

تنمية التفاؤل لدى الطالبة الجامعية لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

إعداد

أمنة محمد محمد العكاشي

د / سوسن إسماعيل عبد الهادي

أ.د / سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس المساعد

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات – جامعة عين شمس

كلية البنات – جامعة عين شمس

ملخص البحث

هدف هذا البحث إلي تنمية التفاؤل لدي طالبات الجامعة لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . من خلال برنامج تدريبي ، وفي ضوء الاستراتيجيات المناسبة لهم . وقد تكونت عينة البحث من (٤٠) طالبة من طالبات الجامعة من السنة الثانية بجامعة المرقب تم تقسيمهم إلي مجموعتين: مجموعة تجريبية: (٢٠) طالبة (١٠ من التخصصات العلمية)، و(١٠ من التخصصات الأدبية) . مجموعة ضابطة : (٢٠) طالبة (١٠ من التخصصات العلمية)، و(١٠ من التخصصات الأدبية) . استخدم في هذا البحث مقياس التفاؤل والتشاؤم . إعداد: الباحثة . ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة . إعداد: الباحثة ، واستمارة المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة إعداد: الباحثة ، وبرنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة . إعداد: الباحثة .

وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي و البعدي لمقياس التفاؤل والتشاؤم ولمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح التطبيق البعدي . مما يدل علي أن البرنامج كان فاعلا ومؤثرا بدرجة كبيرة في تنمية التفاؤل لدي طالبات الجامعة .

ABSTRACT

This study aims to develop optimism I have university students to improve methods of facing Stressful Life Events. Through a training program, and in light of appropriate strategies to them . **study sample consisted** of 40 female students from the University of the second year at the University of Almerqib were divided into two groups:

Experimental group: (20) students (10 scientific disciplines), and (10 of the literary disciplines). A control group: (20) students (10 scientific disciplines), and (10 of the literary disciplines). - a measure of optimism and pessimism. Preparation: researche . scale methods of confronting the events of everyday life stressful. Preparation: researcher . a form of social and cultural level of the family. Preparation: researcher . a training program for the development of optimism as input to improve the methods of confrontation Stressful Life Events have university students. Preparation: - researcher .

Results of the study revealed the existence of significant differences between the mean scores of the students in the experimental group pre and post application to measure optimism and pessimism scale and methods of the face of stressful life events for the post application. Which indicates that the program was active and influential in the development of highly optimism among university students.

الكلمات المفتاحية :-

التفاؤل :- optimism
أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة :- coping styles Stressful Life Even

مقدمة :-

إن متطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي والدافع النفسي الملح لتلبيتها ومسايرتها تجعل من الفرد يعيش حالة من الصراع الايجابي والسلبى في نفس الوقت ، فالجانب الايجابي يعتبر عاملاً محفزاً لمواصلة العمل والجهد للتطلع إلي مستقبل حياة أفضل وذلك بتحقيق أهداف يجعلها في مرمى أنظاره يسعى بجدية لتحقيقها من خلال النظرة التفاؤلية التي يجب أن تكون في إطار تصوره والتي تعتبر العامل الدافع لتحقيق أهدافه . ويعد مفهوم التفاؤل من المفاهيم المستحدثة التي يكثر تداولها بين الباحثين المشتغلين بمجالات علم النفس الايجابي ، ومن المفترض أن التفاؤل يعتبر سمة في الشخصية وليس حالة . وترتبط سمة التفاؤل بالجوانب الايجابية في سلوك الإنسان ، ومختلف جوانب شخصيته ، كما أنها يمكن أن تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمية للفرد . (أحمد عبد الخالق ، بدر الأنصاري، ١٩٩٥ : ٢٥)

تعد أحداث الحياة الضاغطة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة ، وهذه الأحداث ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت علي كافة مجالات الحياة ، وهي التي تمثل السبب الرئيسي وراء الإصابة بالأمراض العضوية . فالحياة اليومية مليئة بالضغوط وهي تؤثر في كل فرد ، ولدي كل فرد رد فعل لهذه الأحداث التي يمر بها ، فالبعض يشعر بالتعب والبعض يصاب بالقلق وآخرون يصابون بالاكتئاب وآخرون لا يهتمون بهذه الضغوط وتمر عليهم دون أي تأثير ، وأحياناً تكون هذه الضغوط مرتفعة تؤدي بالفرد إلي حدوث الاضطراب له . ويواجه الإنسان اليوم عدداً هائلاً من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات مؤلمة وغير سارة ، وتبعث هذه المواقف الضاغطة في الفرد مشاعر الضيق والتوتر، وهذا من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغوط تلعب دوراً في نشأة الأعراض السيكوباتولوجية العامة والأعراض الاكتئابية خاصة .

(لطفي الشربيني ، ٢٠٠٢ : ٤٠)

ولقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت التفاؤل منها علي سبيل المثال لا الحصر: دراسة هبة حسين (٢٠٠٨) تهدف الدراسة إلي الكشف عن بعض العوامل المرتبطة بالتفاؤل والأمل لدي ضعاف السمع ، والكشف عن مدي فعالية البرنامج المقدم في رفع درجة التفاؤل والأمل . كما اهتم العديد من الباحثين بدراسة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة منها: دراسة (نور أحمد الرمادي ، ٢٠٠٦) . اختبر فيها فاعلية برنامج إرشادي يعتمد علي التدريب الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدي طلاب جامعة .

مشكلة البحث :-

وتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية :-

- ١- هل تختلف درجات كل من التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باختلاف المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة والتخصص لدي الطالبة الجامعية ؟
- ٢- هل يختلف أداء المجموعة التجريبية (علي مقياس التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) باختلاف القياس القبلي والبعدي ؟
- ٣- هل يختلف أداء المجموعة الضابطة (علي مقياس التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) باختلاف القياس القبلي والبعدي ؟
- ٤- هل يختلف أداء المجموعة التجريبية(علي مقياس التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) عن أداء المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي ؟
- ٥- هل يختلف أداء المجموعة التجريبية (علي مقياس التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) باختلاف القياس البعدي و التتبعي ؟

ثالثاً: أهداف البحث :-

تهدف الدراسة الراهنة إلي التعرف علي مدي فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية التفاؤل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة .

رابعاً :- أهمية البحث :-

تكمّن أهمية البحث الراهن في جانبين مهمين هما :

الأهمية النظرية :- يهتم البحث الحالي بعينة محورية في المجتمع وهي الإناث من طالبات الجامعة باعتبارهن أمهات المستقبل ومن أجل التنمية البشرية تنمية التفاؤل لدي أمهات المستقبل لأنهن الوسيط في نقل الخصائص الايجابية للأبناء .

- ترجع أهمية إجراء البحث لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وما له من أهمية في تحقيق الشخصية السوية . حيث تشكل ظاهرة الضغوط مشكلة كبرى في جميع بلدان العالم في الآونة الأخيرة .
- تزويد المكتبة العربية بدراسة هامة في تنمية التفاؤل لدي طالبات الجامعة لتحسين مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

الأهمية التطبيقية:- تقديم مقياس لقياس التفاؤل ، و مقياس لقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة خاص بطالبات الجامعة

- يمكن أن يفيد البرنامج التدريبي المسؤولين في المؤسسات التعليمية المختلفة في تنمية بعض الجوانب الايجابية لدي المتعلمين

مصطلحات البحث والإطار النظري :-**أولاً: سيكولوجية التفاؤل :-**

التفاؤل يعتبر عاملاً أساسياً لبقاء الإنسان ومن خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي كما ويساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم ، أما التشاؤم فيكون فيه الفرد قد حصر جميع أفكاره ووجهها في الجوانب السلبية للأحداث التي قد تحدث له ولا يرى إلا ذلك فيها (الجانب السلبي) ، وهذا قد يدفع بالفرد أو يجعله في حالة من التأهب لمواجهة تلك الأحداث .
(Smith 1983:53 & Tiger 1979)

وقد "عرف شير وكارفر 2001,33 : Scheier & Carver" التفاؤل Optimism بأنه النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الجانب السيئ؛ والشخص المتفائل هو ذلك الشخص الذي يتوقع الأحداث الجيدة في المستقبل بينما التشاؤم Pessimism هو النظرة السالبة إلى الحياة والاعتقاد بحدوث الشر والشخص المتشائم هو الذي يتوقع الأحداث السيئة في المستقبل .

ويتفق "أحمد عبد الخالق ٢٠٠٥؛ ٣٠٧" في تعريفه للتفاؤل والتشاؤم مع تعريف شير وكارفر حيث يرى أن التفاؤل هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح؛ بينما التشاؤم هو توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل.

وهناك اختلاف كبير بين الباحثين في النظر إلى العلاقة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم:

أولهما: أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان نسبياً ولكنهما مرتبطتان في نفس الوقت، أي أن لكل سمة متصل مستقل استقلالاً نسبياً يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة ، فالفرد له موقع على متصل التفاؤل مستقل عن مركزه على متصل التشاؤم، وكل سمة هنا تعد بشكل مستقل – أحادية القطب unipolar ، تبدأ من أقل درجة على التفاؤل (قد تكون صفراً) إلى أقصى درجة، و يتكرر الأمر ذاته مستقلاً بالنسبة للتشاؤم .

