



جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين الصمود النفسى لدي طلاب المرحلة الثانوية
رسالة مقدمة من الطالبة
نجا الطاهر احمد الفرجاني
للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية
(تخصص علم نفس تعليمي)

تحت إشراف

د/ شادية عبدالعزيز مهدي
مدرس علم النفس التعليمي
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د / سناء محمد سليمان
استاذ علم النفس التعليمي
كلية البنات - جامعة عين شمس

1441 هـ - 2020 م

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة
فحص

_____ فى / / م, وتتكون من :
مناقشة

- 1- الأستاذ الدكتور /.....
- 2- الأستاذ الدكتور /.....
- 3- الأستاذ الدكتور /.....
- 4- الأستاذ الدكتور /.....

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة
ماجستير

_____ فى
...../...../.....م

دكتوراه

أ.د/وكيل الكلية

مدير الإدارة

الموظف المختص



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

صفحة العنوان

اسم الباحثة : نجا الطاهر أحمد الفرجاني

الدرجة العلمية : الدكتوراه

القسم التابع له : علم النفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

سنة المنح : 2020 م



جامعة عين شمس

كلية البنات للأداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة : نجاة الطاهر احمد الفرجاني

عنوان الرسالة : فعالية برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدي طلاب المرحلة
الثانوية

اسم الدرجة : (دكتوراه)

لجنة الإشراف

الوظيفة : أستاذ علم النفس التعليمي

أ.د / سناء محمد سليمان

كلية البنات – جامعة عين شمس

الوظيفة : مدرس علم النفس التعليمي

د/ شادية عبدالعزيز مهدي

كلية البنات – جامعة عين شمس

تاريخ البحث : / / 2020م

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ / / 2020م

ختم الجامعة

بسم الله الرحمن الرحيم

{قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي نَبِيٌّ تُبْتَئُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ } صدق الله العظيم

سورة الاحقاف (الاية 15)

الشكر والتقدير

الشكر والتقدير

بداية" الحمد لله والشكر له الذي أعاننى على إتمام هذه الرسالة ، فلولا توفيقه عز وجل لما تحقق من ذلك شئ ،والذى بحمده تتم النعم ، القائل فى منزل كتابه " لئن شكرتم لأزيدنكم " . والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ، وبعد . فشعور غامر بالتقدير والوفاء ، تتقدم الباحثة بشكرها الخاص العميق مقرونا بجزيل العرفان والامتنان إلى كل من تفضل وأثري جوانب هذا البحث ، سواء برأى أو توجيه أو نصيحة ، أو أسهم فى هذا العمل ولو بجزء يسير ، وفى مقدمة هؤلاء أتقدم بخالص شكرى وتقديرى إلى من تقصر كلمات الشكر وعبارات الثناء عن الوفاء بحقها ، إلى أستاذتى الفاضلة المشرفة الأستاذة الدكتورة سناء محمد سليمان ، التى تفضلت مشكورة بالإشراف على هذه الرسالة ، ومنحتنى الوقت والجهد والاهتمام طيلة مرحلة البحث والتى أحاطت البحث بسمت علمها وسديد توجيهاتها لإخراج هذا البحث بأحسن صورة ممكنة فنعم المشرفة ، ونعم المعلم ، وأرجو أن أكون قد وفقت فى تقديم مايرضيها وما يليق بأسمها ، الذى كان لي عظيم الشرف أن أضعه على الرسالة العلمية ، ثم أقف احتراما وتقديراً للدكتورة الفاضلة شادية عبد العزيز مهتدى لما قدمته لي من توجيهات كان لها أثر عظيم فى إتمام هذه الدراسة .

وأقدم بخالص شكرى لجامعة عين شمس وأخص بالذكر كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بإدارتها وكوادرها الإدارية والأكاديمية .

كما لايفوتنى أن أقدم شكرى للمؤسسات التعليمية بمدينة العجيلات التى قمت بتطبيق الدراسة وبرنامجها التدريبي لديها أرجو من الله أن يوفقهم جميعا لما يحبه ويرضاه ، وأن ييسر لهم سبل الخير والفلاح فى الدنيا والآخرة ، وأن يجزيهم عنى خير الجزاء .

