



جامعة عين شمس

كلية البنات للاداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

## "تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة مدخل لتحسين تنظيم الذات وجودة الحياة"

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير فى التربية

تخصص علم نفس تعليمى

إعداد الباحثة

دعاء حافظ عباس شلبى

إشراف

د/ حنان محمود ذكى

مدرس علم النفس التعليمى

كلية البنات - جامعة عين شمس

إشراف

أ.د/ عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

٢٠١٨ م - ١٤٣٩ هـ



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
إدارة الدراسات العليا

### تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص

\_\_\_\_\_ فى / / ٢٠١٨ م وتتكون من :

مناقشة

١. الأستاذة الدكتورة / بديرة كمال أحمد أستاذ علم النفس - كلية الاداب - جامعة المنصورة (مناقشا)
٢. الأستاذة الدكتورة / نبيلة أمين أبو زيد أستاذ علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس (مناقشا)
٣. الأستاذة الدكتورة/عواطف إبراهيم شوكت أستاذ مساعد علم النفس-كلية البنات-جامعة عين شمس(مشرفا)

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة

ماجستير

\_\_\_\_\_ فى / / م

دكتوراه

أ . د / وكيل الكلية

مدير الادارة

الموظف المختص



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا}

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

[سورة طه : الآية ١١٤]





كلية البنات للاداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

صفحة العنوان

**عنوان الرسالة:** تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة مدخل لتحسين تنظيم الذات وجودة الحياة

اسم الباحثة : دعاء حافظ عباس شلبي

الدرجة العلمية : ماجستير فى التربية

القسم التابع له : علم النفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ٢٠٠٨

سنة المنح : ٢٠١٨







كلية البنات للاداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

## رسالة ماجستير فى التربية

اسم الباحثة : دعاء حافظ عباس شلبى

عنوان الرسالة : تنمية التفكير الإيجابى لدى طالبات الجامعة مدخل لتحسين تنظيم الذات وجودة الحياة

اسم الدرجة : ماجستير فى التربية ( تخصص علم نفس تعليمى )

### لجنة الإشراف

د/ حنان محمود ذكى

مدرس علم النفس التعليمى

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د/ عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

### الدراسات العليا

ختم الإجازة

اجيزت الرسالة بتاريخ / / ٢٠١٨ م

موافقة مجلس الجامعة / / ٢٠١٨ م

موافقة مجلس الكلية / / ٢٠١٨ م





كلية البنات للاداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

## رسالة ماجستير فى التربية

اسم الباحثة : دعاء حافظ عباس شلبى

عنوان الرسالة : تنمية التفكير الإيجابى لدى طالبات الجامعة مدخل لتحسين تنظيم الذات وجودة الحياة.

الدرجة العلمية : ماجستير فى التربية ( تخصص علم نفس تعليمى )

## لجنة الحكم

أعضاء اللجنة	الوظيفة	مكان العمل
أ.د/ بدرية كمال أحمد	أستاذ علم النفس	كلية الآداب - جامعة المنصورة
أ.د / نبيلة أمين أبو زيد	أستاذ علم النفس	كلية البنات - جامعة عين شمس
أ.م.د / عواطف إبراهيم شوكت	أستاذ مساعد علم النفس	كلية البنات - جامعة عين شمس

