



جامعة عين شمس

كلية البنات

للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

# تنمية الإيجابية كمدخل لخوض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في الآداب  
تخصص علم النفس

إعداد

رقية محمد حامد اليعقوبي

مدرس مساعد-قسم علم النفس

كلية الآداب-بنى وليد

إشراف

أ. د/ عزة عبد الغني حجازي

أ. د/ عزة عبد الغني حجازي

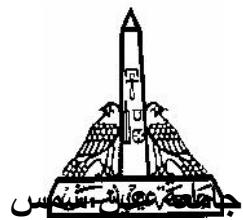
أستاذ علم النفس المساعد

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

كلية البنات - جامعة عين شمس

٢٠١٣ / ١٤٣٤ هـ



جامعة الأزهر

كلية البنات

للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

## صفحة العنوان

اسم الباحثة : رقية محمد حامد اليعقوبي

الدرجة العلمية : دكتوراه

القسم التابع له : علم النفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

سنة المنح: ٢٠١٣ م



جامعة عين شمس  
كلية البنات  
للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة : رقية محمد حامد اليعقوبي

**عنوان الرسالة :** تنمية الإيجابية كمدخل لخوض الاكتتاب لدى طلبة الجامعة

اسم الدرجة : (دكتوراه)

لجنة الإشراف

الوظيفة : أستاذ علم النفس بكلية البنات - جامعة عين

أ.د. عزة عبد الغني، حجازي

شمس

الوظيفة : أستاذ مساعد علم النفس، كلية البنات - جامعة

أحمد ماحي ولنج يوسف

عن شمس

٢٠١٣ / / تاريخ البحث :

الدراست العلما

أحياناً رسالة تاريخ

ختم الجامعة

۲۰۳ / ۱

ב' ז' /

موقعة مجلس الجامعة

۲۰۱۳/ /

۲۰۱۳/ /

## المستخلص

عنوان الرسالة: تنمية الإيجابية كمدخل لخفض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة.  
ملخص الرسالة:

هدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الإيجابية، وأثرها على خفض الاكتئاب، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً وطالبة: (١٥) طالب وطالبة مجموعة تجريبية، و(١٥) طالباً وطالبة مجموعة ضابطة، استخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس الإيجابية (إعداد خالد الضعيف)، ومقياس الاكتئاب (من إعداد بيك) (ترجمة غريب عبد الفتاح غريب)، وبرنامج لتنمية الإيجابية من إعداد الباحثة وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية الإيجابية وخفض الاكتئاب. كما وجدت فروق دالة بين الذكور والإناث في درجات الاكتئاب، بعد البرنامج لصالح الإناث بينما لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في درجات الإيجابية وأبعادها ومستوياتها بعد البرنامج.

الكلمات المفتاحية: الإيجابية - الاكتئاب.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإله داء

إلى والدي ووالدتي أطال الله في عمرهما.  
إلى براهم حياتي وأثري من بعدي الذين قصرت بحقهم: عليٌّ وصفية  
وصبيا.

إلى إخوتي وأخواتي حفظهم الله تعالى.

إلى من كانوا لي أكبر سند وأعظم حافظ: عائلة زوجي.

إلى كل من علمني حرفاً في حياتي أستاذتي الأجلاء.

إلى من فتحت ذراعيها لنا وعشنا على أرضها -أرض الكناة - مصر.  
إلى كل من ساهم في ظهور هذا العمل إلى النور.

الباحثة

## شكر وتقدير

أتوجه بخالص الشكر والتقدير والعرفان بالجميل:

إلى من أحاطتني بعلمها ورعايتها بخانها، ونهلت من معين أخلاقها الأستاذة الدكتورة/ عزة عبد القوي حجازي.

إلى من منحتي الرعاية الصادقة وعلمتني الجد والاجتهد وحب العمل وإنقاذه والصبر على الصعب وتحملها الأستاذة الدكتورة/ ماجي وليم يوسف.

كما أتوجه بالشكر إلى الأستاذة الدكتورة/ سعيدة محمد أبو سوسو أستاذ علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية - جامعة الأزهر.

وأتوجه بالشكر أيضاً إلى الأستاذة الدكتورة/ أسماء عبد المنعم - أستاذ علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس على تفضيلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة، رغم ضيق وقتهما وعظيم مسؤوليتهم، فلهم مني جزيل الشكر والتقدير والاحترام.