الباحثة

مستخلص الدراسة

اسم الطالبة : نجاة الطاهر أحمد الفرجاني

عنوان الرسالة : فعالية برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

إشراف : أ.د / سناء محمد سليمان أستاذ علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

د/ شادية عبدالعزيز مهتدي مدرس علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

جهة البحث : جامعة عين شمس - كلية البنات للأداب والعلوم والتربية - قسم علم النفس

تهدف هذه الدراسة إلى تحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال برنامج لتنمية التفاؤل .

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج التجريبي لاختبار صحة فروض الدراسة .

وقد تكونت عينة الدراسة الوصفية من (180) طالب وطالبة بالقسمين العلمي والأدبي بالصف الثاني ثانوي بمدارس مدينة العجيلات بلبيبا ، للعام الدراسي 2018 / 2019 ، تم اختيار مجموعتي الدراسة التجريبية والتي تكونت من (60) طالبة يدرسن في الصف الثاني الثانوي من المدارس الثانوية (إناث) تم تقسيمهن إلى مجموعتين (30) مجموعة تجريبية و(30) مجموعة ضابطة . وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس التفاؤل (إعداد /الباحثة) ، ومقياس الصمود النفسي (إعداد / شيماء السيد الشرقاوى) تعديل الباحثة ، واستمارة تقدير المستوي الاجتماعي والثقافي (إعداد /الباحثة)، برنامج تدريبي قائم على تنمية التفاؤل كمدخل لتحسين الصمود النفسي (إعداد الباحثة) .

نتائج الدراسة : أسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل والصمود النفسي ، لا توجد فروق في التفاؤل والصمود النفسي وفقا للمتغيرات الديمغرافية (الجنس - التخصص - المستوى الاجتماعي والثقافي) ، كما أسفرت عن فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التفاؤل كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية .

كلمات مفتاحية :

- التفاؤل
- الصمود النفسي
- برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل

Study Abstract

Name of Student: Najat Al - Taher Ahmed Al - Ferjani

Thesis Title: The Effectiveness of a Training Programme to Develop Optimism as an Entry to Improve the Psychological Resilience of Secondary School Students.

Supervised by: Prof.Dr. Sanaa Mohamed Soliman Professor of Educational Psychology - Girls' Faculty of Arts, Sciences and Education - Ain Shams University

Dr. Shadia Abdel Aziz Mohtadi Lecturer of Educational Psychology - Girls' Faculty of Arts, Sciences and Education - Ain Shams University

Research Place: Ain Shams University - Girls' College of Arts, Sciences and Education - Department of Psychology

Research Methodology: The researcher has used the descriptive and experimental method to test the validity of the study hypotheses. The sample of the descriptive study consisted of (180) male and female students in both the scientific and literary sections of the second grade in the schools of Al-Ajailat city in Libya, for the academic year 2018/2019, the experimental study groups, which are consisted of (60) students studying in the second secondary grade of secondary schools (females) were withdrawn. They were divided into two groups (30) experimental groups and (30) control groups. The researcher has used the following tools: Optimism Scale which was prepared by the researcher herself, Psychic Resilience Scale (prepared by Shaimaa El-Sayed El-Sharkawy) and edited by the researcher, Social and Cultural Level Assessment Form Prepared by the researcher, a training programme based on the development of optimism as an introduction to improve the psychological resilience which is also prepared by the researcher.

Results of the study: a positive correlation between optimism and psychological resilience has been established, there are no differences in optimism and psychological resilience according to demographic variables (gender - specialization - social and cultural level). The effectiveness of the training programme in the development of optimism as an entrance to improve psychological resilience in secondary school students was approved.

