



**كلية البنات للآداب والعلوم والتربية**

**قسم: علم النفس**

## **تنمية الإيجابية وأثرها في بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة تجريبية**

**رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في الآداب علم النفس**

**(تخصص: صحة نفسية)**

**إعداد الطالب/ خالد حسن الضعيف**

**معيد بقسم الصحة النفسية - كلية التربية**

**جامعة حلب - الجمهورية العربية السورية**

**إشراف**

**الأستاذ الدكتور/ منيرة أحمد حلمي      الأستاذ الدكتور/ ماجي وليم يوسف**

**أستاذ علم النفس**

**أستاذ علم النفس المساعد**

**كلية البنات - جامعة عين شمس**

**كلية البنات - جامعة عين شمس**

**2005**



**كلية البنات للآداب والعلوم والتربية**

**قسم: علم النفس**

**رسالة دكتوراه**

**اسم الباحث: خالد حسن الضعيف**

**عنوان الرسالة: تنمية الإيجابية وأثرها في بعض الاضطرابات النفسية لدى**

**عينة من طلبة الجامعة: دراسة تجريبية**

**اسم الدرجة: الدكتوراه في الآداب (علم نفس)**

**لجنة الإشراف**

**أستاذ علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس**

**أ. د. منيرة أحمد حلمي**

**أستاذ علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس**

**أ. د. ماجي وليم يوسف**

**الدراسات العليا**

**أجيزت الرسالة بتاريخ**

**ختم الإجازة**

**2005 / / م**

**موافقة مجلس الجامعة**

**موافقة مجلس الكلية**

**2005 / / م**

**2005 / / م**

## تعريف بمقدم الرسالة

اسم الباحث: خالد حسن الضعيف

تاريخ الميلاد: 1969/4/15

محل الميلاد: حاس - الجمهورية العربية السورية

الدرجة العلمية الأولى: ماجستير في الآداب - علم نفس

الجهة المانحة لها: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس

تاريخ المنح: 2002

الوظيفة الحالية: معيد - قسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة حلب -  
الجمهورية العربية السورية

## الإهداء

إلى روح والدي الطاهرة الذي علمني أن الدموع أغلى قيمة في زمن القساوة  
إلى من علمتني معنى الألم والحب والعمل مثال الصبر ونبع العطاء الذي  
لا ينضب أُمِّي الحبيبة.

إلي من تحملوا بعدي عنهم أخوتي الأعزاء  
إلى من تحملت معي أعباء البحث ومصاعبه وآلام الغربة وقاسمتني آلامي وآمالي  
زوجتي الغالية.

إلى براعم حياتي وأثري من بعدي الذين قصرت بحقهم الحسن، رضية، ريهام،  
ريناد.

إلى كل من علمني حرفاً في حياتي أساتذي الأجلاء  
إلى كل من شجعني ووقف في جانبي طوال مسيرتي العلمية  
إلى من تكلفت أعباء دراستي سورية الحبيبة  
إلى من فتحت زراعيها لنا وعشنا على أرضها أرض الكنانة مصر.  
إلى من يدافعون بأغلى ما يملكون عن وجودنا ويعيدون كتابة التاريخ من جديد  
شعب العراق الأبدي  
إلى بغداد عاصمة الرشيد التي لم تسقط ولن تسقط

## شكر وتقدير

أتوجه بخالص الشكر والتقدير والعرفان بالجميل

إلى من تغمده الله برحمته وتغمد كل من طلب العلم الحق فوجده يفيض  
من أستاذ الأساتذة المرحوم العالم الجليل الأستاذ الدكتور: رشدي فام  
منصور

إلى من أحاطتني بعلمها ورعتني بحنانها ونهلت من معين أخلاقها قيمة  
القيم وخليقة الأخلاق من أنارت طريقي شمسي المنيرة أمي ومعلمتي  
الأبدية ورمز الصدق والوفاء والعطاء الأستاذ الدكتور:

منيرة أحمد حلمي

إلى من علمتني الجد والاجتهاد وحب العمل وإتقانه والصبر على  
الصعاب وتحملها والتي لم تتوانى بتقديم الغالي والنفيس في سبيل إنجاز  
هذه الرسالة الأستاذ الدكتور:

