



قسم علم النفس التربوي



كلية الدراسات العليا للتربية

العلاقة بين التفكير السلبي وكل من كفاءة المواجهة

والإنهاك النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي ومعلميهم

The relationship between negative thinking and both the efficiency of confrontation and psychological exhaustion for primary school pupils and their teachers

رسالة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص علم النفس التربوي

إعداد الباحثة

أميرة سامي عوض عيسي

إشراف

أ.د. أماني سعيدة سيد إبراهيم

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

أ.د. منى حسن السيد بدوي

أستاذ متفرغ بقسم علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

٢٠١٨ / ١٤٣٩ هـ / م



كلية الدراسات العليا للتربية

تشكيل لجنة المناقشة والحكم
على رسالة الماجستير في التربية
قسم علم النفس التربوي

الباحثة / أميرة سامي عوض عيسى

عنوان الرسالة:

العلاقة بين التفكير السلبي وكل من كفاءة المواجهة والإنهاك النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم
الأساسي ومعلميهم

لجنة الحكم على الرسالة:

أ.د. منى حسن السيد بدوي	أستاذ متفرغ بقسم علم النفس التربوي بالكلية	مشرفاً ورئيساً
أ.د. سميرة أبو الحسن عبد السلام	أستاذ بقسم التربية الخاصة بالكلية	عضواً
أ.د. أماني سعيدة سيد إبراهيم	أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي بالكلية	مشرفاً وعضواً
أ.د. هيام صابر صادق شاهين	أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس	عضواً

وبعد المناقشة العلنية من الساعة (الحادية عشرة صباحاً) حتي الساعة (الواحدة ظهراً) قررت اللجنة منح
الباحثة / أميرة سامي عوض عيسى درجة الماجستير في الدراسات التربوية تخصص علم النفس التربوي
بتقدير عام ممتاز .



كلية الدراسات العليا للتربية

الجنسية: مصرية

الاسم: أميرة سامي عوض عيسي

الدرجة: ماجستير في التربية

التخصص: علم نفس تربوي

المشرفين:

أ.د/ منى حسن السيد بدوي أ.د/ أماني سعيدة سيد إبراهيم

العنوان:

العلاقة بين التفكير السلبي وكل من كفاءة المواجهة والإنهاك النفسي لدى تلاميذ مرحلة
التعليم الأساسي ومعلميهم
المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي وكل من كفاءة المواجهة والإنهاك النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي ومعلميهم. وبلغ عدد المشاركون في الدراسة (٦٠) طالباً وطالبة بمرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي والوصفي، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير السلبي (إعداد الباحثة)، ومقياس كفاءة المواجهة (إعداد الباحثة)، ومقياس الإنهاك النفسي (إعداد الباحثة)، ومقياس كفاءة المواجهة للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ (إعداد الباحثة)، ومقياس الإنهاك النفسي للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ (إعداد الباحثة).

الكلمات الدالة:

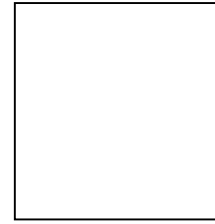
- التفكير السلبي.
- كفاءة المواجهة.
- الإنهاك النفسي.

نموذج رقم : AERGO130113

اصدار رقم (١)، ٢٤/١١/٢٠١٦



Faculty of Graduate studies for Education



Name: Amira Samy Awad Essa

Nationality: Egyptian

Degree: Master of Education

Specialization: Educational Psychology

Supervisor:

Dr. Mona Hassan El Sayed Badawi

Dr. Amany Saeida Sayed Ebraheem

Title:

The relationship between negative thinking and both the efficiency of confrontation and psychological exhaustion for primary school pupils and their teachers

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between negative thinking and those leading to the judiciary. Interaction The number of students in the study was (60) male and female students in the preparatory stage. The researcher used the descriptive descriptive method, and al-Wasafy. The researcher used the measure of negative thinking (researcher preparation), the measure of coping efficiency (researcher preparation) (The study of the researcher), and the measure of psychological exhaustion of the teachers from the point of view of the students (the researcher's study).

