

برنامج إرشادي وقائي لتعزيز جوانب الصحة النفسية لدى عينة من طالبات المدن الجامعية المعرضات للإصابة بالالاكتئاب

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

إعداد الباحثة

عبير كمال البربري محمد علي

إشراف

الأستاذة الدكتورة

إيمان فوزي شاهين

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد
النفسي المساعد ومدير مركز الإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

الأستاذة الدكتورة

فيوليت فؤاد إبراهيم

أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة عين شمس

1437هـ - 2016م

صفحة العنوان

عنوان الرسالة: برنامج إرشادي وقائي لتعزيز جوانب الصحة النفسية لدى عينة من طالبات المدن الجامعية المعرضات للإصابة بالاكتئاب.

اسم الطالبة : عبير كمال البربري محمد علي

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية

القسم التابع لها: قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الكلية: كلية التربية

اسم الجامعة: جامعة عين شمس

سنة التخرج: 1995 م

سنة المنح: 2016 م

رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: عبير كمال البربري محمد علي
عنوان الرسالة: برنامج إرشادي وقائي لتعزيز جوانب الصحة النفسية لدى عينة
من طالبات المدن الجامعية المعرضات للإصابة بالاكتئاب.
الدرجة العلمية: درجة دكتوراه الفلسفة في التربية (صحة نفسية وإرشاد نفسي)

لجنة الإشراف

أستاذ الصحة النفسية	الأستاذة الدكتورة
ورئيس قسم الصحة النفسية الأسبق	فيوليت فؤاد إبراهيم
بكلية التربية جامعة عين شمس	
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية	الأستاذة الدكتورة
والإرشاد النفسي المساعد ومدير	إيمان فوزي شاهين
مركز الإرشاد النفسي بكلية التربية	
جامعة عين شمس	

الدراسات العليا

تاريخ مناقشة الرسالة: / / 2016 م

أجيزت الرسالة بتاريخ: / / 2016م

ختم الإجازة

موافقة مجلس الجامعة

/ / 2016م

موافقة مجلس الكلية

/ / 2016م

شكر وتقدير بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.
أحمد الله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه الحمد لله
على أن وفقني في إنجاز كل خطوة من خطوات هذا البحث ، والذي أدعوا الله أن
يكون إضافة علمية، وأن ينفع به الباحثين في مجال البحث العلمي.
فللنجاح أناس يقدرون معناه وللإبداع أناس يحصدونه لذا نقدر جهودهم المضنية فهم
أهل الشكر والتقدير.

ولهذا يسعدني بهذه المناسبة أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير والعرفان إلى
أستاذتي الفاضلة صاحبة القلب الكبير الأستاذة الدكتورة / **فيوليت فؤاد إبراهيم** أستاذ
الصحة النفسية ورئيس قسم الصحة النفسية الأسبق بكلية التربية جامعة عين شمس،
على ما أولته لهذه الدراسة من رعاية واهتمام وعناية منذ أن كانت فكرة في مهدها، وما
زودتني به من عطاء وعلم وخبرة لإنجاز هذه الرسالة، فلها مني عظيم الشكر
والعرفان.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى صاحبة الخلق الرفيع الأستاذة الدكتورة /
إيمان فوزي شاهين أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية ومدير مركز الإرشاد بكلية
التربية جامعة عين شمس، على ما قدمته لي من عون ورعاية علمية، وتوجيهات
صادقة، وعلى ما بذلته معي من وقتها وجهدها، والذي لا تفي كلمات الشكر والتقدير
حقها، فجزاها الله عني خير الجزاء.

كما أتوجه بخالص شكري واعتزازي وتقديري إلى الأستاذ الدكتور / **حسام الدين
محمود عزب** أستاذ الصحة النفسية ومدير مركز الإرشاد النفسي الأسبق بكلية التربية
جامعة عين شمس، على تفضله بقبول مناقشة هذه الرسالة، والذي أسعدني تفضله
بالموافقة وهذا شرف وقيمة عظيمة لهذه الرسالة، فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة/ سهير محمود أمين أستاذ الصحة النفسية كلية التربية جامعة حلوان على فضلها بقبول مناقشة هذه الرسالة والحكم عليها، مما يزيدنا ثراء وقيمه، فجزاها الله عني خير الجزاء.

