



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

# تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية

دراسة مقدمة للحصول على درجة الدكتوراه في الآداب  
تخصص علم النفس

إعداد الباحث

**حسين رشدي رؤوف حسين غالب طبوزادة**

**إشراف**

أ.د/ شادية أحمد عبدالخالق

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.م.د/ ماجي وليم يوسف

أ.م.د/ سوسن إسماعيل عبدالهادي

أستاذ علم النفس المساعد

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

كلية البنات - جامعة عين شمس

## بيانات الرسالة

عنوان الرسالة : تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية

اسم الطالب : حسين رشدي رعوف حسين غالب حسين رشدي طبوزاده

الدرجة العلمية : دكتوراه في الآداب

القسم التابع له : قسم علم النفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ٢٠٠١ - ٢٠٠٢

سنة المنح :

التقدير :



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالب : حسين رشدي رعوف حسين غالب حسين رشدي طبوزادة

عنوان الرسالة : تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض  
الاضطرابات النفسية

اسم الدرجة : دكتوراه

لجنة المناقشة

أ.د. / سعيدة محمد أبو سوسو مناقشاً ورئيساً

أستاذ علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر

أ.د. / شادية أحمد عبد الخالق مشرفاً

أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس

أ.د. / ماجي وليم يوسف مشرفاً

أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس

أ.د. / هيام صابر شاهين مناقشاً

أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس

تاريخ البحث : / /

التقدير :

الدراسات العليا :

ختم الإجازة

أجيزت الرسالة بتاريخ : / /

موافقة مجلس الكلية : / / موافقة مجلس الجامعة : / /

### شكر وتقدير

في البداية لا يوجد من هو أولى بالحمد والشكر من الله عز وجل الذي سبغني بنعمه التي لا تعد ولا تحصى ومهد لي السبيل للنجاح ووفقني وسدد خطاي ورزقني الخير كله فالحمد كل الحمد والشكر كل الشكر لله العظيم.

أود أيضاً أن أشكر أستاذتي الفاضلة الجلييلة الأستاذة الدكتورة شادية أحمد عبد الخالق التي لولا دعمها لي منذ أن كانت تلك الرسالة مجرد فكرة وحتى اليوم لما ظهر هذا العمل إلى النور فلها مني خالص الشكر وعظيم الامتنان والعرفان بالجميل.

أتوجه أيضاً بالشكر إلى أستاذتي الفاضلة الجلييلة الأستاذة الدكتورة ماجي وليم يوسف التي كان لها الفضل بملاحظاتها وتعديلاتها القيمة في خروج هذا العمل إلى النور فكان دورها جوهرياً أشكرها عليه عظيم الشكر وأقدر دورها عظيم التقدير.

أتوجه أيضاً بالدعاء إلى الله بالرحمة والمغفرة إلى روح الأستاذة الدكتورة الفاضلة سوسن إسماعيل عبد الهادي، التي بدأت مشوار هذه الرسالة ولم يمهلها القدر أن تشاهد ثمرته، فلها مني خالص الشكر والعرفان بالجميل.

أتوجه أيضاً بالشكر إلى الأستاذة الفاضلة الجلييلة الأستاذة الدكتورة سعيدة محمد ابو سوسو على تشريفي بقبول مناقشة هذه الرسالة وهي الأستاذة الكبيرة فلها مني أسمى آيات الشكر. كذلك أتوجه بالشكر إلى الأستاذة الفاضلة الدكتورة هيام صابر شاهين لتشريفها لي بقبول مناقشة هذا العمل فكان ذلك مدعاة سرورى وفخري.

أشكر أيضاً أرق الناس زوجتي الحبيبة مروة على مساندتها لي ودعמי وتشجيعي ومساعدتي من اليوم الأول وحتى هذه اللحظة على الرغم من إنشغالها بأطفالنا الثلاثة جنات وفارس وماجد، فلها مني كل الحب والتقدير والاحترام فلولها لما وفقني الله إلى إتمام هذا العمل عسى أن يكون نافعا للناس وجالبا لمرضاة الله عز وجل.

كما أشكر وأحتسب عند الله روح جدى ومثلي الأعلى في الحياة حضرة صاحب الدولة حسين رشدي باشا طبوزاده رئيس وزراء مصر الأسبق وقائم مقام الخديوي الذي سميت تيمناً به،

وروح والدي الحبيب المستشار رؤوف رشدي طبوزاده، وروح والدتي السيدة الفاضلة محاسن طبوزاده، كما أشكر عمتي السيدة الفاضلة هناء رشدي طبوزاده أُمي الثانية وحببتي الغالية، دامت نعم الأم والصديقة.