كما أتوجه بالشكر والعرفان بالجميل إلى الأستاذة الأفضل بكلية البنات جامعة عين شمس، وأشكر أستاذة قسم علم النفس على تعاونهم المستمر ومساندتهم للباحثة بالنصائح والإرشاد.

وأتوجه بالشكر إلى الدكتور/ محمود مصطفى عطية على مراجعته الدقيقة للإحصاء. ومركز الصحابة الذين قاموا بطباعة هذه الرسالة وإخراجها بالصورة الجيدة، فجزاهم الله خيراً.

كما أتوجه بالشكر إلى عينة الدراسة.

وأشكر كل من ساندني ووقف بجانبي وشجعني ولو بكلمة جزاهم الله عن كل الخير.  
والله الموفق

الباحثة

**قائمة المحتويات**

<b>الصفحة</b>	<b>الموضوع</b>
٨-١	<b>الفصل الأول: مدخل الدراسة</b>
٣-٢	مقدمة
٤	مشكلة الدراسة
٥	أهداف الدراسة
٥	أهمية الدراسة
٦	مفاهيم الدراسة
٨-٦	حدود الدراسة
٩	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري</b>
٣٩-١١	المحور الأول: الإيجابية
١٦-١١	مفهوم الإيجابية
١٧-١٦	عناصر الإيجابية
١٨-١٧	خصائص الشخص الابيجابي
٢١-١٩	مسلمات الإيجابية
٢٤-٢١	مستويات الإيجابية
٤٠-٢٥	أبعاد الإيجابية
٩٢-٤١	المحور الثاني: الاكتئاب
٤٧-٤١	مفهوم الاكتئاب
٤٩-٤٧	تاريخ انتشار الاكتئاب ونسبته
٥٥-٥٠	أعراض الاكتئاب
٥٨-٥٦	أسباب الاكتئاب
٦٦-٥٨	تصنيف الاكتئاب

الصفحة	الموضوع
٧٧-٦٦	النظريات المفسرة للاكتتاب
٨٤-٧٧	تشخيص الاكتتاب
٨٦-٨٤	مقاييس الاكتتاب
٩٢-٨٧	علاج الاكتتاب
١١٦-٩٣	<b>الفصل الثالث: دراسات سابقة</b>
١٠١-٩٤	١ - دراسات تناولت الإيجابية
١١٤-١٠٢	٢ - دراسات تناولت الاكتتاب
١٦٠-١١٧	<b>الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها</b>
١٨٨	أولاً: منهج الدراسة
١١٩-١١٨	ثانياً: عينة الدراسة
١٢٢-١٢١	ثالثاً: خطوات الدراسة
١٢٢	رابعاً: أدوات الدراسة
١٢٩-١٢٢	أ- أدوات التشخيص السيكومترى
١٢٧-١٢٢	١- مقياس الإيجابية
١٢٩-١٢٧	٢- مقياس الاكتتاب
١٦٠-١٢٩	ب- الأدوات الإنمائية
١٦٠-١٢٩	١- برنامج تنمية الإيجابية
١٣١-١٢٩	الإطار النظري للبرنامج
١٣٢-١٣١	أهداف البرنامج
١٣٢	أهمية البرنامج
١٣٣-١٣٢	وصف البرنامج وحدوده
١٣٣	مراحل بناء البرنامج

الصفحة	الموضوع
١٣٧-١٣٤	استراتيجيات البرنامج
١٥٩-١٣٨	جلسات البرنامج
١٦٠	الأساليب الإحصائية
٢٤٠-١٦١	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
١٧٩-١٦٢	الفرض الأول: ومناقشة نتائجه
١٨٦-١٧٩	الفرض الثاني: ومناقشة نتائجه
٢١٧-١٨٦	الفرض الثالث: ومناقشة نتائجه
٢٣٥-٢١٧	الفرض الرابع: ومناقشة نتائجه
٢٣٩-٢٣٦	تقييم البرنامج من قبل أفراد العينة
٢٣٩	توصيات الدراسة ومقترناتها
٢٤٠	بحث مقترن
٢٥٤-٢٤١	مراجع الدراسة
٢٧٩-٢٥٥	الملاحق
٢٨٤-٢٨٠	ملخص الدراسة باللغة العربية
٢٨٩-٢٨٥	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

