
115 : 114	قيمة (ز) لحساب دلالة الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى للصمود ومكوناته	26
117	قيمة (ز) لحساب دلالة الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى للكورتيزول	27
120	قيمة (ز) لحساب دلالة الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتبعى للذكاء الروحى والصمود النفسي والكورتيزول	28

ثالثاً: فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	م
14	موقع الغدة الصنوبية في المخ	1
16	مهارات الذكاء الروحي ل ويجليسورث	2
34	نموذج يوضح مفهوم الصمود	3
49	نموذج ويكس للصمود	4
57	موقع الغدة الكظرية	5
58	آلية إفراز هرمون الكورتيزول	6
112	الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى والبعدى) للذكاء الروحي	7
115	الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى والبعدى) للصمود النفسي	8
118	الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى والبعدى) للكورتيزول	9
121	الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (البعدى والتبعى) للذكاء الروحي	10
121	الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى والتبعى) للصمود النفسي	11
122	الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى والتبعى) للكورتيزول	12

رابعاً: فهرس الملحق

الصفحة	الموضوع	م
159 : 162	ملحق (1) ثبت بالمصطلحات الأجنبية	1
163	ملحق (2) قائمة بأسماء السادة المحكمين	2

الفصل الأول

مدخل الدراسة

مقدمة الدراسة:

يُعد الذكاء الروحي مفهوم حديث، حيث ذكر جاردنر Gardner (1993) أنه يوجد العديد من أنواع الذكاءات المقاسة معاً تحت مظلة الذكاءات المتعددة والتي تتضمن الذكاء (اللغوي، المنطقي، الرياضي، الموسيقي، البدنى، المكانى، الشخصى، الاجتماعى، الطبيعى) ، وفي سنة (1999) أضاف جاردنر "الذكاء الروحي" ؛ فهو فدرة عقلية تساهم في تنمية الوعى الذاتى، بناء المعنى الشخصى، الدخول فى حالات روحانية أعلى من الوعى، والاندماج فى سلوك الفضيلة (Emmons, 2000a; Amram, 2007; King & DeCicco, 2009).

ويذكر سليجمان وكسيكزنتمهالى Seligman and Csikszentmihalyi (2000) أن "علم النفس الإيجابى يركز على نقاط القوة البشرية للإنسان والقدرة على التكيف لتحقيق أقصى قدر من التوافق النفسي" (ص 5)، ويعُد الذكاء الروحي من أحد مفاهيم علم النفس الإيجابى لخفض السلوك السلبي وتنمية قدرات الفرد الروحية وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة (Belth, 2004)، وترى زوهار ومارشال Zohar and Marshall (2000) أنه "الذكاء الأسمى الذى نستطيع به وضع أفعالنا وحياتنا فى سياق ذى معنى، وأن نحل به مشكلات الكيف والكم، وأن نرسم به طريق حياتنا".

ويذكر برودر Brodeur (2009) أن الصمود يمثل جوهر علم النفس الإيجابى من خلال التأكيد على كيفية تغلب الإنسان على التجارب المؤلمة ، ويمثل لينة في منظومة علم النفس الإيجابى، ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية ويسعى لاكتشافها وتنميتها؛ فهو القوى التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض بما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة (سام جولد ستين، روبرت بـ بروكسي، 2011).

تقوم هذه الدراسة بمحاولة التحقق من فعالية البرنامج الإرشادى لإثراء كل من الذكاء الروحي والصمود النفسي وذلك على عينة من طالبات الجامعة بهدف خفض الكورتيزول باعتباره مسؤولاً عن الاستجابة الفسيولوجية للتوتر، لما له من آثار جانبية تؤثر على الصحة بشقيها النفسي والجسمى (Lazarus, 2006، من هنا يأتي دور مفهوم الذكاء الروحي لإثراء الصمود النفسي وهو من أهم القدرات التي يمتلكها الفرد والتي تمكنه من الانسجام مع أحداث الحياة، من خلال البحث عن المعنى في كل شيء والخلص من المشاعر والانفعالات السلبية (Wolman, 2001)، ولاختبار فعالية البرنامج صممت أدوات الدراسة في ضوء تحليل الدراسات، المقاييس، والأطر النظرية فضلاً عن الإستبانة المفتوحة لبناء الأدوات، جاءت الأدوات على قدر كبير من الكفاءة السيكومترية، و ما تبع ذلك تطبيق الأدوات والبرنامج الإرشادى على عيّنات الدراسة والتحقق من فروض الدراسة، لقد تم تطبيق الأدوات للتحقق من فعالية

البرنامج من خلال عدة قياسات (قبلية، بعدية، تبعية) للأدوات وعمل تحليل مخبرى لقياس الكورتيزول، وتم تحليل ومعالجة النتائج إحصائياً، كما تم مناقشتها فى ضوء الأطر النظرية المختلفة وكذلك السياقات النفسية، التربوية، الصحية والاجتماعية.

مشكلة الدراسة: تتبع مشكلة الدراسة من رافدين أساسين يمكن استعراضهما فيما يلى:

١. الرافد الشخصى: يشكل الرافد الشخصى أساساً مهمًا لأى دراسة ؛ فيظهر هذا الرافد من خلال

اهتمام الباحثة لـ "علم النفس الفسيولوجي" إنطلاقاً من دراستها الجامعية (قسم البيولوجي)،

ويتعاظم اهتمام الباحثة بهذا التخصص فى ظل تفاصح الحياة بضغوطها المختلفة، وإخفاق المرء

فى إنتقاء السبيل الأمثل لمواجهتها، ومع ظهور مصطلح الذكاء الروحى ومحاولة استخدامه فى

مجال العلاج والإرشاد النفسي، ودوره لمواجهة المشكلات المختلفة، كل هذا وغيره ساعد الباحثة

على تأكيد الرافد الشخصى.

٢. الرافد البحثى : يشكل هذا الرافد أساساً قوياً فى استقراء الدراسات، البحوث، المجلات، والكتب

المعنية بمتغيرات الدراسة وذلك من خلال زيارة المكتبات وموقع شبكة المعلومات ذكر بعضها

على سبيل المثال فيما يلى:

أولاً: زيارة المكتبات:

١. المكتبة المركزية بجامعة عين شمس.

٢. المكتبة المركزية جامعة القاهرة.

٣. مكتبة معهد الدراسات العليا للطفلة جامعة عين شمس.

٤. مكتبة معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة.

٥. مكتبة جامعة المنصورة.

٦. مكتبة مصر العامة.

٧. مكتبة دار الكتب.

وكان نتيجة زيارة المكتبات والموقع العلمية المختلفة سالفه الذكر الوقوف على مرجعية الدراسة وما تتضمن من دراسات ميدانية أو تجريبية، تتبلور مشكلة الدراسة من خلال عدد من النقاط يمكن تناولها فيما يلى:

أولاً: أن مع التقدم التكنولوجى زادت عدد المشكلات التى يواجهها الشباب وبالتالي أصبح هناك مزيداً من الشباب المعرض للخطر (سام جولد ستين، روبرت بـ بروكسى، 2011).

ثانياً: أن بعض دراسات علم المناعة العصبى النفسي أثبتت أن التعرض لأنواع الضغط النفسى يؤدى إلى زيادة المرض جراء الأورام والأمراض المعدية، التفسير الأكثر قبولاً لهذه العلاقة جاء من خلال دراسة