Key words:

- Negative thinking
- Resilience
- Burnout

نموذج رقم : AERGOF130114

اصدار رقم (١)، ٢٠١٦/١١/٢٤

شكر وتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله . أحمدك ربي كما علمتنا أن نحمدك ونصلي ونسلم علي خير خلقك أجمعين سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم.
وأحمدك ربي سبحانه علي ما وهبتني من جهد وتوفيق تخطيت بهما ما صادفني من صعبات في إنجاز هذا العمل. وأشكر وأعترف لكل من ساهم بجهد أو نصيحة جعلتني أهتدي إلي الطريق القويم.

وفي هذا المقام لا يسعني إلا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر، وأصدق معاني العرفان إلي الأستاذة الدكتورة/ **مني حسن السيد بدوي** أستاذ علم النفس التربوي ورئيس قسم علم النفس التربوي السابق بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة، وكذلك إلي الأستاذة الدكتورة/ **أماني سعيدة سيد إبراهيم** أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي والوكيل السابق لكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة ، لتكرمهما بالإشراف علي هذا البحث ورعايتهما وتوجيههما، وإعانتهم لي، مما ساعدني علي تخطي مشاق هذا البحث، وصبرهما علي ومثابرتهم معي - علي طول مدة الدراسة - فهما رمزين للإخلاص والنقاء والعطاء الموصول والتواضع والحلم والأدب الجم، وقد تعلمت منهما الكثير، فأفادوني بعلمهما العزيز، وفكرهما الثاقب وبصيرتهما النافذة مما جعلني عاجزة علي أن أوفي حقهما مهما أوتيت من جوامع الكلم وأسأل الله أن يجزيهما خير الجزاء.

كما أتوجه بالشكر والتقدير للأستاذة الدكتورة/ **سميرة أبو الحسن** ، والأستاذة الدكتورة/ **هيام شاهين** ، لتكرمهما بالموافقة علي مناقشة الرسالة رغم عظيم انشغالهما، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر والتقدير لكل أساتذتي (بجامعة القاهرة . وطنطا . ودمنهور) وأصدقائي وزملائي ومن ساعدني علي إخراج هذه الأطروحة العلمية لحيز الوجود، وبالشكل الذي أرجو أن أكون وفقت فيه.

كما أشكر أسرتي وعائلتي وأخص بالشكر (والدي . ووالدتي . وإخوتي) علي ما تحملوه من صعبات طوال فترة عملي بالرسالة.
وفي الختام أدعو الله أن يتقبل مني هذا العمل المتواضع وأن يجعله إضافة متواضعة للتراث التربوي والمكتبة العربية وأولاً وأخيراً: فالشكر لله العلي القدير علي أن أعانني علي إتمام هذا العمل وخروجه بهذا الشكل الذي أدعو الله أن يحوز رضاكم، فإن أصبت فبتوفيق من عند الله وإن كان فيه بعض القصور فآلتهمس عذركم علي تقصيري. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

قائمة المحتويات

أ- قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
أ	الغلاف
ب	تشكيل لجنة المناقشة والحكم
ج	مستخلص الدراسة العربي
د	مستخلص الدراسة الإنجليزي
هـ	شكر وتقدير
٩-٢	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٢	مقدمة
٤	أولاً: مشكلة الدراسة
٥	ثانياً: أهداف الدراسة
٦	ثالثاً: أهمية الدراسة
٧	رابعاً: مصطلحات الدراسة
٨	خامساً: محددات الدراسة
١١ - ٥٤	الفصل الثاني: الإطار النظري
١٢	المحور الأول: التفكير السلبي
١٦	١- تعريف التفكير السلبي
١٧	٢- مسببات التفكير السلبي
١٨	٣- أنماط التفكير السلبي
١٩	٤- أبعاد التفكير السلبي
٢٢	٥- خصائص وسمات التفكير السلبي
٢٥	٦- العوامل التي تؤثر على التفكير السلبي
٢٧	٧- كيفية إنقاص الأفكار السلبية
٢٩	٨- قوة التفكير السلبي
٢٩	المحور الثاني: كفاءة المواجهة
٣١	١- تعريف كفاءة المواجهة
٣٤	٢- صفات الأفراد ذوي كفاءة المواجهة المرتفعة
٣٦	٣- أبعاد كفاءة المواجهة
٣٦	٤ - استراتيجيات بناء كفاءة المواجهة
٣٩	٥- النماذج المفسرة لكفاءة المواجهة
٤٢	٦- النظريات المفسرة لكفاءة المواجهة
٤٤	المحور الثالث: الإنهاك النفسي
٤٥	١- تعريف الإنهاك النفسي
٥٠	٢- مكونات الإنهاك النفسي
٥١	٣- أعراض الإنهاك النفسي
٥٣	٤- مراحل حدوث الإنهاك النفسي