ولا يفوتني في النهاية أن أشكر كلية البنات بجامعة عين شمس تلك الجامعة التي علمتني وأدبتني وصقلت عقلي بفضل كوادرها العظيمة من أساتذه عظماء وإداريين وطلاب متفوقين لهم ولهذه الجامعة العريقة كل الحب والإنتماء والاحترام الذي يوشك أن يصل إلى مرحلة التقديس فهي صاحبة الفضل على منذ نعومة أظفار عقلي وحتى اليوم، كما أتوجه بالشكر لكل من حضر اليوم ليشهد مناقشة هذه الرسالة فهم أبائي وأمهاتي وأخوتي وأصدقائي وأحبائي، أقول لكم جميعاً شكراً من صميم القلب .

الباحث

### مستخلص

رسالة دكتوراه مقدمة من الباحث: حسين رشدي رؤوف حسين غالب طوبوزاده، بعنوان: تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية. للحصول على درجة الدكتوراه في الآداب تخصص علم النفس بكلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس.

### وتهدف الدراسة إلى:

- الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية التفكير الإيجابي، وذلك من خلال:
- (١) الكشف عن الاختلاف لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على الاختبارات التالية (التفكير الإيجابي، القلق، الإكتئاب، تقدير الذات).
  - (٢) الكشف عن الاختلاف لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على الاختبارات التالية (التفكير الإيجابي، القلق، الإكتئاب، تقدير الذات).
  - (٣) الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي بعد إنتهاء فترة المتابعة.

وقد استخدم الباحث لتحقيق هذه الأهداف (المنهج التجريبي).

### وقد انقسمت عينة الدراسة لمجموعتين:

- الأولى تجريبية، وعددها (٧ طلاب جامعة) (٤ ذكور، ٣ إناث).  
الثانية ضابطة، وعددها (٨ طلاب جامعة) (٤ ذكور، ٤ إناث).

### وقد تمثلت أدوات الدراسة في:

- أ- مقياس التفكير الإيجابي للمراهقين، إعداد (سناء فراج عثمان أحمد، ٢٠١٥).
- ب- مقياس (بيك) للقلق، إعداد بيك وستر (BAI) (Beck & Steer, ١٩٩٣)، ترجمة: (محمد أحمد عقلان فضل، ٢٠٠٧).
- ج- مقياس (بيك) للإكتئاب - الصورة الثانية- إعداد بيك وزملائه (BDI- Beck, et al. ١٩٩٦)، ترجمة: (محمد أحمد عقلان فضل، ٢٠٠٧).
- د- مقياس تقدير الذات للمراهقين، إعداد (سناء فراج عثمان أحمد، ٢٠١٥) ... مع إجراء بعض التعديلات لتناسب مع عينة الدراسة الحالية (حيث قام الباحث بإستبدال كلمة مدرسة بكلمة كلية في بعض فقرات المقياس).
- هـ- البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي ... إعداد الباحث.

#### وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقاييس (التفكير الإيجابي - القلق - الإكتئاب - تقدير الذات) لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقاييس (التفكير الإيجابي - القلق - الإكتئاب - تقدير الذات) بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي.
٣. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقاييس (التفكير الإيجابي - القلق - الإكتئاب - تقدير الذات) بعد مرور شهري المتابعة.

#### الكلمات المفتاحية:

- (١) البرنامج الإرشادي Counseling Program
- (٢) التفكير الإيجابي Positive Thinking
- (٣) الاضطرابات النفسية Psychological Disorders
- (٤) القلق Anxiety
- (٥) الإكتئاب Depression
- (٦) إنخفاض تقدير الذات Low self- esteem

