



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

# تنمية الصمود النفسي لخفض مقاومة التغيير وأعراض الاكتئاب لطلبة الجامعة

مقدمة من  
شيماء سيد أحمد على  
معيدة بقسم علم النفس - كلية البنات

للحصول على درجة الماجستير في الآداب  
تخصص "علم نفس"

تحت إشراف

إ.د. نادية اميل بنا  
أستاذة بقسم علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين شمس

إ.د. حمدي محمد ياسين  
أستاذة بقسم علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين شمس

1440 - 2018 م

جامعة عين شمس  
كلية البنات للآدب والعلوم والتربية  
إدارة الدراسات العليا  
تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة  
فحص  
مناقشة  
في / / م ، وتتكون من :

1 - الأستاذ الدكتور /

2 - الأستاذ الدكتور /

3 - الأستاذ الدكتور /

4 - الأستاذ الدكتور /

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصيه بمنح الطالب درجة

ماجستير  
في / / م .  
دكتوراه

أ.د / وكيلة الكلية

مدير الادارة

الموظف المختص



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## رسالة ماجستير

اسم الطالبة/ شيماء سيد أحمد على

عنوان الرسالة/ تنمية الصمود النفسي لخفض  
مقاومة التغيير وأعراض الاكتئاب لطلبة الجامعة

الدرجة/ ماجستير في الآداب (علم نفس)

تحت إشراف

أ.د. نادية اميل بنا  
أستاذ بقسم علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د. حمدي محمد ياسين  
أستاذ بقسم علم النفس  
كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث: 2018 / /

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

2018 / /

موافقة مجلس الجامعة

2018 / /

ختم الإجازة

2018 / /

موافقة مجلس الكلية

2018 / /



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## صفحة العنوان

أسم الطالبة: شيماء سيد أحمد على

الدرجة العلمية: ماجستير في الآداب (علم نفس)

القسم: علم نفس

أسم الكلية: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

سنة المنح: 2018م

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

(البقرة : 155)

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

## مستخلص الدراسة

اسم الباحثة: شيماء سيد أحمد علي.

عنوان الدراسة: تنمية الصمود النفسي لخفض مقاومة التغيير وأعراض الاكتئاب لطلبة الجامعة.

جهة البحث: جامعة عين شمس – كلية البنات للآداب والعلوم والتربية – قسم علم النفس.

1- تهدف الدراسة الكشف عن إختلاف كل من الصمود النفسي ومقاومة التغيير وأعراض الاكتئاب لطلبة الجامعة.

2- الكشف عن فاعلية البرنامج وإستمرار تأثيره فى تنمية وإثراء الصمود النفسي وخفض مقاومة التغيير وأعراض الاكتئاب.

3- دراسة تبين كل من الصمود النفسي ومقاومة التغيير وأعراض الاكتئاب بتباين الجنس.

4- الكشف عن العوامل الكمية والكيفية المرتبطة بالصمود النفسي، ومقاومة التغيير والاكتئاب لدى طلبة الجامعة.

إستخدمت الباحثة الأدوات التالية:

1- قائمة المستوى الاجتماعي والاقتصادي: (لرزان كردى ، 2012).

2- اختبار المصفوفات المتتابعة: (لرافن، ترجمة فؤاد أبو حطب 1979).

3- مقياس الصمود النفسي: (إعداد الباحثة).

4 - مقياس مقاومة التغيير: (إعداد الباحثة).

5- مقياس الاكتئاب: (إعداد الباحثة).

6- البرنامج الإرشادي: (إعداد الباحثة).

كشفت نتائج الدراسة عن الآتي: يختلف كل من الصمود النفسي ومقاومة التغيير وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة بإختلاف القياسين القبلى والبعدى، يختلف كل من الصمود النفسي ومقاومة التغيير وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة بإختلاف القياسيين البعدى والتنبعى، يختلف الصمود النفسي بإختلاف النوع فى اتجاه الذكور، يختلف مقاومة التغيير بإختلاف النوع فى اتجاه الإناث ، يرتبط كل من الصمود النفسي ومقاومة التغيير والاكتئاب بعدة عوامل يمكن تحليلها كمياً وكيفياً .