ماجى وليم يوسف

إلى العالم الجليل الأستاذ الدكتور: قدري محمود حفني

إلى العالم الجليل الأستاذ الدكتور: علي السيد خضر

إلى من تطلعنا على كل جديد العالمة الجلييلة الأستاذ الدكتور:

صفاء يوسف الأعسر

كما أشكر السادة : أساتذة قسم علم النفس بالكلية

كما يتوجه الباحث بالشكر إلى الأخ محمد نادر عثمان

كما يتوجه الباحث بالشكر إلى عينة البحث

## فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
16-1	<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها</b>
9-2	1- تمهيد:
10-9	2- مشكلة الدراسة:
11-10	3- أهداف الدراسة
12-11	4- أهمية الدراسة:
15-13	5- مصطلحات الدراسة:
16-15	6- حدود الدراسة:
116-17	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري</b>
71-17	<b>أولاً : الإيجابية:</b>
23-18	1- مقدمة:
26-23	2- مفهوم الإيجابية:
32-26	3- تعريف الإيجابية:
35-32	4- مسلمات الإيجابية:
37-35	5- مستويات الإيجابية
59-37	6- أبعاد الإيجابية:
62-59	7- الإيجابية الوجدانية والعقلية والروحية:
71-62	8- مفاهيم الطاقة والذبذبات الإيجابية:
99-72	<b>ثانياً : الاضطرابات النفسية:</b>

74-72	1- مقدمة:
75-74	2- المعايير المحددة للاضطرابات النفسية:
77-75	3- مشكلة تصنيف الاضطرابات النفسية:
99-77	4- النماذج المفسرة للاضطرابات النفسية
115-100	ثالثاً: جودة الحياة:
100	1- مقدمة:
106-100	2-تعريف جودة الحياة:
110-106	3- أبعاد جودة الحياة:
116-110	4- محددات جودة الحياة:
138-117	<b>الفصل الثالث: دراسات سابقة:</b>
129-118	1- دراسات تناولت الإيجابية
138-129	2- دراسات تناولت بعض الاضطرابات النفسية
168-139	<b>الفصل الرابع: منهج وإجراءات الدراسة</b>
141-140	أولاً منهج الدراسة وخطوات التنفيذ:
141	ثانياً عينة الدراسة:
152-141	ثالثاً الأدوات المستخدمة:
150-142	1- مقياس الإيجابية:
151-150	2- اختبار وصف الشخصية:
152-151	3- مقياس جودة الحياة
168-152	4- برنامج تنمية الإيجابية:

278-169	الفصل الخامس: النتائج ومناقشتها :
220-170	1- التساؤل الأول
279-221	2- التساؤل الثاني
281-279	3- التساؤل الثالث
	4- توصيات وبحوث المقترحة:
296-282	*المراجع
290-282	أولاً: المراجع العربية
296-291	ثانياً: المراجع الأجنبية
305-297	*ملخصات الرسالة:
300-297	أولاً: الملخص باللغة العربية
305-301	ثانياً: الملخص باللغة الإنكليزية
306	*الملاحق
	مقياس الإيجابية
	مقياس جودة الحياة
	استخبار وصف الشخصية



## فهرس الجداول:

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
144	يوضح علاقة الإيجابية وتقاطعها مع المفاهيم القريبة منها	1
146	يوضح الاتساق الداخلي لكل عبارة من عبارات الإيجابية	2
147	معاملات ثبات أبعاد مقياس الإيجابية	3
148	يوضح توزيع بنود المقياس على أبعاد الإيجابية	4
159	يوضح تكرارات إجابات العينة على أبعاد والمستويات الإيجابية	5
172	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة الأصحاء في القياسات الثلاثة القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الإيجابية وأبعادها	6
173	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للعينة البينية في القياسات الثلاثة القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الإيجابية وأبعادها	7
174	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للعينة المضطربة في القياسات الثلاثة القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الإيجابية وأبعادها	8
176	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية لعينة الأصحاء والبينية والمضطربة في القياسات الثلاثة القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الإيجابية وأبعادها	9
189	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة لعينة الأصحاء والبينية والمضطربة في القياسات الثلاثة القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الإيجابية وأبعادها	10
222	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة الأصحاء في القياسات الثلاثة القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الاضطرابات النفسية	11
223	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للعينة البينية في القياسات الثلاثة القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الاضطرابات النفسية	12
224	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية	13

