



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

فاعلية برنامج في تنمية التفاؤل لتحسين أساليب مواجهة

أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات
الجامعة

إعداد الطالبة

أمنة محمد محمد العكاشي

رسالة مقدمة للحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

(تخصص علم نفس تعليمي)

تحت إشراف

المرحومة أ. د. / عزيزة محمد السيد

أ. د. / سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات – جامعة عين شمس

كلية البنات – جامعة عين شمس

المرحومة د. / سوسن إسماعيل عبد الهادي

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات – جامعة عين شمس

٢٠١٤ – ٢٠١٥

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
(

صدق الله العظيم

(سورة الشرح آية ٦-٥)



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

صفحة

العنوان

أسم الطالبة :- أمنة محمد محمد العكاشي .

الدرجة :- دكتوراه الفلسفة في التربية .

القسم التابع له :- علم النفس - تخصص علم نفس تعليمي .

أسم الكلية :- كلية البنات .

الجامعة :- جامعة عين شمس .

سنة التخرج :-

سنة المنح :-



Ain Shams University

Women College

Title Page

Name :- Amnh Mohammed Mohammed Akesha

Degree :- (PHD) of philosophy in education .

Department :- psychology-(major of educational psychology).

Faeulty :- Women College .

University :- Ain – Shams .

Year of Graduation :------

Year of Grant :------



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

أسم الطالبة :- أمنة محمد محمد العكاشي

عنوان الرسالة :- فاعلية برنامج في تنمية التفاؤل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة .

أسم الدرجة : دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي).

لجنة الأشراف والمناقشة :-

١- أ . د سناء محمد سليمان الأستاذ علم النفس التعليمي (مشرفا)

كلية البنات – جامعة عين شمس

أستاذ الصحة النفسية

٢- أ . د شادية أحمد عبد الخالق

كلية البنات – جامعة عين شمس (مناقشا)

أستاذ علم النفس التربوي (مناقشا)

٣- أ . د وفاء محمد فتحي

كلية الدراسات الإنسانية

جامعة الأزهر

تاريخ البحث: / / ٢٠

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

ختم الإجازة

/ / ٢٠

/ / ٢٠

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠

/ / ٢٠

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بفضلہ تتم الصالحات، والحمد لله حمدا كثيرا كما يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، الحمد لله الذي أعانني على إتمام هذا الإنجاز العلمي المتواضع .

يسرني أن أتقدم بجزيل الوفاء والعرفان إلي الأستاذة الدكتورة / سناء محمد سليمان ، فقد شرفت بإشرافها ، والتي كان لتوجيهاتها وعنايتها المستمرة عظيم الأثر في ظهور البحث بهذه الصورة ، وبإسداء توجيهاتها ونصائحها القيمة والتي أعاننتني علي تخطي الكثير من الصعوبات من أجل إعطاء موضوع الدراسة صفته العلمية، ونهلت من فيض علمها، فجزاها الله عني كل الخير، وأطال الله في عمرها ومتعها بالصحة والعافية.

كما أتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلي المرحومة الدكتورة / عزيزة محمد السيد . والرحومة الدكتورة / سوسن إسماعيل عبد الهادي . اسكنهما الله فسيح جناته.

كما أشكر أفراد العينة لحسن تعاونهم وتفضلهم بأوقاتهم حتى تتم الدراسة فلا أملك من الكلمات ما يفهم حقهم إلا الدعاء لهم بالتوفيق والنجاح، وجزأهم الله عني خيرا.

و لـ " زوجي وأبني " حفظهم الله ورعاهم لي كل الفضل والامتنان على دعمهم المعنوي الذي منحني القوة وعلى تحملهم مشاق البحث العلمي معي .

و لـ " أبي و أمي و إخوتي " كل الوفاء والعرفان على ما قدموه لي من مساعدة و لما أسدوه لي من توجيهات ونصائح .

كما أتقدم بالشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الذين أطلعوا على هذا العمل وأدركوا مداه وأيقنوا مضمونه ومحتواه . جعله ذلك عملا خالصا في ميزان حسناتهم.

ولا يفوتني أن أقول ما قال الأصفهاني " إني رأيت انه لا يكتب أحد كتابا في يوم ، ألا قال في غده لو غير هذا لكان أحسن ، ولو زيدا هذا لكان يستحسن ، ولو قدم هذا لكان أفضل ، ولو ترك هذا كان أجمل ، وهذا من أعظم العبر " فإذا كان في هذا العمل إجابة فأنها ترجع إلي توفيق الله ثم أسأتذتي ، وأن كان بها قصور فيرجع لي وحدي فحسبي إنني بذلت جهدي فأنتني بشر أصيب واخطي فالكمال لله وحده .