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٩ : ١	<b>الفصل الأول : مدخل الدراسة</b>
١	• مقدمة
٤	• مشكلة الدراسة
٥	• أهمية الدراسة
٦	• أهداف الدراسة
٦	• مصطلحات الدراسة
٨	• محددات الدراسة
٧٨ : ١٠	<b>الفصل الثاني : الإطار النظري</b>
٢٧ : ١٠	<b>أولاً : التفكير الإيجابي</b>
١٠	• أهم التعريفات للتفكير الإيجابي
١٣	• مهارات التفكير الإيجابي
١٩	• الفرق بين التفكير الإيجابي والتفاؤل
٢٢	• مقارنة التفكير السلبي بالتفكير الإيجابي
٢٣	• علاقة طريقة التفكير بالسلوك
٢٣	• علاقة المشاعر بالتفكير الإيجابي
٢٤	• العلاقة بين الأفكار والمشاعر والتفكير الإيجابي
٢٥	• تعلم طرق التفكير السليمة (التفكير الإيجابي) يقلل من التعرض للاكتئاب
٢٦	• خصائص المفكر الإيجابي
٢٨	<b>ثانياً : الاضطرابات النفسية محل الدراسة</b>
٢٨ : ٤٠	• <b>الاكتئاب النفسي</b>
٢٩	• مفهوم الاكتئاب النفسي
٣١	• تاريخ انتشار الاكتئاب ونسبته
٣١	• أنواع الاكتئاب وأعراضه
٣٣	• أسباب الاكتئاب
٣٥	• النظريات المفسرة للاكتئاب



## تابع قائمة المحتويات

٣٩	• علاج الاكتئاب
٤٩ : ٤٠	• القلق
٤١	• تعريفات القلق
٤٤	• نسبة انتشار القلق
٤٥	• النظريات النفسية المفسرة للقلق
٤٦	• أسباب القلق
٤٧	• أعراض القلق
٦٠ : ٤٩	• إنخفاض تقدير الذات
٥٠	• مفهوم تقدير الذات
٥٢	• أبعاد تقدير الذات
٥٤	• مظاهر تقدير الذات المرتفع
٥٥	• مظاهر تقدير الذات المنخفض
٥٥	• مصادر تقدير الذات
٥٦	• نمو تقدير الذات
٥٧	• النظريات التي تناولت تقدير الذات
٧٨ : ٦٠	ثالثاً: البرنامج الإرشادي الانفعالي العقلاني السلوكي
٦٠	• العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٦١	• تفسير الاضطرابات النفسية حسب نظرية ABCD في العلاج العقلاني الانفعالي
٦٦	• الأساليب المستخدمة في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي
٧٤	• الأفكار الأحد عشر الغير عقلانية
٨٩ : ٧٩	الفصل الثالث: دراسات سابقة والفروض
٧٩	• أولاً: الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي
٨١	• ثانياً: الدراسات التي ربطت بين التفكير الإيجابي والاضطرابات النفسية محل الدراسة
٨٧	• تعليق عام على الدراسات السابقة
٨٩	• فروض الدراسة

## تابع قائمة المحتويات

١١٠ : ٩٠	<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>
٩٠	• منهج الدراسة
٩٠	• عينة الدراسة
٩١	• أدوات الدراسة
١١٠	• الأساليب الإحصائية المستخدمة
١٢٧ : ١١١	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
١١١	• نتائج الفرض الأول وتفسيرها
١١٥	• نتائج الفرض الثاني وتفسيرها
١٢٢	• نتائج الفرض الثالث وتفسيرها
١٢٦	• توصيات وبحوث مقترحة
١٤١ : ١٢٨	<b>مراجع الدراسة</b>
١٢٨	• أولاً : المراجع العربية
١٣٧	• ثانياً : المراجع الأجنبية
٤٥ : ١	<b>الملاحق</b>
—	<b>ملخص الدراسة</b>
٤ : ١	• أولاً : الملخص باللغة العربية
٣ : ١	• ثانياً : الملخص باللغة الإنجليزية

### قائمة الجداول

م	الجدول	الصفحة
١	مقارنة التفكير السلبي بالتفكير الإيجابي	٢٢
٢	دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	٩١
٣	معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي	٩٢
٤	معاملات ثبات مقياس بيك للقلق	٩٣
٥	معاملات ثبات مقياس بيك للاكتئاب الصورة الثانية	٩٤
٦	معاملات ثبات مقياس تقدير الذات	٩٦
٧	جلسات البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي لتنمية التفكير الإيجابي.	١٠٦
٨	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	١١١
٩	نتائج دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات الأربعة	١١٥
١٠	نتائج دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للاختبارات الأربعة	١٢٢

### قائمة الملاحق

م	الملحق	الصفحة
١	مقياس التفكير الإيجابي للمراهقين	١
٢	مقياس بيك للقلق	٤
٣	مقياس بيك للاكتئاب (الصورة الثانية)	٦
٤	مقياس تقدير الذات للمراهقين	١٢
٥	البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير افيجابي لدى طلبة الجامعة	١٤

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

\* مقدمة.

