



كلية التربية
قسم علم النفس التربوي

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير الإيجابي وتأثيره في خفض الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية
(تخصص علم النفس التربوي)

إعداد

نيفين صباح بيومي أحمد

المدرس المساعد بقسم علم النفس التربوي بكلية التربية - جامعة عين شمس

إشراف

أ.د/ طلعت كمال إبراهيم الحامولي

أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د/ محمود أحمد محمد عمر

أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة عين شمس

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾

﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ ١ ﴿وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ﴾ ٢ ﴿الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ﴾
﴿وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ﴾ ٤ ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ٥ ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾
﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ﴾ ٧ ﴿وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾ ٨

صدق الله العظيم

سورة الشرح



كلية التربية

قسم علم النفس التربوي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة: "فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير الإيجابي وتأثيره في خفض الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة"

اسم الطالبة: نيفين صباح بيومي أحمد

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص " علم النفس التربوي "

القسم التابع له: علم النفس التربوي

اسم الكلية: كلية التربية

الجامعة: عين شمس

سنة التخرج: ٢٠٠٤



كلية التربية
قسم علم النفس التربوي

إجازة رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: نيفين صباح بيومي أحمد
عنوان الرسالة: "فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير الإيجابي وتأثيره في
خفض الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة"

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص " علم النفس التربوي "

لجنة الإشراف:

أ.د/ محمود أحمد عمر

أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ-كلية التربية جامعة عين شمس

أ.د/ طلعت كمال الحامولي

أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ-كلية التربية جامعة عين شمس

تاريخ المناقشة: / / ٢٠١٨

الدراسات العليا:

ختم الإجازة

/ / ٢٠١٨

أجيزت الرسالة بتاريخ:

/ / ٢٠١٨

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠١٨

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠١٨

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بفضله تتم النعم، والصلاة والسلام على خير خلق الله سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم)، لا يسعني ربي إلا أن أحمذك على نعمة العلم، مدركة أنني لن أوفيك حقك ولو مكثت عمري داعية بالشكر والثناء.

ومن تمام شكري لله تعالى أن أشكر من أجرى هذه النعمة على يديه أستاذي الأستاذ الدكتور/ **محمود أحمد عمر** أستاذ علم النفس التربوي، لتفضله بالإشراف على هذه الرسالة، والذي أعطاني من وقته الكثير، ومن علمه ما أنار لي الطريق، والذي لامست فيه أستاذاً ووالداً فياضاً في ملاحظاته العلمية، ورعايته، وعنايته الإنسانية التي تسمو إلى درجة الأبوة، وكان له الفضل في تكويني العلمي في مجال علم النفس والذي كان بمثابة الموجه والمرشد، بما بذله من جهد ووقت، وما خصني به من نصح وتوجيه كان لهما عظيم الأثر بما أفاد الدراسة والباحثة، فجزاه الله عنى خير الجزاء.

كما يسعدني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل الدكتور/ **طلعت كمال الحامولي** أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة عين شمس، هذا العالم الجليل الذي شرفني بقبوله الإشراف على هذه الرسالة، والذي أعطاني بجانب علمه الدعم المعنوي، وله الفضل ولتوجيهاته الأثر العظيم في إنجاز هذه الرسالة، والذي كان بمثابة الموجه والمرشد وبذل الكثير من الجهد والعناء الشديد مع الباحثة طوال فترة إعداد هذه الرسالة، فجزاه الله عنى خير الجزاء.

كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور/ **نجيب الفونس خزام** أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية-جامعة عين شمس، والأستاذ الدكتور/ **أحمد طه محمد** أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية-جامعة الفيوم وعميد الكلية السابق على تفضلهما بمناقشة هذا العمل العلمي رغم مشاغلهما الجمة، ولسيادتهما خالص التقدير والاحترام.

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى جميع السادة أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس التربوي كلية التربية- جامعة عين شمس.