ويتواصل الشكر والتقدير وتتسابق الكلمات وتتزاحم العبارات لتُنظم عقد الشكر الذي لا يستحقه إلا أنت إلى زوجي الدكتور فتحي مهدي أستاذ الصحة النفسية المساعد ووكيل قسم التربية وعلم النفس بكلية التربية جامعة الباحة على ما قدمه لي دعم وجهد وعطاء وتوجيه في كل خطوة من خطوات هذه الدراسة منذ أن كانت فكرة، كما أتقدم بخالص شكري وتقديري على مساعدته لي في إجراء العمليات الإحصائية، وعلى تشجيعه وتحفيزه الدائم لي على انجاز هذه الدراسة، فادعوا الله أن يجزيه عني خير الجزاء وأن يحفظه لي.

كما أتقدم بأسمى كلمات الحب والوفاء لأبي وأمي منبع العطاء والحنان على تشجيعهم لي والدعاء لهما بالبركة في العمر وأن يجزيهما خيراً، ويجزي أخواتي وإخواني على تشجيعهم لي فجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما يسعدني أن أقدم جميل حبي وشكري إلى أحبائي قلبي ونور عيني أبنائي اللذين عانوا وتحملوا معي عبء إنجاز هذا البحث فلم مني عظيم حبي ودعائي بتوفيق الله لهم.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان لكل من ساهم في إنجاز هذا البرنامج بالمدينة الجامعية بكلية البنات جامعة عين شمس والأستاذة سهام أنور رئيسة القسم، والمشرفات بالمدينة والطالبات اللاتي قمن بتطبيق البرنامج عليهن فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وأخيراً الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وما توفيقني إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب...

الطالبة،،



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

مستخلص الدراسة

اسم الباحثة:

عبير كمال البريري محمد علي

عنوان الدراسة:

برنامج إرشادي وقائي لتعزيز جوانب الصحة النفسية لدى عينة من طالبات المدن الجامعية المعرضات للإصابة بالاكتئاب.

جهة الدراسة:

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية جامعة عين شمس.

هدف الدراسة:

التحقق من فاعلية وكفاءة وجدوى الإرشاد الوقائي في تحسين جوانب الصحة النفسية لدى طالبات المدن الجامعية المعرضات للإصابة بالاكتئاب. كما تهدف الدراسة إلى التحقق من فاعلية البرنامج في منع الانتكاس بعد انتهاء البرنامج الإرشادي الوقائي من انخفاض مستوى جوانب الصحة النفسية، أو ظهور الأعراض الاكتئابية لديهن.

عينة الدراسة:

وتكونت عينة الدراسة الكلية من (300) طالبة من الطالبات المنتظمات بالمدينة الجامعية بجامعة عين شمس، تم اختيار (44) طالبة من العينة الكلية من المرتفعين في الأعراض الاكتئابية، ومنخفضين في مستوى الصحة النفسية، ممن تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (17:22) سنة، جرى تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين، ضابطة وتجريبية، قوام كل منها (22) طالبة.

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي الأدوات التالية:

- 1- مقياس الصحة النفسية (إعداد الباحثة)
- 2- مقياس الأعراض الاكتئابية متعدد الأبعاد (إعداد الباحثة)
- 3- البرنامج الإرشادي الوقائي (إعداد الباحثة)

نتائج الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الصحة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي لصالح المجموعة التجريبية، ما عدا بعد العلاقات الأسرية لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الأعراض الاكتئابية متعدد الأبعاد بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي لصالح المجموعة التجريبية.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة على مقياس الصحة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي لصالح القياس البعدي، ما عدا بعد العلاقات الأسرية حيث لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي.
- 4- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصحة النفسية.

5- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة على مقياس الأعراض الاكتئابية متعدد الأبعاد بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي لصالح القياس البعدي.

6- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأعراض الاكتئابية متعدد الأبعاد.

الكلمات المفتاحية:

- البرنامج الإرشادي الوقائي. Preventive Counseling Program.
- الصحة النفسية. Mental Health.
- الأعراض الاكتئابية Depressive Symptoms
- طالبات المدن الجامعية. Students University Cities.