\* مشكلة الدراسة.

\* أهمية الدراسة.

\* أهداف الدراسة.

\* مصطلحات الدراسة.

\* محددات الدراسة.

## الفصل الأول

### **مقدمة:**

إن أعظم معجزات الخالق عز وجل في خلقه هو العقل الإنساني، ذلك العقل دقيق الصنع الذي يتحكم في كل خطوة نخطوها في حياتنا، فهو الذي يساعدنا على حل مشكلاتنا والمضي قدماً نحو مستقبل أفضل. ولعل أهم وظيفة للعقل البشري هي التفكير.

حيث يعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجيه الفرد في حياته كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه .

ويرى زياد بركات غانم أن التفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تبنى وتأسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى كالإدراك والإحساس والتحصيل والإبداع وكذلك على العمليات العقلية كالذكر والتمييز والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل ومن ثم يأتي التفكير على قمة العمليات العقلية والنفسية حيث أنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات إكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان.

فعملية التفكير تتميز بأنها إنسانية وتتضمن تنميتها وتعلمها جهوداً متميزة من أطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة وهي ذات صلة بالنواحي الوراثة والبيئية من حيث المجالات المختلفة الجسمية والاجتماعية والانفعالية والثقافية والحضارية.

يولد الإنسان ولديه أله التفكير وهى العقل ولو أردنا التسمية البيولوجية العلمية فهو المخ، هذا العقل البشرى يركز على شيء معين في حد ذاته ويحاول أن يلغى الفشل من حياته ويفكر في السعادة فالعقل يعطى أوامره مباشرة إلى الأحاسيس للإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات غير السارة ولهذا يجب أن يتدرب الإنسان على مهارات التفكير الإيجابي لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته (زياد بركات غانم، ٢٠٠٥ : ٧٥).

ويقول المربي سميث حينما تحدث عن عملية التعلم والتعليم " لا يعنيى ماذا يعملون أولادي ولا يعنيى ماذا يدرسون إنما يعنيى حقاً هو أن يتعلموا كيف يفكرون . إذ يجب أن يتعلموا كيف يفكرون ويتخذون قراراتهم بأنفسهم " (Smith, 1993: 566)

وكلما كان هذا التفكير الذي يستخدمه الفرد تفكيراً إيجابياً أدى إلى حل فاعل وناجح لهذه المشكلة وكلما كان هذا التفكير سلبياً أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم

الوصول إلى حل مقنع لها أو بتبسيطها واختزالها وإتباع أساليب سلبية في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول لحل مناسب لها (Fronak, 2004: 764)

فبالنظر إلى التفكير الإيجابي السليم يمكننا تجاوز العقبات التي تعترض طريقنا وأن نخفف من حدة الضغوط النفسية والمعيشية التي نواجهها، أما إذا كان هذا التفكير سلبياً فإنه قد يفضي بنا إلى المرض النفسي وكراهية الحياة والتشاؤم منها مما يؤدي إلى العجز المستمر عن حل أى مشكلة مهما كانت بسيطة الأمر الذي يصعب الحياة على الإنسان ويؤدي به إلى تراكم الهموم والمشكلات.

يعد أسلوب التفكير الإيجابي في أمور الحياة قوة دافعة في تعديل السلوك الخاطئ وتطوير القدرة على التوافق وزيادة الفاعلية الشخصية، فالنجاح ورائه نمط من الأفكار والمعتقدات التي تدعو إلى النشاط والإنجاز والتفاؤل وتقليل الأساليب الخاطئة من التفكير في الأمور كالمبالغة والتعميم والاستنتاجات السلبية التي تثير التوتر. فالتفكير الإيجابي يحتوى على أساليب حل المشكلات بدلاً من الهروب والتأجيل وعمليات معالجة الأفكار الخاطئة التي تتكون عن الذات أو عن الآخرين (تقدير ذات منخفض)، واستبدال الأفكار المؤدية للاضطراب بأفكار أخرى بناء تدفع بالشخص للأمام (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٧: ٣٢٢، ٣٢٣).

