كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

معني الحياة والمرونة والتفاؤل كمنبئات لارتقاء ما بعد الصدمة لدى عينة من طلاب الجامعات

رسالة مقدمة مِن

إسلام رمضان إبراهيم أحمد
(المعيد بالقسم)

لنيل درجة الماجستير في التربية
(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

إشراف

الأستاذ الدكتور
حسام الدين محمود عزب
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

الدكتور
أشرف محمد عبدالحليم
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

١٤٤٠هـ/ ٢٠١٩م

بِسْـــــــــمِ اللَّهِ الرَّحْمَـٰنِ الرَّحِيمِ

وبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَـٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَـٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧)

سورة البقرة

وعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (٢١٦)

سورة البقرة

كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة: معني الحياة والمرونة والتفاؤل كمنبئات لارتقاء ما بعد الصدمة لدى عينة من طلاب الجامعات.

اسم الطالب: إسلام رمضان إبراهيم أحمد.

الدرجة العلمية: ماجستير.

القسم التابع له: الصحة النفسية.

اسم الكلية: التربية.

الجامعة: عين شمس.

سنة التخرج: ٢٠١٥.

سنة المنح: ٢٠١٩.

كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

رسالة ماجستير

اسم الطالب: إسلام رمضان إبراهيم أحمد.

عنوان الرسالة: معني الحياة والمرونة والتفاؤل كمنبئات لارتقاء ما بعد الصدمة لدى عينة من طلاب الجامعات.

اسم الدرجة: ماجستير.

لجنة الإشراف.

١- الإسم: أ.د. حسام الدين محمود عزب.

الوظيفة: أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية- جامعة عين شمس- قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

٢- الإسم: أشرف محمد عبدالحليم.

الوظيفة: مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية- جامعة عين شمس- قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

تاريخ التسجيل: ٢٠١٨/٤/٢

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ: / / ٢٠٠

ختم الإجازة

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠

شكر وتقدير

بسم الله الوهاب العليم، والصلاة والسلام علي خير خلق الله سيدنا محمد ﷺ، الحمدلله الذي لا يرجي إلا فضله ولا رزاق غيره، ﴿ شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾ (آل عمران– ١٨) وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو علي كل شئ قدير، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، اللهم صَلِّ وسَلَّم وبارك عليه وعلي آله وصحبه وسَلَّم وبعد،،،

انطلاقًا مِنْ قولِهِ تعالى: (وَلَا تَنْسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ)، وعملًا بقولِ نبينا الكريم ﷺ :(مَنْ أسدى إليكم معروفًا فكافئوه، فإنْ لَمْ تجدُوا ما تكافئونه به فادعُوا له).

ومِنْ ثَمَّ فإنَّهُ يطيبُ لي أنْ أتقدَّمَ بخالصِ شُكْرِي وتقديري إلى مَنْ رعاني طالبًا وباحثًا، ومُعِدًّا لهذه الرسالةِ أستاذي الفاضل العَالِم الجَلِيل الأستاذ الدكتور/ **حسام الدين محمود عزب** أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية– جامعة عين شمس، فمهما نطقت الألسنُ بأفضالِهِ ومهما خطّتِ الأيدي بوصفه، ومهما جسدت الروح معانيه؛ تظلُّ مقصِّرةً أمامه، أسعدكَ المَوْلَى وجعل ما تُقَدِّمَهُ في ميزانِ حسناتِكَ؛ فلقد اعتبرتْنِي ابنًا مِنْ أبنائِكَ؛ فوجدتُ فيكَ نَعْمَ الأبُ، والقدوةُ ،والمثل، والسمعةُ الطيبةُ، ولمستْ فيكَ لِيْنَ القلبِ، وسعةَ الصدرِ، وسدادَ الرأي، وصدقَ النصحِ، وكانتْ لملاحظاتِكَ الدقيقةِ، وتنقيبِكَ، وبحثِكَ، وتفكيرِكَ دورًا راسخًا في توجيهِي للطريقِ الصحيحِ، وصبرُكَ عَلِيَّ أثرًا كبيرًا في الإعداد لهذا العملِ الذي أتمنَّى أنْ يليقَ باسْمِكَ وبإنجازاتِكَ العِلْمِيَّةِ العريقةِ؛ فإنِّي عاجزٌ عَنْ تقديرِكَ والوفاءَ بحِقِّكَ؛ فاللَهُمَّ ينعمُ عليكَ بوافرِ الصحةِ والعافيةِ؛ وأنْ يحفظَكَ مِنْ كُلِّ مكروهٍ وسُوءٍ.