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير لكل من:

أ.د/ سهير أنور محفوظ أستاذ علم النفس التربوي-كلية التربية-جامعة عين شمس

أ.د/ زينب عبد العليم بدوي أستاذ علم النفس التربوي ووكيل كلية التربية لشئون

الدراسات العليا بالإسماعيلية-جامعة قناة السويس

د/ محمد هيبة	أستاذ علم النفس التربوي المساعد-كلية التربية-جامعة عين شمس
د/ تامر شوقي	مدرس بقسم علم النفس التربوي-كلية التربية-جامعة عين شمس
د/ زينب شعبان	مدرس بقسم علم النفس التربوي-كلية التربية-جامعة عين شمس
د/ رانيا محمد	مدرس بقسم علم النفس التربوي-كلية التربية-جامعة عين شمس
د/ إيهاب محمد نجيب	مدرس بقسم علم النفس التربوي-كلية التربية-جامعة عين شمس
د/ ياسمين عبد الغني	مدرس بقسم علم النفس التربوي-كلية التربية-جامعة عين شمس
د/ محمد عبد العظيم	مدرس بقسم علم النفس التربوي-كلية التربية-جامعة عين شمس
د/ مجدي شعبان	مدرس بقسم علم النفس التربوي-كلية التربية-جامعة عين شمس
أ/ ريهام عطية	مدرس مساعد بقسم علم النفس التربوي-كلية التربية-جامعة عين شمس

وأني لأتوجه بجزيل الشكر والتقدير وأهدي هذا العمل إلى روح أُمي الحبيبية الحاضرة وليست الغائبة رحمها الله رحمة واسعة، وأسكنها فسيح جناته مع النبيين، والصديقين، والشهداء والصالحين، والصابرين. اللهم إنها صبرت على البلاء فلم تجزع فجازها جزاء الصابرين الذين يوفون أجورهم بغير حساب، ولا سابقة عذاب يا كريم، اللهم أنر لها في قبرها يارب العالمين، كما أتوجه بأسمى آيات العرفان والتقدير لأبي الحبيب الذي لا أجد من الكلمات ما يوفى لشكره فجزاه الله عني خير الجزاء، ومتعته بالصحة والرضا عني، واجعله في ميزان حسناته، كما أتوجه بالشكر إلى إخوتي وأخواتي أدام الله عليهم الصحة وبارك لهم في أولادهم.

وأخيراً أهدي هذا العمل إلى زوجي /مصطفى محمد إبراهيم الذي أعانني كثيراً، فجزاه عني خير الجزاء، وجعله الله في ميزان حسناته كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى ابنتي وقرة عيني جنى، وابني الحبيب مروان، أسألك اللهم أن تحفظهما من كل مكروه إنك على كل شيء قدير. وفي النهاية لا أدعي أنني قد بلغت الكمال أو عصمت من الخطأ، فالكمال لله وحده، فهذا جهدي بين أيديكم فإن نال القبول فذلك من فضل الله عليّ فإن أصبت فمن الله، وإن أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحثة

مستخلص الرسالة

عنوان الرسالة: "فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير الإيجابي وتأثيره في خفض الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج لتنمية التفكير الإيجابي ومعرفة مدى تأثير البرنامج في خفض الضغوط النفسية، والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ٦٣ طالباً وطالبة، وصنفوا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (٣٣) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية-كلية التربية -جامعة عين شمس ومجموعة ضابطة مكونة من (٣٠) من طلاب الفرقة الثانية-كلية التربية -جامعة عين شمس، وتكونت أدوات الدراسة من (مقياس التفكير الإيجابي، مقياس الضغوط النفسية، مقياس القلق الاجتماعي)، وطبقت قبلًا على المجموعتين التجريبية والضابطة، ثم طبق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط، وبعد القياس البعدي والتتبعي لمتغيرات الدراسة : التفكير الإيجابي، والضغوط النفسية، والقلق الاجتماعي، كانت النتائج على النحو الآتي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد برنامج تنمية التفكير الإيجابي في الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي، وكل بعد من أبعاده (فعالية الذات، تقدير الذات، التفاؤل، الرضا عن الحياة، الثقة بالنفس، الوعي بالذات، الذكاء الوجداني) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي وكل بعد من أبعاده في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية للضغوط النفسية وكل بعد من أبعاده (المستقبلية، الاقتصادية، الصحية، الاجتماعية، الأسرية، الأكاديمية، الشخصية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي وكل من أبعاده (الخوف من التقويم السالب، التجنب الاجتماعي للمواقف الجديدة، التجنب الاجتماعي العام، الأعراض الفيزيائية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية لمتغيرات: التفكير الإيجابي، والضغوط النفسية، والقلق الاجتماعي، وكل بعد من ابعاد كل من هذه المتغيرات.