# **Abstract**

**Shimaa Sayed Ahmed Ali.**

**Developing Psychological resilience for Reducing Change Resistance and Depression Symptoms in University Students.**

**Ain shams university Women's college for arts ,Science and Education Department of Psychology .**

- 1 - The study aims at detecting differences in psychological resilience, resistance to change, and depression symptoms.
- 2- Detection of the effectiveness of the program and its continuing impact in the development and enrichment of psychological resilience and reduce resistance to change and symptoms of depression.
- 3- Studying the difference of psychological resilience and resistance to change and symptoms of depression by gender.
- 4- Detection of quantitative factors and how to relate to psychological resilience and resistance to change and depression among university students.

## **The study Tools:**

- 1- RavenTest.
- 2- Socioeconomic list.
- 3- Psychological Resilience Scale(by the researcher)
- 4-Resistance to Change Scale (by the researcher)
- 5- Depression Scale (by the researcher)

**Study results:** psychological resilience, resistance to change, and depressive symptoms in the university's demand vary according to the different criteria of the tribal and the infidel. The psychological resilience, the resistance to change, and the symptoms of depression vary among the different dimensions. Depending on the type of female, depression varies by gender in the direction of females. Both psychological resilience, resistance to change and depression are related to several factors that can be quantified and quantitatively.

**Key words:** Psychological Resilience Resistance to change, Symptoms of depression .

## شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم {وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ} (النمل:19) فالحمد لله رب العالمين حمداً يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانك، منحنا نعمة العلم ويسر لنا أسبابه، وجعل التفاوت فيه معياراً بين عباده، وقال تعالى: {يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ} (المجادلة:11)، فله الحمد، سبحانه، ذي الجلال والإكرام، الذي أعانني على إتمام هذه الدراسة ويسر لي طريق العلم وأناره لي وأمدني بالقوة والصبر والعزيمة، وصلِّ اللهم وسلم وبارك على رسولك الكريم، سيد الخلق سيدنا محمد، أدى الأمانة، وبلغ الرسالة، ونصح الأمة، وكشفت الله به الغمة، وهدى به الضال، وعلم به الجاهل، وقوم به المعوج، وأنار به الكون، فصلِّ اللهم وسلم وبارك عليه وعلى آله وصحبه وأتباعه، إلى يوم الدين.

وإقتداء بخلقه الكريم في قوله في الحديث الشريف: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه الترمذي وأحمد، كان واجباً عليّ أن أتقدم بعظيم الشكروالتقدير لكل من قدم لي العون والمشورة، وأخص بالشكر الأب الجليل الحنون أبي الروحي الأستاذ الدكتور حمدي محمد ياسين، أبي ومشرفي على الرسالة ومنير درب العلم لجميع أبنائه؛ لما منحه لي من جهد ووقت وتوجيه خلال مراحل دراستي، أشكره على ما قدمه من نصح وما بذله من جهد لتذليل العقبات أمامي؛ لأجد نفسي أمام أب وأستاذ حرص على أن يكون معي خطوة بخطوة، وليس هذا بغريب على أب وأستاذ جليل مثله.. لقد عاملني كالابنة والصديقة تواضعاً من سيادته، عاملني بطيبة قلب ورحابة صدر لأجد نفسي أمام دَيْن لا أستطيع ولن أقدر على سداذه وأقف عاجزه عن رد هذا الجميل، ولا أملك إلا أن أرفع يدي لله، وأدعو له بطول العمر الممزوج بالصحة ليظل لطلابه وأبنائه شجرة وارفة نستظل بها، ونهراً جاريًا نرتشف منه كل ما هو صالح ونافع، والحقيقة أنه مهما كتب القلم وعبرت الكلمات فلن أستطيع أن أعبر عما بداخلي من أحاسيس صادقة أحملها في قلبي تجاه أستاذي الجليل وأبي الحنون، جعله الله دوماً في رفعة وعزة وجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتوجه بالشكر والتقدير للأستاذة الدكتورة/ نادية أميل بنا، أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس، والمشرف الثاني على الدراسة، على تشریفها لي بالإشراف على هذه الدراسة، ومساندتها ودعمها لي، وإشرافها المتميز على هذه الدراسة، فلا أملك لمشرفتي إلا أن



أشكرها وأدعو لها بأن يطيل الله عمرها وأن يتمتعها بدوام الصحة والعافية حتى ننهل من علمها  
وخلقها المزيد، فجزاها الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم ببالغ الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة/ نبيلة أمين أبوزيد، أستاذ علم النفس كلية  
البنات جامعة عين شمس، والأستاذة الدكتورة/ نادية السيد الحسيني، أستاذ علم النفس التعليمي  
بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس، على تفضلهما بالموافقة على مناقشة الرسالة، جزاهما  
الله عني خير الجزاء، وأرجو من الله أن تنال استحسانهما.