ABSTRACT

effectiveness of a program in the development of optimism to improve methods of facing Stressful Life Events for university students

The name of the researcher: - Amena Mohammed Mohammed Akesha.

Title of the study: - The effectiveness of the program in the development of optimism for improved methods of face Stressful Life Events to university students.

Place of study: - Ain Shams University, Department of Psychology. (Female Faculty)

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. Have been reviewed literature and previous studies on the optimism and pessimism, and Stressful Life Events.

The current study sample consisted of 40 female students from the University of the second year at the University of Almerqib in the academic year (2013/2014) 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). To validate the hypotheses of the study the researcher used the following tools: -

1 - a measure of optimism and pessimism. Preparation: researcher

2 - scale methods of confronting the events of everyday life stressful.
Preparation: researcher

3 - a form of social and cultural level of the family. Preparation: researcher

4 - a training program for the development of optimism as input to improve the methods of confrontation Stressful Life Events have university students. Preparation: - researcher

We have been applied to measure optimism and pessimism, and the measure of coping styles Stressful Life Events before the two groups (experimental and control) were then applied program on the experimental group, and after that has been post applied scales on two groups then consecution applied scales on the experimental group "after two months" to measure the effectiveness of the existing program the development of optimism I have university students, has been using the program of statistical packages for social sciences in the statistical analysis of the study, and through the use of analysis of variance test (t) for the analysis of the answers to the students in the application of the scales pre and post and iterative.

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.

Key words: - optimism - coping styles Stressful Life Events

مستخلص الدراسة

أسم الباحثة :- أمنة محمد محمد العكاشي .

عنوان الدراسة :- فاعلية برنامج في تنمية التفاؤل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات الجامعة .

جهة الدراسة :- جامعة عين شمس ، كلية البنات ، قسم علم النفس .

تهدف هذه الدراسة إلى تنمية التفاؤل لدى طالبات الجامعة لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . من خلال برنامج تدريبي ، وفي ضوء الاستراتيجيات المناسبة لهم . وقد تمت مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم ، وأحداث الحياة الضاغطة

وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من (٤٠) طالبة من طالبات الجامعة من السنة الثانية بجامعة المرقب في العام الجامعي (٢٠١٣ / ٢٠١٤) تم تقسيمهم إلى 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) . وللتحقق من صحة فروض الدراسة استخدمت الباحثة الأدوات الآتية :

١ - مقياس التفاؤل والتشاؤم . إعداد :- الباحثة

٢ - مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة . إعداد :- الباحثة

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

٤ - برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات الجامعة . إعداد :- الباحثة

وقد تم تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم ، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة قبلياً على المجموعتين (التجريبية والضابطة) ثم تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ، وبعد ذلك تم تطبيق المقياسين بعدياً على المجموعتين ثم تتبعياً على المجموعة التجريبية " بعد شهرين " لقياس فاعلية البرنامج القائم على تنمية التفاؤل لدى طالبات الجامعة ، وقد تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية في التحليل الإحصائي للدراسة ، وذلك من خلال استخدام تحليل التباين اختبار (ت) لتحليل إجابات الطالبات على المقياسان في التطبيق القبلي و البعدي و التتبعي.

وأُسفرت 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 على أن البرنامج كان فاعلاً ومؤثراً بدرجة كبيرة في تنمية التفاؤل لدى طالبات الجامعة .

الكلمات المفتاحية :

_ التفاؤل :- optimism

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

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية .	أ
شكر وتقدير .	ب
صفحة الجامعة باللغة العربية .	ج
صفحة الجامعة باللغة الإنجليزية	د
مستخلص الدراسة باللغة الإنجليزية	هـ
مستخلص الدراسة باللغة العربية .	و
الفصل الأول: مدخل الدراسة	٩ - ١
مقدمة الدراسة	٢
مشكلة الدراسة وتساولاتها	٥
أهداف الدراسة	٦
أهمية الدراسة	٧
مفاهيم ومصطلحات الدراسة	٧
حدود الدراسة .	٩
الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة	١٠ - ٥٠
المبحث الأول :- سيكولوجية التفاؤل	١١
تعريف التفاؤل .	١٢
سمة التفاؤل والتشاؤم .	١٥
مصادر التفاؤل .	١٦
أسلوب تفسير الأحداث وعلاقته بالتفاؤل – والتشاؤم	١٨
العوامل المؤثرة في أسلوب تفسيرنا للأحداث .	١٩
التفاؤل والتشاؤم وتقدير الذات	١٩
التفاؤل والفروق الفردية	٢٣
التفاؤل غير الواقعي	٢٣
ملامح الشخصية المتفائلة	٢٤
تمارين تساعدك على أن تكون أكثر تفاؤلاً	٢٦
المبحث الثاني :- أحداث الحياة اليومية الضاغطة	٢٧
مفهوم أحداث الحياة الضاغطة وتعريفاتها	٢٨
أنواع الضغوط النفسية	٣١
أعراض الضغوط	٣٣
مصادر الضغوط النفسية	٣٤
آثار الضغوط النفسية	٣٥
النظريات والنماذج المفسرة لحدوث الضغوط أساليب مواجهة الضغوط	٣٨
مفهوم أساليب مواجهة الضغوط	٤٥
مصادر مواجهة الضغوط	٤٦
شروط المواجهة الفعالة للضغوط النفسية	٤٩