(بدر الأنصاري، ٢٠٠٣: ١٩)

ثانيهما: أن التفاؤل و التشاؤم سمة واحدة، لكنها ثنائية القطب Bipolar، أي أن متصل هذه السمة لها قطبان متقابلان متضادان، لكل فرد مركز واحد عليه، بحيث يقع بين التفاؤل المتطرف و التشاؤم الشديد و يتضمن ذلك أن الفرد الواحد بصورة عامة لا يمكن أن يكون مثلاً متفائلاً جداً أو متشائماً جداً، حيث أن له درجة واحدة على المتصل (وهو الأمر ذاته في سمة الانبساط ، الانطواء). (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٤: ٧٥-٧٦)

فالتفاوت والتشاور هما من المشاعر البشرية الثابتة داخل الوجدان فلا يمكن للشخص أن يمنعها ، ولكن يمكن الحد من تأثيرها عليه بالابتعاد عن حالة جعلها عادة تسيطر على ردود أفعاله واستجاباته للمنبهات أو الأحداث التي تمر عليه كل يوم ومقارنتها بأحداث مرت عليه سابقا وكان تأثيرها إيجابيا أو سلبيا ومن الأمثلة على ذلك كثيرة جدا فمننا من يتشام من صوت حيوان معين، وعندما نسأله عن سبب هذا التشاؤم أو التفاؤل تكون الإجابة، إن هذه الرؤية أو هذا الفعل قد اقترن سابقاً بحدث سيء، وهذه الاعتقادات مختلفة من مجتمع لآخر ومن شخص لآخر .

ثانياً :- أحداث الحياة اليومية الضاغطة ..

يمر كل منا علي مدار حياته اليومية أو حياته بصفة عامة بمواقف وخبرات شتى كل منها يمثل حدثاً ضاغطاً بصورة أو بأخرى ، وقد لا نتذكر هذه المواقف والخبرات وقد تظل عالقة بأذهاننا لا تفارقنا . فقد نستيقظ صباحاً لكي نذهب للجامعة أو إلي العمل و نفاجأ بأن الماء أو الكهرباء مقطوعة . قد نتشاجر مع سائق آخر نتيجة احتكاك أو تصادم . أو قد نرتكب مخالفة مرورية . وقد نفاجأ بامتحان غير متوقع . وقد . وقد . عشرات بل مئات الأحداث والمواقف التي قد ندركها علي أنها ضاغطة ، وهي مواقف وأحداث وخبرات لا يمكن الفكك منها أو تحاشيها جميعاً .

أحداث الحياة اليومية الضاغطة قد تتراكم وتتجمع وتحشد نفسها ، حتى يشعر الفرد بالعجز أمامها والتكيف وإياها ، وبذلك قد تتخذ مؤشراً علي اعتلال الصحة . ولقد أصبح من المسلم به حالياً أن كثير من الأمراض الجسمية يمكن أن تكون لها جذور سيكولوجية كرد فعل للشدائد أو الضغوط الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد سواء أكانت صراعات نفسية أو اجتماعية أو قفزات تطورية سريعة . ومما لا شك فيه أن ثقافة المجتمع تلعب دوراً كبيراً في نشأ الأمراض النفسية المرضية ، مثل القلق والاكتئاب نتيجة إدراك أحداث الحياة الضاغطة والتأثر بها وعدم القدرة على مواجهتها . (Kobasa,S, 1982 ,177) ويعرف الباحثون أحداث الضاغطة ، في علم النفس بعدة تعريفات وكل تعريف للإثارة ، والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة بإزاء المثير ، والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة . من التعريفات التي تجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة إلي مثيرات وسيطة قد لا تكون واضحة .

وعلى هذا فقد تعددت تعريفات الضغوط . فيعرف "سيللي, 1979: 18 " الأحداث الضاغطة على أنها " استجابة الجسم غير المحددة لأي مطالب " وأشار إلي ردود فعل جسمية لاستعادة التوازن وهذه العوامل تسمى الضغوط ؛ أو مثيرات الضغط وتتضمن أي شي يتطلب من الجسم أن يعبئ استجاباته فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من المتغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة . ولقد عرف "سبيلرجر و ساراسون spielberger & sarason, ١٩٧٨: ١٥" الضغوط بأنها القوة الخارجية التي تحدث تأثيراً على الفرد ، كخواص موضوعات بيئية أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي .

وتعرفها " زينب شقير، ١٩٩٧ : ١٥ " بأنها مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة ، والتي يتعرض لها الفرد في حياته ، وينتج عنها ضعف قدرته علي إحداث الاستجابة المناسبة للموقف الضاغط ، وقد يصاحب ذلك إحساس الفرد ببعض الاضطرابات الفسيولوجية والانفعالية تؤثر على جوانب شخصيته .

أنواع الضغوط النفسية :-

هناك أنواع متعددة للضغوط منها :-

- الضغوط البيئية الأسرية : أي الوضع البيئي والأسري الذي يعيش في ظله الفرد ، والصراعات العائلية
- الضغوط الاجتماعية : وتشمل العزلة ، الإساءة الجسمية ، إهمال الأطفال .
- الضغوط التي تظهر في العمل : وترتبط بكل من بيئة العمل ، والعلاقات بين الرؤساء والمرؤوسين .
- الضغوط الأكاديمية : وتتمثل في الظروف الدراسية ، والعلاقات داخل البيئة الدراسية والمقررات الدراسية .
- والضغوط الانفعالية : كالقلق ، الإحباط ، المخاوف المرضية ، الظروف المعيشية المختلفة .

النظريات والنماذج المفسرة لحدوث الضغوط :-

١- نموذج زملة التكيف العام لهانز سيلبي :- بني " سيلبي " نظريته على أساس ردود فعل الفرد تجاه الضغوط ، ويرى " سيلبي " أن الفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط فإنه يمر بثلاث مراحل وهي كما يلي:

المرحلة الأولى :- مرحلة الإنذار . وتسمى كذلك مرحلة الصدمة ، وتمثل رد الفعل الأول للموقف الضاغط ، وفيها يميز الجسم مواقف الخطر ، فعندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الدماغ ، يتم إرسال رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعينة في الجسم ، وذلك لمواجهة الخطر الذي يهدده ، ويستعد لمواجهةها.

المرحلة الثانية :- مرحلة المقاومة . وينتقل إليها الفرد تلقائياً إذا ما زادت حالة الضغط ، ويستخدم الجسم بعض الحيل الدفاعية لمواجهة الضغوط ، وعندما لا تستطيع الحيل الدفاعية إعادة التوازن للجسم نتيجة للضغط المستمر تظهر علامات الاستنزاف والتعب .

المرحلة الثالثة :- الإجهاد . وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد نفذت ، وعندما تفشل أساليب المواجهة وتندهور المقاومة مع استمرار حدوث الضغط يحدث الإجهاد أو الإنهاك ، وقد تظهر بعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب وتعتل الصحة ، و ينقص أداء الفرد ودافعيته .

٢ - **نظرية لازاروس :-** اعتمدت نظرية (لازاروس Lazarus 2000 ; 665) علي تصنيف عملية الضغوط وتقسيمها إلي ثلاثة جوانب هي :-

أولا :- الحدث الضاغط :- وقد صنف لازاروس الحدث الضاغط إلي :-
أحداث ضاغطة خارجية - أحداث ضاغطة داخلية

ثانياً :- عملية التقييم :- عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط فإنه يقيم هذا الحدث وتنقسم عمليات التقييم إلي :-
- عملية تقييم أولي :- ويرى لازاروس أنه حين يواجه الفرد موقفاً فإنه يتفاعل معه .
- عملية تقييم ثانوي :- بمعنى ما يمكن أن يفعله الفرد لمواجهة الموقف الذي يقيم بأنه ضار أو مهدداً .
- إعادة التقييم :- إن إعادة التقييم تحدث بعد أن يقوم الفرد بتقييم الحدث ، وتقيم إمكانية مواجهة الحدث ، حيث يقوم الفرد بإعادة تقييم الموقف ودرجة تهديده وذلك وفقاً للمعلومات الجديدة التي يستمدّها الفرد من خلال تفاعله بالموقف والبيئة المحيطة به .

ثالثاً : عملية المواجهة : وفيها يستخدم الفرد الأساليب المتوفرة لديه لمواجهة الحدث الضاغط وتصنف عملية المواجهة إلي :-

- مواجهة مركزة علي المشكلة :- وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط . - مواجهة مركزة علي الانفعال :- وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا اتجاه المواقف الضاغطة .

