



كلية البنات للأداب 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 الأداب
تخصص "علم نفس"

تحت إشراف

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

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

م 1440 - 2018

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
إدارة الدراسات العليا
تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة
فحص

مناقشة
م ، وت تكون من :

1 - الأستاذ الدكتور /

2 - الأستاذ الدكتور /

3 - الأستاذ الدكتور /

4 - الأستاذ الدكتور /

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصيه بمنح الطالب درجة

ماجستير

دكتوراه
م . / في

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 لخفرن
مقاومة التغيير وأعراض الاكتئاب لطلبة الجامعه

الدرجة/ ماجستير في الأداب (علم نفس)

تحت إشراف

ا.د حمدى محمد ياسين ا.د ناديه اميل بنا
أستاذ بقسم علم النفس أستاذ بقسم علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث: 2018 / /
الدراسات العليا

أجازت 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 الأدب (علم نفس)

القسم: علم نفس

أسم الكلية: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

سنة المنح: 2018م

سَبِّلُ اللَّهُ الْحَمْدُ
لِمَنْ يَرِيدُ
لِمَنْ يَرِيدُ

وَلَنَبْلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ١٥٥ وَبَشِّرُ الصَّابِرِينَ

(البقرة : 155)

صَلَّى اللَّهُ عَزَّلَهُمْ

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 اختلاف كل من الصمود النفسي ومقاومة التغيير وأعراض الاكتئاب لطلبه الجامعة.

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

3- دراسة تباين 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.

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

1- قائمة المستوى الاجتماعي والاقتصادي: (لرزان كردي ، 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 القياسيين القبلي والبعدي، يختلف كل من الصمود النفسي ومقاومة التغيير وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة بإختلاف القياسيين البعدي والتبعي، يختلف الصمود النفسي بإختلاف النوع في اتجاه الذكور، يختلف مقاومة التغيير بإختلاف النوع في إتجاه الإناث، يختلف الاكتئاب بإختلاف النوع في إتجاه الإناث ، يرتبط كل من الصمود النفسي ومقاومة التغيير والاكتئاب بعده عوامل يمكن تحليلها كميًا وكيفيًا.

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 ResilienceResistance to change,Symptoms of depression .

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم {وَقَالَ رَبِّي أَوْزِغْنِي أَنْ أَشْكُرْ بِعَمَّتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالَّدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلِنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ} (النمل:19) فالحمد لله رب العالمين حمدًا يليق بجلال وجهك وعظمي سلطانك، منحنا نعمة العلم ويسر لنا أسبابه، وجعل التفاوت فيه معياراً بين عباده، وقال تعالى: {يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أَوْتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ} (المجادلة:11)، فله الحمد، سبحانه، ذي الجلال والإكرام، الذي أعانني على إتمام هذه الدراسة ويسر لى طريق العلم وأناره لى وأمدنى بالقوة والصبر والعزمية، وصلَّى اللهُ وَسَلَّمَ وَبَارَكَ عَلَى رَسُولِكَ الْكَرِيمِ، سيدُ الْخَلْقِ سيدُنَا مُحَمَّدُ، أَدَى الْآمَانَةَ، وَبَلَغَ الرِّسَالَةَ، وَنَصَحَّ الْأُمَّةَ، وَكَشَفَ اللَّهُ بِهِ الْغَمَّةَ، وَهَدَى بِهِ الْضَّالِّ، وَعَلِمَ بِهِ الْجَاهِلَ، وَقَوْمَ بِهِ الْمَعْوِجَ، وَأَنَارَ بِهِ الْكَوْنَ، فَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّمَ وَبَارَكَ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَأَتَبْاعِهِ، إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

وإنداه بخلقه الكريم في قوله في الحديث الشريف: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه الترمذى وأحمد، كان واجباً علىي أن أقدم بعظيم الشكر والتقدير لكل من قدم لي العون والمشرورة، وأخص بالشكر الأب الجليل الحنون أبي الروحى الأستاذ الدكتور حمدى محمد ياسين، أبي ومشرفى على الرسالة ومنير درب العلم لجميع أبنائه؛ لما منحه لي من جهد ووقت وتوجيه خلال مراحل دراستى، أشكربه على ما قدمه من نصح وما بذله من جهد لتذليل العقبات أمامى؛ لأجد نفسي أمام أب وأستاذ حرص على أن يكون معى خطوة بخطوة، وليس هذا بغرير على أب وأستاذ جليل مثله.. لقد عاملنى كالابنة والصديق توافضاً من سيادته، عاملنى بطيبة قلب ورحابة صدر لأجد نفسي أمام دين لا أستطيع ولن أقدر على سداده وأقف عاجزه عن رد هذا الجميل، ولا أملك إلا أن أرفع يدي لله، وأدعوه له بطول العمر الممزوج بالصحة ليظل طلابه وأبنائه شجرة وارفة تستظل بها، ونهراً جارياً نرتشف منه كل ما هو صالح ونافع، والحقيقة أنه مهما كتب القلم وعبرت الكلمات فلن أستطيع أن أعبر بما بداخلي من أحاسيس صادقة أحملها في قلبي تجاه أستاذى الجليل وأبى الحنون، جعله الله دوماً في رفعة وعزه وجراه 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 تشريفها لي بالإشراف على هذه الدراسة، ومساندتها ودعمها لى، وإشرافها المتميز على هذه الدراسة، فلا أملك لمشرفتى إلا أن

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

كما أتقدم بالشكر 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 تفضيلهما بالموافقة على مناقشة الرسالة، جزاهما الله عنى خير الجزاء، وأرجو من الله أن تثال استحسانهما.

