



شبكة المعلومات الجامعية
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

بسم الله الرحمن الرحيم



MONA MAGHRABY



شبكة المعلومات الجامعية
التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم



MONA MAGHRABY



شبكة المعلومات الجامعية
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



MONA MAGHRABY

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ
وَسَتُرَدُّونَ اِلَىٰ عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا
كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾

صدق الله العظيم

(سورة التوبة) الآية (١٠٥)



جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص ومناقشة في / / وتتكون من :

١- الأستاذ الدكتور/

٢- الأستاذ الدكتور /

٣- الأستاذ الدكتور/

٤- الأستاذ الدكتور/

٥- تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة دكتوراة
الفلسفة

في التربية تخصص علم نفس تعليمي / /

أ.د/وكيلة الكلية

مدير الإدارة

الموظف المختص



جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

صفحة العنوان

عنوان الرسالة: أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة
والتفائل لدى طلاب المرحلة الثانوية

اسم الطالب: عثمان حسن خليل محمد

الدرجة العلمية: دكتوراة الفلسفة في التربية (علم نفس تعليمي)

القسم التابع له : علم نفس

الجامعة: جامعة عين شمس

سنة التخرج: ٢٠٠٨

سنة المنح: ٢٠٢٠



Ain-Shams University

Faculty of women for Arts and Science and Education

Department of Psychology

Title page

**Stress coping styles and its relationship with quality of
life and optimism for high school students**

Name : Osman Hassan Khalil Mohamed

Degree:(PHD) of philosophy of Education

Faculty: Faculty of women

University : Ain-Shams

مستخلص الدراسة

عنوان الرسالة: أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية

اسم الطالب: عثمان حسن خليل محمد

الدرجة العلمية: دكتوراة الفلسفة في التربية (علم نفس تعليمي)

الجهة المانحة: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس
هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة والتفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٨) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وقام الباحث بإعداد الأدوات الآتية:

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط .
 - مقياس جودة الحياة .
 - مقياس التفاؤل .
- وتم التحقق من صدق الأدوات وثباتها وأظهرت نتائج التحليل الاحصائي مايلي:
- وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية .
 - وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية .
 - عدم وجود علاقة بين التفاؤل وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية .

الكلمات المفتاحية:

- أساليب مواجهة الضغوط.
- جودة الحياة.
- التفاؤل.

Abstract

The aim of the present study was to investigate the relationship among stress coping strategies, quality of life, optimism, The sample of the study consisted of (308) students enrolled in secondary stage. The researcher developed four tools to assess the variables of the study. The statistical analysis revealed that stress coping strategies were positively correlated with quality of life and optimism , There are not differences between males and females in the methods of coping with stress among secondary school students, Finally, optimism was negative with optimism.

Key Words:

- Stress Coping Styles
- Quality Of Life
- optimism

شكر وتقدير

قال الله تعالى (ولا تنسوا الفضل بينكم إن الله بما تعملون بصيراً)
(سورة البقرة، آية ٢٣٧)

- الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الخلق وإمام المرسلين سيدنا محمد الصادق الواعد الأمين والشفيع والأمل لنا يوم الدين ثم أما بعد.
- أحمد الله تعالى وأشكره على أن أعانني على إتمام هذه الرسالة وهيا لي الوسائل والأساليب لكي تتم على خير وسلام.
- كما لا يفوتني أن أتوجه بالشكر والعرفان وكامل الامتنان إلى أبي وأمي فقد كانا لي العون والدعم الكامل بالدعاء فعافهما الله وجزاهما الله عني خير الجزاء.
- كما لا يفوتني أن أتوجه بالشكر والامتنان إلى الأستاذة الدكتورة/ سناء محمد سليمان أستاذ علم النفس التعليمي على التوجيه المستمر وعلى ملاحظاتها الدقيقة والتي كان لها أغلب الأثر في الوصول بالرسالة الى هذا الشكل المطلوب فجزاها الله عني خير الجزاء.
- كما يطيب لي أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير للمنارة العالية والهامة المرفوعة إلى الدكتورة/ رباب عبد المنعم سيف مدرس علم النفس بالكلية لما قدمته من مجهود كبير وعلم نافع وتوجيهات سديدة ومناقشة مفيدة ساهمت في إتمام هذا البحث فجزاها الله عني خير الجزاء.
- كما لا يفوتني أن أتوجه بالشكر والتقدير للذين قاموا بمناقشة هذه الرسالة وأخص بالذكر الأستاذة الدكتورة /ماجى وليم يوسف أستاذ علم النفس بكلية البنات والأستاذة الدكتورة/ سعيدة محمد أبو سوسو أستاذ علم النفس التربوي بكلية البنات جامعة الأزهر الشريف فجزاهم الله عني خير الجزاء.
- كما لا يفوتني أن أتوجه بالشكر للذين قاموا بالتحكيم على أدوات الرسالة على ما أشاروا به من أفكار نيرة ونصائح سليمة ساعدت على إخراج البحث في هذه الصورة النهائية.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوعات
١	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٣	مقدمة الدراسة
٦	مشكلة الدراسة وأسئلتها
٧	أهداف الدراسة
٧	أهمية الدراسة
٨	مصطلحات الدراسة
١١	محددات الدراسة
١٣	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
١٥	المحور الأول: أساليب مواجهة الضغوط
١٥	مفهوم الضغوط النفسية
١٧	كيف تتكون الضغوط النفسية
١٨	مراحل الضغوط النفسية
١٩	أنواع الضغوط النفسية
٢٧	أسباب الضغوط النفسية
٣٣	الأعباء المترتبة على الضغوط النفسية
٣٧	تعريف أساليب مواجهة الضغوط النفسية
٣٨	استراتيجيات مواجهة الضغوط
٥٢	أهداف المجابهة
٥٣	منهج الإسلام في مواجهة المشكلات
٥٤	خصائص الشخصية المقاومة لأحداث الحياة الضاغطة
٥٦	مصادر مواجهة الضغوط
٥٦	المحور الثاني: جودة الحياة
٥٦	النشأة والتطور لمفهوم جودة الحياة
٥٨	الاتجاهات الرئيسية في تعريفات جودة الحياة
٦٠	تعريفات جودة الحياة