أساليب مواجهة الضغوط Coping Styles of Stress

رغم تعدد التعريفات المرتبطة بمفهوم مواجهة الضغوط فإنها تشترك جميعها في تكوين الفكرة الأساسية له ، وهي أنه صراع مع المتطلبات والانفعالات . فقد عرفت مواجهة الضغوط علي النحو التالي :

تشير المواجهة عند " لازاروس Lazarus ، ١٩٧٤ : ٢٥٠ " إلي جهود حل المشكلة التي يقوم بها الفرد عندما ترتبط متطلبات الموقف بمصالحة وعندما تتجاوز هذه المتطلبات قواه التكيفية " ويعرف أيضا " فاس Fahs ، ١٩٨٦ : ٥ " بأنه الجهود سواء المتمركزة حول المشكلة ، أو المتمركزة حول الانفعال ، التي يقوم بها الطلاب للتعامل مع مصادر الضغط الأكاديمية والاجتماعية في البيئة المدرسية "

مصادر مواجهة الضغوط : وهي نوعان :

النوع الأول : المصادر الشخصية :- وتشير إلي خصائص الفرد الثابتة نسبياً والتي تؤثر علي عملية

اختيار طرق محددة لمواجهة المواقف وتتضمن سمات الشخصية والمعتقدات المعممة عن الذات والعالم مثل : تقدر الذات ، ومركز التحكم والتفائل ، والذكاء ، وكذلك المهارات : مثل مهارات حل المشكلات الشخصية وغير الشخصية .

النوع الثاني: المصادر الاجتماعية :- كالمساندة الاجتماعية ، والمستوي الاجتماعي والاقتصادي ،

والتماسك الأسري . تعمل هذه المصادر بنوعها علي تسهيل عملية المواجهة ، وترتبط بالمواجهة

للضغوط . (Compass, 1987: 400) **شروط المواجهة الفعالة للضغوط النفسية :**

هناك مجموعة من الشروط اللازم توافرها حتى يتسنى المواجهة الفعالة للضغوط ، والأزمات المختلفة

والتكيف معها ، وتتمثل أهم هذه الشروط فيما يلي :-

- استكشاف الواقع ومشكلاته ، والبحث عن المعلومات الكافية .

- الثقة في الآخرين ثم طلب العون منهم .

- تجزئه المشكلة إلي وحدات يمكن معالجتها ومعالجتها في وقت معين .

- ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر .

- التغلب علي التعب ومقاومة الميل إلي الاضطراب .

- إبداء المرونة وتقبل التغيير .

- روح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود لحل الأزمة .

(هشام إبراهيم عبد الله ، ٢٠٠١ : ٣٥٩ - ٣٦٥)

دراسات سابقة :-

سوف يتم عرض مجموعة من البحوث والدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة ، وقد تم تصنيفها

إلي محورين :-

أولاً :- دراسات متعلقة بسلوكيات التفاؤل .

- **دراسة (كسلير، ٢٠٠٣ Kessler)** . وهي دراسة بعنوان " اثر التدريب على التفاؤل والتشاؤم لدى

الوالدين من حيث تصورات الأبوين لسلوك الطفل وحدت السلوك حيث تم إجراء الدراسة عينة مقدارها

(٨) أزواج من الآباء والأمهات والذين أطفالهم لديهم إعاقة، وهذا الطفل الذي لديه إعاقة يعاني من الأفكار

التشاؤمية حيث تم دراسة تصورات الآباء عن معتقدات الأبناء وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين

حيث تلقت المجموعة الأولى سلوك داعم ايجابي، وتلقت المجموعة الثانية الدعم الايجابي بالإضافة إلى

برامج إرشادية وعلاجية تزيد من التفاؤل لدى المشاركين، وتم مقارنة نتائج تعديل السلوك لدى أفراد

عينة المجموعتين وتوصلت الدراسة إلى أن المجموعة تلقت البرنامج التفاؤلي الداعم تم تعديل السلوك

التشاؤمي لها بصورة كبيرة .

- **دراسة (عادل المنشاوي، ٢٠٠٦)** . تهدف هذه الدراسة إلي التنبؤ بكل من التفاؤل والتشاؤم من

خلال بعض المتغيرات النفسية متمثلة في كل من الصلابة النفسية ، والذكاء الوجداني ، والتحصيل

الدراسي . ومجموعة من المتغيرات الديموجرافية تمثلت في الجنس ، والمستوي الدراسي ، التخصص

الدراسي . وذلك لدي عينة من طلاب كلية التربية بدمنهور ، كما تهدف الدراسة الحالية إلي التعرف علي

مدي شيوع التفاؤل والتشاؤم لدي عينة الدراسة ، وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم

، وطبق مقياس التفاؤل ، ومقياس الذكاء . وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية

التربية بدمنهور تمثل المتغيرات الديموجرافية (طلاب - طالبات ، الفرقة الأولى - الفرقة الرابعة ؛

التخصصات الأدبية ، العلمية) . ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أنه يمكن التنبؤ بكل من

التفاؤل والتشاؤم من خلال متغيرات الصلابة النفسية والذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي وإن اختلف

الإسهام النسبي لهذه المتغيرات باختلاف المتغيرات الديموجرافية ، ولا توجد فروق جوهرية بين

التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في التفاؤل والتشاؤم وضغوط الحياة ، عدم وجود فروق بين

الجنسين في التفاؤل والتشاؤم ،نسبة شيوع التفاؤل مرتفع لدي البنات منها لدي الذكور ، وجود فروق دالة

إحصائيا في كل من التفاؤل والتشاؤم ترجع إلي المستوي الدراسي .

- دراسة (هبة حسين طه ، ٢٠٠٨). تهدف الدراسة إلي الكشف عن بعض العوامل المرتبطة بالتفاؤل والأمل لدي ضعاف السمع، والكشف عن مدي فعالية البرنامج المقدم في رفع درجة التفاؤل والأمل . تكونت عينة الدراسة من العينة التشخيصية بلغت (٨٠). والعينة التجريبية (١٠) طبقت عليها إجراءات برنامج تنمية التفاؤل والأمل ، و(١٠) وهي العينة الضابطة لا يتعرضون لأنشطة برنامج تنمية التفاؤل والأمل ، واستخدمت أدوات القياس السيكومتري تتمثل في بطارية اختبارات لقياس ثلاث متغيرات أساسية (التفاؤل والأمل والاكنتاب) . وتوصلت الدراسة بأنة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور وإناث في درجة التفاؤل ، ولا توجد فروق في درجة الأمل بين الذكور والإناث .
ثانياً :- دراسات متعلقة بأحداث الحياة الضاغطة .

- دراسة (إيمان صقر ، ٢٠٠١) . بعنوان العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها والمساندة الاجتماعية والاكنتاب لدي طلاب الجامعة . وهدفت الدراسة للتوصل لنموذج يوضح العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها والمساندة الاجتماعية والاكنتاب ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة ، وأسفرت النتائج المرتبطة بأساليب مواجهة الضغوط عن عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في استخدام أساليب المواجهة الإيجابية ، وهناك فروق دالة إحصائية بين التخصص العلمي والأدبي في استخدام أساليب المواجهة الإيجابية والفروق لصالح ذوي التخصص الأدبي .
- دراسة (عبد الله الضريبي ، ٢٠٠٤) . بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات . وهدفت هذه الدراسة لمعرفة أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً مع المرهقين ، وتكونت العينة من (٧٣٣) طالبا وطالبة ، واستخدم مقياس لأساليب التعامل مع الضغوط . وتوصلت النتائج إلي أن كل من متغيرات الجنس والمستوي الدراسي والتخصص له تأثير علي أساليب مواجهة الضغوط ، وتوصلت إلي أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية هو أسلوب الهروب والتجنب .

- دراسة (نور أحمد الرمادي ، ٢٠٠٦) . اختبر فيها فاعلية برنامج إرشادي يعتمد علي التدريب الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدي ٣٦ طالبا وطالبة بجامعة الفيوم، ممن يعانون من ضغط نفسي مرتفع، صنفوا إلي مجموعة تجريبية وأخري ضابطة، تلقت التجريبية تدريبات عن الضبط الذاتي لمدة عشر جلسات، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوي الضغط النفسي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، حيث انخفض مستوى الإحساس بالضغوط لديهم .

فروض البحث :-

من خلال استقراء وعرض الإطار النظري والدراسات السابقة ، تم صياغة الفروض التالية :-
١- تختلف متوسطات درجات كل من التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باختلاف المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة والتخصص لدي الطالبة الجامعية .
٢- يختلف متوسطي درجات المجموعة الضابطة (علي مقياس التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) باختلاف القياس القبلي والبعدي .
٣- يختلف متوسطي درجات المجموعة التجريبية (علي مقياس التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) باختلاف القياس القبلي والبعدي .
٤- يختلف متوسطي درجات المجموعة التجريبية(علي مقياس التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) عن المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي .
٥- يختلف متوسطي درجات المجموعة التجريبية (علي مقياس التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) باختلاف القياس البعدي والتتبعي .

