



كلية البنات  
للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

# تنمية الإيجابية كمدخل لخفض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه فى الآداب  
تخصص علم النفس

إعداد  
رقية محمد حامد اليعقوبي  
مدرس مساعد-بقسم علم النفس  
كلية الآداب-بنى وليد

إشراف

أ.م.د/ ماجي وليم يوسف	أ. د/ عزة عبد الغني حجازي
أستاذ علم النفس المساعد	أستاذ علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس	كلية البنات - جامعة عين شمس

٢٠١٣م / ١٤٣٤هـ



كلية البنات  
للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## صفحة العنوان

اسم الباحثة : رقية محمد حامد اليعقوبى

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 اليعقوبى  
عنوان الرسالة : تنمية الإيجابية كمدخل لخفض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة  
اسم الدرجة : (دكتوراه)

### لجنة الإشراف

الوظيفة : أستاذ علم النفس بكلية البنات - جامعة عين  
شمس

أ.د. عزة عبد الغنى حجازي

الوظيفة : أستاذ مساعد علم النفس بكلية البنات - جامعة  
عين شمس

أ.م.د. ماجي وليم يوسف

تاريخ البحث : / / ٢٠١٣

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

ختم الجامعة

/ / ٢٠١٣

/ / ٢٠١٣

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

٢٠١٣/ /

٢٠١٣/ /

## 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

ط ط ق ق ق ق ق

ق ق ق ق ق ق ق ق ق ق

صدق الله العظيم

(الشمس: ٧ - ١٠)

الإهداء

إلى والدي ووالدتي أطال الله في عمريهما.  
إلى براعم حياتي وأثري من بعدي الذين قصرت بحقهم: عليّ وصفية  
وصبّا.

إلى إخوتي وأخواتي حفظهم الله تعالى.  
إلى من كانوا لي أكبر سند وأعظم حافظ: عائلة زوجي.  
إلى كل من علمني حرفاً في حياتي أساتذتي الأجلاء.  
إلى من فتحت ذراعيها لنا وعشنا على أرضها - أرض الكنانة - مصر.  
إلى كل من ساهم في ظهور هذا العمل إلى النور.

الباحثة

## شكر وتقدير

أتوجه بخالص الشكر والتقدير والعرفان بالجميل:  
إلى من أحاطتني بعلمها ورعتني بحنانها، ونهلت من معين أخلاقها الأستاذة الدكتورة/عزة عبد القوي حجازي.  
إلى من منحني الرعاية الصادقة وعلمتني الجد والاجتهاد وحب العمل وإتقانه والصبر على الصعاب وتحملها الأستاذة الدكتورة/ماجى 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 تفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة، رغم ضيق وقتها وعظيم مسئوليتهما، فلهن مني جزيل الشكر والتقدير والاحترام.  
كما أتوجه بالشكر والعرفان بالجميل إلى الأساتذة الأفاضل بكلية البنات جامعة عين شمس، وأشكر أساتذة قسم علم النفس على تعاونهم المستمر ومساندتهم للباحثة بالنصح 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 بجانبني وشجعني ولو بكلمة جزاهم الله عني كل الخير.  
والله الموفق

الباحثة



قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٨-١	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٣-٢	مقدمة
٤	مشكلة الدراسة
٥	أهداف الدراسة
٥	أهمية الدراسة
٦	مفاهيم الدراسة
٨-٦	حدود الدراسة
٩	الفصل الثاني: الإطار النظري
٣٩-١١	المحور الأول: الإيجابية
١٦-١١	مفهوم الإيجابية
١٧-١٦	عناصر الإيجابية
١٨-١٧	خصائص الشخص الايجابي
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

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

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

قائمة الجداول

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

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

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٩٨	نتائج اختبار (Z) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات ذكور المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الاكتئاب.	(١٨)
١٩٩	نتائج اختبار (Z) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات إناث المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الإيجابية.	(١٩)
٢٠١	نتائج اختبار (Z) لدلالة 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) لدلالة 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) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات إناث المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الاكتئاب.	(٢٢)
٢١٢	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب عينة الذكور وعينة الإناث في المجموعة التجريبية لمقياس الإيجابية ككل	(٢٣)
٢١٣	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة 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 مقياس الإيجابية.	(٢٥)
٢١٥	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب عينة الذكور وعينة الإناث في المجموعة التجريبية لمقياس الاكتئاب	(٢٦)
٢١٧	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الإيجابية ككل.	(٢٧)
٢١٨	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لكل مستوى من مستويات مقياس الإيجابية.	(٢٨)
٢٢٠	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لكل بعد من أبعاد مقياس الإيجابية.	(٢٩)
٢٢١	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الاكتئاب.	(٣٠)
٢٢٢	قيمة (Z) لتوضيح الدلالة بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الإيجابية ككل لعينة الذكور	(٣١)