الكلمات المفتاحية : التفكير الإيجابي - الضغوط النفسية - القلق الاجتماعي - برنامج تنمية التفكير الإيجابي .

Abstract

Study title: The Efficacy of a Training program in Developing the positive thinking and its Impact on Reducing Psychological Stresses and Social Anxiety amongst University Students

The current study aims at preparing a program for developing positive thinking and measuring its effect on reducing psychological stresses and social anxiety in university students. The sample was composed of 63 students who are divided into two groups: 33 students in the experimental group as well as 30 students in the control group. Both groups consist of second grade students at faculty of Education at Ain Shams University.

The study tools have been applied upon the students. The tools used are the positive thinking Scale, the social anxiety Scale, and the psychological stresses scale. All the tools have been applied before the training program on both the experimental group and the control group. Then the training program has been only applied on the experimental group. After sequent and post measurement of the study variables (positive thinking, psychological stresses and social anxiety), the results of the study are as follows:

Summary of the study results:

1. There are statistically significant differences between the two averages of experimental group students in post and pre-measurement in the total degree of the positive thinking and all its dimensions (self-efficacy, self-esteem, optimism, life satisfaction, self-trust, self-awareness, and emotional intelligence) in favor of the post-measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the two averages of the experimental group and the control group in post-measurement in the total degree of the positive thinking, and all its dimensions (self-efficacy, self-esteem, optimism, life satisfaction, self-trust, self-awareness, and emotional intelligence) in favor of the experimental group.
- 3-There are statistically significant differences between the two averages of the experimental group and the control group in the total degree of the

psychological stresses and all its dimensions (future, economic, health, social, family, academic, and personal) in the favor of the experimental group.

- 4- There are statistically significant differences between the two averages of the experimental group and the control group in the total degree of the social anxiety and all its dimensions (fear of negative assessment, social avoidance of new situations, general social avoidance, and physical symptoms) in the favor of the experimental group.
- 5- There are no statistically significant differences between the two averages of the experimental group students in sequent and post - measurement in the total degree of each of the following variables: positive thinking, psychological Stresses and social anxiety and every dimension of each variable.

Key words:

positive thinking

التفكير الإيجابي

Psychological stress

الضغوط النفسية

Social anxiety

القلق الاجتماعي

Positive Thinking Development Program

برنامج تنمية التفكير الإيجابي

قائمة المحتويات

أ- قائمة الموضوعات

الموضوع	الصفحة
الفصل الأول مدخل الدراسة	١-١٤
مقدمة	٢
مشكلة الدراسة	٧
أهداف الدراسة	١٣
أهمية الدراسة	١٣
مصطلحات الدراسة	١٤
الفصل الثاني الإطار النظري وبعض الدراسات السابقة ذات الصلة	١٥-٦٩
مقدمة	١٦
المحور الأول- التفكير الإيجابي	١٦-٥١
أولاً: مفهوم التفكير الإيجابي	١٦
ثانياً: بنية التفكير الإيجابي	٢٠
ثالثاً: نماذج التفكير الإيجابي	٢٦
رابعاً: مستويات التفكير الإيجابي	٢٨
خامساً: لغة التفكير الإيجابي	٢٨
سادساً: أنواع التفكير الإيجابي	٢٩
سابعاً: سمات المفكرين إيجابياً	٢٩
ثامناً: أهمية التفكير الإيجابي	٣٢