## الدراسات العليا

اجيزت الرسالة بتاريخ / / ٢٠١٨ م ختم الإجازة

موافقة مجلس الكلية / / ٢٠١٨ م موافقة مجلس الجامعة / / ٢٠١٨ م



## الشكر والتقدير

علينا دائماً أن نشكر ونقدر من قدّموا لنا المساعدة ومدّوا لنا يد العون عند حاجتنا لمن يقف جانبنا، وعلينا أن نبوح لهم دوماً عن فرحنا بوجودهم وتقديرنا لمساندتهم. والآتي بعضاً ممّا قد يساعد في التعبير عن الشكر والامتنان. للتّجّاح أناس يُقدّرون معناه، وللاّبداع أناسٌ يحصدونه، لذا أقدر جهودكم المُضنية، فأنتم أهلّ للشكر والتّقدير ووجب عليا تقديركم، لكم منّى كلّ الثّناء والتّقدير. تتسابق الكلمات وتتزاحم العبارات لتُنظّم عقد الشكر الذي لا يستحقّه إلّا أنتم، إليكم يا من كان لهم قدم السّبق في ركب العلم والتّعليم، إليكم يا من بذلتُم ولم تنتظروا العطاء، إليكم أهدي عبارات الشكر والتّقدير. إن قلّتُ شكراً فشكري لن يوفيكم، حقاً سعيتم فكان السّعي مشكوراً، إن جفّ حبري عن التّعبير يكتبكم قلبٌ به صفاء الحبّ تعبيراً. إلى اصحاب التميّز والأفكار النيرة ، إلى الأستاذة الدكتورة عواطف إبراهيم شوكت والدكتورة حنان محمود ذكي ، لتقبلهما الإشراف على رسالتي ولهم منى أزكى التحيّات وأجملها وأندأها وأطيبها، وفي هذا المقام أيضاً فإننى أسطر آيات الشكر والوفاء إلى الأستاذة الدكتورة بدرية كمال أحمد ، والأستاذة الدكتورة نبيلة أبو زيد لتفضلهما علىّ ومنحى وسام شرف قبولهما مناقشتى الرسالة هذه .. ليثرياها بعلمهن .. فأسال الله تعالى أن يجعل هذ الجهد فى ميزان حسناتهن ورفعته درجاتهن يوم القيامة . فجزاكم عنا أفضل ما جازى العاملين المخلصين، وبارك الله لكم وأسعدكم أينما حطّت بكم الرّحال. لكلّ مبدع إنجاز، ولكلّ شكر قصيدة، ولكلّ مقامٍ مقال، ولكلّ نجاح شكر وتقدير، فجزيل الشكر نُهديكم وربّ العرش يحميكم كما أنقدم بالشكر لأبى رحمة الله عليه ولأمى الغالية ولأخواتى لأنهم وقفوا بجانبى وتحملوا معى مشاق رحلة البحث الطويلة.



## مستخلص الدراسة

**العنوان :** تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة مدخل لتحسين تنظيم الذات وجودة الحياة .

**هدفت الدراسة** الكشف عن فاعلية برنامج فى تنمية التفكير الإيجابي لتحسين تنظيم الذات وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة .

تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الاولى بكلية البنات جامعة عين شمس تخصص رياضة تربوى ، قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، بعد ان تم ضبط متغيرات العمر الزمنى ، مستوى الذكاء ، المستوى الاقتصادى والاجتماعى والثقافى للأسرة .

وقد قامت الباحثة بتطبيق الادوات التالية ، وذلك بعد التحقق من الصدق والثبات لها .

١- مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة )

٢- مقياس تنظيم الذات (إعداد الباحثة )

٣- مقياس جودة الحياة (إعداد / محمود عبد الحليم منسى وعلى مهدى كاظم ٢٠٠٦)

٤- اختبار الذكاء (إعداد / طه المستكاوى ٢٠٠٠)

٥- استمارة المستوى الاقتصادى والاجتماعى الثقافى (إعداد / امانى سعيدة سيد ٢٠٠٩)

٦- برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين تنظيم الذات وجودة الحياة (إعداد الباحثة )

وتكون البرنامج التدريبى من (٢٦) جلسة ، طبقت فيه عدد من الفنيات وهى (المحاضرة والمناقشة الجماعية - الحوار الذاتى - التخيل - التساؤل بتوجيه الاسئلة - الواجب المنزلى - حل المشكلات - الاسترخاء - القصة الرمزية - الدحض والاقناع ) .

**توصلت نتائج الدراسة إلى :**

١- وجود فروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس التفكير الإيجابي فى اتجاه القياس البعدى .

٢- وجود فروق بين متوسطات رتب الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس التفكير الإيجابي فى اتجاه أفراد المجموعة التجريبية .

٣- وجود فروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس تنظيم الذات فى اتجاه القياس البعدى .

٤- وجود فروق بين متوسطات رتب الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس تنظيم الذات فى اتجاه أفراد المجموعة التجريبية .

٥- وجود فروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس جودة الحياة فى اتجاه القياس البعدى .

٦- وجود فروق بين متوسطات رتب الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس جودة الحياة فى اتجاه أفراد المجموعة التجريبية .

٧- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتنبعى على مقياس التفكير الإيجابي وتنظيم الذات وجودة الحياة .

**كلمات مفتاحية :**

- التفكير الإيجابي

- تنظيم الذات

- جودة الحياة