Keywords:

- Optimism
- Psychological resilience
- A training program to develop optimism
- Secondary school

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الفصل الأول : مدخل الدراسة
2	مقدمة الدراسة
6-4	مشكلة الدراسة واسئلتها
7	أهداف الدراسة
8-7	أهميه الدراسة
10-8	مصطلحات الدراسة
10	محددات الدراسة
	الفصل الثاني : الإطار النظري للدراسة
	المحور الأول : التفاؤل
11	التفاؤل
12	التطور التاريخي لدراسة التفاؤل
14-13	تعريف التفاؤل
17-14	النظريات المفسرة للتفاؤل
20-18	أهميه التفاؤل
22-20	التفاؤل فى الدين الإسلامى
23	صفات الأفراد المتفائلين
25-23	تنمية التفاؤل
29-25	العوامل المرتبطة بالتفاؤل
	المحور الثانى : الصمود النفسى
30- 29	الصمود النفسى
32-31	التطور التاريخي لدراسة للصمود النفسى

الصفحة	تابع جدول المحتويات
35-32	تعريف الصمود النفسى
40-35	النظريات المفسرة للصمود النفسى
41-40	مكونات الصمود النفسى
43-41	أهميه الصمود النفسى
44-43	الصمود والتفاؤل
45-44	الإسلام والصمود النفسى
48-45	بناء الصمود النفسى
49-48	الصمود والمتغيرات الديمغرافية
	المحور الثالث : مرحلة المراهقة
52-50	مرحلة المراهقة(طلاب المرحلة الثانوية)
53-52	تعريف المراهقة
55-53	النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة
56-55	ضغوط المراهقين
57-56	طلاب المرحلة الثانوية
60-57	مظاهر النمو فى المرحلة الثانوية
62-61	أهميه التدريب والتوجيه لطلاب المرحلة الثانوية
	الفصل الثالث : دراسات سابقة
65-64	دراسات تناولت علاقة التفاؤل بالصمود النفسى
67-66	تعقيب على دراسات المحور الأول (علاقة التفاؤل بالصمود النفسى)
69-67	دراسات تناولت التفاؤل وبعض المتغيرات وتنميته
69	تعقيب على دراسات المحور الثانى (التفاؤل وبعض المتغيرات وتنميته)
74-70	دراسات تناولت الصمود النفسى وبعض المتغيرات وتنميته
75-74	تعقيب على دراسات المحور الثالث الصمود النفسى وبعض المتغيرات وتنميته

الصفحة	تابع جدول المحتويات
76-75	تعقيب عام على الدراسات السابقة
77-76	فروض الدراسة
	الفصل الرابع : منهج وإجراءات الدراسة
80-79	أولاً : منهج الدراسة
81-80	ثانياً : مجتمع الدراسة
85-81	ثالثاً : عينة الدراسة
134-85	رابعاً : أدوات الدراسة
135-134	خامساً : الأساليب الإحصائية المستخدمة
	الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها
141-137	أولاً : الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة الوصفية .
142-141	نتائج الفرض الأول ومناقشتها
146-142	نتائج الفرض الثاني ومناقشتها
153-146	نتائج الفرض الثالث ومناقشتها
156-153	نتائج الفرض الرابع ومناقشتها
158-156	نتائج الفرض الخامس ومناقشتها
160-158	نتائج الفرض السادس ومناقشتها
162-160	نتائج الفرض السابع ومناقشتها
164-162	نتائج الفرض الثامن ومناقشتها
167-164	نتائج الفرض التاسع ومناقشتها
168	ملخص عام لنتائج الدراسة .
-168	توصيات الدراسة .

