



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

التفأؤل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي

دراسة سيكومترية – كLINيكية

رسالة مقدمة للحصول على درجة التخصص (الماجستير) في التربية

(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

إعداد الباحثة

سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

تحت إشراف

د. هبة سامي محمود

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية – جامعة عين شمس

أ.د محمد إبراهيم عيد

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية – جامعة عين شمس

١٤٣٧-٢٠١٦



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الباحثة : سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

عنوان الرسالة : التفاؤل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي

دراسة سيكومترية -كلينكية

الدرجة العلمية : ماجستير في التربية (تخصص في الصحة النفسية والإرشاد النفسي)

القسم التابع له : الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الكلية : كلية التربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ٢٠١١

سنة المنح :



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

رسالة ماجستير في التربية

(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

اسم الباحثة : سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

عنوان الرسالة : التفاؤل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي

دراسة سيكومترية-كلينكية

لجنة الإشراف

أ.د /محمد إبراهيم عيد : أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية – جامعة عين شمس

د/ هبة سامي محمود : مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية – جامعة عين شمس

تقييم اللجنة :

الدراسات العليا :

ختم الإجازة :

أجيزت الرسالة بتاريخ / / ٢٠١٦

موافقة مجلس الكلية :

/ / ٢٠١٦

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠١٦

الإسم: سحر عبد العظيم إبراهيم فرج

عنوان الدراسة: التفاؤل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي

دراسة سيكومترية-كلينكية

الهدف :

١- الكشف عن طبيعة العلاقة التي يمكن أن توجد بين التفاؤل وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي.

٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة (التفاؤل، وأحداث الحياة الضاغطة).

٣- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة الحالية.

العينة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها ٥٠٠ طالب جامعي مقسمين إلى (٣٢٨ إناث، ١٧٢ ذكور).

الأدوات المستخدمة:

١- مقياس التفاؤل (إعداد الباحثة)

٢- مقياس أحداث الحياة الضاغطة (إعداد الباحثة)

٣- دراسة الحالة (إعداد الباحثة).

٤- استمارة المقابلات الشخصية (إعداد الباحثة) .

٥- اختبار تفهم الموضوع TAT (إعداد موراى ومرجان)

٦- اختبار ساكس لتكملة الجمل (إعداد جوزيف ساكس)

النتائج السيكومترية

- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين درجات أفراد عينة الدراسة على **الدرجة الكلية** لمقياس أحداث الحياة الضاغطة وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل.
- ٢- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) في كل الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس التفاؤل.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (≥ 0.01) بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) في الأبعاد على مقياس أحداث الحياة الضاغطة في اتجاه الذكور باستثناء البعدين (الأحداث الصحية الضاغطة والأحداث الأسرية الضاغطة) والدرجة الكلية للمقياس فلا توجد فروق دالة إحصائياً.
- ٤- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للتخصص (علمي - أدبي) في كل الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس التفاؤل.
- ٥- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للتخصص (علمي - أدبي) في كل الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس أحداث الحياة.

النتائج الكلينية

- ٦- يوجد تباين لديناميات الشخصية تبعاً لدرجة التفاؤل وأحداث الحياة الضاغطة (مرتفع - منخفض) لدى أفراد العينة الكلينية للحالات الطرفية في الإرباعي الأعلى والأدنى على مقياسي التفاؤل وأحداث الحياة الضاغطة.

Key Words: الكلمات المفتاحية:

- ١- التفاؤل Optimism
- ٢- أحداث الحياة الضاغطة Stressful life Events
- ٣- الشباب Youth

Abstract:

Aim of the Study

This study aims at revealing the correlation between optimism and stressful life events among a sample of university students.

Sample of the Study

The sample Consisted Of 500 students (172 males and 328 females) Faculty of Education – Tanta University; While the clinical study sample consisted of (4) Youth (a male and three female) as a subset of the Psychometric Study sample.

Tools of the study

The researcher used the optimism scale (OS) and stressful life events (SLE) scale and Case study (prepared by the researcher) and Thematic Apperception Test TAT (prepared by Murray and Morgan and Sacks in Complete Sentences Blank. (Prepared by Josepen Sacks).