كما أتوجه بجزيل الشكر والعرفان بالجميل إلى كل من الدكتورة/ هبة حسين، أستاذ علم النفس  
المساعد كلية البنات جامعة عين شمس، الدكتورة/ هيام صابر شاهين، أستاذ علم النفس المساعد  
بكلية البنات جامعة عين شمس، والدكتورة/ رانيا ماهر، مدرس علم النفس بكلية البنات جامعة  
عين شمس؛ اللاتي لم يبخلن عليّ بوقتهن الثمين .

وختاماً أقبل يدي أُمي وأبي؛ نبغي الحياة، ورمزي الحنان والعطاء، فلولاً تشجيعهما المستمر،  
ودعمهما المتواصل ما كنت هنا اليوم، وما كنت عرفت للنجاح طريقاً، فأسأل الله أن يديم  
عليهما الصحة والعافية، وأن أكون بارة بهما كما ربياني صغيراً.

كما أتقدم لأخواتي بآيات من الحب والشكر والاعتزاز، أدام الله بيننا الحب والمودة، ولا أنسى  
الشكر إلى كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلبي.

ولا أنسى في هذا المقام أن أتقدم بالشكر الموصول بالمحبة لطلبة الجامعة (عينة الدراسة)،  
وأخص بالشكر طلبة عينة البرنامج على صبرهم وتعاونهم أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي.

## قائمة المحتويات

### أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
1-8	الفصل الأول (مدخل الدراسة)
1	مقدمة الدراسة
2-5	مشكلة الدراسة واسئلتها
5	أهداف الدراسة
5-6	محددات الدراسة
6-7	أهمية الدراسة
7-8	مصطلحات الدراسة
9-70	الفصل الثاني (الإطار النظري والدراسات السابقة )
	المبحث الأول : الصمود النفسي
9-13	المفاهيم المتداخلة والمتشابهة مع مفهوم الصمود النفسي
13-19	النظريات المفسره للصمود النفسي
19-20	تشخيص الصمود النفسي
20-21	تنمية الصمود النفسي
22-26	الصمود النفسي دراسات ميدانية
27-28	الصمود والمتغيرات الديموجرافية دراسات ميدانية
	المبحث الثاني : مقاومة التغيير
29-31	مفهوم المقاومة وبعض المفاهيم المتداخلة والمتشابهة
31-32	المتغيرات الخاصة بالمقاومة
32-34	أعراض واسباب مقاومه التغيير
34-35	إداره مقاومه التغيير
35	التغلب على مقاومه التغيير
36	العوامل الاساسيه لنجاح اداره التغيير
37	النظريات المفسره لمقاومة التغيير

الصفحة	الموضوع
38-40	الاستراتيجيات العلاجية لخفض مقاومه التغيير
40-41	قياس وتشخيص مقاومه التغيير
42-45	مقاومه التغيير والصمود النفسى والاكتئاب دراسات ميدانيه
	المبحث الثالث : الاكتئاب
46	معدل إنتشار الاكتئاب
47-48	أسباب الاكتئاب
49	عوامل خطر الإصابة بالاضطرابات الاكتئابية
50-53	النظريات النفسيه فى تفسير الاكتئاب النفسى
53-57	أعراض الاكتئاب
57-59	تصنيف الاكتئاب
59-62	تشخيص الاكتئاب
63-64	علاج الاكتئاب
64-68	الاكتئاب والصمود النفسى دراسات ميدانيه
68-69	الأطار النظرى قراءة نقدية
70	فروض الدراسة
<b>71-143</b>	<b>الفصل الثالث ( الإجراءات المنهجيه للدراسه )</b>
71	منهج الدراسة
71-72	خطوات الدراسة
72-74	عينه الدراسة
75-142	أدوات الدراسة
143	الأساليب الأحصائية
<b>144-169</b>	<b>الفصل الرابع ( نتائج الدراسة ومناقشتها )</b>
144-147	الفرض الأول : النتيجة ، التفسير ، المناقشة
147-153	الفرض الثانى : النتيجة ، التفسير ، المناقشة
153-160	الفرض الثالث: النتيجة ، التفسير ، المناقشة
160-168	الفرض الرابع : النتيجة ، التفسير ، المناقشة
169	التوصيات والبحوث المقترحة
	قائمة المراجع
170-181	أولاً: المراجع العربية
182-199	ثانياً : المراجع الأجنبية
200-247	ملاحق الدراسه
248-251	ملخص الدراسه باللغة العربية
252-256	ملخص الدراسه باللغة الأجنبية