**قائمة الجداول**

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
(١)	خصائص العينة التشخيصية (السيكومترية).	١١٩
(٢)	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي لكل من مقاييس الإيجابية والاكتئاب.	١٢٠
(٣)	أبعاد مقاييس الإيجابية (١٤) بعداً	١٢٣
(٤)	الاتساق الداخلي لكل عبارة من عبارات مقاييس الإيجابية.	١٢٤
(٥)	معاملات ثبات أبعاد مقاييس الإيجابية.	١٢٥
(٦)	معاملات ثبات أبعاد مقاييس الإيجابية.	١٢٦
(٧)	نتائج اختبار (Z) لدلاله الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقاييس الإيجابية.	١٦٣
(٨)	نتائج اختبار (Z) لدلاله الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقاييس الإيجابية في كل مستوى من مستوياته.	١٦٤
(٩)	نتائج اختبار (Z) لدلاله الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقاييس الإيجابية في كل بعد من أبعاده.	١٦٨-١٦٧
(١٠)	نتائج اختبار (Z) لدلاله الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقاييس الاكتئاب.	١٧٦

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٧٩	نتائج اختبار(Z) لدالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدى والقياس التبعي على مقياس الإيجابية.	(١١)
١٨١-١٨٠	نتائج اختبار(Z) لدالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدى والقياس التبعي على مقياس الإيجابية في كل مستوى من مستوياته.	(١٢)
١٨٤-١٨٢	نتائج اختبار(Z) لدالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدى والقياس التبعي على مقياس الإيجابية في كل بعد من أبعاده.	(١٣)
١٨٥	نتائج اختبار(Z) لدالة الفرق بين متوسطي درجات ذكور المجموعة التجريبية في القياس البعدى والقياس التبعي على مقياس الاكتئاب.	(١٤)
١٨٧	نتائج اختبار(Z) لدالة الفرق بين متوسطي درجات ذكور المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدى على مقياس الإيجابية.	(١٥)
١٨٩-١٨٨	نتائج اختبار(Z) لدالة الفرق بين متوسطي درجات ذكور المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدى على مقياس الإيجابية في كل مستوى من مستوياته.	(١٦)
١٩٢-١٩١	نتائج اختبار(Z) لدالة الفرق بين متوسطي درجات ذكور المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدى على مقياس الإيجابية في كل بعد من أبعاده.	(١٧)

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٩٨	نتائج اختبار ( $Z$ ) لدالة الفرق بين متوسطي درجات ذكور المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الاكتئاب.	(١٨)
١٩٩	نتائج اختبار ( $Z$ ) لدالة الفرق بين متوسطي درجات إناث المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الإيجابية.	(١٩)
٢٠١	نتائج اختبار ( $Z$ ) لدالة الفرق بين متوسطي درجات إناث المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الإيجابية في كل مستوى من مستوياته.	(٢٠)
٢٠٥-٢٠٤	نتائج اختبار ( $Z$ ) لدالة الفرق بين متوسطي درجات إناث المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الإيجابية في كل بعد من أبعاده.	(٢١)
٢١١	نتائج اختبار ( $Z$ ) لدالة الفرق بين متوسطي درجات إناث المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الاكتئاب.	(٢٢)
٢١٢	قيمة ( $Z$ ) لتوضيح الدالة بين متوسطي رتب عينة الذكور وعينة الإناث في المجموعة التجريبية لمقياس الإيجابية ككل	(٢٣)
٢١٣	قيمة ( $Z$ ) لتوضيح الدالة بين متوسطي رتب عينة الذكور وعينة الإناث في المجموعة التجريبية لكل مستوى من مستويات مقياس الإيجابية.	(٢٤)

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٢١٤-٢١٣	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب عينة الذكور وعينة الإناث في المجموعة التجريبية لكل بعد من أبعاد مقاييس الإيجابية.	(٢٥)
٢١٥	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب عينة الذكور وعينة الإناث في المجموعة التجريبية لمقاييس الاكتئاب	(٢٦)
٢١٧	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدى لمقاييس الإيجابية كل.	(٢٧)
٢١٨	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدى لكل مستوى من مستويات مقاييس الإيجابية.	(٢٨)
٢٢٠	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدى لكل بعد من أبعاد مقاييس الإيجابية.	(٢٩)
٢٢١	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدى لمقاييس الاكتئاب.	(٣٠)
٢٢٢	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدى لمقاييس الإيجابية كل لعينة الذكور	(٣١)