	والضابطة للعينة المضطربة في القياسات الثلاثة القبلي والبعدى والمتابعة على مقياس الاضطرابات النفسية	
229	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية لعينة الأصحاء والبيئية والمضطربة في القياسات الثلاثة القبلي والبعدى والمتابعة على مقياس الاضطرابات النفسية	14
268	المقارنة بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي و البعدى والمتابعة على مقياس جودة الحياة.	15
269	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الثلاثة في القياسات الثلاثة القبلي والبعدى والمتابعة على مقياس جودة الحياة	16
271	المقارنة بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة لعينة الأصحاء في القياسات الثلاثة القبلي والبعدى والمتابعة على مقياس جودة الحياة لعينة الأصحاء	17
272	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للعينة البيئية في القياسات الثلاثة (قبلي وبعدى والمتابعة) على اختبار جودة الحياة	18
274	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للعينة البيئية في القياسات الثلاثة (قبلي وبعدى والمتابعة) على اختبار جودة الحياة	19
275	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة الأصحاء في القياسات الثلاثة(قبلي وبعدى والمتابعة) على اختبار جودة الحياة	20
277	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البيئية في القياسات الثلاثة (قبلي وبعدى والمتابعة) على اختبار جودة الحياة	21
278	المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للعينة المضطربة في القياسات الثلاثة(قبلي وبعدى والمتابعة) على اختبار جودة الحياة	22
280	يبين مصفوفة الانحدار البسيط لأثر تنمية أبعاد الإيجابية في تخفيض الاضطرابات النفسية	23



## الفصل الأول

### المدخل إلى الدراسة

1- تمهيد:

2- مشكلة الدراسة:

3- أهداف الدراسة:

4- أهمية الدراسة:

5- مصطلحات الدراسة:

6- حدود الدراسة:

## تمهيد:

نعيش القرن الحادي والعشرين الذي ما إن قدمنا عليه إلا وجدناه مليئاً بالتطورات الهائلة التي أصبحنا من خلال معاشتنا لها أكثر قرباً ولكن أكثر بعداً عن فهم جوهر طبيعتنا الإنسانية. التي تتناغم مع كل ما يحيط بها وتعمل بانسجام ووثام. وبدلاً من أن يصبح الإنسان أكثر حرية وأمناً أصبحت مشكلة الإنسان أينما كان وكائناً من كان هي الأمن والأمان. وانطلقت شعارات تحرير الإنسان ورفع الظلم عنه ليغدو أكثر حرية وأمناً وقيمة.

في هذه الأثناء كان يقوم الباحث بدراسة الماجستير بعنوان الإيجابية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية. فتأثر وكان لذلك أثر في رسالته، وبعد تفكر وتدبر توصل إلى دراسة المتغيرات الشخصية التالية من حيث علاقتها بالإيجابية وهي أساليب المواجهة والأمن النفسي. وخلص إلى نتائج أنه كلما زاد الأمن النفسي زادت الإيجابية وأن العلاقة قوية ومعنوية بينهما وكذلك أيضاً كلما زاد استخدم الشخص لأساليب المواجهة السلبية كلما قلت إيجابيته. وصولاً إلى قناعة مفادها أن من يمنحك الأمن قادر على استرداده منك في أية لحظة . لأن الأمن لا ينبع إلا من الذات ولا يأتي من خارجها.

وأراد الباحث أن يقدم لفكرة مفادها أن الإيجابية التي تعني التغيير بما يعود على الإنسانية بالخير والسعادة قد بلغت درجة التدمير عند القطب الأوحده المهيمن على العالم، لضعف هذا العالم وتردي قيمه الإنسانية. فالإيجابية بلا قيم تراعي حرية الإنسان وكرامته تغدو اعتداء على حقه كإنسان.