## ثانياً: قائمة الجداول

رقم الجدول	أسم الجدول	الصفحة
1	الإضطرابات الاكتئابيه كما ورد في التصنيف الدولي العاشر للأمراض ICD-10 الصادر عن منظمه الصحة النفسيه	57-58
2	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسه	73
3	خصائص العينة التجريبيه	74
4	المقاييس التي تم الرجوع إليها في بناء مقياس الصمود النفسي	77-79
5	التعديلات وفق آراء المحكمين لمقياس الصمود النفسي	81-82
6	الدرجة الكلية للمقياس والمكونات الفرعية لمقياس الصمود النفسي	84
7	الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الصمود النفسي	85
8	الاتساق الداخلي لكل مكون من مكونات مقياس الصمود النفسي	86
9	مكونات مقياس الصمود النفسي وعبارات كل مكون	87
10	قيمة "ت" لدلالة الفروق لحساب قدرة المقياس على التمييز	88
11	المقاييس التي تم الرجوع إليها في بناء مقياس مقاومة التغيير	90-91
12	التعديلات وفق آراء المحكمين لمقياس مقاومة التغيير	92-93
13	الدرجة الكلية للمقياس والمكونات الفرعية لمقياس مقاومة التغيير	94
14	الاتساق الداخلي لعبارات مقياس مقاومة التغيير	95
15	الاتساق الداخلي لكل مكون من مكونات مقياس مقاومة التغيير	96
16	مكونات مقياس مقاومة التغيير وعبارات كل مكون	96
17	قيمة "ت" لدلالة الفروق لحساب قدرة المقياس على التمييز	97
18	المقاييس التي تم الرجوع إليها في بناء مقياس الاكتئاب	99-100
19	التعديلات وفق آراء المحكمين لمقياس الاكتئاب	102
20	الدرجة الكلية للمقياس والمكونات الفرعية لمقياس الاكتئاب	104
21	حساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاكتئاب	105
22	حساب الاتساق الداخلي بين كل مكون والمقياس ككل لمقياس الاكتئاب	106
23	مكونات مقياس الاكتئاب وعبارات كل مكون	107
24	قيمة "ت" لدلالة الفروق لحساب قدرة المقياس على التمييز	108
25	الخطوط العريضة لبرنامج الدراسة	131-133
26	جلسات البرنامج	133-142
27	قيمة z لدلالة الفروق بين القياسين القبلي – والبعدي بصدد أولاً متغير الصمود النفسي ومكوناته الفرعية	144
28	قيمة z لدلالة الفروق بين القياسين القبلي – والبعدي ثانياً بصدد متغير مقاومة التغيير ومكوناته الفرعية	145

رقم الجدول	أسم الجدول	الصفحة
29	قيمة z لدلالة الفروق بين القياسين القبلي – والبعدى ثالثاً بصدد متغير الاكتئاب ومكوناته الفرعية	146
30	قيمة z لدلالة الفروق بين القياسين البعدى – التتبعى أولاً بصدد متغير الصمود النفسى	148
31	قيمة z لدلالة الفروق بين القياسين البعدى – التتبعى بصدد ثانياً متغير مقاومة التغيير	149
32	قيمة z لدلالة الفروق بين القياسين البعدى – التتبعى بصدد ثالثاً متغير الاكتئاب	150
33	قيمة T لدلالة الفروق بين الذكور و الإناث بصدد متغير الصمود ومقاومة التغيير والأكتئاب	154
34	العوامل المستخلصة بعد التدوير مع إعتماد التشبع عند (3,)	161