٥٤	٥- المؤشرات الأولية لحدوث الإنهاك النفسي
٥٥	٦- أسباب حدوث الإنهاك النفسي
٥٦	٧- أساليب الاستجابة للإنهاك النفسي
٥٧	٨- مستويات الإنهاك النفسي
٥٨	٩- النظريات المفسرة للإنهاك النفسي
٦٠	١٠- كيفية التغلب على الإنهاك النفسي
٧٩-٦٦	الفصل الثالث: دراسات سابقة وفروض الدراسة
٦٦	أولاً: دراسات سابقة
٦٦	• المحور الأول: الدراسات التي تناولت التفكير السلبي وكفاءة المواجهة
٦٨	• تعقيب على الدراسات السابقة للمحور الأول
٦٩	• المحور الثاني: الدراسات التي تناولت التفكير السلبي والإنهاك النفسي
٧٢	• تعقيب على الدراسات السابقة للمحور الثاني
٧٤	• المحور الثالث: دراسات تناولت كفاءة المواجهة والإنهاك النفسي
٧٦	• تعقيب على دراسات المحور الثالث
٧٨	• تعقيب عام على الدراسات السابقة
٧٨	ثانياً: فروض الدراسة
١١٧-٨١	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
٨١	أولاً: منهج الدراسة
٨١	ثانياً: مجتمع الدراسة
٨١	ثالثاً: المشاركون في الدراسة
٨٢	رابعاً: أدوات الدراسة
١١٧	خامساً: إجراءات الدراسة
١١٧	سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
١٤٩-١١٩	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
١١٩	أولاً: نتائج الدراسة ومناقشتها
١٤٧	ثانياً: ملخص نتائج الدراسة
١٤٨	ثالثاً: توصيات الدراسة
١٤٩	رابعاً: بحوث مقترحة
١٦٤-١٥١	المراجع
١٨٩-١٦٦	الملاحق
٦-١	ملخص الدراسة باللغة العربية
1-7	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

