



جامعة عين شمس
كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

**"برنامج إرشادي قائم على المرونة الإيجابية لتخفيف
حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية
لدى عينة من الشباب الجامعي"**

إعداد الباحث

عماد السيد محمد فرج العوني

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

تحت إشراف

د / هبة سامي محمود

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

أ.د / محمد إبراهيم عيد

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

١٤٣٧هـ / ٢٠١٦م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝١ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ﴾

﴿٢﴾ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝٣ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝٤ عَلَّمَ

الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝٥﴾

صدق الله العظيم

العلق: ١ - ٥



جامعة عين شمس

كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

اسم الباحث / عماد السيد محمد فرج العوني .

الدرجة العلمية / دكتوراه الفلسفة في التربية .

القسم التابع له / الصحة النفسية والإرشاد النفسي .

اسم الكلية / التربية

اسم الجامعة / عين شمس .

سنة التخرج / ٢٠٠١ م .

سنة المنح / ٢٠١٦ م



جامعة عين شمس
كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

رسالة : دكتوراه

اسم الطالب : عماد السيد محمد فرج العوني .

عنوان الرسالة : برنامج إرشادي قائم على المرونة الإيجابية لتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي.

اسم الدرجة : دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي

لجنة الإشراف:

رئيساً ومشرفاً أستاذ دكتور/ محمد إبراهيم عيد

الوظيفة/ أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية – جامعة عين شمس

مناقشاً أستاذ دكتور/ صبحي عبد الفتاح الكفوري

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية بجامعة كفرالشيخ

مناقشاً أستاذ دكتور/ سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي / كلية التربية – جامعة عين شمس

تاريخ مناقشة البحث: / /

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ /

موافقة مجلس الجامعة

/ /

ختم الإجازة

موافقة مجلس الكلية

/ /

شكر وتقدير

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

أحمدك ربي على ما أوليتني من عظيم نعمك، وأسبغت عليّ من واسع فضلك وكرمك، وأصلي وأسلم علي معلم البشرية سيدنا محمد وعلي آله وصحبه أجمعين، وبعد: فإنني أتوجه إلي الله . سبحانه وتعالى بالشكر أولاً وأخراً الذي منّ عليّ بفضلته وتوفيقه بالانتهاء من هذا البحث، ومن ثم فإنه يطيب لي أن أقدم شكري وتقديري وعرفاني بالجميل إلي الفيلسوف المبدع فارس الصحة النفسية في مصر والعالم العربي معالي الأستاذ الدكتور/ محمد إبراهيم عيد، أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي صاحب البصمة الرئيسية في هذا البحث منذ ميلاده وحتى نهايته والذي منحني شرف الإشراف علي هذه الرسالة ومنحني الكثير من الوقت والجهد وسعة الصدر والتشجيع المتواصل والمتابعة الدقيقة وعلي ما قدمه لي من نصائح سديدة وآراء رشيدة وعون صادق، فلمست فيه أخلاقيات العالم فكان أباً وأخاً وصديقاً فله مني خالص الشكر والتقدير، وأسأل الله أن يجزيه عني خير الجزاء وأن يبارك في علمه، وأن يديم عليه الصحة والعافية.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والعرفان بالجميل وبكلمات يعجز لساني أن ينطق بها وقلمي أن يكتبها إلي أستاذي ومعلمي وقودتي معالي الأستاذ الدكتور/ صبحي عبدالفتاح الكافوري أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية بجامعة كفر الشيخ، علي تفضل سيادته بالموافقة علي مناقشة هذه الرسالة وتحمله مشقة السفر الطويل رغم كثرة أعماله، وإنه لشرف عظيم أن يتفضل عالم جليل مثله بمناقشة هذه الرسالة مما يضيف عليها تشريفاً كثيراً وإثراء لهذا العمل، راجياً من الله أن أكون قد وفقت فيما سعيت إليه، وأن يكون هذا العمل عند حسن ظن سيادته.

ويطيب لي أن أقدم شكري وتقديري وعرفاني بالجميل إلي الأم الفاضلة والأستاذة الجليلة سعادة الأستاذة الدكتورة / سميرة محمد شند، أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية، جامعة عين شمس، وإنه لشرف عظيم أن تتفضل سيادتها بقبول مناقشة هذه الرسالة ولقد أعطتني من الجهد والنصائح الغالية والتوجيهات البناءة في رحابة صدر وطهارة قلب، فلن أستطيع أن أوفيها حقها مهما كتبت، فجزاها الله عني خيراً عدد حروف الكلمات التي كتبت، وأسأل الله العلي القدير أن يرفع قدرها في الدنيا والآخرة، وأن يمتعها بالصحة والسعادة .