منهج وإجراءات البحث :-

- منهج البحث:-

طبقت الباحثة في البحث أسس المنهج التجريبي في اختيار أفراد العينة التجريبية ، ثم قسمت العينة إلي مجموعتين متكافئتين ، المجموعة الأولى ضابطة ، والمجموعة الثانية تجريبية والتي طبقت عليها

البرنامج يسبقه القياس القبلي ثم يتبع القياس البعدي ثم القياس التتبعي وذلك للتحقق من فروض الدراسة .
- **عينة البحث :-**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة " العمدية القصدية " من المجتمع الأصلي وقد تكونت عينة الدراسة الوصفية للدراسة من (١٢٠) طالبة من طلبة السنة الثانية في الجامعة من التخصصات العلمية والأدبية بالتساوي ثم اختيرت عينة الدراسة التجريبية من الطلبة مرتفعي الضغوط ومنخفضي التفاؤل حسب أجابتهم علي أسئلة مقياس الدراسة وبلغ قوامها (٤٠) طالبة وقد تم تقسيم العينة إلي مجموعتين ، مجموعة تجريبية قوامها (٢٠) طالبة ، وأخري ضابطة قوامها (٢٠) طالبة .

- **أدوات البحث :-**

للتحقق من صحة فروض البحث استخدمت الأدوات التالية :-

- ١ - مقياس التفاؤل والتشاؤم لدي طالبات الجامعة . إعداد :- الباحثة
- ٢ - مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة . إعداد :- الباحثة
- ٣ - استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة . إعداد :- الباحثة
- ٤ - برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة . إعداد :- الباحثة

وفيما يلي عرض موجز لهذه الأدوات :-

١- **مقياس التفاؤل والتشاؤم :-** إعداد : الباحثة

تضمن إعداد المقياس عدة خطوات نوجزها فيما يلي :-

- الإطلاع علي التراث النظري وبعض الدراسات والبحوث الخاص بالتفاؤل بصفة عامة .
- الإطلاع علي بعض المقاييس التي استخدمت في مجال التفاؤل والتشاؤم منها: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد: أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦) ومقياس (سيجمان) لسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم. المعد للعربية (بركات، ١٩٩٨)
- استنادا إلي هذه المصادر وغيرها مما تم الإطلاع عليه من بحوث ودراسات تم صياغة مفردات المقياس والتي بلغ عددها (٥٠) مفردة موزعة علي بعدين علي النحو التالي :-

الجدول (١)

رقم	الأبعاد	أرقام العبارات	العدد الكلي للعبارات
١	التفاؤل	٤-٧-٨-١٠-١١-١٢-١٤-١٥-١٨-١٩-٢١-٢٢-٢٤-٢٥-٢٦-٢٨-٣٠-٣١-٣٤-٣٦-٣٧-٤٠-٤٥-٤٦-٤٩	٢٥
٢	التشاؤم	١-٢-٣-٥-٦-٩-١٣-١٦-١٧-٢٠-٢٣-٢٧-٢٩-٣٢-٣٣-٣٥-٣٨-٣٩-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٧-٤٨-٥٠	٢٥
	المجموع الكلي	٥٠	٥٠

تحديد طريقة الاستجابة وقد تم الاستعانة بأسلوب الاختيار من ثلاث بدائل (أوافق- أوأفق أحيانا - لا أوافق) وتقدر الدرجات ب (١-٢-٣) .

- تم حساب الصدق والثبات علي النحو التالي :-

- **صدق المقياس .**

تم حساب صدق المقياس باستخدام الطريقتين التاليتين :-

- صدق المحكمين : تم عرض المقياس علي مجموعة من أساتذة علم النفس للتأكد من صدق العبارات ، وفي ضوء ما أبدوه من آراء ومقترحات تم إجراء بعض التعديلات ، حيث تم استبعاد بعض العبارات التي رأي المحكمون عدم ملائمتها ، كما تم إضافة وتعديل بعض العبارات .

- الاتساق الداخلي : تم حساب معامل الاتساق الداخلي (معامل بيرسون) الذي يقيس مصداقية كل بعد من أبعاد المقياس وحساب مستوى معنويته. تبين أن جميع أبعاد المقياس معنوية وتتمتع بالمصداقية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (٢)

يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل بعد من أبعاد التفاؤل والتشاؤم باستخدام معامل الاتساق الداخلي

رقم المفرقة	العبرة	معامل الاتساق	المعوية
١	البعد الأول (التفاؤل)	٠.٦٧٤**	٠.٠٠٠
٢	البعد الثاني (التشاؤم)	٠.٦٠٩**	٠.٠٠٠
(*) تدل علي وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠٥)			
(**) تدل علي وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠١)			

ثبات المقياس : تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة "الفا كرونباخ" وطريقة التجزئة النصفية (سيبرمان براون) .

جدول رقم (٣)

قيمة معامل ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم

م	المقياس	أبعاد المقياس	عدد الأسئلة	معامل ألفا	معامل سيبرمان براون
١	التفاؤل والتشاؤم	البعد الأول (التفاؤل)	٢٥	٠.٧١٢	٠.٧٠٧
٢		البعد الثاني (التشاؤم)	٢٥	٠.٨٧٥	٠.٨٢٦
٣		المقياس ككل	٥٠	٠.٧٩٣	٠.٧٦٦

يتضح من جدول (٣) أن معدلات الثبات لمقياس التفاؤل والتشاؤم وأبعاده الفرعية باستخدام طريقة التجزئة النصفية (سيبرمان براون) ، وبطريقة (ألفا كرونباخ) تتمتع بمعدلات ثبات عالية .

٢- مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . إعداد الباحثة

تضمن إعداد المقياس عدة خطوات نوجزها فيما يلي :-

- الإطلاع علي التراث النظري وبعض الدراسات والبحوث الخاص بالضغط بصفة عامة .

- الإطلاع علي بعض المقاييس التي استخدمت في مجال أحداث الحياة منها : مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (تأليف ليونارد بون ، تعريب وإعداد علي عبد السلام علي : ٢٠٠٨) ومقياس أساليب المواجهة التي يستخدمها المراهقين للتعامل مع الضغوط النفسية. إعداد (فاروق عبد السلام ، ٢٠٠٣) .

- استنادا إلي هذه المصادر وغيرها مما تم الإطلاع عليه من بحوث ودراسات تم صياغة مفردات المقياس والتي بلغ عددها (٦٠) مفردة موزعة علي ثلاث أبعاد علي النحو التالي :-

الجدول (٤)

رقم	الأبعاد	أرقام العبارات	العدد الكلي للعبارات
١	التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	١ - ٣ - ٤ - ٦ - ٧ - ١٢ - ١٣ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٧ - ٣١ - ٣٢ - ٣٦ - ٣٨ - ٣٩ - ٤٤ - ٤٥	٢٠

٢٠	٢٨ - ٢٥ - ٢٢ - ٢٠ - ١٥ - ١٠ - ٩ - ٨ - ٥ - ٢ - ٥٨ - ٥٧ - ٤٣ - ٤١ - ٤٠ - ٣٧ - ٣٥ - ٣٤ - ٦٠ - ٥٩	التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	٢
٢٠	٤٢ - ٣٣ - ٣٠ - ٢٩ - ٢٦ - ٢١ - ١٩ - ١٤ - ١١ - ٥٣ - ٥٢ - ٥١ - ٥٠ - ٤٩ - ٤٨ - ٤٧ - ٤٦ - ٥٦ - ٥٥ - ٥٤	التصرفات السلوكية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	٣
٦٠	٦٠	المجموع الكلي	

تحديد طريقة الاستجابة وقد تم الاستعانة بأسلوب الاختيار من ثلاث بدائل (تنطبق تماماً- تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق) وتقدر الدرجات ب (١-٢-٣) .
- تم حساب الصدق والثبات علي النحو التالي :-
- **صدق المقياس .**

تم حساب صدق المقياس باستخدام الطريقتين التاليتين :-
- صدق المحكمين : تم عرض المقياس علي مجموعة من أساتذة علم النفس للتأكد من صدق العبارات ، وفي ضوء ما أبدوه من آراء ومقترحات تم إجراء بعض التعديلات ، حيث تم استبعاد بعض العبارات التي رأي المحكمون عدم ملائمتها ، كما تم إضافة وتعديل بعض العبارات .
- الاتساق الداخلي : تم حساب معامل الاتساق الداخلي (معامل بيرسون) الذي يقيس مصداقية كل بعد من أبعاد المقياس وحساب مستوى معنويته . تبين أن جميع أبعاد المقياس معنوية وتتمتع بالمصداقية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (٥)

يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل بعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باستخدام معامل الاتساق الداخلي

المعنى	معامل الاتساق	العبارة	رقم المفردة
٠.٠٠٠ ٠.٠٠٠	**٠.٥٦٤	البعد الأول التفاعل الايجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	١
٠.٠٠٠ ٠.٠٠٠	**٠.٧٥٩	البعد الثاني التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	٢
٠.٠٠٠ ٠.٠٠٠	**٠.٨٠١	البعد الثالث التصرفات السلوكية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	٣
(*) تدل علي وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥)			
(**) تدل علي وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١)			

ثبات المقياس : تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة "الفا كرونباخ" وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان بروان) .