Study Results

The study result indicated that, There is a statistically significant correlation between the score of the sample's members on stressful life events scale and the score on the optimism scale, There are no statistically significant differences between the average scores of the sample's members according to gender (male/female) on both

dimensions and total score of optimism scale, There are statistically significant differences at the level of 0.01 between the average scores of the sample's members according to gender (male/female) in dimensions on the stressful life events scale at the part of males, except for the health and family stressful events where there are no differences, There are no statistically significant differences between the average scores of the sample's members according to specialization (scientific/literal) on both dimensions and total score on the optimism scales, There are no statistically significant differences between the average scores of the sample's members according to specialization (scientific/literal) on both dimensions and total score on the stressful life events' scale.

Key words: Optimism,Stressful Life Events,Youth

شكر وتقدير

الحمد لله الذى بفضلہ تتم الصالحات، أشكره وأحمدہ على نعمه وبفضله حمداً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه؛ إقراراً بالفضل وتمسكاً بقول الرسول - ﷺ "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" (البخارى ١٩٩٠ رقم الحديث ٢١٨)

ولا يسعنى في هذا المقام إلا أن أتوجه بشكري وتقديري إلى أستاذي الأكرم وأبي الفاضل والفيلسوف العظيم الأستاذ الدكتور **أحمد إبراهيم عيد** أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس على ما قدمه لى من وافر العناية والاهتمام العلمي وحرصه الشديد على التزام المنهج العلمى بكل دقة، وكانت لملاحظاته الأثر الأكبر في إنجاز الرسالة وظهورها بهذه الصورة، فقد شرفت بإشرافه عليّ ونهلت من فيض علمه؛ فجزاه الله عنى كل خير، وأطال الله في عمره ومتعه بالصحة والعافية وجعل هذا العمل في ميزان حسناته.

كما أتوجه بأسمى معاني الشكر والتقدير والامتنان إلى الدكتورة **اهبة سامي محمود** مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، والتي كان لتوجيهاتها ومساعدتها المستمرة للباحثة عظيم الأثر في ظهور البحث بهذه الصورة فلم تبخل عليّ بوقتها وجهدها فجزاها الله خير الجزاء، وجعل هذا العمل في ميزان حسناتها.

كما أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والامتنان إلى أمي وأستاذتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة **إيمان فوزى شاهين** أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي ومديرة مركز الإرشاد النفسي، فمن حسن حظي أن تناقشني اليوم عالمة جليلة لها قدرها قيمتها، تلك العالمة التي مهما بلغت كلماتي من الفصاحة فلن تعبر عن شكري لها ، فشرف لى قبول سيادتها مناقشة هذه الرسالة رغم ضيق وقتها وعظم مسؤوليتها فلها مني كل الشكر والتقدير.

وأتوجه بخالص الشكر وعظيم الامتنان والدعاء بالصحة والعافية إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور **أحمد عبد الظاهر الطيب** أستاذ الصحة النفسية والعميد الأسبق بكلية التربية جامعة طنطا والذي كان شرفاً لي أن أتتلمذ على يديه في جامعة طنطا، فلقد أهدني العديد من الكتب التي ساعدتني في رسالتي، كما أنه لشرف عظيم أن يتقبل سيادته مناقشة هذه الرسالة فضلاً عن مساندته المستمرة للباحثة والتي لا أجد من الكلمات ما يعبر عن إعطائه حقه؛ فجزاه الله عنى خير الجزاء وجعل هذا العمل خالصاً في ميزان حسناته.

كما أتوجه بالشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور **حمدي المليجي** أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة طنطا على تعاونه المستمر للباحثة ومساندته لها أثناء إجراء الجانب العملي من الدراسة؛ فجزاه الله خير الجزاء ومتعه بالصحة والعافية.

كما أتوجه بالشكر والتقدير للدكتور **محمد سعد حامد**، كما أتقدم بأسمى معانى الشكر والتقدير للأستاذ **عبد العزيز محمود** المدرس المساعد بقسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس على ما قدمه لي من يد العون والمساعدة والتشجيع الدائم ومراجعتة الدقيقة لإحصاء الدراسة؛ فجزاه الله عنى خير الجزاء، كما أتوجه بالشكر والتقدير لأصدقائي الأعزاء **سامية سامي**، **ورشا مصطفى** و**تقى مجدى** والدكتورة **رباب خيرت** وهناء **أبوفرج** ومروة **فرج** على مساعدتهم لي وتشجيعهم الدائم لي وتحملهم مشاققة البحث العلمى معي.