الصفحة	تابع قائمة المحتويات
169	بحوث ودراسات مقترحة.
170	مراجع الدراسة
183-171	أولا : المراجع العربية
189-183	ثانيا : المراجع الاجنبية
227-190	ملاحق الدراسة
232-228	ملخص الدراسة باللغة العربية
239-233	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	التصميم التجريبي للدراسة	80
2	عدد الذكور والإناث الدارسين في الصف الثاني الثانوي بمدينة العجيلات	81
3	توزيع مجموعة الدراسة الوصفية حسب المدرسة (ن=180)	82
4	الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني	83
5	الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الثقافي	84
6	الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التفاؤل (القياس القبلي)	84
7	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسي (القياس القبلي)	85
8	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بُعد من أبعاد استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي مع حذف درجة المفردة	87
9	معامل الارتباط بين درجة كل من المستوى الاجتماعي والثقافي لذي طلاب المرحلة الثانوية وبين الدرجة الكلية للإستمارة (ن=60)	88
10	الإحصاء الوصفي لدرجات الطالبات على إستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي	88
11	الفروق بين متوسطي درجات المرتفعي والمنخفضي في استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي	89
12	حساب معاملي الثبات لإستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة	89
13	المقاييس التي استعانت بها الباحثة في بناء مقياس التفاؤل	91
14	العبارات المقتبسة من المقاييس السابقة للتفاؤل	92
15	عبارات البُعد الأول (التوجه الإيجابي للمستقبل)	93
16	عبارات البُعد الثاني (الرضا عن الحياة)	94
17	عبارات البُعد الثالث (حسن الظن بالله وبالأخرين)	95
18	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بُعد من أبعاد التفاؤل والدرجة الكلية لنفس البعد مع حذف درجة المفردة (ن=60)	96
19	معامل الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس التفاؤل وبين الدرجة الكلية للمقياس (ن=60)	96
20	الإحصاء الوصفي لدرجات الطلاب على مقياس التفاؤل	97
21	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الأكثر تفاؤلا والأقل تفاؤلا في كل من التفاؤل وأبعاده	98
22	قيم معامل الارتباط لمقياس التفاؤل (بدر الانصاري 2002) كمحك لمقياس التفاؤل إعداد /الباحثة	99
23	معاملات ثبات مقياس التفاؤل باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	99
24	أبعاد مقياس التفاؤل وأرقام عبارات كل بُعد	100
25	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بُعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية لنفس البعد في الدراسة الحالية (ن =60)	103

قائمة الجداول

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
26	معامل الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس الصمود النفسى لدى طلبة المرحلة الثانوية وبين الدرجة الكلية للمقياس (ن=60)	103
27	الإحصاء الوصفى لدرجات الطلاب الأقل صموداً والأكثر صموداً فى مقياس الصمود النفسى	104
28	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الأكثر صموداً والأقل تفاؤلاً فى كل من الصمود النفسى وأبعاده	105
29	معاملات ثبات مقياس الصمود النفسى باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ فى الدراسة الحالية	105
30	أبعاد مقياس الصمود النفسى وأرقام عبارات كل بعد	106
31	استخدامات وفوائد بعض أساليب التدريب	120
32	بعض البرامج التدريبية والإرشادية التى اطلعت عليها الباحثة	126
33	مخلص جلسات البرنامج التدريبي	129
34	الإحصاء الوصفى لدرجات الطالبات على مقياس التفاؤل والصمود النفسى (ن=180)	137
35	الإحصاء الوصفى لدرجات الطلاب على مقياس التفاؤل والصمود النفسى	138
36	الإحصاء الوصفى وفقاً للتخصص علمى وأدبى على مقياس التفاؤل والصمود النفسى	139
37	الإحصاء الوصفى وفقاً للمستوى الاجتماعى الثقافى (مرتفع ن=87 متوسط ن=48 منخفض ن=45) على مقياس التفاؤل والصمود النفسى	140
38	معاملات الارتباط بين التفاؤل والصمود النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية (ن=180)	141
39	دلالة الفروق بين متوسطى درجات الطلاب والطالبات على مقياس التفاؤل	142
40	دلالة الفروق بين متوسطى درجات الطلاب على مقياس التفاؤل وفقاً للتخصص	143
41	الفروق بين متوسطات درجات الطلاب فى التفاؤل وفقاً للمستوى الاجتماعى والثقافى للأسرة	145
42	دلالة الفروق بين متوسطى درجات الطلاب والطالبات على مقياس الصمود	146
43	دلالة الفروق بين متوسطى درجات الطلاب وفقاً للتخصص (علمى- أدبى) على مقياس الصمود النفسى	148
44	الفروق بين متوسطات درجات الطلاب فى الصمود النفسى وفقاً للمستوى الاجتماعى والثقافى للأسرة	149
45	نتائج الدراسة من وجهة النظر محكية المرجع فى التفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية (ن=180)	151
46	نتائج الدراسة من وجهة النظر محكية المرجع فى أبعاد الصمود النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية (ن=180)	151
47	الوصف الاحصائى لدرجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفاؤل	152
48	الإحصاء الوصفى لدرجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسى	153
49	دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفاؤل فى القياسين القبلى والبعدى	154