كما يطيبُ لِي أنْ أتقدَّمَ بأسْمَى آياتِ النبلِ إلي أستاذي الفاضلِ الدكتور/ **أشرف محمد عبدالحليم** مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية– جامعة عين شمس، الأبُ الرُّوحِيّ والمعنوي، شبيهي أحيانًا يقولون: ابنه، وأحيانًا أخرى يقولون: أخيه الصغير، رُبَّمَا اجتمعتِ الأقدارُ والصدفُ؛ لأتعرَّفَ على مُعَلِّمٍ مثلك مُنْذُ كنتُ طالبًا ثُمَّ معيدًا؛ لأتعرَّفَ عليكَ أكثرَ وأكثرَ، ولا زِلْتُ لا أري شخصًا آخر في رُقِّيكَ، وطيبتِكَ، ونقاءَ قلبِكَ، كلماتُ الثناءِ لا تُوَفِّيكَ حَقَّكَ؛ فشكرًا لَكَ على عَطَائِكَ.

وإنَّهُ لمِنْ دَوَاعِي سُرُورِي أنْ أتقدَّمَ بأسْمَى آياتِ الشكرِ، والتقديرِ، والإجلالِ للجنةِ المناقشة **الأستاذة الدكتوره/** نعمة محمد خليل أستاذة عِلْم النَّفْسِ بكلية العلوم الإنسانية –جامعة الأزهر علي تشريفِها وحضورِها لمناقشة رسالتي، وما بذلتْهُ مِنْ جهدٍ وتعبٍ في قراءةِ هذا العملِ.

والأستاذة الدكتوره/ **إيمان فوزي سعيد شاهين** أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية –جامعة عين شمس على قبولِها مناقشتي؛ فلتعلمِينَ أنَّهُ لفخرٌ لِي وجود سيادتك اليومَ على منصةِ المناقشةِ.

وأفيضُ بشكرِي لمَنْ ربيانِي صغيرًا وتحمَّلا هَمِّي أَبِي الحبيب الغالي؛ فماذا أقولُ عَنْ هذه الشخصيّةِ الرائعةِ؛ فالكلماتُ والعباراتُ لن تُوَفِّيهُ شيئًا مِنْ حَقِّهِ، ولو بجزءٍ بسيطٍ عَمَّا قَدَّمَ.
وأُمِّي التي ما زِلْتُ أستيقظُ حتَّى اليومِ علي دعواتِها في صلاتِها، أنا وأختي الإنسانة التي رَبَّتْنِي في صِغَرِي؛ وعلَّمَتْنِي؛ وأحاطتْنِي بحنانِها؛ والتي دائمًا وأبدًا أجدُها بجانبِي في أزمَاتِي، إلى أغلى مَنْ عرفَها قَلْبِي، بكُلِّ الحُبِّ أُهْدِيها كلمةَ شكرٍ. وأفيضُ بشكرِي أيضًا لخالي محمود، وخالي عبدالله.

لن أُوَفِّي أَحَدًا حَقَّهُ بالكلماتِ؛ فالداخلُ أعمقُ وأعمقُ، وإنْ حاولتُ،، فأتَّقَدَّمُ بجزيلِ الشكرِ
لأستاذتي الأستاذة الدكتورة/ **سهير صفوت** أستاذ علم الاجتماع المساعد– كلية التربية جامعة عين شمس، وأستاذتي الأستاذة الدكتورة/ **أمل شمس** أستاذ علم الاجتماع المساعد– كلية التربية جامعة عين شمس، علي تعليمي، وتوجيهي، وإيمانهم بِي مُنْذُ كنتُ طالبًا بقسم عِلْم الاجتماع.

