



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم

# بسم الله الرحمن الرحيم



**MONA MAGHRABY**



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



# شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



**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**

جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
إدارة الدراسات العليا

### تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص / في / / 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 / في ..... / ..... / ..... م  
دكتوراه

الموظف المختص مدير الإدارة أ.د/ وكيل الكلية



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## تنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية

رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)

إعداد الطالبة

**عائدة سلامة السوداني العربي**

محاضر بقسم علم الدراسات النفسية  
كلية التربية – جامعة المرقب - ليبيا

إشراف

**د. شيماء أحمد مجاهد**

مدرس علم النفس  
كلية البنات  
جامعة عين شمس

**أ.د / سناء محمد سليمان**

أستاذ علم النفس التعليمي  
كلية البنات  
جامعة عين شمس

2021م



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## صفحة العنوان

اسم الباحثة : عائدة سلامة السوداني العربي

الدرجة العلمية : دكتوراه

القسم التابع له : علم النفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

سنة المنح : 2021م



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: عائدة سلامة السوداني العربي  
عنوان الرسالة: تنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات  
المرحلة الثانوية  
اسم الدرجة : (دكتوراه)

لجنة الإشراف

الوظيفة: أستاذ علم النفس التعليمي  
كلية البنات - جامعة عين شمس  
الوظيفة: مدرس علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ. د. سناء محمد سليمان

د. شيماء أحمد مجاهد

تاريخ البحث : 2021/ /

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ 2021/ /

ختم الجامعة

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

2021/ /

2021/ /

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا  
زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغْشِي اللَّيْلُ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

صَلَّى  
الْعَظِيمِ

[سورة الرعد: آية 3]



## شكر وتقدير

قال الله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ [سورة النمل: آية 19]

الحمد لله الذي هداني فبدأت وأعانني فأتممت، ولقد سألته فأعطاني، واستعنت به فأعانني، واستلهمته السداد فألهمني، فتوكلت عليه فوفقني، هو نعم المولى ونعم النصير، أحمده حمد العارفين بنعمته، والشاكرين بفضلته.

وإقراراً بالفضل وتمسكاً به، وانطلاقاً من قوله تعالى: ﴿وَلَا تَسْوَأُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾، وقوله ﷺ "من لا يشكر الله لم يشكر الناس"، فإنه يطيب لي أن أقدم إليهم جميعاً بالشكر والتقدير، أرى لزماً علي أن أشكر رب العرش العظيم الذي وفقني لإنجاز هذه الدراسة، وعلى أن أشكر من هياهم الله لي سنداً وعوناً على ما تم إنجازه في هذه الدراسة، وأنتهز هذه الفرصة لأقدم لهم جزيل الشكر والتقدير عرفاناً بدعمهم ومساندتهم وتشجيعهم، فخالص شكري وتقدير وعظيم امتناني لأستاذتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة/ **سناء محمد سليمان** أستاذ علم النفس التعليمي بكلية البنات، جامعة عين شمس، والدكتورة/ **شيماء أحمد مجاهد** مدرس علم النفس التعليمي بكلية البنات، جامعة عين شمس التي تشرفت بأن تتلمذت على يديهما، ونهلت من علمهما حتى قدر لهذا العمل أن يخرج إلى النور بفضل توجيهاتهما وإرشاداتهما، وأخص بالشكر أستاذتي الأستاذة الدكتورة/ **سناء سليمان** التي أعطتني من علمها الكثير ولم تبخل علي من الوقت والجهد، فقد لمست فيها الحنان والعناية والأنس طيلة فترة غربتي عن أرض الوطن، وفي النهاية أسأل الله العلي العظيم أن يجزيها خير الجزاء، وأن يديم عليها الصحة والعافية.

