



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

تتمية الذكاء الروحي والصمود النفسى لخفض هرمون الكورتيزول لدى طالبات الجامعة

إعداد

إيمان السعيد إبراهيم عطا جميل

المعيدة بقسم علم النفس

لنيل درجة الماجستير فى التربية (علم نفس تعليمى)

إشراف

أ.د. جمال السيد ماضى

أ.د. حمدى محمد ياسين

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 البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

رسالة ماجستير

اسم الطالبة: إيمان السعيد إبراهيم جميل.

عنوان الرسالة: تنمية الذكاء الروحي والصمود النفسى لخفض هرمون الكورتيزول لدى طالبات الجامعة

الدرجة: ماجستير الفلسفة فى التربية (علم نفس تعليمي).

لجنة الإشراف

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

تاريخ الدراسة: 2014 م

الدراسات العليا:

ختم الإجازة

2014/..../.... م

موافقة مجلس الكلية

2014/..../.... م

أجيزت الرسالة بتاريخ

2014/..../.... م

موافقة مجلس الجامعة

2014/..../.... م

مستخلص

الاسم: إيمان السعيد إبراهيم جميل

عنوان الدراسة: تنمية الذكاء الروحي والصمود النفسى 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 تنمية مجموعة من مهارات الذكاء الروحي والصمود النفسى، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط الرتب للذكاء الروحي ومكوناته بين ا لتطبيقات القبلية والبعدي ، وفروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط الرتب للصمود النفسى ومكوناته بين ا لتطبيقات القبلية والبعدي ، وفروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط الرتب لمستوى الكورتيزول بين التطبيقات القبلية والبعدي ، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسط الرتب للذكاء الروحي، الصمود والكورتيزول بين ا لتطبيقات البعدي والتتبعي، وهذا يؤكد على فعالية البرنامج فى تنمية الذكاء الروحي والصمود النفسى وخفض هرمون الكورتيزول.

إهداء

اللهم إني أسألك 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 ملاكى فى الحياة، إلى معنى الحب والحنان، إلى من كان دعائها سر نجاحى أُمى، إلى من أحمل اسمه بكل فخر أبى، إلى أصحاب القلب الطيب أخواتى، إلى الروح التى سكنت قلبى زوجى، إلى كل أسرتى وأسرة زوجى.

شكر وتقدير

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

وامتثالاً لهدى النبى صلى الله عليه وسلم فإنى أتقدم بكل الشكر وعظيم الإمتنان 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 لى من نصح وتوجيهات سديدة وملاحظات 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.

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور جمال السيد ماضى أستاذ الباطنة والكلى طب عين شمس على تفضله بقبول الإشراف على هذه الدراسة. وأتقدم بالشكر والتقدير إلى أستاذتى الأستاذة المساعد هيام صابر شاهين أستاذ الصحة النفسية المساعد التى تفضلت بقبول الإشراف على هذه الرسالة، والتى لم تبخل 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 شكرى وتقديرى للأساتذة المحكمين الأفاضل لملاحظتهم العلمية حول تقييم المقاييس والبرنامج الإرشادى.

كما أخص بالشكر الجزيل، 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، فلهما منى كل التقدير والإحترام.

فهرس المحتويات

| الصفحة | فهرس المحتويات |
|--------|----------------------|
| أ: و | الافتتاحية |
| ز: ى | أولاً: فهرس الموضوع |
| ى: ل | ثانياً: فهرس الجداول |
| ل | ثالثاً: فهرس الأشكال |
| ل | رابعاً: فهرس الملاحق |

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 الثانى: الإطار النظرى والدراسات السابقة |
| | المبحث الأول: الذكاء الروحى |
| 11 :10 | التطور التاريخى للذكاء الروحى |
| 11 :11 | بعض المفاهيم المتداخلة مع الذكاء الروحى |
| 13 :12 | تعريف الذكاء الروحى |
| 14 :13 | الأساس البيولوجى للذكاء الروحى |

| | |
|--------|---|
| 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 | النماذج 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 النفسى والكورتيزول دراسات ميدانية |
| 64 :62 | الدراسات السابقة دراسة تحليلية |
| 64 | فروض الدراسة |
| | الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها |
| 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 فى 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 الثانى 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 |
| | ملاحق الدراسة |
| 163 :159 | الملاحق |