بينما ارتبط التفكير السلبي بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالإكتئاب والاضطراب النفسي على مختلف صورته. حيث تشير البحوث النفسية والتربوية إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس التي تنتابه تجاه تلك المواقف والذي يوحى إليه بالعجز والفشل تجاهها. وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي حيث ينظر الفرد إلى حياته وإلى حياة من حوله بمنظار مظلم وقاتم يجعله أكثر تشاؤماً وتعاسة في نهج تفكيره

(Kenneth & Kenneth; 2004: p.921)

فالإنسان صاحب التفكير الإيجابي هو أقدر من غيره على التعامل مع الحياة وضغوطها بقوة أكبر وحب أكثر وهو أكثر قدرة على التفاؤل وأقل قلقاً تجاه صعاب الحياة وأكثر نظره إيجابية لذاته وثقة فيها. وهو ما أكدت عليه نايفة قطامي قائلة: أن الذين يفكرون بطريقة إيجابية دائماً ما يركزون على نجاحاتهم ودائماً ما يستخدمون عبارات " أنني أتحسن الآن، ولن أجعل الضغط يغلبني " (نايفة قطامي، ٢٠٠٤: ١٩٤).

ويشير بلسويج وآخرون (Belciug, et al., 1992) إلى أن استخدام الفرد للتفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في معدل ضربات القلب وانخفاض مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة، مثل مواقف التنافس أو مواجهة الجمهور من حديث جماهيري أو مواقف الاختبارات وحتى على مستوى المواقف الضاغطة المزمنة، ويضيفون أن نمط التفكير

الإيجابي يزيد من التقويم الذاتي الإيجابي Positive Self Evaluation ومن فعالية الفرد الذاتية في إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها.

ويشمل التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التركيز على جوانب القوة في المشكلة وفي القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة والقدرة على تحمل المشاق والتوافق النفسي. كما تشمل أيضًا قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات، كما تشمل أيضًا القدرة على التعلم والاستفادة من مواقف الضغط واكتشاف الفرص الإيجابية في هذا الموقف كما أنه يشكل تكوين عادات جديدة إيجابية (سامية رشاد عبد الله حجاب، ٢٠١٤: ٩، ١٠).

ومن هنا، جاء الاهتمام بموضوع هذه الدراسة وأهدافها المهمة بتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية التي يسببها التفكير السلبي ألا وهي (القلق، الاكتئاب، انخفاض تقدير الذات).

وقد اختار الباحث هذه الاضطرابات تحديدًا، نظرًا لأنها أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا بين البالغين.

**فبالنسبة للقلق:** يعتبر القلق من المفاهيم التي حظت باهتمام بالغ في الآونة الأخيرة من قبل علماء النفس والطب النفسي، حتى أنهم وصفوا هذا العصر بعصر القلق. وبعد القلق محور العصاب والاضطرابات النفسية وهو العرض الجوهري في أمراض عضوية كثيرة (مجدى حبيب، ١٩٩١: ٦٢).

**أما الاكتئاب:** فإنه يأتي بعد القلق من حيث شيوعه كمرض عصابي، ويكثر انتشاره بين الإناث أكثر من الذكور، ويحدث في سن المراهقة والشباب وعند سن التقاعد، وفي دراسة مسحية عن الاكتئاب في العالم أجرتها منظمة الصحة العالمية أظهرت أن هناك أكثر من (١٤٠ مليون) شخصًا يعانون من الاكتئاب (علاء عبد الباقي، ٢٠٠٩: ١٩ - ٢٠).

وقد سمي العصر الذي نعيش فيه بأنه "عصر الاكتئاب" وذلك لتزايد أعداد مرضى الاكتئاب مع مرور الوقت في ظل التطورات الحضارية السريعة، والبيئة الاجتماعية المتغيرة والصراعات والحروب التي تسود في أماكن كثيرة من العالم فإن ذلك من شأنه أن يؤدي إلى فقدان الاستقرار، وانعدام شعور الأمن، والتفكك الاجتماعي، وكل هذا يمهد الطريق إلى مزيد من حالات الاكتئاب النفسي (لطفى الشربيني، ٢٠٠٤: ١٩).

أما فيما يخص **التقدير السلبي للذات أو انخفاض تقدير الذات**، فإنه إذا كان تقدير الفرد لذاته منخفضًا، ففي الغالب لن يستطيع التغلب على ما يواجههم من محن وأزمات، مما يحد من قدرته على تكوين نظرة متفائلة بشأن التحكم في أحداث الحياة.