كما أتوجه بأسمى آيات الشكر التقدير إلى عضوي هيئة المناقشة الأستاذة الدكتورة/ **أسماء عبد المنعم إبراهيم** أستاذ علم النفس بكلية البنات، جامعة عين شمس، والأستاذ الدكتور/ **مجدي عبد الكريم** حبيب أستاذ علم النفس بكلية التربية، جامعة طنطا على سعة صدرهما وتخصيص جزء من وقتهما الثمين لقراءة هذه الرسالة وقبولهما مناقشتها رغم ضيق وقتهما، فهو شرف عظيم ووسام فخر لي، وسيكون لملاحظتهما كبير الأثر، فلهما مني فائق الشكر التقدير.

ولا يفوتني أن أقدم بالشكر التقدير لمن هون علي رحلة البحث وكان لي نعم العون وبفضلته أتممت مسيرتي الدراسية، زوجي العزيز، فلولاه ما كنت وصلت لما أنا فيه، فجزاه الله عني خير الجزاء وأطال الله في عمره.

كما يطيب لي أن أقدم بالشكر والتقدير لوالدتي العزيزة وأبنائي وأهدي لهم هذا الجهد، حفظهم الله جميعاً.

وأخيراً الشكر إلى كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلبي.

الباحثة

## مستخلص الدراسة

اسم الطالبة: عائدة سلامة السوداني العربي

عنوان الرسالة: تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات الثانوية.

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

د. شيماء مجاهد مدرس علم النفس، كلية البنات، جامعة عين شمس

جهة البحث: جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، قسم علم النفس

أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرارات) كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

تكونت عينة الدراسة من (80) طالبة من طالبات السنة الثانية بالثانوية العامة، بمدينة الخمس، لبيبا، وهي مجموعة الدراسة الاستطلاعية، ومجموعتي الدراسة (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة) وعددهن (60) طالبة من طالبات السنة الثانية بالثانوية العامة.

وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

1) مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية، (إعداد ناجية رحومة، 2018) تعديل الباحثة.

2) مقياس الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد شيماء السيد الشرقاوي).

3) استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد الباحثة).

4) برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرارات) لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات الثانوية لصالح القياس البعدي.
- تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات الثانوية وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية.
- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي لدى طالبات الثانوية وذلك لصالح القياس البعدي.
- تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي لدى طالبات الثانوية وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية.
- لا تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي لدى طالبات الثانوية.
- فعالية البرنامج المستخدم لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصمود النفسي.

كلمات مفتاحية:

مهارات التفكير الإيجابي - الصمود النفسي

## **Abstract of the study**

**Student's name:** Aida Al-Sudani Al-Arabi

**Dissertation title:** Developing positive thinking skills to improve the psychological resilience of high school female students.

**Supervision:** Prof. Sanaa Mohamed Soliman, Professor of educational psychology, faculty of women, Ain Shams University  
Dr. Shaima Megahed, lecturer of psychology, faculty of women, Ain Shams University

**Research authority:** Ain Shams University, faculty of women for arts, sciences and education, department of psychology

This study was conducted with the aim of identifying the effectiveness of a training program to develop the positive thinking skills as an approach to improve the resilience among the high school female students.

The study sample consisted of (80) female students from the second year of high school, in the city of Al-Khums, Libya, which is the exploratory study group and the two groups of the experimental study, whose number is (60) female students of second year of high school.

The researcher used the following tools:

1. The positive thinking skills scale among the high school female students (prepared by Najia Rahoma, 2018), modified by the researcher.
2. The psychological resilience scale among the high school female students (prepared by Shaima Al-Sayed Al-Sharqawi).
3. The socio-cultural level questionnaire (prepared by the researcher).
4. A training program to develop the positive thinking skills to improve the resilience among the high school female students.

The results of the study indicated the following:

- The mean scores of the experimental group differ in the pretest and posttest on the positive thinking skills scale among the high school female students in favor of the posttest.
- The effectiveness of the program used to develop some positive thinking skills to improve psychological resilience.