وأتوجه بخالص الشكر والتقدير والامتنان لأبي الثاني المهندس **مجدى أبو فرج** فهو الحاضر الغائب والأخ الفاضل الأستاذ **محمد صابر** والدكتور **أبراهيم أبو فرج** المدرس بكلية الطب جامعة الأزهر على ما قدموه لي من مساعدات وتشجيع ومساندتي لإنجاز رسالتي، فلهم من كل الشكر والتقدير وجزاهم الله عنى خير الجزاء.

والشكر كل الشكر لأفراد العينة تلك الشموع التي أنارت لي الطريق حتى وصلت إلى نتائج بحثي فلا أملك من الكلمات ما يوفيههم حقهم إلا الدعاء لهم بالتوفيق والنجاح.

أما أبي وأمي صاحبا الفضل عليّ بعد الله - سبحانه وتعالى - رموز الطيبة والحنان بالنسبة لي، فمهما كانت كلماتي فلن تعبر عن شعوري وحبّي وامتتاني نحوهما، فجزاهم اللهم عنى خير الجزاء، وحفظهما الله من كل سوء، ومنحهما دوام الصحة والعافية.

كما أتقدم بجزيل الشكر لأسرتي وأقاربي وأبناء عمومتي وأخص بالشكر عمي الأستاذ الفاضل محمد أبو فرج وعمي عبد الباسط أبو فرج وإخواني "إبراهيم ومحمد ورقية" على تحمّلهم معي مشاققة البحث العلمى.

وأشكر كل من مد لى يد العون وأشكر كل الحاضرين من الزملاء والأقارب الذين تحملوا معى مشقة السفر وأتمنى أن أكون عند حسن ظنهم؛ فجزى الله الجميع عنى كل الخير.

وفى النهاية لا أدعى أننى قد بلغت الكمال أو عصمت من الخطأ؛ فالكمال لله وحده - سبحانه وتعالى - وهذا جهدي المتواضع فإن نال القبول فالفضل يرجع لله ثم لأساتذتي الأفاضل.

"وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب"

"وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين"

دليل القوائم:

الصفحات	القائمة	المسلسل
١٢	قائمة الموضوعات	أولا
١٥	قائمة الجداول	ثانيا

أولاً : قائمة الموضوعات

الموضوع	الصفحة
الفصل الأول: مدخل الدراسة	١٧
مقدمة	١٧
مشكلة الدراسة وتساؤلاتها	٢٠
أهداف الدراسة	٢٠
أهمية الدراسة	٢١
مصطلحات الدراسة	٢١
حدود الدراسة	٢٢
الفصل الثاني : المفاهيم الأساسية والإطار النظري	٢٥
تمهيد	٢٥
أولاً : نبذة عن علم النفس الإيجابي	٢٥
ثانيًا:نشأة المفهوم	٢٧
ثالثًا:التعريف بالمفهوم	٢٩
أ-التعريف اللغوي للتفاؤل	٢٩
ب-تعريف علماء النفس للتفاؤل	٣٠
رابعًا:العوامل المؤثرة في درجة التفاؤل	٣٥
خامسًا:أسباب التفاؤل	٣٦
سادسًا:أهمية التفاؤل	٣٧
سابعًا:أنواع التفاؤل	٣٧
ثامنًا:خصائص وسمات وصفات المتفائلين	٣٩
تاسعًا:النظريات المفسرة للتفاؤل	٤٠
أ-نظرية التحليل النفسي	٤٢
ب-نظرية التفاؤل المتعلم	٤٢
ج-نظرية كارفر وشاير	٤٥
ثانيًا:المحور الثاني أحداث الحياة الضاغطة	٤٧
أولاً: نبذة عن مفهوم الضغوط	٤٧
ثانيًا:نشأة المفهوم	٤٨