جدول رقم (٦)

يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل بعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باستخدام معامل الاتساق الداخلي

م	المقياس	أبعاد المقياس	عدد الأسئلة	معامل ألفا	معامل سبيرمان بروان
١	أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	البعد الأول	٢٠	٠.٦٦٦	٠.٦٩٢
٢		البعد الثاني	٢٠	٠.٧٩٩	٠.٨٠٥
٣		البعد الثالث	٢٠	٠.٥٧١	٠.٦٠٢
٤		المقياس ككل	٦٠	٠.٧٧٧	٠.٧٦٦

يتضح من جدول (٦) أن معدلات الثبات لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وأبعاده الفرعية باستخدام طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون) ، وبطريقة (ألفا كرونباخ) تتمتع بمعدلات ثبات عالية .

٣- استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة . إعداد :- الباحثة

- خطوات إعداد الاستمارة :

تم تصميم استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي وتم الاستعانة ببعض المؤشرات من استمارة عليا أحمد المنيب (١٩٩٨) . وتتكون هذه الاستمارة من بعدين المستوي الاجتماعي ، والمستوي الثقافي ، وكل بعد من هذه الأبعاد الرئيسية يضم مجموعة من الفقرات الفرعية ، وظهرت الاستمارة في صورتها النهائية تحتوي علي بعض البيانات الأولية وهي عبارة عن . الاسم ، الجامعة ، الكلية ، التخصص . وتضمنت الاستمارة بعض المؤشرات للمستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة وهي كالآتي :-
المستوي التعليمي للأب ، المستوي التعليمي للأم ، وظيفة الأب ، وظيفة الأم ، عدد أفراد الأسرة ، الحي السكني ، عدد غرف المسكن . بالإضافة إلي (١٠) أسئلة تناولت بعض الجوانب الخاصة بالمستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة أيضاً .

٤- برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة .

إعداد :- الباحثة

يعرف (حامد زهران، ١٩٨٦: ٤٣٩) البرنامج بأنه "برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة أو غير مباشرة . فردياً أو جماعياً للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي و الاجتماعي بشكل سليم

- الهدف العام للبرنامج :

- بناء علي ما ورد بالإطار النظري والإطلاع علي البرامج المتعلقة بالتفاؤل فقد وضع الهدف العام للبرنامج وهو تنمية التفاؤل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة .
- مصادر بناء البرنامج :- اعتمد في بناء البرنامج علي عدد من المصادر منها :-
- الإطلاع علي التراث الثقافي من بحوث ودراسات سابقة .
- الإطلاع علي بعض البرامج العلاجية والإرشادية والتي تناولت متغيرات هذه البحث .
- الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة في البرنامج :-

يعتمد البرنامج علي عدد من الفنيات والتي تتمثل في : (المحاضرة ، المناقشة ، التحليل ، التخيل ، الوعي بالذات ، الحوار الذاتي ، إعادة البناء المعرفي ، أسلوب حل المشكلات ، النمذجة ، التغذية المرتدة ، الواجبات المنزلية) .

- **زمن البرنامج :-** أستغرق تنفيذ البرنامج الحالي شهرين بواقع أثنين إلي ثلاث جلسات أسبوعيا بصورة جماعية وتراوح زمن الجلسة الواحدة (٩٠) دقيقة .
- **جلسات البرنامج :-** تضمن البرنامج الحالي (٣٢) جلسة تناولت (مفهوم الذات والتفائل وعلاقته بالأفكار السلبية والإيجابية المتعلقة بضغط الحياة والسعادة والرضا وكيفية مواجهة المشكلات والأزمات) ، وانتهى بجلسة ختامية .
- **تقويم البرنامج :-** استمارة تقويم متدرب يتم توزيعها عقب كل جلسة تدريبية ، وذلك لضمان تقدم البرنامج في تحقيق أهدافه خلال الجلسات اللاحقة . استمارة تقييم توزع علي المتدربين في نهاية البرنامج .

- نتائج البحث :

أولا : الإحصاءات الوصفية:

- ١ - **الإحصاءات الوصفية لمقياس التفاؤل والتشاؤم لدي طالبات الجامعة .** قامت الباحثة بحساب الإحصاءات الوصفية الخاصة بمقياس التفاؤل والتشاؤم لدي طالبات الجامعة وكانت قيمة معامل الالتواء في المجموعة التجريبية (٠.١٠٠) وفي المجموعة الضابطة (٠.٥٨٤) وقيمه تقترب من الصفر وهذا يشير إلي أنه سوف تستخدم الاختبارات المعلمية المتمثل في (اختبار ت- اختبار ف) .
- ٢- **الإحصاءات الوصفية لمقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة .** حيث قامت الباحثة بحساب الإحصاءات الوصفية الخاصة بمقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة وكانت قيمة معامل الالتواء في المجموعة التجريبية (٠.٣٤٣) وفي المجموعة الضابطة (٠.٠٣٢) وقيمه تقترب من الصفر وهذا يشير إلي أنه سوف تستخدم الاختبارات المعلمية المتمثل في (اختبار ت- اختبار ف).
- الفرض الأول ونتائجه :-**
- تختلف متوسطات درجات كل من التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باختلاف المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة والتخصص لدي الطالبة الجامعية .**

أولا :- المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة :-

(أ) التفاؤل والتشاؤم :-

للتحقق من صحة الفرض الأول قامت الباحثة بتطبيق استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي و مقياس التفاؤل والتشاؤم ، علي عينة من طالبات الجامعة ، قوامها (١٢٠) طالبة. وذلك بمقارنة متوسطات درجات الطالبات المجموعات في المستويات الاجتماعية والثقافية (المنخفض- المتوسط- المرتفع) بالنسبة للتطبيق البعدي في مقياس التفاؤل والتشاؤم، وقد استخدمت الباحثة أولاً اختبار (F- test) ثم إجراء المقارنات البعدية باستخدام اختبار (Tukey) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بعد تطبيق البرنامج في حالة وجود فروق أن أمكن، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية

جدول (٧)

تحليل التباين أحادي الاتجاه لدرجات الطالبات المستويات الاجتماعية والثقافية الثلاثة في مقياس التفاؤل والتشاؤم

مستوي الدلالة	قيمة "F" المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	أبعاد التفاؤل والتشاؤم
٣.٠٧ غير دالة	١.٧٦٩	٨١.٦٠	٢	١٦٣.٢٠	بين المجموعات	التفاؤل
		٤٦.١٢١	١١٧	٥٣٩٦.١٢٣	داخل المجموعات	
			١١٩	٥٥٥٩.٣٢٥	الكلية	
٣.٠٧ غير دالة	١.٢٣٤	١٠١.٩٧٤	٢	٢٠٣.٩٤٧	بين المجموعات	التشاؤم
		٨٢.٦٤٩	١١٧	٩٦٦٩.٩٧٨	داخل المجموعات	
			١١٩	٩٨٧٣.٩٢٥	الكلية	
٣.٠٧ غير دالة	٠.١٣٦	٦.٤٤١	٢	١٢.٨٨١	بين المجموعات	المقياس ككل
		٤٧.٤٤٩	١١٧	٥٥٥١.٤٨٦	داخل المجموعات	
			١١٩	٥٥٦٤.٣٦٧	الكلية	

قيمة (f) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (١.٩٨)

بالنظر للجدول السابق يتضح انه :-

- لا توجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في المستويات الاجتماعية والثقافية الثلاث (المنخفض- المتوسط- المرتفع) في المقياس ككل . حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٠.١٣٦) عند مستوي دلالة (٣.٠٧) وهي أكبر من (٠.٠٥) بمعنى أنها غير دالة. مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الثلاث مستويات (المنخفض- المتوسط- المرتفع) في المقياس ككل. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (عادل المنشاوي، ٢٠٠٦). وهنا يمكن الافتراض عن وجود ارتباط أكثر بين التفاؤل والتشاؤم بأسلوب التنشئة الاجتماعية المتبع مع أبناء الأسرة .

