كليـــة البنات للأداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

تنمية مقومات الصمود النفسي كمدخل لتحسين القدرة على مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

تخصص (علم نفس تعليمي)

إعـــداد

ورد محمد مختار عبد السميع الجلبة

مدرس مساعد بقسم علم النفس

إشـــــراف

أ.د/ سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات- جامعة عين شمس

أ.م.د/ ماجي وليم يوسف

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات- جامعة عين شمس

١٤٣٨هـ - ٢٠١٨ م

كليـــة البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: ورد محمد مختار عبد السميع الجلبة

عنوان الرسالة: تنمية مقومات الصمود النفسي كمدخل لتحسين القدرة على مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية

اسم الدرجة: درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

لجنة الإشـــراف

١- أ.د/ سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي كلية البنات- جامعة عين شمس

٢- أ.م.د/ ماجي وليم يوسف

أستاذ علم النفس المساعد كلية البنات- جامعة عين شمس

تاريخ البحث

/ / ٢٠١٨م

الدراسات العليا

ختم الإجازة:

أجيزت الرسالة بتاريخ / / ٢٠١٨م

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠١٨م

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠١٨م

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

{وَلَنَبۡلُوَنَّكُم بِشَيۡءٖ مِّنَ ٱلۡخَوۡفِ وَٱلۡجُوعِ وَنَقۡصٖ مِّنَ ٱلۡأَمۡوَٰلِ
وَٱلۡأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٥ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتۡهُم
مُّصِيبَةٞ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيۡهِ رَٰجِعُونَ ١٥٦ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيۡهِمۡ صَلَوَٰتٞ
مِّن رَّبِّهِمۡ وَرَحۡمَةٞۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُهۡتَدُونَ ١٥٧}

(البقرة: ١٥٥- ١٥٧)

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم ﴿ **وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ**﴾ (النمل: ١٩) الحمد لله رب الأرض ورب السماء، خلق آدم وعلمه الأسماء، وانزل القرآن لما فى الصدور شفاء، فأضاءت به قلوب العارفين والأتقياء، ونهل من فيض نوره العلماء والحكماء، منحنا نعمة العلم ويسّر لنا أسبابه، وجعل التفاوت فيه معياراً بين عباده، قال تعالى: ﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾ (المجادلة: ١١)، فلك يا إلهي الحمد حمداً يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانك، وأشهد أن سيدنا محمد خاتم الرسل والأنبياء، المعصوم صلى الله عليه وسلم فما أخطا قط وما أساء، فصل اللهم وسلم وبارك عليه وعلى آله وصحبه وأتباعه، واقتداء بخُلُقِه الكريم في قوله في الحديث الشريف: "**من لم يشكر الناس لم يشكر الله**" رواه الترمذي وأحمد، كان واجباً عليّ أن أتقدم بعظيم الشكر لصاحبة الفضل عليّ، الى من كللها الله بالهيبة والوقار، الى الأستاذة الدكتورة/ سناء محمد سليمان أستاذ علم النفس التعليمي بكلية البنات جامعة عين شمس، والمشرف الأول على الرسالة، أشكرها على وقتها الثمين، وعونها الصادق، ونصحها الغالي، وعطائها لي طيلة إعداد الدراسة، أشكرها لأنها أنارت دربى بالعطاء والمعرفة، وتعلمت منها معنى التفانى والأخلاص، ومهما أطلت الحديث عن أفضالها فلن أستطتيع أن أوفيها حقها؛ لذا لا أملك إلا أن ارفع يدى لله وادعو لها....أطال الله فى عمرها وأدام عليها الصحة والعافية وجعلها الله دوماً فى عزة و رفعة وجزاها الله عنى خير الجزاء.

كما أتوجه بجزيل الشكر والعرفان بالجميل إلى الأستاذة الدكتورة/ ماجى وليم يوسف أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس، والمشرف الثانى على الرسالة، أشكر سيادتها على الوقوف معي أثناء إعداد الدراسة، فهي لم تبخل عليّ بوقتها الثمين أشكرها على طيبة قلبها وهدوئها وصبرها الجميل، فهي دائما ذات القلب الرحيم بطلبة العلم، فأدعو الله أن يزدها علماً وكرماً وفضلاً، ويجعل ذلك في ميزان حسناتها.