٤٩	ثالثاً:تعريف علماء النفس لأحداث الحياة الضاغطة
٥٤	رابعاً:تصنيف أحداث الحياة الضاغطة
٥٦	خامساً:أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة
٦٠	سادساً:خصائص الأحداث الضاغطة
٦٠	سابعاً:أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى
٦٠	أ-أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالإضطرابات النفسية
٦٠	ب-أحداث الحياة الضاغطة والمتغيرات النفسية الإيجابية
٦٢	ج-أحداث الحياة الضاغطة في ضوء تباين الجنس والعمر
٦٢	تاسعاً:النظريات المفسره للضغوط والنماذج المفسرة لأحداث الحياة الضاغطة
٦٣	١-النظرية الفسيولوجية للضغوط
٦٤	٢-النظرية الإدراكية سبليرجر
٦٤	٣-نظرية التحليل النفسى
٦٤	٤-نظرية التوجه الإنسانى والوجودى
٦٧	٥-أستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة
٦٨	المحور الثالث :الشباب الجامعى
٧٠	تعقيب عام على الإطار النظرى
٧٢	الفصل الثالث الدراسات السابقة
٧٢	أولاً:دراسات تناولت التفاؤل
٩١	ثانياً:دراسات تناولت أحداث الحياة الضاغطة
١٠٥	تعليق عام على الدراسات السابقة
١٠٦	فروض الدراسة
١٠٨	الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة
١٠٨	تمهيد
١٠٨	أولاً : منهج الدراسة
١٠٨	ثانيا : العينة وإجراءات الدراسة
١٠٩	ثالثاً : أدوات الدراسة
١٠٩	مقياس التفاؤل
١١١	صدق وثبات مقياس التفاؤل
١٢٠	مقياس أحداث الحياة الضاغطة(S.L.E)

١٣٢	صدق وثبات مقياس أحداث الحياة الضاغطة (S.L.E)
١٣٥	رابعاً: الأساليب الإحصائية
١٣٦	خامساً: خطوات الدراسة
١٣٧	الفصل الخامس : نتائج الدراسة وتفسيرها
١٣٧	تمهيد
١٣٧	نتائج الفرض الأول
١٤٢	نتائج الفرض الثاني
١٤٤	نتائج الفرض الثالث
١٤٧	نتائج الفرض الرابع
١٤٩	نتائج الفرض الخامس
١٥٢	توصيات الدراسة
١٥٢	البحوث المقترحة
١٥٥	الفصل السادس
١٥٥	مقدمة
١٥٩	الحالة الأولى
١٨٥	الحالة الثانية
٢٠٧	الحالة الثالثة
٢٢٦	الحالة الرابعة
٢٤٦	مراجع الدراسة
٢٤٦	المراجع العربية
٢٥٢	المراجع الأجنبية
٢٥٩	ملاحق الدراسة
٣١٤	ملخص الدراسة
٣١٤	مقدمة
٣١٥	مشكلة الدراسة وتسأولاتها
٣١٦	أهداف الدراسة
٣١٦	أهمية الدراسة
٣١٧	فروض الدراسة
٣١٧	إجراءات الدراسة
٣١٨	الأساليب الإحصائية

خطوات الدراسة	٣١٩
نتائج الدراسة	٣١٩
ملخص باللغة الإنجليزية	٣٢٢

ثانيا :قائمة الجداول

الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
	مصنوفة العوامل الدالة إحصائيا وتبعاتها بعد تدوير المحاور	١١٢
١	عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها	١١٤
٢	عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها	١١٥
٣	عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثالث ومعاملات تشبعات كل منها	١١٦
٤	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس التفاضل وفقا للنوع (ذوي الدرجات المنخفضة- ذوي الدرجات المرتفعة)	١١٧
٥	الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس التفاضل ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على نفس المقياس	١١٨
٦	معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية	١١٩
٧	مصنوفة العوامل الدالة إحصائيا وتبعاتها بعد تدوير المحاور	١٢٣
٨	عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها على مقياس أحداث الحياة الضاغطة	١٢٧
٩	عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها على مقياس أحداث الحياة الضاغطة	١٢٨
١٠	عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثالث ومعاملات تشبعات كل منها على مقياس أحداث الحياة الضاغطة	١٢٩
١١	عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الرابع ومعاملات تشبعات كل منها على مقياس أحداث الحياة الضاغطة	١٣٠