كما أتقدَّمُ بكُلِّ مشاعرِ الامتنانِ إلى مَنْ شاركنِي التعبُ، والسهرُ؛ وتحمَّلَ معي كافة الضغوطاتِ والأزماتِ؛ فهذه كلمةُ حُبٍّ، وتقديرٍ، وتحيةُ وفاءٍ وإخلاصٍ، تحيةُ ملئها كل معاني الأخوة والصداقة والسند أخي وصديقي والدكتور/ **أحمد السيد عبدالمنعم و** الدكتور/ **عبدالعزيز محمود.**

كما أتوجه بالشكرِ لكُلِّ مَنْ ساندنِي ودعمنِي، وكُلَّ مَنْ حمل مَعِي عناءَ البحثِ والتفكيرِ ؛ ليساعدنِي الأستاذ الدكتور/ **معتز عبيد** رئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، والدكتورة **هبة سامي**، والدكتور **صابر فاروق**، والدكتورة **سارة حسام الدين**، والمعيدة **فاطمة عصام.**

والشكرُ لمَنْ لَمْ يمنعْهم بُعْد المسافاتِ على تقديمِ يدِ العونِ والمساعدةِ، الغائبينِ الحاضرينِ: الدكتور/ **طه ربيع**، والدكتور/ **محمد سعد** المدرسان بقسم الصحة النفسية.

<u>وفي النهاية أحب أن أتوَّجَهَ بكُلِّ الشكرِ للجنودِ المجهولةِ رُفَقَاء العُمَر:</u>

أحمد عبدالناصر– أحمد عبدالنبي– محمد عبدالمقصود – محمود ممدوح– محمود نصار – مي أحمد – مي حسين– دعاء مصطفي

إنْ قلتُ شكراً؛ فشكرِي لَنْ يُوَفِّيكُم.. حقًّا سعيتم فكان السَّعْي مشكورًا.. إنْ جَفَّ حِبْرِيّ عَن التعبيرِ يكتبكم قلبٌ به صفاءُ الحُبِّ تعبيرًا.

مستخلص الدراسة

استهدفت الدراسة الحالية التعرف علي دور معني الحياة والمرونة الإيجابية والتفاؤل في التنبؤ بارتقاء ما بعد الصدمة لدى طلاب الجامعات. حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٦٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعات المصرية، وتم التطبيق علي مرحلتين. المرحلة الأولي عن طريق مسح عبر الإنترنت "Survey" وبلغ عدد الأشخاص الذين قاموا بالتطبيق عبر الإنترنت (٢٣٦) طالب وطالبة من مختلف الجامعات المصرية. والمرحلة الثانية عن طريق التطبيق داخل كلية التربية – جامعة عين شمس وبلغ عدد الطلاب المطبق عليهم (٢٢٤) طالب وطالبة. وقام الباحث بإعداد أدوات الدراسة التي تكونت من قائمة الأحداث الصادمة، ومقياس معني الحياة، ومقياس المرونة الإيجابية ومقياس التفاؤل ومقياس ارتقاء ما بعد الصدمة.

وأسفرت نتائج الدراسة عن تحقق صحة فروضها، حيث أنه أمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة علي مقياس ارتقاء ما بعد الصدمة من خلال درجاتهم علي مقياس معني الحياة. كما أمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة علي مقياس ارتقاء ما بعد الصدمة من خلال درجاتهم علي مقياس المرونة الإيجابية. وأخيرًا أمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة علي مقياس ارتقاء ما بعد الصدمة من خلال درجاتهم علي مقياس التفاؤل.

الكلمات المفتاحية *Key Words*:-

- **معني الحياة** *Meaning of Life*.
- **المرونة** *Resilience*.
- **التفاؤل** *Optimism*.
- **ارتقاء ما بعد الصدمة** *Post-traumatic growth*.
- **طلاب الجامعات** *University students*.