ب- قائمة الجداول

م	الجدول	الصفحة
١	مكونات كل متغير من المتغيرات موضع الدراسة.	١٢
٢	مقارنة بين السمات والخصائص الأساسية للتفكير السلبي مقارنة بالتفكير الإيجابي.	٢٣
٣	العلاقات المتوقعة بين المتغيرات (التفكير السلبي وكفاءة المواجهة والإنهاك النفسي للتلاميذ) وأبعادها	٦٣
٤	العلاقات المتوقعة بين المتغيرات (التفكير السلبي للتلاميذ وكل من كفاءة المواجهة والإنهاك النفسي للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ) وأبعادها	٦٤
٥	ثبات مقياس اختبار المصفوفات المتتابعة الملون بطريقة الإتساق الداخلي.	٨٤
٦	معاملات الثبات لأبعاد استمارة المستوى الإقتصادي والثقافي والإجتماعي بطريقة ألفا كرونباخ.	٨٦
٧	ثبات استمارة المستوى الإقتصادي والثقافي والإجتماعي بطريقة الاتساق الداخلي.	٨٧
٨	نتائج التحكيم علي مقياس التفكير السلبي.	٩١
٩	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفكير.	٩٢
١٠	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس التفكير السلبي للتلاميذ.	٩٣
١١	ثبات مقياس التفكير السلبي بطريقة إعادة الاختبار.	٩٤
١٢	قيم ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من الأبعاد الأربعة لمقياس التفكير السلبي.	٩٥
١٣	نتائج التحكيم علي مقياس كفاءة المواجهة.	٩٧
١٤	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة.	٩٩
١٥	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس كفاءة المواجهة للتلاميذ.	٩٩
١٦	ثبات مقياس كفاءة المواجهة للتلاميذ بطريقة إعادة الاختبار.	١٠٠
١٧	قيم ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من الأبعاد الأربعة لمقياس كفاءة المواجهة.	١٠١
١٨	نتائج التحكيم علي مقياس الإنهاك النفسي.	١٠٣
١٩	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي.	١٠٤
٢٠	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس الإنهاك النفسي للتلاميذ.	١٠٥
٢١	ثبات مقياس الإنهاك النفسي بطريقة إعادة الاختبار.	١٠٥

٢٢	قيم ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من الأبعاد الأربعة لمقياس الإنهاك النفسي للتلاميذ.	١٠٦
٢٣	نتائج التحكيم علي مقياس كفاءة المواجهة للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ.	١٠٨
٢٤	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ.	١٠٩
٢٥	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس كفاءة المواجهة للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ.	١١٠
٢٦	ثبات مقياس كفاءة المواجهة للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ بطريقة إعادة الاختبار.	١١٠
٢٧	قيم ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من الأبعاد الأربعة لمقياس كفاءة المواجهة للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ.	١١١
٢٨	نتائج التحكيم علي مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ.	١١٤
٢٩	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ.	١١٥
٣٠	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ.	١١٥
٣١	يوضح ثبات مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ بطريقة إعادة الاختبار.	١١٦
٣٢	قيم ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من الأبعاد الأربعة لمقياس كفاءة المواجهة للمعلمين من وجهة نظر التلاميذ.	١١٦
٣٣	معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين التفكير السلبي (الأبعاد والدرجة الكلية) وكفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) للتلاميذ عينة الدراسة.	١١٩
٣٤	معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين التفكير السلبي (الأبعاد والدرجة الكلية) والإنهاك النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) للتلاميذ عينة الدراسة.	١١٩
٣٥	معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين التفكير السلبي (الأبعاد والدرجة الكلية) وكفاءة المواجهة لمعلمي التلاميذ عينة الدراسة.	١٢١
٣٦	معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين التفكير السلبي (الأبعاد والدرجة الكلية) والإنهاك النفسي لمعلمي التلاميذ عينة الدراسة.	١٢٣
٣٧	قيمة "ت" لدلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ مرتفعي ومنخفضي كفاءة المواجهة في التفكير السلبي.	١٢٥
٣٨	قيمة "ت" لدلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الإنهاك النفسي في التفكير السلبي.	١٢٩

١٣٢	قيمة "ت" لدلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات معلمي التلاميذ مرتفعي ومنخفضي كفاءة المواجهة في التفكير السلبي.	٣٩
١٣٥	قيمة "ت" لدلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الإنهاك النفسي للمعلمين (مرتفع/منخفض) من وجهة نظر التلاميذ في التفكير السلبي.	٤٠
١٣٧	قيمة "ت" لدلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ الذكور والإناث في مستوى التفكير السلبي للتلاميذ.	٤١
١٤٠	قيمة "ت" لدلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ الذكور والإناث في مستوى كفاءة المواجهة للتلاميذ.	٤٢
١٤٢	قيمة "ت" لدلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ الذكور والإناث في مستوى الإنهاك النفسي للتلاميذ.	٤٣
١٤٥	نموذج تحليل انحدار التباين للمتغيرات المنبئة بالتفكير السلبي لدى التلاميذ عينة الدراسة.	٤٤
١٤٥	نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالتفكير السلبي.	٤٥