



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

"تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة مدخل

لتحسين تنظيم الذات وجودة الحياة"

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في التربية

تخصص علم نفس تعلیمی

إعداد الباحثة

دعاء حافظ عباس شلبي

إشراف

د/ حنان محمود ذكى

مدرس علم النفس التعلیمی

كلية البنات - جامعة عين شمس

إشراف

أ.د/ عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

إدارة الدراسات العليا

## تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص

— / / ٢٠١٨ م و تتكون من :

مناقشة

١. الأستاذة الدكتورة / بدرية كمال أحمد أستاذ علم النفس - كلية الآداب - 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

— / / م —

دكتوراه

أ . د / وكيلة الكلية

مدير الادارة

الموظف المختص



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا}

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

[سورة طه : الآية ١١٤]





كلية البنات للآداب والعلوم وال التربية

قسم علم النفس

صفحة العنوان

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

اسم الباحثة : دعاء حافظ عباس شلبي

الدرجة العلمية : ماجستير في التربية

القسم التابع له : علم النفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم وال التربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ٢٠٠٨

سنة المنح : ٢٠١٨





كلية البناء للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

**رسالة ماجستير في التربية**

اسم الباحثة : دعاء حافظ عباس شلبي

عنوان الرسالة : تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة مدخل لتحسين تنظيم  
الذات و جودة الحياة

اسم الدرجة : ماجستير في التربية ( تخصص علم نفس تعليمي )

**لجنة الإشراف**

د/ حنان محمود ذكي

أ.د/ عواطف إبراهيم شوكت

مدرس علم النفس التعليمى

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البناء - جامعة عين شمس

كلية البناء - جامعة عين شمس

**الدراسات العليا**

ختم الإجازة

اجيزت الرسالة بتاريخ / ٢٠١٨ م /

موافقة مجلس الجامعة / ٢٠١٨ م /

موافقة مجلس الكلية / ٢٠١٨ م /





كلية البناء للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

رسالة ماجستير في التربية

اسم الباحثة : دعاء حافظ عباس شلبي

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

الدرجة العلمية : ماجستير في التربية ( تخصص علم نفس تعليمي )

لجنة الحكم

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

الدراسات العليا

جائز الرسالة بتاريخ / ٢٠١٨ م / ختم الإجازة

موافقة مجلس الكلية / ٢٠١٨ م / موافقة مجلس الجامعة



## الشكر والتقدير

علينا دائمًا أن نشكر ونقدر من قدموا لنا المساعدة ومدّوا لنا يد العون عند حاجتنا لمن يقف  
جانبنا، علينا أن نبوح لهم دوماً عن فرحتنا بوجودهم وتقديرنا لمساندتهم. والآتي بعضًا مما قد  
يساعد في التعبير عن الشكر والامتنان. للنجاح أنس يقدرون معناه، وللابداع أنس يحصدونه، لذا  
أقدر جهودكم المضنية، فأنتم أهل للشكر والتقدير ووجب عليا تقديركم، لكم مني كل الثناء  
والتقدير. تتسابق الكلمات وتترافق العبارات لتُنضم عقد الشكر الذي لا يستحقه إلا أنتم، إليكم يا من  
كان لهم قدم السبق في ركب العلم والتعليم، إليكم يا من بذلتكم ولم تنتظروا العطاء، إليكم أهدي  
عبارات الشكر والتقدير. إن قلت شكرًا فشكري لن يوفيكم، حقًا سعيتم فكان السعي مشكوراً، إن  
جف حبرى عن التعبير يكتبكم قلب به صفاء الحب تعبيراً. إلى أصحاب التميز والأفكار النيرة ،  
إلى الأستاذة الدكتورة عواطف إبراهيم شوكت والدكتورة حنان محمود ذكى ، لتقبلهما الإشراف  
على رسالتى ولهم منى أزكي التحيات وأجملها وأندتها وأطيبها، وفي هذا المقام أيضًا فإننى أسطر  
أيات الشكر والوفاء إلى الأستاذة الدكتورة بدرية كمال أحمد ، والأستاذة الدكتورة نبيلة أبو زيد  
لتقبلهما على ومنحى وسام شرف قبولهما مناقشتى الرسالة هذه .. ليثرياتها بعلمهن .. فأسأل الله  
تعالى أن يجعل هذا الجهد فى ميزان حسناتهن ورفعه درجاتهن يوم القيمة . فجزاكم عنًا أفضل ما  
جازى العاملين المخلصين، وببارك الله لكم وأسعدكم أينما حطت بكم الرحى. لكل مبدع إنجاز،  
ولكل شكر قصيدة، ولكل مقام نجاح شكر وتقدير، فجزيل الشكر تهديكم رب العرش  
يحميكما كما أتقدم بالشكر لأبي 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 في 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 الاقتصادي الاجتماعي والثقافى للlasser .

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 مهدي كاظم ٢٠٠٦)

٤- اختبار الذكاء (إعداد / طه المستكاوى ٢٠٠٠)

٥- استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد / امانى سعيدة سيد ٢٠٠٩)

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

وتكون البرنامج التدريسي من (٢٦) جلسة ، طبقت فيه عدد من الفئات وهى (المحاضرة والمناقشة الجماعية - الحوار الذاتي - 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 في القياسين القبلي والبعدى لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه القياس البعدى .

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

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

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

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

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

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

**كلمات مفتاحية :**

- التفكير الإيجابي

- تنظيم الذات

- جودة الحياة