ومن هنا كان هم الباحث ومشكلة بحثه وأسبابها من هذه الأجواء والظروف الدولية التي تبدد طاقة الإنسان وتستنزفها في أمور سلبية. وبالقياص على العلاج النفسي ماذا يستفيد المريض من العلاج النفسي وإلى أي مدى نتحقق من علاجه؟ وهل يمكن للعلاج أن يصل إلى أقصى درجة فعالية له وهي أن يعود المريض إلى حدود ما كان عليه؟ ولكن بمجرد عودة المريض إلى المجتمع يجدد عقد المرض من جديد. ولذلك كان للباحث رأي حاول التأكد من صحته عملياً وعلمياً وهو لماذا لا نعمل على تنمية الجوانب الإيجابية عند المريض وبالتالي يخف المرض وتزداد تلك الجوانب ونتيجة لذلك تزداد مناعته النفسية ويتغلب خيره على شره.

إننا نعرف أنفسنا في إطار البيئة الاجتماعية المحيطة بنا. إن وجودنا مع الآخرين وتفاعلنا معهم هو ما يجعل لأنفسنا أبعاداً ثلاثة. ولا يهم إن كان هؤلاء الناس يتعاملون معنا بطريقة إيجابية أو سلبية. فإنهم على أية حال يجعلوننا نكون في عقولنا صورة لأنفسنا على حقيقتها. وهذه الصورة الداخلية عن أنفسنا لا يمكن أن تظهر إلا عندما نعقد

مقارنة بيننا وبين الآخرين. إننا نحتاج إلى الآخرين كنقاط مرجعية لنا. إن الآخرين يعملون كالمرآة التي نرى فيها أنفسنا ونرى فيها ذاتنا. وما يعكسه لنا الآخرون قد يكون مشوهاً أو منطوياً على رياء وخداع، وقد يكون إيجابياً أو سلبياً، ولكنه على الأقل يؤكد وجودنا.

إن عملية تقييم وإعادة تقييم أنفسنا باستمرار في مقابل الآخرين الموجودين حولنا تساعدنا على أن ننمو ونتقدم. وإذا قضينا الكثير من الوقت بمفردنا أو انسحبنا بعيداً عن الآخرين لأي سببٍ الشعور بالقلق أو الاكتئاب مثلاً فإننا نفقد النقاط المرجعية الخارجية الخاصة بنا. فعندما نكون بمفردنا، نكون تحت رحمة أفكارنا، وهذه الأفكار يمكن أن تبدأ في التنامي بلا ضوابط حتى تتحول المخاوف وأسباب القلق إلى شيء أكبر من الحياة يكاد يسحقنا.

واستمرار عزلتنا عن الآخرين لوقت طويل يمكن أن يجعلنا تعساء، وإذا كنا نعاني بالفعل من مشكلات نفسية قبل ذلك، فإن هذا يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض نفسي. وبمجرد أن ننسحب إلى داخلنا، نفقد ذواتنا، وبصبح الأمر كما لو أننا فقدنا الصلة بيننا وبين الأرض التي نضع أقدامنا عليها، فننجرف في الحياة بلا ضابط، وتحت رحمة أفكارنا الخارجة عن نطاق السيطرة.

ولكن يجب علينا ألا نخلط بين فقداننا لذواتنا لأننا فقدنا الاتصال مع العالم الخارجي من حولنا، وبين أن نسعى برغبتنا إلى أن نكون بمفردنا بعيداً عن الآخرين لبعض الوقت. فكثير من الناس يحبون أن يقضوا بعض الوقت كل يوم في تأمل هادئ أو ينسحبون من التعامل مع الناس من أجل التخلص من التوترات والضغوط أو يختارون القيام بإجازة مرة كل عام يعتزلون فيها روتين الحياة لبعض الوقت. وهذا شيء مفيد جداً وطريقة جيدة للتخلص من متاعب الحياة واسترداد القوة والنشاط.