### ثالثاً: قائمة الأشكال

رقم الشكل	أسم الشكل	الصفحة
1	نموذج "ريتشاردسون" للصمود النفسى	14
2	الرسم البيانى لقيمة "Z لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى بصدد متغير الصمود النفسى	145
3	الرسم البيانى لقيمة "T" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى بصدد متغير مقاومة التغيير	146
4	الرسم البيانى لقيمة "T" لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى بصدد متغير الاكتئاب .	147
5	الرسم البيانى لقيمة "T" لدلالة الفروق بين القياسين البعدى والتتبعى بصدد أولاً متغير الصمود النفسى	148
6	الرسم البيانى لقيمة "T" لدلالة الفروق بين القياسين البعدى والتتبعى بصدد متغير مقاومة التغيير	149
7	الرسم البيانى لقيمة "T" لدلالة الفروق بين القياسين البعدى والتتبعى بصدد متغير الاكتئاب	150
8	الرسم البيانى لقيمة "T" لدلالة الفروق بين الذكور والإناث بصدد متغير الصمود النفسى	154
9	الرسم البيانى لقيمة "T" لدلالة الفروق بين الذكور والإناث بصدد متغير مقاومة التغيير	155
10	الرسم البيانى لقيمة "T" لدلالة الفروق بين الذكور والإناث بصدد متغير الاكتئاب	155

## رابعاً: قائمة الملاحق

الصفحة	محتوى الملحق	رقم الملحق
200	أسماء السادة المحكمين	1
201-203	الصورة النهائية لمقياس الصمود النفسى	2
204-205	الصورة النهائية لمقياس مقاومة التغيير	3
206-208	الصورة النهائية لمقياس الاكتئاب	4
209-247	جلسات البرنامج الإرشادي	5

## الفصل الأول مدخل الدراسة

### مقدمة الدراسة :

تعتبر مرحلة الشباب من أهم المراحل في حياة الإنسان ؛ ففيها تتحقق الذات وتوضع الخطط والأهداف وتكبر الطموحات ، وفيها يسعى الفرد جاهداً لتحقيق التميز عبر تحقيق أهدافه وطموحاته لكنه ما يلبث أن يصطدم بالكثير من الضغوطات والإحباطات التي تفرضها عليه مطالب الحياة النفسية والاجتماعية والدراسية والإقتصادية المتسارعة النمو ؛ تلبية لمطالب الحضارة المتغيرة .

ولكن في ظل زيادة أعباء الحياة على الشباب ، نجد أن الكثير ينجح في إستيعاب النمو المتسارع لمطلوبات الحضارة ، لكنه يخسر قدرته الجسدية والنفسية وقدرته على المقاومة والتحمل ، مما يؤدي إلى إستنزاف طاقتة وتدميرة وبالتالي تدمير الذات ، وفي خضم هذه الظروف تتمايز الشخصيات بمدى قدرتها على التكيف ومدى إمتلاكها للطرق والوسائل التي تؤهلها للتعامل مع ما تمر به من ظروف متغيرة وأحداث جديدة في حياتها ، فبعض عوامل الحياة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصية في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد ، وهؤلاء من نسميهم بالأشخاص ذوي الصمود النفسي .

( المالكي ، 2011: 3 )

ويعانى شباب هذا العصر من الإحباط ؛ مما جعله مهيباً للعديد من صور الإضطرابات النفسية ويعتبر الاكتئاب من أكثر الإضطرابات النفسية شيوعاً وأشدّها خطورة ، وهو مرض فريد في نوعه لأن محتواه الظاهري يكمن في التدمير الذاتي وإيقاع الأذى بالنفس .

( kolb ,L.C. 2011,5)

وأشار Yogen&Brnadr (1977) إلى أن الحزن وإحتقار الذات والتشاؤم والشعور باليأس والتفاهة والأفكار الإنتحارية والبكاء والقلق والأرق والشعور بالوحدة والشعور بالذنب وفقدان الشهية للطعام ونقص الوزن وتوهم المرض وفقدان الإهتمام والإنعزال الإجتماعي والإحساس بالفشل وإهمال المظهر الشخصي وعدم الرضا من أعراض الاكتئاب ، وللتخلص من هذه الأعراض لا تكون إلا من خلال الصمود النفسي والذي يعرف بأنه عملية نفسيه ديناميكية والتي تحمي الفرد من أحداث الحياة السلبية .

(Rutter (2007 & Atkinson et al. (2009)