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلي أستاذتي ومعلمتي سعادة الدكتورة/ هبة سامي محمود، مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس التي منحتني شرف الإشراف على هذه الرسالة ونهلت من علمها وكان لتوجيهاتها السديدة أبلغ الأثر في إخراج هذا العمل إلى حيز الوجود، فلم تبخل عليّ يوماً بالنصح والتوجيه والإرشاد، فلها مني عظيم الشكر والتقدير والامتنان، وأسأل الله أن يمتعها بالصحة والسعادة .

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلي جميع أساتذتي وإخواني وزملائي الذين قدموا لي العون والمساعدة والتشجيع المستمر حتي أنجزت هذا العمل وأخص بالذكر سعادة الأستاذ الدكتور/ **محمد ربيع حسني**، أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس ووكيل كلية التربية السابق - جامعة المنيا - وفريق العمل الموقر الذين مهدوا لي الطريق أثناء تطبيق البرنامج في جو أكثر من رائع، والشكر الجزيل لأفراد العينة المحترمين فجزاهم الله عني خيراً .

كما أتقدم بعظيم الشكر والتقدير إلي أعز من في الوجود إلي من ربياني صغيراً وتعهديني بالرعاية وضحايا من أجلي إلي **والدتي** - عليها من الله سحائب الرحمة والمغفرة - وإلي **والدي** النقي النقي الذي علمني الصمود مهما تبدلت الظروف، وجدتي التي تغمرني بدعائها ليل نهار أطال الله في عمرها ومتعهما بالصحة والعافية، وإلي عمي المخلص وأخي الحبيب الأستاذ **محمد**، والأستاذ **السيد العشري** وأخواتي الأعزاء الأوفياء وابني الشهيد **عطية عنتر** أسكنه الله فسيح جناته.

ويقتضي الوفاء تقديم شكري وتقديري وفيض محبتي إلي زوجتي الودود الوفية الأستاذة/ **شيرين محمد عطا الله**، وأولادي الأعزاء **أحمد ومحمد وأسامة وأنس** حفظهم الله جميعاً لهم مني خالص الشكر والتقدير علي ما تحملوا مني وعني من متاعب ومشاق وما قدموا لي من تضحيات لتوفير الراحة وبث الطمأنينة حتي استطعت تحقيق ما أصبو إليه فجزاهم الله عني خيراً. كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلي كل الأهل والأصدقاء والأحباب الذين شرفوني بالحضور فهم جميعاً أصحاب فضل عليّ فجزاهم الله عني خيراً .

وأخيراً أتوجه بفائق الاحترام والتقدير لكل من ساعدني وشجعني وشاركني ولو بالدعاء في إنجاز هذا العمل والله أسأل أن أكون ممن يعرف الفضل لأهله، ومحافظاً على الجميل لكل من أسدى إلي نصحاء، ولا أدعي أن الدراسة بلغت حد الكمال، فالكمال لله وحده، وحسبي أني حاولت واجتهدت، فإن وفقت فله الفضل والمنة، وإن كانت الأخرى فمن نفسي .

وختاماً أسأل الله أن يتقبل هذا العمل وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحث

مستخلص الدراسة

اسم الباحث: عماد السيد محمد فرج العوني.

عنوان الدراسة: برنامج إرشادي قائم على المرونة الإيجابية لتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي.

الدرجة العلمية: دكتوراه.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على المرونة الإيجابية لتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية (القلق - الاكتئاب - الاغتراب النفسي) لدى عينة من الشباب الجامعي، أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) من طلاب كلية التربية جامعة المنيا، قسمت العينة إلى مجموعتين: (ضابطة ن = ١٠) و (تجريبية ن = ١٠) واستخدمت الدراسة مقياس للمرونة الإيجابية ومقياس للقلق ومقياس للاكتئاب ومقياس للاغتراب النفسي والبرنامج الإرشادي.

تم إجراء جلسات البرنامج بكلية التربية - جامعة المنيا - وكان عدد جلسات البرنامج (٢٠) جلسة وتم التطبيق بواقع جلستين أسبوعياً وتراوح زمن الجلسة الواحدة من ٩٠ - ١٢٠ دقيقة واستغرق تنفيذ البرنامج مدة شهرين ونصف بداية من شهر نوفمبر ٢٠١٥ وحتى نهاية شهر يناير ٢٠١٦ وبعد ذلك شهر للمتابعة.

عولجت بيانات الدراسة إحصائياً باستخدام اختبار مان ويتي واختبار ويلكوكسون ومصفوفة ارتباط بيرسون وأسلوب التحليل العاملي ومعادلة الثبات.

نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج الدراسة عن:

- ١- فعالية البرنامج الإرشادي القائم على المرونة الإيجابية في تخفيف حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي.
- ٢- فعالية البرنامج الإرشادي القائم على المرونة الإيجابية في رفع المرونة الإيجابية وعناصرها المتعددة وتعديل بعض الأفكار السلبية المرتبطة بالقلق والاكتئاب والاغتراب النفسي.
- ٣- استمرار فعالية البرنامج الإرشادي القائم على المرونة الإيجابية في تخفيف حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي لدى المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة التي وصلت إلى شهر.

دليل القوائم

ط - ك	أولاً: قائمة الموضوعات
ل - م	ثانياً: قائمة الجداول
ن	ثالثاً: قائمة الأشكال
س	رابعاً: قائمة الملاحق

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة	١٢-١
مقدمة	٢
مشكلة الدراسة	٥
أهمية الدراسة	٨
أهداف الدراسة	٩
مصطلحات الدراسة	٩
محددات الدراسة	١١
الأساليب الإحصائية .	١٢
حدود الدراسة	١٢
الفصل الثاني : الإطار النظري	٨٧-١٣
تمهيد	١٤
أولاً : المرونة الإيجابية	٢٩ - ١٤
المرونة لغة	١٤
المرونة اصطلاحاً	١٥
مكونات وخصائص المرونة الإيجابية	١٧
صفات الأفراد ذوي المرونة الإيجابية	١٨
نماذج المرونة الإيجابية	٢١
الآثار المترتبة على المرونة الإيجابية	٢٤
إستراتيجية بناء المرونة الإيجابية	٢٥
طرق بناء المرونة	٢٥
ثانياً : (المشكلات النفسية والاجتماعية) القلق	٥٢ - ٣٠
تمهيد	٣٠
التعريف اللغوي للقلق	٣١
تعريف القلق اصطلاحاً	٣١
نسبة انتشار القلق	٣٧
أعراض القلق	٣٩
أنواع القلق	٤٠
أسباب ومصادر القلق	٤٤

الموضوع	رقم الصفحة
مستويات القلق	٤٦
مكونات القلق	٤٧
النظريات ووجهات النظر المفسرة للقلق	٤٧
تعقيب	٥١
ثالثاً : الاكتئاب	٥٢ - ٧٤
الاكتئاب في اللغة	٥٣
تعريفات الاكتئاب اصطلاحاً	٥٤
مدى انتشار الاكتئاب	٥٦
أعراض الاكتئاب	٥٩
عوامل الاكتئاب	٦٣
أشكال الاكتئاب	٦٥
النظريات والآراء المفسرة للاكتئاب	٧٠
تعقيب	٧٢ - ٨٢
رابعاً : الاغتراب النفسي	٧٤
تمهيد	٧٤
الاغتراب النفسي لغة واصطلاحاً	٧٤
أشكال الاغتراب النفسي	٧٦
أسباب الاغتراب النفسي	٧٧
الاغتراب النفسي والشباب	٧٨
أبعاد الاغتراب النفسي	٨١
تعقيب عام على الاغتراب	٨٢
الفصل الثالث: الدراسات السابقة وفروض الدراسة	٨٨ - ١٥٥
أولاً : الدراسات السابقة	٨٩ - ١٤٩
دراسات تناولت المرونة الإيجابية .	٨٩
دراسات تناولت القلق .	١٠٢
دراسات تناولت الاكتئاب .	١١٤
دراسات تناولت الاغتراب النفسي .	١١٩
دراسات تناولت برامج إرشادية للقلق والاكتئاب والاغتراب النفسي .	١٣١
ثانياً : تعقيب على الدراسات السابقة	١٤٩
ثالثاً : فروض الدراسة	١٥٤