Faculty of Education
Department of
Mental Health and
Psychological counseling

Abstract

Name of the researcher:

Abeer Kamal EL Barbary Mohamed Ali

Title of the study:

Counseling program to promote preventive aspects of mental health among a sample of Female students in the University Dormitories at risk of depression

Objectives of the study:

The present study aims to reveal the impact and effectiveness, efficiency and feasibility of preventive counseling in promoting aspects of mental health among female students who are at university cities of depression, the study aimed to follow the program's effectiveness in preventing relapse after the end of the sessions of the low level aspects of mental health, or the emergence of depressive symptoms among female students.

The study sample:

The study sample consisted of 300 female students from the females who reside housing University, Ain Shams University, was chosen (44), a student of the total sample and those who suffer from the symptoms of depressive high, and poor mental health, and their ages ranged between (17-22) years, were divided into two groups, a control group, the experimental group.

results of The study:

It resulted in the current study, the following results:

- 1- There are statistically significant differences at the level of significance 0.01 between the mean scores of the experimental group and the mean scores of members of the control group on mental health measure after applying counseling program preventive for the experimental group, except after the family relations there are no statistically significant differences between the two groups experimental and controls.
- 2- There are statistically significant differences at the 0.01 level of significance between the mean scores of the experimental group and the mean scores of the control group members on a multi-dimensional

measure of depressive symptoms after application of preventive counseling program for the experimental group.

- 3- There are statistically significant differences at the level of significance 0.01 between the mean scores of the experimental group before applying the indicative program of preventive and mean scores of the same members of the group on mental health measure after applying counseling program Preventive favor of the dimensional measurement, except after family relationships where there are no statistically significant differences between the two measurements pre and post.
- 4- Statistically significant differences at the 0.01 level of significance between the mean scores of the experimental group does not exist in the two measurements dimensional iterative and mental health scale.
- 5- There are statistically significant differences at the 0.01 level of significance between the mean scores of the experimental group before applying preventive counseling program and the mean scores of the same members of the group on a multi-dimensional measure of depressive symptoms after application of preventive counseling program for the benefit of the dimensional measurement.
- 6- Statistically significant differences at the 0.01 level of significance between the mean scores of the experimental group does not exist in the two measurements dimensional and multi-dimensional iterative on depressive symptoms scale.

key words:

- Preventive Counseling Program.
- Mental Health.
- Depressive Symptoms.
- Students University Cities.

قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	المحتوى
أ - ب	شكر وتقدير.
ج - ز	مستخلص الدراسة.
ح - ن	قائمة الموضوعات.
14-1	الفصل الأول مدخل الدراسة
2	مقدمة.
8	مشكلة الدراسة.
9	أهداف الدراسة.
10	أهمية الدراسة.
11	مصطلحات الدراسة.
14	محددات الدراسة.
73-16	الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة
17	تمهيد.
18	أولاً: الإرشاد النفسي الوقائي
18	مفهوم الإرشاد النفسي.
20	أهداف الإرشاد النفسي.
21	الإرشاد الانتقائي.
24	الانتقائية المنظمة لفردريك ثورن.
25	الإرشاد النفسي الوقائي.
28	تحسين الصحة والوقاية من المرض.
29	الوقاية الإيجابية.
30	تطبيقات علم النفس الإيجابي في مرحلتَي الطفولة والمراهقة.
30	ثانياً: الصحة النفسية
30	التطور التاريخي للصحة النفسية.

32	مفهوم الصحة النفسية.
37	مفهوم الصحة النفسية من المنظور الإيجابي.
40	افتراضات الصحة النفسية الإيجابية.
41	المتغيرات التي يتضمنها مفهوم الصحة النفسية الإيجابية.
42	الصحة النفسية الإيجابية ونقاط القوى الإنسانية.
43	مؤشرات الصحة النفسية.
44	ثالثاً: الاكتئاب
51	تصنيف الاكتئاب.
51	التصنيف الأحادي للاكتئاب.
54	التصنيف الثنائي للاكتئاب.
57	الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية.
59	النظريات المفسرة للاكتئاب.
68	أعراض الاكتئاب.
70	التشخيص الفارق للنوبات الاكتئابية.
37	رابعاً: طالبات المدن الجامعية
125-74	الفصل الثالث دراسات سابقة
75	تمهيد
76	أولاً: دراسات تناولت المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية لدى طلاب المدن الجامعية.
83	تعقيب على دراسات المحور الأول.
85	ثانياً: دراسات تناولت بعض البرامج الإرشادية لتحسين بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والأكاديمية لدى طلاب المدن الجامعية.
87	تعقيب على دراسات المحور الثاني.
88	ثالثاً: دراسات تناولت الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات.
98	تعقيب على دراسات المحور الثالث.