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

ثانيًا: فهرس الجداول

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

| | | |
|----------|--|----|
| | لبناء مقياس الصمود النفسى | |
| 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 النفسى | 15 |
| 91 | البنود التى تم تعديلها من قبل المحكمين وسبب التعديل فى مقياس الصمود النفسى | 16 |
| 92 | البنود التى اتفق المحكمون على حذفها فى مقياس الصمود النفسى | 17 |
| 93 | معاملات ثبات ألفا والتجزئة النصفية لمقياس الصمود النفسى ومكوناته الفرعية | 18 |
| 94 :93 | قيمة (ر) لحساب الإتساق الداخلى بين درجة البند والدرجة الكلية للمكون فى مقياس الصمود النفسى | 19 |
| 94 | لحساب الإتساق الداخلى بين درجة المكون والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسى | 20 |
| 95 | العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية للمقاييس الفرعية لمقياس الصمود (ن= 81) | 21 |
| 95 | قيمة (ت) لدلالة الفروق بين ذوى الدرجات المرتفعة والمنخفضة (ن= 80) لمقياس الصمود النفسى | 22 |
| 96 | مكونات مقياس الصمود النفسى وأرقام البنود ذو الصياغة الإيجابية والسلبية لكل مكون | 23 |
| 107 | جلسات البرنامج الإرشادى وفنياته | 24 |
| 112 :111 | قيمة (Z) لحساب دلالة الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى للذكاء الروحى ومكوناته | 25 |
| 115 :114 | قيمة (Z) لحساب دلالة الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى للصمود ومكوناته | 26 |
| 117 | قيمة (Z) لحساب دلالة الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى للكونترول | 27 |
| 120 | قيمة (Z) لحساب دلالة الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى للذكاء الروحى والصمود النفسى والكونترول | 28 |

ثالثاً: فهرس الأشكال

| م | الموضوع | الصفحة |
|----|---|--------|
| 1 | موقع الغدة الصنوبرية فى المخ | 14 |
| 2 | مهارات الذكاء الروحى لـ ويجليسيورث | 16 |
| 3 | نموذج يوضح مفهوم الصمود | 34 |
| 4 | نموذج ويكس للصمود | 49 |
| 5 | موقع الغدة الكظرية | 57 |
| 6 | آلية إفراز هرمون الكورتيزول | 58 |
| 7 | الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى والبعدى) للذكاء الروحى | 112 |
| 8 | الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى والبعدى) للصمود النفسى | 115 |
| 9 | الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى والبعدى) للكورتيزول | 118 |
| 10 | الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (البعدى والتتبعى) للذكاء الروحى | 121 |
| 11 | الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى والتتبعى) للصمود النفسى | 121 |
| 12 | الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين (القبلى والتتبعى) للكورتيزول | 122 |

رابعاً: فهرس الملاحق

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

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، البدني، المكاني، الشخصي، الاجتماعي، الطبيعي)، وفي سنة (1999) أضاف جاردنر "الذكاء الروحي"؛ فهو قدرة عقلية تساهم في تنمية الوعي الذاتي، بناء المعنى الشخصي، الدخول في حالات روحانية أعلى من الوعي، والاندماج في سلوك الفضيلة (Emmons, 2000a; Amram, 2007; King & DeCicco, 2009).

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

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

تقوم هذه الدراسة بمحاولة التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي لإثراء كل من الذكاء الروحي والصمود النفسي وذلك على عينة من طالبات الجامعة بهدف خفض الكورتيزول باعتباره مسئولاً عن الاستجابة الفسيولوجية للتوتر، لما له من آثار جانبية تؤثر على الصحة بشقيها النفسي والجسمي (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 والتخلص من المشاعر والانفعالات السلبية (Wolman, 2001)، واختبار 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 السيكمومترية، وما تبع ذلك تطبيق الأدوات والبرنامج الإرشادي على عينات الدراسة والتحقق من فروض الدراسة، لقد تم تطبيق الأدوات للتحقق من فعالية

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

مشكلة الدراسة: تتبثق مشكلة الدراسة من رافدين أساسيين يمكن استعراضهما فيما يلي:

١. **الرافد الشخصي:** يشكل الرافد الشخصي أساساً مهماً لأي دراسة ؛ فيظهر هذا الرافد من خلال

اهتمام الباحثة لـ "علم النفس الفسيولوجي" إنطلاقاً من دراستها الجامعية (قسم البيولوجي)، ويتعاطم اهتمام الباحثة بهذا التخصص في ظل تفاقم الحياة بضغوطها المختلفة، وإخفاق المرء في إنتقاء السبيل الأمثل لمواجهتها، ومع ظهور مصطلح الذكاء الروحي ومحاولة استخدامه في مجال العلاج والإرشاد النفسى، ودوره لمواجهة المشكلات المختلفة، كل هذا وغيره ساعد الباحثة على تأكيد الرافد الشخصي.

٢. **الرافد البحثي :** يشكل هذا الرافد أساساً قوياً في استقراء الدراسات، البحوث، المجالات، والكتب

المعنية بمتغيرات الدراسة وذلك من خلال زيارة المكتبات ومواقع شبكة المعلومات نذكر بعضها على سبيل المثال فيما يلي:

أولاً: زيارة المكتبات:

١. المكتبة المركزية بجامعة عين شمس.

٢. المكتبة المركزية جامعة القاهرة.

٣. مكتبة معهد الدراسات العليا للطفولة 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 والمواقع العلمية المختلفة سألقة الذكر الوقوف على مرجعية الدراسة وما

تتضمن من دراسات ميدانية أو تجريبية، تتبلور مشكلة الدراسة من خلال عدد من النقاط يمكن تناولها فيما يلي:

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

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