ويطيب لى أن أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى القيمة والقامه الأستاذ الدكتور/ محمود فتحى عكاشة أستاذ علم النفس التربوى بكلية التربية جامعة دمنهور، والأستاذة الدكتورة/ أسماء عبد المنعم إبراهيم أستاذ علم النفس بكلية البنات، جامعة عين شمس على تفضلهما بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة جزاهما الله عني خير الجزاء وأرجو من الله أن تنال استحسانهما.

أما والدى نبعا الحياة ورمزا الحنان والعطاء وسببا نجاحى وسعادتى فى الدنيا؛ فأنحنى لأقبل أقدامهما قبل أيديهما، فإن عشت الدهر كله لن أوفى حقهما، فأسال الله العظيم أن يديم عليهما الصحة والعافية وأن أكون بارة بهما كما ربيانى صغيرا.

كما أتقدم لإخوتي بآيات من الحب والشكر والاعتزاز، واخص بالشكر اختى الصغيره "هاجر" على ماقدمته لى من دعم ومساعده أثناء إعداد الدراسة فلها منى كل الشكر والتقدير والعرفان بالجميل،اللهم أحفظ لى إخوتى وأدم بيننا الحب والمودة.

وبكل الحب والأهتمام اتقدم لأسرتى الصغيره إلى زوجى العزيز وابنتى الغاليتين (هنا، وسما) اتقدم لهم بالشكر والأمتنان، فكم بذلوا من الجهد وتحملوا معى العناء، فلهم فى قلبى كل التقدير والاحترام، اللهم إن أسرتى هى أجمل هداياك وأغلى ما أملك فاحفظهم لى ربى، ولا ترنى فيهم مكروها قط، ولا أنسى الشكر إلى كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلمي.

وأخيراً فاننى لا أدعى أننى قد بلغت الكمال أو عصمت من الخطا؛ فالكمال لله وحده سبحانه وتعالى، فهذا جهدى المتواضع فإذا كان فيه من إجادة فإن الفضل لله، وإن كان ثمة قصور فمن نفسي، ﴿**لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا** ﴾(البقرة:٢٨٦).

ولله الحمد في الأولى والآخرة..... وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك..... وصلى الله وسلم على نبينا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام.

الباحثة

مستخلص الدراسة

اسم الباحثة: ورد محمد مختار عبد السميع الجلبة

عنوان الدراسة: تنمية مقومات الصمود النفسي كمدخل لتحسين القدرة على مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مقومات الصمود النفسي(الكفاءة الذاتية أو الشخصية، التفاؤل، هدف ومعنى للحياة، المثابرة، قوة الشخصية "الصلابة" ، القيم الروحية والدينية، الدعم والمساندة الأسرية) وأساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة (التحليل المنطقى، أسلوب حل المشكلات، تحمُل المسئولية والمواجهة الإيجابية، طلب الدعم والمساعدة، الاستسلام وتقبل الأمر الواقع، الإحجام المعرفى، التجنب والإنعزال، التنفيس الإنفعالى)، فضلاً عن الكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الصمود النفسي وأثر ذلك على تحسين أساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة.

عينة الدراسة: وتكونت عينة الدراسة من مجموعة الدراسة الاستطلاعية وتتكون من (٥٠) طالبة، ومجموعة الدراسة الوصفية وعددها (٢٦٠) طالبة، ومجموعتى الدراسة التجريبية وتتكون من: مجموعة تجريبية: تتكون من (٣٠) طالبه، ومجموعة ضابطة: تتكون من (٣٠) طالبة، من طالبات الفرقة الثانية بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس.

أدوات الدراسة: للتحقق من صحة فروض الدراسة إستعانت الباحثة بالأدوات التالية: مقياس الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية (إعداد الباحثة), مقياس اساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية (إعداد الباحثة)، واستمارة المستوى الإجتماعى والثقافى (إعداد مجدى ماهر صليب١٩٩٦، تعديل الباحثة), برنامج تدريبى لتنمية الصمود النفسى لدى طالبات الجامعة لتحسين القدرة على مجابهة أحداث الحياة الضاغطة (إعداد الباحثة).

