



كلية البنات للآداب والعلوم والتربيه
قسم علم النفس

تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخوض بعض الأضطرابات 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/ سوسن إسماعيل عبدالهادي

أ.م.د/ ماجي وليم يوسف

أستاذ علم النفس المساعد

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

كلية البنات - جامعة عين شمس

بيانات الرسالة

عنوان الرسالة : تتميم التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخوض 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 البناء للآداب والعلوم وال التربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ٢٠٠٢ - ٢٠٠١

سنة المنح :

التقدير :



كلية البناء للآداب والعلوم والتربيـة
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالب : حسين رشدي رعوف حسين غالب حسين رشدي طبوزاده

عنوان الرسالة : تتميم التقير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخوض بعض
الاضطرابات النفسية

اسم الدرجة : دكتوراه

لجنة المناقشة

أ.د / سعيدة محمد أبو سوسو
مناقشًا ورئيسًا

أستاذ علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر

أ.د / شادية أحمد عبد الخالق
مشرفًا

أستاذ علم النفس بكلية البناء جامعة عين شمس

أ.د / ماجي وليم يوسف
مشرفًا

أستاذ علم النفس المساعد بكلية البناء جامعة عين شمس

أ.د / هيام صابر شاهين
مناقشًا

أستاذ علم النفس المساعد بكلية البناء جامعة عين شمس

تاريخ البحث : / /

التقدير :

الدراسات العليا :

ختم الإجازة

أجيزت الرسالة بتاريخ : / /

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

شکر وتقدير

في البداية لا يوجد من هو أولى بالحمد والشکر 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 والشکر كل الشکر لله العظيم.

أود أيضًا أن أشكر أستاذتي الفاضلة الجليلة 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 الشکر وعظيم الامتنان والعرفان بالجميل.

أتوجه أيضًا بالشکر إلى أستاذتي الفاضلة الجليلة الأستاذة الدكتورة ماجي وليم يوسف التي كان لها الفضل بملحوظاتها وتعديلاتها القيمة في خروج هذا العمل إلى النور فكان دورها جوهريًا أشكرها عليه عظيم الشکر وأقدر دورها عظيم التقدير.

أتوجه أيضًا 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 الشکر والعرفان بالجميل.

أتوجه أيضًا بالشکر إلى الأستاذة الفاضلة الجليلة الأستاذة الدكتورة سعيدة محمد أبو سوسو على تشريفي بقبول مناقشة هذه الرسالة وهي الأستاذة الكبيرة فلها مني أسمى أيات الشکر.

كذلك أتوجه بالشکر إلى الأستاذة الفاضلة الدكتورة هيام صابر شاهين لتشريفها لي بقبول مناقشة هذا العمل فكان ذلك مدعاه سروري وفخري.

أشكر أيضًا أرق الناس زوجتي الحبيبة مروة على مساندتها لي ودعمي وتشجيعي ومساعدتي من اليوم الأول وحتى هذه اللحظة على الرغم من إنشغالها بأطفالنا الثلاثة جنات وفارس و Mageed، فلها مني كل الحب والتقدير والاحترام فلولاها لما وفقني الله إلى إتمام هذا العمل عسى أن يكون نافعًا للناس وجالبًا لمرضاة الله عز وجل.

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

وروح والدي الحبيب المستشار رؤوف رشدي طبوزاده، وروح والدتي السيدة الفاضلة محاسن طبوزاده، كما أشكر عمتى السيدة الفاضلة هناء رشدي طبوزاده أمي الثانية وحبيبي الغالية، دامت نعم الأم والصديقة.

ولا يفوتي في النهاية أن أشكر كلية البنات بجامعة عين شمس تلك الجامعة التي علمتني وأدبنتي وصقلت عقلي بفضل كوادرها العظيمة من أساتذة عظام وإداريين وطلاب متوففين لهم ولهذه الجامعة العريقة كل الحب والإنتماء والاحترام الذي يوشك أن يصل إلى مرحلة التقديس فهى صاحبة الفضل على منذ نعومة أظفار عقلي وحتى اليوم، كما أتوجه بالشكر لكل من حضر اليوم ليشهد مناقشة هذه الرسالة فهم أبائى وأمهاتى وأخوتى وأصدقائى وأحبائى، أقول لكم جميعاً شكرًا من صميم القلب .

الباحث

مستخلص

رسالة دكتوراه مقدمة من الباحث: حسين رشدي رؤوف حسين غالب طبوزاده، بعنوان: تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخوض 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 المقترن في تنمية التفكير الإيجابي، وذلك من خلال:

- الكشف عن الاختلاف لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على الاختبارات التالية (التفكير الإيجابي، القلق، الإكتئاب، تقدير الذات).
- الكشف عن الاختلاف لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على الاختبارات التالية (التفكير الإيجابي، القلق، الإكتئاب، تقدير الذات).
- الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي بعد إنتهاء فترة المتابعة.

وقد استخدم الباحث لتحقيق هذه الأهداف (المنهج التجاري).