(ب) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة :-

قامت الباحثة بتطبيق استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، علي عينة من طالبات الجامعة ، قوامها (١٢٠) طالبة. وذلك بمقارنة متوسطات درجات الطالبات المجموعات في المستويات الاجتماعية والثقافية (المنخفض- المتوسط- المرتفع) بالنسبة للتطبيق البعدي في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وقد استخدمت الباحثة أولاً اختبار (F- test) ثم إجراء المقارنات البعدية باستخدام اختبار (Tukey) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بعد تطبيق البرنامج في حالة وجود فروق أن أمكن، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

جدول (٨)

تحليل التباين أحادي الاتجاه لدرجات طلاب المستويات الاجتماعية والثقافية الثلاثة في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

مستوي الدلالة	قيمة "F" المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة
٣.٠٧ غير دالة	١.١٧٨	٢٦.١٦١	٢	٥٢.٣٢٣	بين المجموعات	التفاعل الإيجابي
		٢٢.٢٠	١١٧	٢٥٩٨.٢٦٩	داخل المجموعات	
			١١٩	٢٦٥٠.٥٩٢	الكلية	
٣.٠٧ غير دالة	٠.٢٢٨	١١.٥٩٨	٢	٢٣.١٩٥	بين المجموعات	التفاعل السلبي
		٥١.٥٢٨	١١٧	٦٠٢٨.٨٠٥	داخل المجموعات	
			١١٩	٦٠٥٢.٠٠	الكلية	
٣.٠٧ غير دالة	١.٤٦٩	٢٨.٦٢٨	٢	٥٧.٢٥٥	بين المجموعات	التصرفات السلوكية
		١٩.٤٩٣	١١٧	٢٢٨٠.٧١٢	داخل المجموعات	
			١١٩	٢٣٣٧.٩٦٧	الكلية	
٣.٠٧ غير دالة	١.٣٩٤	١٨٤.٣٩	٢	٣٦٨.٧٨٤	بين المجموعات	مقياس ككل
		٢	١١٧	١٥٤٧١.٢٠٨	داخل المجموعات	
		١٣٢.٢٣	١١٩	١٥٨٣٩.٩٩٢	الكلية	

قيمة (f) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (١.٩٨)

- بالنظر للجدول السابق يتضح انه:

لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في المستويات الاجتماعية والثقافية الثلاث (المنخفض- المتوسط- المرتفع) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (١.٤٦٩). عند مستوى دلالة (٣.٠٧). وهي أكبر من (٠.٠٥) بمعنى أنها غير دالة. مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات المجموعات في المستويات الاجتماعية والثقافية الثلاث (المنخفض- المتوسط- المرتفع). وهذا يختلف مع دراسة (عبدالله الضريبي، ٢٠٠٤). وقد يعزى ذلك لأن البيئة التعليمية واحدة، كما أن المواقف الضاغطة التي تواجه الطالبات في دراستهن والتي تعترينهن في حياتهن واحدة.

ثانياً :- التخصص (أدبي - علمي) :-

(أ) التفاؤل والتشاؤم :- قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم، على عينة من طالبات الجامعة، قوامها (١٢٠) طالبة، (٦٠) أدبي. (٦٠) علمي. ثم قامت بحساب متوسطات درجات طالبات الجامعة في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل وفي كل بعد، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t - test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بينهم باختلاف التخصص (أدبي- علمي). ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

جدول (٩)

نتائج اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طالبات الجامعة في مقياس التفاؤل والتشاؤم حسب التخصص (علمي-أدبي)

أبعاد المقياس	التخصص	العدد	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
التفاؤل	العلمية	٦٠	٢٥	٧٥	٦٢.٠٥	٧.٢٤	١١٨	١.٤١	غير دال
	الأدبية	٦٠	٢٥	٧٥	٦٣.٩٣	٧.٣٦	١١٨	١.٤١	غير دال
التشاؤم	العلمية	٦٠	٢٥	٧٥	٤٦.٢١	٩.٧٦	١١٨	١.٨١	غير دال
	الأدبية	٦٠	٢٥	٧٥	٤٣.٢٣	٨.٢١	١١٨	١.٨١	غير دال
المقياس ككل	العلمية	٦٠	٥٠	١٥٠	١٠٨.٢	٦.٢١	١١٨	٠.٨٨	غير دال
	الأدبية	٦٠	٥٠	١٥٠	١٠٧.١	٧.٤١	١١٨	٠.٨٨	غير دال

قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (١.٩٨).
قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٦٣).

- بالنظر للجدول السابق يتضح انه:

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات الشعبة الأدبية ودرجات طالبات الشعبة العلمية في المقياس البعدي علي مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل. حيث بلغت قيمة "t" المحسوبة (٠.٨٨)، وهي أقل من قيمة "t" الجدولية والتي بلغت (١.٩٨) عند مستوي دلالة (٠.٠٥). مما يؤكد على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات الشعبة الأدبية ودرجات طالبات الشعبة العلمية في المقياس البعدي مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل وفي كل بعد من أبعاد المقياس وهذا يتفق مع دراسة (عادل المنشاوي، ٢٠٠٦). وقد يعزي ذلك إلي أن الرغبات والطموحات والحاجات المشتركة، وكذلك إلي البيئة التعليمية المتقاربة والمتشابهة في متطلباتها وما يعترضها من صعوبات.

(ب) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة :- قامت الباحثة بتطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، علي عينة من طالبات الجامعة، قوامها (١٢٠) طالبة، (٦٠) أدبي. (٦٠) علمي. ثم قامت بحساب متوسطات درجات طالبات الجامعة في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل وفي كل بعد، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t - test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بينهم باختلاف التخصص (أدبي - علمي). ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

جدول (١٠)

نتائج اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طالبات الجامعة في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حسب التخصص (علمي- أدبي).

أبعاد المقياس	التخصص	العدد	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
التفاعل الإيجابي	العلمية	٦٠	٢٠	٦٠	٤٩.٥١	٤.٥٩	١١٨	*٢.١٤	دال
	الأدبية	٦٠	٢٠	٦٠	٤٧.٧٠	٤.٧٠			
التفاعل السلبي	العلمية	٦٠	٢٠	٦٠	٣٨.٩٣	٦.٢٥	١١٨	١.٦٥	غير دال
	الأدبية	٦٠	٢٠	٦٠	٤١.٠٦	٧.٨١			
التصرفات السلوكية	العلمية	٦٠	٢٠	٦٠	٤٣.٧٠	٤.٥٢	١١٨	٠.٥٣	غير دال
	الأدبية	٦٠	٢٠	٦٠	٤٣.٢٦	٤.٣٦			
المقياس ككل	العلمية	٦٠	٦٠	١٨٠	١٣٢.١٥	١١.٤٦	١١٨	٠.٥٥	غير دال
	الأدبية	٦٠	٦٠	١٨٠	١٣٢.٠٣	٤٤.٧٠			
قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (١.٩٨)									
قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٦٣)									

بالنظر للجدول السابق يتضح انه:

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات الشعبة الأدبية ودرجات طالبات الشعبة العلمية في المقياس البعدي في المقياس ككل . حيث بلغت قيمة "t" المحسوبة (٠.٥٥) ، وهي أقل من قيمة "t" الجدولية والتي بلغت (١.٩٨) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) . مما يؤكد على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات الشعبة الأدبية ودرجات طالبات الشعبة العلمية في المقياس البعدي ، علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل وفي كل بعد من أبعاد المقياس وهذا يختلف مع دراسة (إيمان صقر ، ٢٠٠١) ، مما يؤكد تأثير البرنامج ، وفاعليته والتي قد تكون وراء عدم وجود فروق بين التخصصات المختلفة.

الفرض الثاني ونتائجه :-

يختلف متوسطي درجات المجموعة الضابطة (علي مقياس التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) باختلاف القياسين القبلي و البعدي .

للتحقق من صحة الفرض الثاني قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والقياس البعدي علي مقياس التفاؤل والتشاؤم ، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي علي المجموعة التجريبية، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

جدول (١١)

يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس التفاؤل والتشاؤم في المجموعة الضابطة

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة	العدد	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
التفاؤل	القياس القبلي	٢٠	٢٥	٧٥	٥٢.٣	٥.٤٧	١٩	١.٤٠٨	غير دال
	القياس البعدي	٢٠	٢٥	٧٥	٥٠.٣٠	٤.٩٧			
التشاؤم	القياس القبلي	٢٠	٢٥	٧٥	٦٠.٢١	٨.٢١	١٩	١.٣٨٠	غير دال
	القياس البعدي	٢٠	٢٥	٧٥	٦١.٧٥	٦.١٨			
المقياس ككل	القياس القبلي	٢٠	٥٠	١٥٠	١٠٧.٠٠	٨.٨٥	١٩	١.٨٨٠	غير دال
	القياس البعدي	٢٠	٥٠	١٥٠	١٠٥.٠٥	٧.٠١			
قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٠٩)									
قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٨٦)									

بالنظر للجدول السابق يتضح انه :-

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والقياس البعدي علي مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١.٨٨٠) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (٢.٠٩) ، عند مستوي دلالة (٠.٠٥) . مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية. وكذلك أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي يساوي (١٠٥.٠٥) وهي أقل من المتوسط الحسابي للقياس القبلي والذي قيمته تساوي (١٠٧.٠٠) تتفق هذه النتيجة مع دراسة (أمنة أحمد، ٢٠١٢). وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه ظلت أفكار المجموعة الضابطة كما هي لم تعدل لان المجموعة الضابطة لم تخضع إلي البرنامج التدريبي.