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

وختاماً أقبل يدي أمي وأبي؛ نبغي الحياة، ورمزي الحنان والعطاء، فلولا 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 ربباني صغيراً.

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

ولأني في هذا المقام أن أتقدّم 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 وسائلها
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 المتداخله والمتتشابه 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 ميدانيه
27-28	الصمود والمتغيرات الديموغرافية دراسات ميدانيه
	المبحث الثاني : مقاومة التغيير
29-31	مفهوم المقاومه وبعض المفاهيم المتداخله والمتتشابهه
31-32	المتغيرات الخاصه بالمقاومة
32-34	اعراض واسباب مقاومه التغيير
34-35	اداره 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 النفسي 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 النفسي
53-57	أعراض الاكتئاب
57-59	تصنيف الاكتئاب
59-62	تشخيص الاكتئاب
63-64	علاج الاكتئاب
64-68	الاكتئاب والصمود النفسي دراسات ميدانية
68-69	الأطار النظري قراءة نقدية
70	فروض الدراسة
71-143	الفصل الثالث (الإجراءات المنهجيه للدراسة)
71	منهج الدراسة
71-72	خطوات الدراسة
72-74	عينة الدراسة
75-142	أدوات الدراسة
143	الأساليب الأحصائية
144-169	الفصل الرابع (نتائج الدراسة ومناقشتها)
144-147	الفرض الأول : النتيجة ، التفسير ، المناقشة
147-153	الفرض الثاني : النتيجة ، التفسير ، المناقشة
153-160	الفرض الثالث: النتيجة ، التفسير ، المناقشة
160-168	الفرض الرابع : النتيجة ، التفسير ، المناقشة
169	التوصيات والبحوث المقترنة
	قائمة المراجع
170-181	أولاً: المراجع العربية
182-199	ثانياً: المراجع الأجنبية
200-247	ملحق الدراسة
248-251	ملخص الدراسة باللغة العربية
252-256	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

ثانياً: قائمة الجداول

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

رقم الجدول	اسم الجدول	الصفحة
29	قيمة Z لدلاله الفروق بين القياسين القبلي – والبعدي ثالثاً بصدق متغير الاكتئاب ومكوناته الفرعية	146
30	قيمة Z لدلاله الفروق بين القياسين البعدى – التبعى أولاً بصدق متغير الصمود النفسي	148
31	قيمة Z لدلاله الفروق بين القياسين البعدى – التبعى بصدق ثانياً متغير مقاومة التغيير	149
32	قيمة Z لدلاله الفروق بين القياسين البعدى – التبعى بصدق ثالثاً متغير الاكتئاب	150
33	قيمة T لدلاله الفروق بين الذكور و الاناث بصدق متغير الصمود و مقاومة 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 النفسي	14
2	الرسم البياني لقيمة "Z" لدلاله الفروق بين القياسين القبلي والبعدي بصدق متغير الصمود النفسي	145
3	الرسم البياني لقيمة "T" لدلاله الفروق بين القياسين القبلي والبعدي بصدق متغير مقاومة التغيير	146
4	الرسم البياني لقيمة "T" لدلاله الفروق بين القياسين القبلي والبعدي بصدق متغير الاكتئاب .	147
5	الرسم البياني لقيمة "T" لدلاله الفروق بين القياسين البعدى والتبعى بصدق أو لاً متغير الصمود النفسي	148
6	الرسم البياني لقيمة "T" لدلاله الفروق بين القياسين البعدى والتبعى بصدق متغير مقاومة التغيير	149
7	الرسم البياني لقيمة "T" لدلاله الفروق بين القياسين البعدى والتبعى بصدق متغير الاكتئاب	150
8	الرسم البياني لقيمة "T" لدلاله الفروق بين الذكور و الأناث بصدق متغير الصمود النفسي	154
9	الرسم البياني لقيمة "T" لدلاله الفروق بين الذكور و الأناث بصدق متغير مقاومة التغيير	155
10	الرسم البياني لقيمة "T" لدلاله الفروق بين الذكور و الأناث بصدق متغير الاكتئاب	155

رابعاً: قائمة الملحق

رقم الملحق	محتوى الملحق	الصفحة
1	أسماء السادة المحكمين	200
2	الصوره النهائيه لمقاييس الصمود النفسي	201-203
3	الصوره النهائيه لمقاييس مقاومة التغيير	204-205
4	الصوره النهائيه لمقاييس الاكتئاب	206-208
5	جلسات البرنامج الإرشادي	209-247

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 والاقتصادية المتتسارعة النمو؛ تلبية لمطالب الحضارة المتغيرة.

ولكن في ظل زيادة أعباء الحياة على الشباب، نجد أن الكثير ينجح في إستيعاب النمو المتتسارع لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر قدرة الجسدية والنفسية وقدرتة على المقاومة والتحمل، مما يؤدي إلى إستنزاف طاقته وتدمره وبالتالي تدمير الذات، وفي خضم هذه الظروف تتميز 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 نسمتهم بالأشخاص ذوي الصمود النفسي.

(المالكي ، 2011: 3)

ويعاني شباب هذا العصر من الإحباط؛ مما جعله مهيئاً 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 فقدان الشهية للطعام ونقص الوزن وتوهم المرض وفقدان الإهتمام والإنعزal الاجتماعي 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 نفسية ديناميكيه والتي تحمي الفرد من أحداث الحياة السلبية.

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