Abstract of Study

This present study aimed to identify the role of meaning of life, positive resilience and optimism in predicting post-traumatic growth among university students. The sample of the study consisted of 460 male and female students in Egyptian universities. Study tools were applied in two stages.

The first stage was applied by online survey on (236) students from different Egyptian universities. And the second stage was through applied in Faculty of Education - Ain Shams University on (224) student.
The researcher designed the study tools: the list of traumatic events, meaning of life scale, positive resilience scale and the optimism scale.
The results of the study resulted in the validity of the hypotheses; it was possible to predict the degree of the sample on the scale of post-traumatic growth through their grades on the meaning of life scale. It was also possible to predict the scores of the sample on the he scale of post-traumatic growth scale through their scores on the positive resilience scale. The scores of the sample on the the scale of post-traumatic growth scale were predicted by their scores on the optimism scale.

دليل القوائـــم

م	القائمة	الصفحات
أولاً	قائمة الموضوعات	ك
ثانيًا	قائمة الجداول	ف
ثالثًا	قائمة الأشكال	ر
رابعًا	قائمة الملاحق	ش

قوائم الدراسة

أولاً: قائمة الموضوعات.

م	الموضوعـــات	الصفحات
	الفصل الأول: مدخل الدراسة	١- ١٤
١	**مقدمة**	٢
٢	**مشكلة الدراسة**	٦
٣	**أهداف الدراسة**	٧
٤	**أهمية الدراسة**	٨
٥	**التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة**	٩
٦	**محددات الدراسة**	١٣
	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة	١٥-١١٤
	تمهيد	١٦
	أولاً: معني الحياة.	١٦
١	**مفهوم معني الحياة**.....	١٦
٢	**طبيعة المعني** *The Nature of Meaning*.....	١٨
٣	**مكونات وأبعاد معني الحياة**.....	٢٠
٤	**مستويات المعني** *Levels of Meaning*.....	٢٣
٥	**طرق اكتشاف معني الحياة**.....	٢٤
٦	**دافعية المعني** *Meaning Motivation*.....	٢٥
٧	**الحاجات الأربعة الرئيسية للمعني** *Four Needs for Meaning*.....	٢٦
٨	**المصادر الرئيسية للمعني عند فرانكل** *Frankl's sources of meaning*...	٢٩

تابع أولاً: قائمة الموضوعات.

م	الموضوعـــات	الصفحات
٩	بناء المعني بعد الصدمة *Meaning Making following Trauma*.....	٣٠
١٠	النماذج النظرية *Theoretical Models*.....	٣١
١١	معني الحياة وعلم النفس المرضي.....	٣٥
	ثانيا: المرونة الإيجابية *Positive Resilience*	٣٦
١	مفهوم المرونة.....	٣٧
٢	المرونة الإيجابية كعملية *Positive Resilience as Process*	٤٠
٣	مصادر المرونة الإيجابية *Sources of Positive Resilience*.....	٤٠
٤	مجالات المرونة الإيجابية.....	٤٢
٥	مكونات المرونة الإيجابية *Components of Positive Resilience*...	٤٢
٦	استراتيجيات بناء المرونة الإيجابية	٤٥
٧	أبعاد ومسارات المرونة الإيجابية من خلال الصدمة.....	٤٧
٨	المرونة الإيجابية من خلال الروحانية.....	٤٩
٩	النظريات المفسرة للمرونة الإيجابية.....	٥٠
١٠	النماذج النظرية للمرونة الإيجابية.....	٥١
	ثالثًا: التفاؤل *Optimism*.	٥٥
١	مفهوم التفاؤل.....	٥٧

تابع أولاً: قائمة الموضوعات.

