



جامعة عين شمس
كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

**"برنامج إرشادي قائم على المرونة الإيجابية لتخفييف
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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۝ أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ ۱ خَلَقَ الْإِنْسَنَ مِنْ عَلَقٍ

۝ أَقْرَأْ وَرَبِّكَ الْأَكْرَمُ ۝ ۲ الَّذِي عَلَمَ بِالْقَلْمَرِ عَلَمَ

الْإِنْسَنَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝ ۳

صدق الله العظيم

العلق: ۱ - ۵



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/ م٢٠٠١م.

سنة الملح/ م٢٠١٦م



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 لتخفييف حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي.

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

لجنة الإشراف:

أستاذ دكتور / محمد إبراهيم عيد
الأوظيفية / أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية - جامعة عين شمس
مناقشًا
أستاذ دكتور / صبحي عبد الفتاح الكفوري
أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية بجامعة كفرالشيخ
مناقشًا
أستاذ دكتور / سميرة محمد شند
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي / كلية التربية - جامعة عين شمس

تاريخ مناقشة البحث: / /

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ ختم الإجازة

/ /

موافقة مجلس الجامعة موافقة مجلس الكلية

/ /

شكر وتقدير

«رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرْ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ»

أحمدك ربي على ما أوليتي من عظيم نعمك، وأسبغت علىي من واسع فضلك وكرمك، وأصلي وأسلم على معلم البشرية سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد: فإنني أتوجه إلى الله . سبحانه وتعالى بالشكر أولاً وآخرها الذي منّ علىي بفضله وتوفيقه بالانتهاء من هذا البحث، ومن ثم فإنه يطيب لي أن أقدم شكري وتقديري وعرفاني بالجميل إلى 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 على هذه الرسالة ومنحني الكثير من الوقت والجهد وسعة القدر والتشجيع المتواصل والمتابعة الدقيقة وعلى 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 لسانى أن ينطق بها وقلمي أن يكتبها إلى أستاذى ومعلمى وقدوتى معالي الأستاذ الدكتور / صبحى عبدالفتاح الكافورى أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية بجامعة كفر الشيخ، على تفضيل سيادته بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة وتحمله مشقة السفر الطويل رغم كثرة أعماله، وإنه لشرف عظيم أن يتفضل عالم جليل مثله بمناقشة هذه الرسالة مما يضفي عليها تشريفاً كثيراً وإثراه 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 إلى الأم الفاضلة والأستاذة الجليلة سعادة الأستاذة الدكتورة / سميرة محمد شند، أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية، جامعة عين شمس، وإنه لشرف عظيم أن تفضل 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 عنى خيراً عدد حروف الكلمات التي كتبت، وأسأل الله العلي القدير أن يرفع قدرها في الدنيا والآخرة، وأن يمتعها بالصحة والسعادة .

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

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

كما أتقدّم بعظيم الشكر والتقدير إلى أعز من في الوجود إلى من ربّياني صغيراً وتعهداً بالرعاية وضحّيا من أجله إلى والدتي - عليها من الله سحائب الرحمة والمغفرة - وإلي والدي النقي الذي علمني الصمود مهما تبدلت الظروف، وجدتني التي تغمرني بدعائهما ليل نهار أطال الله في عمرها ومتّعهما بالصحة والعافية، وإلي عمّي المخلص وأخي الحبيب الأستاذ محمد، والأستاذ السيد العشري وأخواتي الأعزاء الأوفياء وابني الشهيد عطيه عنتر أسكنه الله فسيح جناته.

ويقتضي الوفاء تقديم شكري وتقديرني وفيض محبتني إلى زوجتي الودود الوفية الأستاذة / شيرين محمد عطا الله، وأولادي الأعزاء أحمد ومحمد وأسامي وأنس حفظهم الله جميعاً لهم مني خالص الشكر والتقدير على ما تحملوا مني وعندي من متاعب ومشاق وما قدموا لي من تضحيات لتوفير الراحة وبث الطمأنينة حتى استطعت تحقيق ما أصبو إليه فجزاهم الله عندي خيراً. كما أتقدّم بخالص الشكر والتقدير إلى كل الأهل والأصدقاء والأحباب الذين شرفوني بالحضور فهم جميعاً أصحاب فضل على فجزاهم الله عندي خيراً .

وأخيراً أتوجه بفائق الاحترام والتقدير لكل من ساعدني وشجعني وشاركني ولو بالدعاء في إنجاز هذا العمل والله أسأل أن تكون ممن يُعرف بالفضل لأهله، ومحافظاً على الجميل لكل من أسدى إليّ نصحاً، ولا أدعّي أن الدراسة بلغت حد الكمال، فالكمال لله وحده، وحسبّي أنني حاولت واجتهدت، فإن وفقت فللله الفضل والمنة، وإن كانت الأخرى فمن نفسي .

وختاماً أسائل 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 لتخفيض 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 لتخفيض 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 مقاييس المرونة الإيجابية ومقاييس للفرق ومقاييس للاكتئاب ومقاييس للاغتراب النفسي والبرنامج الإرشادي.

تم إجراء جلسات البرنامج بكلية التربية - جامعة المنيا - وكان عدد جلسات البرنامج (٢٠) جلسة وتم التطبيق بواقع جلستين أسبوعياً وترواح 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.

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

نتائج الدراسة :

أسفرت نتائج الدراسة عن :

١- فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على المرونة الإيجابية في تخفيف حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي .

٢- فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على المرونة الإيجابية في رفع المرونة الإيجابية وعناصرها المتعددة وتعديل بعض الأفكار السلبية المرتبطة بالقلق والاكتئاب والاغتراب النفسي .

٣- استمرار فاعلية 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

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

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

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

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١.	الفرق بين الاكتتاب النفسي والذهاني	٦٧
٢.	العوامل المستخرجة والجذر الكامل ونسب التباين لعوامل المرونة الإيجابية	١٦٠
٣.	درجات تشبعت 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 (الازان 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 (زمرة 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 (زمرة الأعراض النفسية والصحية)	١٧٧
١٧.	طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل تصحيح سبيرمان - براون Spearman-Brown	١٧٨
١٨.	درجات تشبعت العامل الأول(العزلة الاجتماعية)	١٨١
١٩.	درجات تشبعت العامل الثاني (التشيوء)	١٨٢
٢٠.	درجات تشبعت العامل الثالث (اللامعيارية)	١٨٣
٢١.	درجات تشبعت العامل الرابع(العجز)	١٨٤
٢٢.	درجات تشبعت العامل الخامس(اللامعنى)	١٨٥
٢٣.	درجات تشبعت 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	دلاله الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية	١٩٧
.٢٨	دلاله الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة التجريبية	١٩٨
.٢٩	مستوى المرونة الإيجابية في المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج	١٩٩
.٣٠	دلاله الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة التجريبية في التطبيق القبلي لمقاييس القلق	٢٠٠
.٣١	دلاله الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقاييس القلق	٢٠٠
.٣٢	الفرق بين مستويات القلق لدى المجموعتين التجريبية والضابطة	٢٠١
.٣٣	دلاله الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية للتطبيق القبلي لمقاييس الاكتئاب	٢٠٢
.٣٤	دلاله الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية للتطبيق البعدي لمقاييس الاكتئاب	٢٠٢
.٣٥	الفرق بين مستويات الاكتئاب لدى المجموعتين التجريبية والضابطة	٢٠٣
.٣٦	دلاله الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبي في التطبيق القبلي لمقاييس الاغتراب	٢٠٤
.٣٧	دلاله الفرق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقاييس 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

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

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)