والشخصية أيضاً تلعب دوراً مهماً، فمن الممكن أن نكون أشخاصاً انفعاليين أو بسطاء مرحين، أو منغلقيين على أنفسنا أو اجتماعيين نسعد بصحبة الآخرين، ويمكن لشخصيتنا أن تسهل الأشياء أو تجعلها أكثر صعوبة، ويتوقف ذلك على الأشخاص الذين نقابلهم والأحداث التي تقع لنا في الحياة. فبعض الأشخاص قد يتعثرون أو تصادفهم بعض العقبات التي تعترض نمو شخصياتهم ويحتاجون للمساعدة لكي تتكشف إمكانياتهم الحقيقية. وهنالك آخرون يجدون أن الوقت وما لديهم من رؤية شخصية يجعلهم يصبحون في أفضل صورة يمكن أن يكونوا عليها دون احتياجهم لمساعدة خارجية.

وشخصيتنا هي التي تحدد الطريقة التي نفسر بها تجاربنا وخبراتنا. وذلك وفقاً لمعرفتنا بذاتنا وإحساسنا بقيمتنا فإذا وجه لي شخص بعض الانتقادات عن عمل أقوم به

فمن الممكن أن أفسره على أنني فشلت في العمل ويمكن أن أفسره أيضاً على أنه دليل على اهتمامه بالموضوع الذي أقوم به. ولا تخلو حياة من معاناة وألم وتعب وإذا فسرنا أحداث الحياة على أنها جارحة ومؤلمة، فربما ينتهي بنا الحال إلى الرغبة في الانعزال عن الآخرين. لذلك يجب علينا إيجاد معنى الألم والمعاناة الذي يدفعنا قدماً على طريق الصيرورة.

خبراتنا السابقة إذن وشخصيتنا هي التي تحدد كيف نفسر ردود فعل الآخرين تجاهنا. إن الأشياء التي ننظر إليها باعتبارها حقائق وبالتالي الأشياء التي تحدد هل نحن سعداء أم لا، تتوقف كلية على معتقداتنا الذاتية. إننا نتأثر بالطبع بتربيتنا وبما عمله لنا الآخرون الذين كانوا يقومون برعايتنا في مراحل العمر، ولكن آراءهم وتعاليمهم هي الأخرى كانت تتسم بالذاتية وكذلك الحال بالنسبة للآراء والتعاليم التي نحصل عليها من بيئتنا الاجتماعية والثقافية الحالية.

إن المفهوم الذي نكوّنه عن أنفسنا وعن العالم المحيط بنا قد يبدو ثابتاً عند أي لحظة، ولكنه من الممكن أن يتغير بدرجة كبيرة مع الإرادة وبمرور الوقت. وهذا التغيير في المفهوم وحده \_ وليس أي تغيير آخر في الظروف المحيطة بنا بدون قصد منا \_ الذي يحدد هل سنصبح إيجابيين أم سلبيين ، سعادة أم تعساء.

ولكن قد يكون الواقع مؤلماً وسلبياً، والحقيقة هي أننا يمكن أن نختار الطريقة التي ننظر بها إلى ظروفنا وإلى أحداث حياتنا. إن ما يقع لنا في الحياة قد يكون مؤلماً ولكننا نحن الذين نختار أن نعاني من هذه الآلام أم لا، بل وأيضاً نستطيع أن نوظف هذه الآلام ونجعلها دافعاً لنا لتجاوزها والتغلب عليها وذلك من خلال إعادة قراءة الموقف والظروف بتغيير الزاوية التي ننظر من خلالها إلى الأحداث المؤلمة.

ولكن هناك شيء يمكن أن نفعله لتغيير ظروفنا وكل ما علينا أن نفعله هو عدم السماح للظروف أن تتغلب علينا وبذلك نمتلك الرغبة في تغييرها ثم نترجمها إلى قرار بأننا نريد تغيير هذه الظروف ومن ثم نبدأ في إجراء هذا التغيير. فالمعاناة والتغلب عليها والاستكانة لها شيء اختياري، فليس هناك قانون يقول لك إنك يجب أن تعاني عندما تسير أشياء معينة في حياتك على نحو خاطئ، لأنك أنت وحدك سيد نفسك وأنت من يضع لها قوانينها. ونحن عندما نترك للآخرين أن يتحكموا فينا وبملوا علينا قوانينهم نفقد إحساسنا بذاتنا ونصبح منفصلين ومنسحبين وسلبيين، ولا نستطيع رؤية أننا نمتلك الخيار بالفعل. وأننا قادرون على التحكم في الأمور والسيطرة عليها، وأننا نستطيع تغيير حياتنا.