وللتحقق من صحة الفرض الثاني بالنسبة للقياس القبلي والقياس البعدي علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . قامت الباحث بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والقياس البعدي علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق قبل وبعد تطبيق البرنامج، علي المجموعة التجريبية ، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

جدول (١٢)

يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

أبعاد المقياس	المجموعة الضابطة	العدد	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
التفاعل الايجابي	القياس القبلي	٢٠	٢٠	٦٠	٥٢.٧٠	٤.٥٩	١٩	١.١٦	غير دال
	القياس البعدي	٢٠	٢٠	٦٠	٤٩.٦٠	٣.٤٨			
التفاعل السلبي	القياس القبلي	٢٠	٢٠	٦٠	٣٩.٠٦	٥.٢٠	١٩	٠.٠٣٣	غير دال
	القياس البعدي	٢٠	٢٠	٦٠	٣٨.٢٠	٧.٠٨			
التصرفات السلوكية	القياس القبلي	٢٠	٢٠	٦٠	٤٣.٧٠	٤.٥٢	١٩	١.٤٤	غير دال
	القياس البعدي	٢٠	٢٠	٦٠	٤٢.٩٥	٣.٢٣			
المقياس ككل	القياس القبلي	٢٠	٦٠	١٨٠	١٣٧.٨	١١.٨٩	١٩	١.٦٠	غير دال
	القياس البعدي	٢٠	٦٠	١٨٠	١٣١.٦٠	٨.٦٧			

قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٠٩)
قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٨٦)

بالنظر للجدول السابق يتضح انه:

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١.٦٠) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت (٢.٠٩) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) . مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي . وهذا يتفق مع دراسة (نور الرمادي، ٢٠٠٦)، وقد يعزي ذلك أن المجموعة الضابطة ، ظل إدراكهم لأحداث الحياة سلبياً كما هو ، ولم يتغير مستوى إحساسهم بالضغط الناتجة عن الأحداث الحياتية.

الفرض الثالث ونتائجه :-

يختلف متوسطي درجات المجموعة التجريبية (علي مقياس التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) باختلاف القياسين القبلي والبعدي .

للتحقق من صحة الفرض الثالث قامت الباحث بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي في المقياس ككل بعد تطبيق البرنامج التدريبي ، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي . ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

جدول (١٣)

يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية علي مقياس التفاؤل والتشاؤم

أبعاد المقياس	المجموعة التجريبية	العدد	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
التفاؤل	القياس القبلي	٢٠	٢٥	٧٥	٥٦.٢٥	٨.٦٤	١٩	*٢.٥١٧	دال
	القياس البعدي	٢٠	٢٥	٧٥	٦٢.٦٥	٧.٧٨			
التشاؤم	القياس القبلي	٢٠	٢٥	٧٥	٥٢.٣٥	٨.٧١	١٩	*٢.٢٨٦	دال
	القياس البعدي	٢٠	٢٥	٧٥	٤٤.٨٥	١٠.٧١			
المقياس ككل	القياس القبلي	٢٠	٥٠	١٥٠	١٠٥.٦٠	٥.١٩	١٩	*٢.٤٥٦	دال
	القياس البعدي	٢٠	٥٠	١٥٠	١٠٧.٥٠	٦.٦١			
قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٠٩) قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٨٦)									

بالنظر للجدول السابق يتضح انه :

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي علي مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢.٤٥٦) ، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (٢.٠٩) ، عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي . وكذلك أظهرت نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي والذي قيمته تساوي (١٠٧.٥٠) أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي والذي قيمته تساوي (١٠٥.٦٠) . وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً . تتفق هذه النتيجة مع دراسة (هبة حسين، ٢٠٠٨) . وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه كان للبرنامج فاعليته من حيث تكوين نظرة إيجابية تجاه المستقبل.

وللتحقق من صحة الفرض الثالث بالنسبة للقياس القبلي والقياس البعدي علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق قبل وبعد تطبيق البرنامج، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

جدول (١٤)

يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

أبعاد المقياس	المجموعة التجريبية	العدد	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
التفاعل الايجابي	القياس القبلي	٢٠	٢٠	٦٠	٤٨.١٠	٤.٢٤	١٩	**٣.١٦	دال
	القياس البعدي	٢٠	٢٠	٦٠	٥٢.٥٥	٣.٤٤			
التفاعل السلبي	القياس القبلي	٢٠	٢٠	٦٠	٤٣.١٠	٥.٧٨	١٩	١.٣٠٩	غير دال
	القياس البعدي	٢٠	٢٠	٦٠	٣٩.٨٠	١١.٨٧			
التصرفات السلوكية	القياس القبلي	٢٠	٢٠	٦٠	٤٢.٥٥	٤.٤٥	١٩	**٣.٤٦	دال
	القياس البعدي	٢٠	٢٠	٦٠	٤٦.٦٥	٤.١٧			
المقياس ككل	القياس القبلي	٢٠	٦٠	١٨٠	١٣٣.٧٥	٩.١٨	١٩	*٢.٦٦	دال
	القياس البعدي	٢٠	٦٠	١٨٠	١٣٩.٠٠	١٢.٩٨			
قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٠٩) قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٨٦)									

يتضح من الجدول السابق ما يلي :-

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢.٦٦) ، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت (٢.٠٩) ، عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي . وكذلك أظهرت نتائج الجدول السابق أن

المتوسط الحسابي للقياس البعدي والذي قيمته تساوي (١٣٩) أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي والذي قيمته تساوي (١٣٣.٧٥) . وهذا يؤكد علي وجود فروق دالة إحصائية . تتفق هذه النتيجة مع دراسة (نور الرمادي ، ٢٠٠٦) كان لفنيات البرنامج المستخدمة وأنشطته وتدريباته المصاحبة فاعلية في تخفيض الإحساس بالضغط، وأن إحساسهم الزائد بالضغط، ناتجا عن الأفكار اللاعقلانية التي يتبنوها، وباستبدال هذه الأفكار بأخرى أكثر عقلانية.

الفرض الرابع ونتائجه :-

يختلف متوسطي درجات المجموعة التجريبية (علي مقياس التفاؤل وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) عن المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي .
للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل ، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بعد تطبيق البرنامج ، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

جدول (١٥)

يوضح نتائج القياس البعدي في المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مقياس التفاؤل والتشاؤم وأبعاده الفرعية

أبعاد المقياس	القياس البعدي	العدد	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
التفاؤل	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٥	٧٥	٦٢.٦٥	٧.٧٨	٣٨	**٥.٩٨	دال
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٥	٧٥	٥٠.٣٠	٤.٩٧			
التشاؤم	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٥	٧٥	٤٤.٨٥	١٠.٧١	٣٨	**٦.١١	دال
	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٥	٧٥	٦١.٧٥	٦.١٨			
المقياس ككل	المجموعة التجريبية	٢٠	٥٠	١٥٠	١٠٧.٥٠	٦.٦١	٣٨	**٥.٤٥	دال
	المجموعة الضابطة	٢٠	٥٠	١٥٠	١٠٥.٠٥	٧.٠١			

قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٠٢)
قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٧١)

بالنظر للجدول السابق يتضح انه:

يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي علي مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل . حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٥.٤٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (٢.٠٢) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) . وهذا يؤكد وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي علي مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل . بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع عدة دراسات منها : دراسة (كسلير ، ٢٠٠٣ Kessler) . ودراسة (هبة حسين . ٢٠٠٨) مما يؤكد تأثير البرنامج وفاعليته في تحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، لوجود فرق بين التطبيق البعدي علي مقياس التفاؤل والتشاؤم بعد تطبيق البرنامج علي الطلبة في المجموعة التجريبية .
وللتحقق من صحة الفرض الرابع بالنسبة لقياس الفروق بين درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وأبعاده الفرعية ، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بعد تطبيق البرنامج ، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

جدول (١٦)

يوضح نتائج القياس البعدي في المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وأبعاده الفرعية

أبعاد المقياس	القياس البعدي	العدد	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
التفاعل الايجابي	التجريبية	٢٠	٢٠	٦٠	٥٢.٥٥	٣.٤٤	٣٨	*٢.٣٣٣	دال
	الضابطة	٢٠	٢٠	٦٠	٤٩.٦٠	٤.٤٨			
التفاعل السلبي	التجريبية	٢٠	٢٠	٦٠	٣٩.٨٠	١١.٨٧	٣٨	٠.٥١٧	غير دال
	الضابطة	٢٠	٢٠	٦٠	٣٨.٢٠	٧.٠٨			
التصرفات السلوكية	التجريبية	٢٠	٢٠	٦٠	٤٦.٦٥	٤.١٧	٣٨	*٣.١٣٤	دال
	الضابطة	٢٠	٢٠	٦٠	٤٢.٩٥	٣.٢٣			
المقياس ككل	التجريبية	٢٠	٦٠	١٨٠	١٣٩.٠٠	١٢.٩٨	٣٨	*٢.٢٨٣	دال
	الضابطة	٢٠	٦٠	١٨٠	١٣٠.٧٥	٩.٦١			
<p>قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٠٢)</p> <p>قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٧١)</p>									

بالنظر للجدول السابق يتضح انه:

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل . حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢.٢٨٣) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (٢.٠٢) ، عند مستوي دلالة (٠.٠٥) . وهذا يؤكد وجود فروق دالة إحصائياً . وهذا يتفق مع دراسة (نور الرمادي ، ٢٠٠٦) . ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه كان للبرنامج تأثير وفاعلية في تحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، ومن شأن أساليب المواجهة الفعالة أنها تصل بالفرد إلى حالة من الصحة النفسية .