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين مقومات الصمود النفسي وأساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية.
- تختلف درجة الصمود النفسى وأساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية بإختلاف المستوى الاجتماعى والثقافى للأسرة.
- فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية الصمود النفسي كمدخل لتحسين القدرة على مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية:

١. الصمود النفسى.
٢. أساليب مجابهة احداث الحياة الضاغطة.
٣. البرنامج التدريبى

Abstract

Researcher's name: Ward Mohammed Mokhtar Abdel Sameea El Galba.

Title of the study: Developing the fundamental elements of psychological resilience as an input to enhance the ability to cope with stressful life events for female college student

Objectives of the study: The study aims to find out the relationship between the fundamental elements of psychological resilience and ways of coping with the stressful life events as well as revealing the effective role of the training program on psychological resilience and its impact on improving the ability to cope with stressful life events.

The study sample: it includes the Pilot group consists of (50), The descriptive group consists of (260) female students ,and Two groups of the experimental study consist of: Experimental group: it consists of (30) female students, Control group: it consists of (30) female students, all of them female students from sophomores in the Department of Psychology at the Faculty of Women, Ain –shams University

Tools of the study: To prove the hypotheses of this study the researcher used these tools: Scale of psychological resilience for female college student (prepared by the researcher), Scale of ways of coping with stressful life events for female college student (prepared by the researcher),The social level(economic- social) (prepared by Magde Maher Calep,1996) and A training program for the development of psychological resilience for female college students to enhance the ability to cope with stressful life events (prepared by the researcher).

The findings of the study show the following:

- There is significant positive correlation between the fundamental elements of psychological resilience and ways of coping with stressful life events for female college students.
- Different for psychological resilience and ways of coping with stressful life events for female college student for different cultural social level.
- The effectiveness of the training program used in enhancing the psychological resilience as an input to increase the ability to cope with stressful life events for the experimental group.

The key words:

1. Psychological resilience
2. ways of coping with stressful life events
3. Training Program

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الفصل الأول: مدخل الدراسة	١: ٩
مقدمة الدراسة	١
مشكلة الدراسة وأسئلتها	٣
أهداف الدراسة	٤
أهمية الدراسة	٥
مصطلحات الدراسة	٦
محددات الدراسة	٨
الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة	١١: ٥٦
المحور الأول: الصمود النفسي	١١: ٣٣
تعريف الصمود النفسي	١١
كيف ظهرت وتطورت دراسات الصمود النفسي؟	١٤
الصمود النفسي وبعض المفاهيم المتدخلة والمتشابهة	١٥
مقومات الصمود النفسى	١٨
الصمود النفسي من المنظور الإسلامي	٢٥
النماذج والنظريات المفسرة لمفهوم الصمود النفسي	٢٦
خصائص الصمود النفسي	٢٨
سمات الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع	٢٩
قياس الصمود النفسي	٣٠
تنمية الصمود النفسي	٣١
المحور الثاني: أساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة	٣٣ : ٥٦
أولاً: مفهوم الضغوط	٣٣
مراحل الضغوط	٣٥
أنواع الضغوط	٣٦
أهم السمات التي تتميز بها الأزمة أو الموقف الضاغط	٣٧
مصادر الضغوط	٣٨
ثانياً: أحداث الحياة الضاغطة	٣٩ : ٤٤
مفهوم أحداث الحياة الضاغطة	٣٩
تصنيف أحداث الحياة الضاغطة	٤٠
العوامل التي تعتمد على درجة التأثر بالحدث الضاغط	٤٣
الأعباء المترتبة على الأحداث الضاغطة	٤٣
ثالثاً: أساليب مجابهة أحداث الحياة الضاغطة	٤٤ : ٥٥
تعريف المجابهة	٤٤
أنواع إستراتيجيات المجابهة	٤٦
أهداف المجابهة	٤٩
المؤثرات التي تتأثر بها فاعلية المواجهة	٤٩
المجابهة الفعالة	٥٠
منهج الإسلام في مواجهة المشكلات والأزمات	٥٢