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الرابع: الطريقة والإجراءات	١٥٦ - ١٩٤
تمهيد	١٥٧
أولاً : منهج الدراسة .	١٥٧
ثانياً : عينة الدراسة .	١٥٧
ثالثاً : أدوات الدراسة .	١٥٨
مقياس المرونة الإيجابية	١٥٨
مقياس القلق	١٦٧
مقياس الاكتئاب	١٧٣
مقياس الاغتراب النفسي .	١٧٩
البرنامج الإرشادي.	١٨٨
الفنيات المستخدمة في البرنامج	١٩٠
المنهج المستخدم في الدراسة .	١٩٣
خطوات الدراسة .	١٩٤
الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها	١٩٥ - ٢٢٥
تمهيد .	١٩٦
أولاً: النتائج في ضوء فروض البحث.	١٩٧
ثانياً : التعقيب على النتائج وتفسيرها .	٢٠٧
ثالثاً : توصيات الدراسة .	٢٢٤
رابعاً : البحوث المقترحة .	٢٢٥
المراجع	٢٢٦ - ٢٥٢
أولاً : المراجع العربية .	٢٢٧
ثانياً : المراجع الاجنبية .	٢٣٨
ملاحق الدراسة	٢٥٣ - ٢٧٦
ملخص الدراسة باللغة العربية واللغة الإنجليزية	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١.	الفرق بين الاكتئاب النفسي والذهاني	٦٧
٢.	العوامل المستخرجة والجذر الكامل ونسب التباين لعوامل المرونة الإيجابية	١٦٠
٣.	درجات تشبعات الامل الأول (الكفاءة الشخصية)	١٦١
٤.	درجات تشبع العامل الثاني (المساندة الاجتماعية)	١٦٢
٥.	درجات تشبع مفردات العامل الثالث (تقدير الذات)	١٦٣
٦.	درجات تشبع مفردات العامل الرابع (الاتزان الانفعالي)	١٦٤
٧.	تجانس أفراد العينة على مقياس المرونة الإيجابية	١٦٥
٨.	معاملات الثبات ألفا والتجزئة النصفية لأبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية	١٦٦
٩.	العوامل المستخرجة والجذر الكامن ونسب التباين لعوامل القلق	١٦٩
١٠.	درجات تشبع مفردات العامل الأول (القلق العام)	١٦٩
١١.	درجات تشبع مفردات العامل الثاني (الخوف من التقييم السالب)	١٧٠
١٢.	درجات تشبع مفردات العامل الثالث (زملة الأعراض الفسيولوجية)	١٧١
١٣.	طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل تصحيح سبيرمان - براون Spearman-Brown	١٧٢
١٤.	درجات تشبع مفردات العامل الأول (التشاؤم واليأس)	١٧٥
١٥.	درجات تشبع مفردات العامل الثاني (مشاعر سلبية)	١٧٦
١٦.	درجات تشبع مفردات العامل الثالث (زملة الأعراض النفسية والصحية)	١٧٧
١٧.	طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل تصحيح سبيرمان - براون Spearman-Brown	١٧٨
١٨.	درجات تشبعات العامل الأول (العزلة الاجتماعية)	١٨١
١٩.	درجات تشبعات العامل الثاني (التشوي)	١٨٢
٢٠.	درجات تشبعات العامل الثالث (اللامعيارية)	١٨٣
٢١.	درجات تشبعات العامل الرابع (العجز)	١٨٤
٢٢.	درجات تشبعات العامل الخامس (اللامعنى)	١٨٥
٢٣.	درجات تشبعات العامل السادس (التمرد)	١٨٦
٢٤.	معاملات الثبات ألفا والتجزئة النصفية لأبعاد مقياس الاغتراب النفسي	١٨٧
٢٥.	محتوى جلسات البرنامج	١٨٩

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
٢٦.	المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة في القياسين القبلي والبعدي	١٩٦
٢٧.	دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية	١٩٧
٢٨.	دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية	١٩٨
٢٩.	مستوى المرونة الإيجابية في المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج	١٩٩
٣٠.	دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي لمقياس القلق	٢٠٠
٣١.	دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس القلق	٢٠٠
٣٢.	الفرق بين مستويات القلق لدى المجموعتين التجريبية والضابطة	٢٠١
٣٣.	دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية للتطبيق القبلي لمقياس الاكتئاب	٢٠٢
٣٤.	دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية للتطبيق البعدي لمقياس الاكتئاب	٢٠٢
٣٥.	الفرق بين مستويات الاكتئاب لدى المجموعتين التجريبية والضابطة	٢٠٣
٣٦.	دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي لمقياس الاغتراب	٢٠٤
٣٧.	دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الاغتراب	٢٠٤
٣٨.	الفرق بين مستويات الاغتراب النفسي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة	٢٠٥
٣٩.	الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة على مقاييس الدراسة (المرونة الإيجابية - القلق - الاكتئاب - الاغتراب النفسي)	٢٠٦

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٢٣	العلاقة بين المرونة الإيجابية والمشكلات النفسية والاجتماعية (القلق والاكتئاب والاغتراب النفسي)	١

قائمة الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	رقم الملحق
٢٥٤	أسماء السادة الأساتذة المحكمين للبرنامج والمقاييس	ملحق (١)
٢٥٥	مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي	ملحق (٢)
٢٥٨	مقياس القلق	ملحق (٣)
٢٦٠	مقياس الاكتئاب	ملحق (٤)
٢٦٢	مقياس الاغتراب النفسي.	ملحق (٥)
٢٦٧	البرنامج الارشادي	ملحق (٥)