الفرض الخامس ونتائجه :-

يختلف متوسطي درجات المجموعة التجريبية (علي مقياس التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) باختلاف القياس البعدي و التتبعي .

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والقياس التتبعي بعد مرور شهر علي القياس البعدي في مقياس التفاؤل والتشاؤم ، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق في القياسين البعدي و التتبعي، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

الجدول (١٧)

يوضح نتائج القياس البعدي والقياس التتبعي في المجموعة التجريبية علي مقياس التفاؤل والتشاؤم

أبعاد المقياس	المجموعة التجريبية	العدد	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
التفاؤل	القياس البعدي	٢٠	٢٥	٧٥	٦٢.٦٥	٧.٧٨	١٩	٠.٨٧٢	غير دال
	القياس التتبعي	٢٠	٢٥	٧٥	٦٠.٥٥	٧.٣٩			
التشاؤم	القياس البعدي	٢٠	٢٥	٧٥	٤٤.٨٥	١٠.٧١	١٩	٠.١١١	غير دال
	القياس	٢٠	٢٥	٧٥	٤٢.٢٠	٩.٥١			

								التتبعي	
غير دال	٠.٧٨٣	١٩	٦.٦١	١٠.٧٥٠	١٥٠	٥٠	٢٠	القياس البعدي	المقياس ككل
			٥.٢٥	١٠.٥٧٥	١٥٠	٥٠	٢٠	القياس التتبعي	
<p>قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٠٩)</p> <p>قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٨٦)</p>									

بالنظر للجدول السابق يتضح انه:

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والقياس التتبعي في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل . حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٠.٧٨٣) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (٢.٠٩) ، عند مستوي دلالة (٠.٠٥) . مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً . وهذا يدل على أثر ثبات البرنامج التدريبي (بقاء التعلم) في تنمية التفاؤل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . وهذا يتفق مع دراسة (كسليمر ، ٢٠٠٣ Kessler) وهذا يدل على أثر ثبات البرنامج (بقاء التعلم) في تنمية التفاؤل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . وللتحقق من صحة الفرض الخامس بالنسبة للقياس البعدي والقياس التتبعي علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة قامت الباحثة بمقارنة متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والقياس التتبعي في المقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وقد استخدمت الباحثة اختبار (t- test) للمجموعات المترابطة للكشف عن دلالة الفروق في القياسين البعدي والتتبعي ، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

جدول (١٨)

يوضح نتائج القياس البعدي والقياس التتبعي في المجموعة التجريبية علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

أبعاد المقياس	المجموعة التجريبية	العدد	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
التفاعل الإيجابي	القياس البعدي	٢٠	٢٠	٦٠	٥٢.٥٥	٣.٤٤	١٩	١.٧٧٠	غير دال
	القياس التتبعي	٢٠	٢٠	٦٠	٥١.٠٥	٢.٧٦			
التفاعل السلبي	القياس البعدي	٢٠	٢٠	٦٠	٣٩.٨٠	١١.٨٧	١٩	٠.٤١٥	غير دال
	القياس التتبعي	٢٠	٢٠	٦٠	٣٨.٦٥	٧.٩٨			
التصرفات السلوكية	القياس البعدي	٢٠	٢٠	٦٠	٤٦.٦٥	٤.١٧	١٩	١.٦٩٣	غير دال
	القياس التتبعي	٢٠	٢٠	٦٠	٤٥.١٥	٤.٦٠			
المقياس ككل	القياس البعدي	٢٠	٦٠	١٨٠	١٣٩.٠٠	١٢.٩٨	١٩	١.٣١٤	غير دال
	القياس التتبعي	٢٠	٦٠	١٨٠	١٣٤.٨٥	١١.٢٦			
<p>قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٠٩)</p> <p>قيمة (t) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢.٨٦)</p>									

يتضح من الجدول السابق ما يلي :-

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي

والقياس التنبعي في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل. حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١.٣١٤) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (٢.٠٩) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) . مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية وهذا يتفق مع دراسة (نور الرمادي ، ٢٠٠٦) . وهذا يدل على اثر ثبات البرنامج (بقاء التعلم) ، ويمكن تفسير ذلك أن أفراد المجموعة التجريبية مازالوا يحتفظون بانخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهم .

المراجع

أولاً :- المراجع العربية .

- ١- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٥) : المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم نتائج مصرية -مجلة دراسات نفسية المجلد (١٥) العدد (٢) ؛رابطة الأخصائيين ؛مصر، القاهرة .
- ٢- أحمد محمد عبد الخالق ، بدر محمد الأنصاري (١٩٩٥) : التفاؤل والتشاؤم دراسة عربية في الشخصية . في المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة (الموهوبين والمعاقين) الفترة من ٢٥-٢٧ ديسمبر ١٩٩٥ - بحوث المؤتمر المجلد (١) ؛ جامعة عين شمس .
- ٣- أحمد محمد عبد الخالق ، (١٩٩٤) : الدراسات التطورية للقلق ، حوليات كلية الآداب ، جامعة الكويت ، الكويت ، الحولية ١٤ ، الرسالة ٩٠ ، ١٩٩٤ .
- ٤- إيمان صقر (٢٠٠١) النموذج السلبي للعلاقات بين ضغوط أحداث الحياة والمساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- ٥- بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٣) : التفاؤل والتشاؤم ، قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت . مجلة الرسالة العدد (١٩٢) ؛ الجزء (٢٣) مجلس النشر العلمي - جامعة الكويت ؛ الكويت .
- ٦- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٦) . التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، الطبعة الثانية، القاهرة .
- ٧- زينب محمود شقير ، (١٩٩٧) : الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى طالبات الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد ٦ ، جامعة عين شمس .
- ٨- سناء محمد سليمان (٢٠٠٦) : كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات " سلسله ثقافية سيكولوجية للجميع" القاهرة ، مكتبة عالم الكتب .
- ٩- عليه أحمد حسن منيب ، (١٩٩٨) : صعوبات التعلم لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- ١٠- عادل المنشاوي ، ٢٠٠٦ : التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدي عينة من طلاب كلية التربية ، مجلة التربية المعاصرة ، العدد ٧٤ ، الإسكندرية .
- ١١- عبدالله الضريبي (٢٠٠٤) . أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي طلبة جامعة دمار وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمار ، اليمن .
- ١٢- لطفي الشربيني (٢٠٠٢) . معجم مصطلحات الطب النفسي، مراجعة : عادل صادق، مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت .
- ١٣- نور أحمد الرمادي (٢٠٠٦) . فعالية برنامج إرشادي سلوكي جمعي يستخدم التدريب علي الضبط الذاتي لخفض الضغوط النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة - مجلة كلية التربية بالفيوم، عدد ٤ ، مارس .
- ١٤- هشام إبراهيم عبدالله ، (٢٠٠١) : العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدي عينة من المسنين . المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس .
- ١٥- هبة حسين طه ، (٢٠٠٨) : تنمية التفاؤل والأمل مدخل لخفض الأعراض الاكتئابية لدي عينة من ضعاف السمع . رسالة دكتورا غير منشورة . جامعة عين شمس . كلية البنات . القاهرة .

ثانياً :- المراجع الأجنبية .

- 16_ Compass , B . (1987) . coping with stress during childhood and adolescence
17_ psychological Bulletin.
Fahs , M . (1986) coping in school : correlations among perceptions of stress , coping styles , personal attributes and academic achievement in inner – city junior high school students . A paper presented at : the Annual Meeting of the American Educational Research Association .
- 18- Kobasa,S .(1982) : Commitment and coping in stress resistance among lawyers . Journal of Personality and Social Psychology. Vol.42.P. 177
19- Lazarus , R. (2000). Toward better research on stress and coping. Journal of American Psychologist .
20 - Lazarus , Folkman , S. (1984) : Stress , appraisal and coping . New York, Springer publishing Company .
21- Lawler , C. ; Ouimette , P. ; Dahlstedt, D. (2005).posttraumatic stress symptoms , coping, and Physical health status among university students seeking health care.Journal of traumatic stress .
22- Scheier & Carver , M. (2001):Optimism , Pessimism and self – regulation (Ed) ,Optimism & Pessimism implication for theory ,Research and Practice .Washington ,American Psychological Association
23- Smith, M.B.(1983).Hope and despair:Keys to socio- psychodynamics of Youth. American Journal of orthopsychitry .
24- Selye ,H . (1979) : Stress in health and disease , Boston ; Butter worth