**Key words:** positive thinking skills, psychological resilience

## قائمة المحتويات

### أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
1	الفصل الأول مدخل الدراسة
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة وأسئلتها
6	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	محددات الدراسة
7	أدوات الدراسة
7	عينة الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
12	الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة
13	المحور الأول: مهارات التفكير الإيجابي
14	مفهوم التفكير الإيجابي
16	خصائص المفكرين إيجابياً
17	أهمية التفكير الإيجابي
19	مهارات التفكير الإيجابي
20	أولاً: مهارة حديث الذات الإيجابي
22	ثانياً: مهارة حل المشكلات
28	ثالثاً: مهارة اتخاذ القرار
31	المحور الثاني: الصمود النفسي
31	تعريف الصمود لغة واصطلاحاً
33	الخلفية التاريخية لدراسة الصمود النفسي
34	الصمود النفسي وبعض المفاهيم المتداخلة والمتشابهة

الصفحة	الموضوع
38	مكونات الصمود النفسي
39	النظريات المفسرة للصمود النفسي
40	النماذج المفسرة للصمود النفسي
42	سمات الأفراد الصامدين نفسياً
43	قياس الصمود النفسي
44	دورة الصمود النفسي
46	العوامل المدعمة للصمود النفسي
47	المبادئ التي تعزز الصمود النفسي
47	أنماط الصمود النفسي
48	تنمية الصمود النفسي
50	<b>المحور الثالث: طالبات المرحلة الثانوية</b>
51	تعريف المراهقة
51	خصائص المراهقة
52	المطالب والحاجات الأساسية في مرحلة المراهقة
53	التغيرات الأساسية لمرحلة المراهقة
54	أهمية مرحلة المراهقة
54	أقسام مرحلة المراهقة
56	<b>الفصل الثالث</b> <b>دراسات سابقة</b>
57	المحور الأول: دراسات تناولت تنمية مهارات التفكير الإيجابي
63	تعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بالمحور الأول
65	المحور الثاني: دراسات تناولت الصمود النفسي
68	تعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بالمحور الثاني
69	المحور الثالث: دراسات تناولت التفكير الإيجابي والصمود النفسي
70	تعقيب عام على الدراسات السابقة
71	الجديد الذي تضيفه الدراسة
72	فروض الدراسة

الصفحة	الموضوع
74	<b>الفصل الرابع</b> <b>منهج الدراسة وإجراءاتها</b>
75	أولاً: منهج الدراسة
77	ثانياً: مجتمع الدراسة
77	ثالثاً: عينة الدراسة
81	رابعاً: أدوات الدراسة
131	خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
132	<b>الفصل الخامس</b> <b>نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
133	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة التجريبية
134	الفرض الأول ونتائجه
138	الفرض الثاني ونتائجه
142	الفرض الثالث ونتائجه
145	الفرض الرابع ونتائجه
148	الفرض الخامس ونتائجه
151	الفرض السادس: ونتائجه
154	نتائج الدراسة من وجهة النظر الأديومترية (القياس محكي المرجع)
156	ملخص نتائج الدراسة
157	توصيات الدراسة
158	بحوث مقترحة
159	<b>قائمة المراجع</b>
160	أولاً: المراجع العربية
170	ثانياً: المراجع الأجنبية
173	ملاحق الدراسة
252	<b>ملخص الدراسة</b>
253	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

## ثانيا: قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	التصميم التجريبي لمجموعي الدراسة التجريبية	76
2	دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني	79
3	الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي/ الثقافي	79
4	دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات التفكير في القياس القبلي	80
5	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصمود النفسي في القياس القبلي	81
6	معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	83
7	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة لدرجات المهارات الفرعية وكذلك بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي	84
8	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل مهارة من مهارات مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لنفس البعد (ن=50)	85
9	معامل الارتباط بين درجة كل مهارة من مهارات مقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة وبين الدرجة الكلية للمقياس (ن=50)	86
10	أرقام توزيع العبارات على كل بعد من أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة	87
11	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة إلى درجات المهارات الفرعية وكذلك بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي	88
12	معاملات ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	89