م	الموضوعـــات	الصفحات
٢	نمو التفاؤل *Development of Optimism*.....	٦٠
٣	أنواع التفاؤل *Types of Optimism*.....	٦١
٤	وظائف التفاؤل *Functions of optimism*.....	٦٦
٥	مظاهر التفاؤل.....	٦٨
٦	معوقات التفاؤل *Obstacles Optimism*.....	٧٠
٧	زيادة التفاؤل والأمل.....	٧٠
٨	التفاؤل وعلاقته بالصدمات.....	٧١
٩	النظريات المفسرة للتفاؤل.....	٧٢
١٠	النماذج النظرية المفسرة للتفاؤل.....	٧٥
	رابعًا: ارتقاء ما بعد الصدمة *Post-traumatic growth*.	٧٧
١	العوامل الخمسة لارتقاء ما بعد الصدمة.	٨١
٢	مجالات ارتقاء ما بعد الصدمة.	٨٤
٣	أشكال الارتقاء الشخصي *Personal Growth Forms of*.	٨٧
٤	الوقاية والارتقاء *Prevention and Growth*.	٨٨
٥	اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقته بارتقاء ما بعد الصدمة.....	٨٨
٦	الارتقاء الإيجابي بعد الإعاقات الجسدية المكتسبة.	٩١
٧	النظريات المفسرة لارتقاء ما بعد الصدمة.....	٩١

تابع أولاً: قائمة الموضوعات.

م	الموضوعـــات	الصفحات
٨	**النماذج المفسرة لارتقاء ما بعد الصدمة. .....**	٩٢
٩	**المفاهيم المرتبطة بارتقاء ما بعد الصدمة. .....**	١٠١
	تعقيب عام علي الإطار النظري	١٠٣
	الفصل الثالث: دراسات سابقة	١٠٨
	تمهيد.....	١٠٩
١	المحور الأول: دراسات تناولت العلاقة بين معني الحياة وارتقاء ما بعد الصدمة.	١٠٩
٢	المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين المرونة الإيجابية وارتقاء ما بعد الصدمة.....	١١٧
٣	المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين التفاؤل وارتقاء ما بعد الصدمة....	١٢٥
٤	المحور الرابع: دراسات تناولت ارتقاء ما بعد الصدمة لدى طلاب الجامعات...	١٣٠
٥	**تعقيب عام علي الدراسات السابقة.....**	١٣٣
٦	**فروض الدراسة.....**	١٣٦
	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	١٣٧
	تمهيد.....	١٣٨
	أولاً: منهج الدراسة.....	١٣٨
	ثانيًا: إجراءات الدراسة.....	١٣٨
١	عينة الدراسة.....	١٣٩

تابع أولاً: قائمة الموضوعات.

م	الموضوعـــات	الصفحات
٢	أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية.....	١٤٠
أ.	قائمة الأحداث الصادمة.....	١٤٠
ب.	مقياس معني الحياة.....	١٤١
ت.	مقياس المرونة الإيجابية.....	١٥٣
ث.	مقياس التفاؤل.....	١٦٤
ج.	مقياس ارتقاء ما بعد الصدمة.....	١٧١
٣	الأساليب الاحصائية.....	١٨٧
	ثالثًا: الخطوات الإجرائية للدراسة.....	١٨٧
	الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها	١٨٨
	تمهيد.....	١٨٩
	أولاً: نتائج الدراسة ومناقشتها.....	١٨٩
١	نتائج التحقق من الفرض الأول.....	١٨٩
٢	نتائج التحقق من الفرض الثاني.....	١٩١
٣	نتائج التحقق من الفرض الثالث.....	١٩٣
٤	تعقيب عام علي نتائج الدراسة	١٩٥
	ثانيًا: التوصيات والتطبيقات التربوية.....	٢٠٠
	رابعًا: البحوث المقترحة.....	٢٠٠

تابع أولاً: قائمة الموضوعات

م	الموضوعـــات	الصفحات
	مراجع الدراسة	٢٠٢
	أولاً: المراجع العربية.....	٢٠٣
	ثانيًا: المراجع الأجنبية.....	٢٠٦
	ملاحق الدراسة.....	٢٢٦
	ملخص الرسالة.....	٢٤٣
	ملخص الرسالة باللغة العربية.....	٢٤٤
	ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية.....	2