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الثالث: دراسات سابقة	٦٣-٥١
المحور الأول : دراسات تناولت سيكولوجية التفاعل وعلاقتها ببعض المتغيرات	٥٢
تعقيب علي دراسات المحور الأول .	٥٥
المحور الثاني : دراسات متعلقة بأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها ببعض المتغيرات	٥٧
تعقيب علي دراسات المحور الثاني .	٦١
فروض الدراسة .	٦٣
الفصل الرابع: منهج وإجراءات الدراسة	١٢٣-٦٤
أولا :- منهج الدراسة	٦٥
ثانيا:- عينة الدراسة	٦٦
ثالثا :- أدوات الدراسة	٧٠
١- مقياس التفاعل والتشاؤم	٧١
٢ - مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	٨٢
٣ - استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة	٩٦
٤ - برنامج تدريبي لتنمية التفاعل كمدخل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة	١٠٠
رابعا :- أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة	١٢٣
الفصل الخامس: نتائج الدراسة..... تحليلها وتفسيرها	١٥٢-١٢٤
أولا :- الإحصاءات الوصفية:	١٢٥
الإحصاءات الوصفية لمقياس التفاعل والتشاؤم لدي طالبات الجامعة .	١٢٥
الإحصاءات الوصفية لمقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة	١٢٦
ثانيا :- فروض الدراسة .	١٢٧
_ الفرض الأول ... ونتائجه	١٢٧
_ الفرض الثاني ... ونتائجه	١٣٢
_ الفرض الثالث ... ونتائجه	١٣٧
_ الفرض الرابع ... ونتائجه	١٤٣
_ الفرض الخامس ... ونتائجه	١٤٨
توصيات الدراسة .	١٥٣
بحوث مقترحة .	١٥٤
مراجع الدراسة	١٦٨-١٥٥
أولا :- المراجع العربية	١٥٦
ثانيا :- المراجع الأجنبية	١٦٢
ملاحق الدراسة .	١٦٩
ملخص الدراسة باللغة العربية .	
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية .	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	نتائج اختبار(ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طالبات الجامعة في القياس القبلي في مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة.	٦٧
٢	أبعاد وأرقام البنود الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس التفاؤل والتشاؤم بعد عرضه علي السادة المحكمين	٧٣
٣	قيمة معامل ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم	٧٤
٤	يوضح معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة بالنسبة لفقرات بعد التفاؤل	٧٤
٥	يوضح معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة بالنسبة لفقرات بعد التشاؤم	٧٥
٦	العبارات التي تم تعديلها وفقا لآراء السادة المحكمين	٧٧
٧	العبارات التي تم إضافتها وفقا لآراء السادة المحكمين	٧٨
٨	يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل بعد من أبعاد التفاؤل والتشاؤم باستخدام معامل الاتساق الداخلي	٧٨
٩	يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل فقرة من فقرات البعد الأول (التفاؤل) باستخدام معامل الاتساق الداخلي	٧٩
١٠	يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل فقرة من فقرات البعد الثاني (التشاؤم) باستخدام معامل الاتساق الداخلي	٨٠
١١	يوضح فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الإحصائية	٨١
١٢	أبعاد وأرقام البنود الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة بعد عرضه علي السادة المحكمين	٨٤
١٣	قيمة معامل ثبات مقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة	٨٥
١٤	يوضح معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة بالنسبة لفقرات بعد التفاعل الايجابي	٨٦
١٥	يوضح معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة بالنسبة لفقرات بعد التفاعل السلبي	٨٧
١٦	يوضح معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة بالنسبة لفقرات بعد التصرفات السلوكية	٨٨
١٧	العبارات التي تم تعديلها وفقا لآراء السادة المحكمين	٩٠
١٨	العبارات التي تم إضافتها وفقا لآراء السادة المحكمين .	٩١
١٩	يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل بعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة باستخدام معامل الاتساق الداخلي	٩٢