وقد انقسمت عينة الدراسة لمجموعتين:

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

وقد تمثلت أدوات الدراسة في:

- مقاييس التفكير الإيجابي للمرأهقين، إعداد (سناه فراج عثمان أحمد، ٢٠١٥).
- مقاييس (بيك) للقلق، إعداد بيك وستر (Beck & Steer, ١٩٩٣) (BAI)، ترجمة: (محمد أحمد عقلان فضل، ٢٠٠٧).
- مقاييس (بيك) للإكتئاب - الصورة الثانية- إعداد بيك وزملائه- (BDI) (Beck, et al. ١٩٩٦) (II)، ترجمة: (محمد أحمد عقلان فضل، ٢٠٠٧).
- مقاييس تقدير الذات للمرأهقين، إعداد (سناه 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).
- 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 على 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 على 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 والتبعي على 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	الفصل الأول : مدخل الدراسة
١	• مقدمة
٤	• مشكلة الدراسة
٥	• أهمية الدراسة
٦	• أهداف الدراسة
٦	• مصطلحات الدراسة
٨	• محددات الدراسة
٧٨ : ١٠	الفصل الثاني : الإطار النظري
٢٧ : ١٠	أولاً : التفكير الإيجابي
١٠	• أهم التعريفات للتفكير الإيجابي
١٣	• مهارات التفكير الإيجابي
١٩	• الفرق بين التفكير الإيجابي والتأفؤل
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	ثانياً : الاضطرابات النفسية محل الدراسة
٢٨: ٤٠	• الاكتئاب النفسي
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 الأحدى عشر الغير عقلانية
٨٩:٧٩	الفصل الثالث : دراسات سابقة والفرض
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	الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة
٩٠	• منهج الدراسة
٩٠	• عينة الدراسة
٩١	• أدوات الدراسة
١١٠	• الأساليب الإحصائية المستخدمة
١٢٧ : ١١١	الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها
١١١	• نتائج الفرض الأول وتقسيرها
١١٥	• نتائج الفرض الثاني وتقسيرها
١٢٢	• نتائج الفرض الثالث وتقسيرها
١٢٦	• توصيات وبحوث مقتربة
١٤١ : ١٢٨	مراجع الدراسة
١٢٨	• أولاً : المراجع العربية
١٣٧	• ثانياً : المراجع الأجنبية
٤٥ : ١	الملاحق
-	ملخصا الدراسة
٤ : ١	• أولاً : الملخص باللغة العربية
٣ : ١	• ثانياً : الملخص باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

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

قائمة الملحق

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

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 خطوها في حياتنا، فهو الذي يساعدنا على حل مشكلاتنا والمضي قدماً نحو مستقبل أفضل. ولعل أهم وظيفة للعقل البشري هي التفكير.

حيث بعد التفكير عاملًا 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 وتسيرها لصالحه.

ويرى زياد بركات غانم أن التفكير عملية عقلية معرفية وجاذبية راقية تبني وتأسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى كالأدراك والإحساس والتحصيل والإبداع وكذلك على العمليات العقلية كالذكر والتمييز والتعيم والمقارنة والإستدلال 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 تتميمها وتعلمها جهودًا متميزة من أطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة وهي ذات صلة بالنواحي الوراثية والبيئية من حيث المجالات المختلفة الجسمية والاجتماعية والانفعالية والثقافية والحضارية.

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

ويقول المربى سميث حينما تحدث عن عملية التعلم والتعليم " لا يعنيني ماذا يعلمون أولادي ولا يعنيني ماذا يدرّسون إنما يعنيني حقاً هو أن يتعلّموا كيف يفكرون . إذ يجب أن يتعلّموا كيف يفكرون ويتخذون قراراتهم بأنفسهم " (Smith, 1993: 566)

وكما 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 وخطأئة سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم

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

فبالتفكير الإيجابي السليم يمكننا تجاوز العقبات التي تعرّض 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 أي 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 ونقليل 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 ببناءة تدفع بالشخص للأمام (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٧: ٣٢٢، ٣٢٣).

بينما ارتبط التفكير السلبي بتدحرج المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالاكتئاب والاضطراب النفسي على مختلف صوره. حيث تشير البحوث النفسية والتربوية إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحبط 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 وقائم يجعله أكثر تشاوئاً وتعاسة في نهج تفكيره

(Kenneth & Kenneth; 2004: p.921)

فالإنسان صاحب التفكير الإيجابي هو أقدر من غيره على التعامل مع الحياة وضغوطها بقوّة أكبر وحبّ أكثر وهو أكثر قدرة على التفاؤل وأقل قلّاً تجاه صعاب الحياة وأكثر نظره إيجابية لذاته وثقة فيها. وهو ما أكدت عليه نايفه قطامي قائلة: أن الذين يفكرون بطريقة إيجابية دائمًا ما يركزون على نجاحاتهم ودائماً ما يستخدمون عبارات "أنا أحسن الآن، ولن أجعل الضغط يغلبني" (نايفه قطامي، ٢٠٠٤: ١٩٤).

ويشير بلسويج وآخرون (Belciug, et al., 1992) إلى أن استخدام الفرد للتفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في معدل ضربات القلب وإنخفاض مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة، مثل مواقف التناقض 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 فدرا الفرد على التركيز على جوانب القوة في المشكلة وفي القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة والقدرة على تحمل المشاق والتوفيق النفسي. كما تشمل أيضاً قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات، كما تشمل أيضاً 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، الإكتئاب، إنخفاض تقدير الذات).

وقد اختار الباحث هذه الاضطرابات تحديداً، نظراً لأنها أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً 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 الجوهرى 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) شخصاً يعانون من الاكتئاب (علاء عبد الباقي، ٢٠٠٩: ٢٠ - ٢١).

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 (لطفي الشربيني، ٢٠٠٤: ١٩).

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