102	رابعاً: دراسات تناولت برامج إرشادية مختلفة لتحسين الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.
108	تعقيب على دراسات المحور الرابع.
111	خامساً: دراسات تناولت برامج إرشادية مختلفة لخفض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة.
120	تعقيب على دراسات المحور الخامس.
123	سادساً: خلاصة وتعقيب عام على الدراسات السابقة
124	سابعاً: فروض الدراسة
171-126	الفصل الرابع إجراءات الدراسة
127	تمهيد
127	أولاً: منهج الدراسة
127	ثانياً: عينة الدراسة
132	ثالثاً: الأدوات المستخدمة في الدراسة
132	مقياس الصحة النفسية (إعداد الباحثة).
144	مقياس الأعراض الاكتئابية متعدد الأبعاد (إعداد الباحثة).
152	البرنامج الإرشادي الوقائي (إعداد الباحثة).
169	رابعاً: خطوات الدراسة
170	خامساً: الأسلوب الإحصائي
193-172	الفصل الخامس نتائج الدراسة
173	تمهيد.
174	أولاً: عرض النتائج وتفسيرها في ضوء فروض الدراسة
174	نتائج التحقق من الفرض الأول.
178	نتائج التحقق من الفرض الثاني.
182	نتائج التحقق من الفرض الثالث.
185	نتائج التحقق من الفرض الرابع.

187	نتائج التحقق من الفرض الخامس.
190	نتائج التحقق من الفرض السادس.
191	ثانياً: تعقيب على النتائج
192	ثالثاً: التوصيات والتطبيقات التربوية
193	رابعاً: الدراسات والبحوث المقترحة
205-194	قائمة المراجع.
195	أولاً: قائمة المراجع العربية
206	ثانياً: قائمة المراجع الأجنبية
251-212	ملاحق الدراسة.
257-252	ملخص الدراسة باللغة العربية.
B-D	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.

قائمة الجداول

رقم الجدول	الجدول	رقم الصفحة
1	الفرق بين الاكتئاب العصابي والذهاني.	53
2	مواصفات عينة الدراسة الكلية (ن=300).	128
3	دلالة الفروق وقيمة "ف" بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني (ن=44).	129
4	دلالة الفروق وقيمة "ف" بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الأعراض الاكتئابية متعدد الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن=44).	130
5	دلالة الفروق وقيمة "ف" بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية للمقياس (ن=44).	131
6	أبعاد وعبارات مقياس الصحة النفسية.	135
7	مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد (ن=412).	137

138	درجات تشبع عبارات العامل الأول.	8
138	درجات تشبع عبارات العامل الثاني.	9
139	درجات تشبع عبارات العامل الثالث.	10
139	درجات تشبع عبارات العامل الرابع.	11
140	درجات تشبع عبارات العامل الخامس.	12
140	درجات تشبع عبارات العامل السادس.	13
141	درجات تشبع عبارات العامل السابع.	14
141	درجات تشبع عبارات العامل الثامن.	15
142	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الصحة النفسية (ن=412).	16
142	تابع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الصحة النفسية (ن=412).	17
143	معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية (ن=412).	18
143	ثبات أبعاد مقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية باستخدام إعادة الاختبار (ن=30).	19
144	معامل ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة التجزئة النصفية (ن=30).	20
149	الاتساق الداخلي لعبارات البعد العقلي المعرفي (ن=412).	21
149	الاتساق الداخلي لعبارات البعد الوجداني (ن=412).	22
150	الاتساق الداخلي لعبارات البعد السلوكي (ن=412).	23
150	الاتساق الداخلي لعبارات البعد الفسيولوجي (ن=412).	24
151	معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الأعراض الاكتئابية متعدد الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن=412).	25
152	ثبات أبعاد مقياس مقياس الأعراض الاكتئابية متعدد الأبعاد والدرجة الكلية باستخدام إعادة الاختبار (ن=30).	26
164-166	جدول جلسات البرنامج الإرشادي الوقائي من حيث رقم الجلسات وموضوعها ومدتها والفنيات المستخدمة.	27
175	دلالة الفروق وقيمة "ت" بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين	28