٢٠	يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل فقرة من فقرات البعد الأول (التفاعل الايجابي) باستخدام معامل الاتساق الداخلي	٩٢
٢١	يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل فقرة من فقرات البعد الثاني (التفاعل السلبي) باستخدام معامل الاتساق الداخلي	٩٣
٢٢	يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل فقرة من فقرات البعد الثالث (التصرفات السلوكية) باستخدام معامل الاتساق الداخلي	٩٤
٢٣	يوضح فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الإحصائية	٩٦
٢٤	يوضح توزيع الدرجات المقابلة للحالة التعليمية .	٩٧
٢٥	يوضح وظيفة الأب والأم و الدرجة المقابلة لها	٩٧
٢٦	يوضح المنطقة السكنية والدرجة المقابلة لها	٩٨
٢٧	وضح الدرجات المقابلة لعدد غرف السكن	٩٨
٢٨	يوضح الدرجات المقابلة لعدد أفراد الأسرة	
٢٩	يوضح توزيع الدرجات علي الأسئلة العشرة باستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي	٩٩
٣٠	يوضح محتوى جلسات البرنامج والفنيات المستخدمة والمضمون التطبيقي للتدريب .	١١٤
٣١	يوضح الإحصاءات الوصفية لمقياس التفاؤل والتشاؤم	١٢٥
٣٢	يوضح الإحصاءات الوصفية لمقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة	١٢٦
٣٣	تحليل التباين أحادي الاتجاه لدرجات طلاب المستويات الثلاثة في مقياس التفاؤل والتشاؤم	١٢٧
٣٤	تحليل التباين أحادي الاتجاه لدرجات طلاب المستويات الثلاثة في مقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة.	١٢٨
٣٥	نتائج اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طالبات الجامعة في مقياس التفاؤل والتشاؤم حسب التخصص (علمي- أدبي).	١٩٢
٣٦	نتائج اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طالبات الجامعة في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حسب التخصص (علمي- أدبي).	١٣١
٣٧	يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل .	١٣٣
٣٨	يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل .	١٣٥
٣٩	يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل	١٣٧
٤٠	يوضح حساب حجم الأثر لمعرفة مدي فاعلية البرنامج	١٣٩
٤١	يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية في مقياس أساليب مواجهة أحداث	١٤٠

	الحياة الضاغطة ككل .	
١٢٤	يوضح حساب حجم الأثر لمعرفة مدى فاعلية البرنامج .	٤٢
١٣٤	يوضح نتائج القياس البعدي في المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل وفي كل بعد .	٤٣
١٤٦	يوضح نتائج القياس البعدي في المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل وفي كل بعد	٤٤
١٤٩	يوضح نتائج القياس البعدي والقياس التتبعي في المجموعة التجريبية في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل	٤٥
١٥١	يوضح نتائج القياس البعدي والقياس التتبعي في المجموعة التجريبية في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل	٤٦

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	التمثيل الأحادي القطب لسمة التفاؤل والتشاؤم .	١٤
٢	التمثيل الثنائي القطب لسمة التفاؤل والتشاؤم .	١٤
٣	تقدير الذات وفق نظرة براندين .	٢٠
٤	أنواع تقدير الذات .	٢١
٥	العوامل المؤثرة في تقدير الذات .	٢٢
٦	رسم توضيحي لمتغيرات الدراسة الحالية .	٦٦
٧	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي في مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة واستمارة المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة .	٦٨
٨	رسما توضيحيا لعدد أفراد عينة الدراسة الوصفية وطريقة فرز العينة التجريبية .	٦٩
٩	رسم توضيحي لعينة الدراسة التجريبية من حيث العدد ومتغير التخصص .	٧٠
١٠	يوضح الفرق بين متوسطات طالبات الشعبة الأدبية وطالبات الشعبة العلمية في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل وفي كل بعد من أبعاده .	١٣٠
١١	يوضح الفرق بين متوسطات طالبات الشعبة الأدبية وطالبات الشعبة العلمية في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل وفي كل بعد من أبعاده .	١٢٣
١٢	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل و لكل بعد من أبعاد المقياس .	١٣٤
١٣	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والقياس البعدي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل و لكل بعد من أبعاد المقياس .	١٣٦
١٤	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل و لكل بعد من أبعاد المقياس .	١٣٩
١٥	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل و لكل بعد من أبعاد المقياس .	١٤٢
١٦	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة وطالبات المجموعة التجريبية القياس البعدي في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل و لكل بعد من أبعاد المقياس .	١٤٥
١٧	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة الضابطة وطالبات المجموعة التجريبية القياس البعدي في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل و لكل بعد من أبعاد المقياس .	١٤٨

١٥٠	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والقياس التتبعي في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل لكل بعد من أبعاد المقياس .	١٨
١٥٢	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والقياس التتبعي أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل لكل بعد من أبعاد المقياس .	١٩