



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

فأعليه برنامج في تنمية التفاؤل لتحسين أساليب مواجهة

أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات الجامعة

إعداد الطالبة

أمنة محمد محمد العكاشي

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

(تخصص علم نفس تعلیمي)

تحت اشراف

أ. د / سناء محمد سليمان أ. د / عزيزة محمد السيد المرحومة أ. د

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)

صدق الله العظيم

(سورة الشرح آية ٦٥)



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 المونج : -



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 لدى طالبات الجامعة .

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

لجنة الأشراف والمناقشة :-

(مشرفا)

الأستاذ علم النفس التعليمي

١- أ . د سناء محمد سليمان

كلية البنات - جامعة عين شمس

أستاذ الصحة النفسية

٢- أ . د شادية أحمد عبد الخالق

(مناقشا)

كلية البنات - جامعة عين شمس

٣- أ . د دوفاء محمد فتحي

(مناقشا)

أستاذ علم النفس التربوي

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 بفضله تتم الصالحات، والحمد لله حمداً كثيراً كما يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، الحمد لله الذي أعاذني على إتمام هذا الإنجاز العلمي المتواضع.

يسريني أن أتقدم بجزيل الوفاء والعرفان إلى الأستاذة الدكتورة / سناء محمد سليمان ، فقد شرفت بإشرافها ، والتي كان لتجيئاتها وعنايتها المستمرة عظيم الأثر في ظهور البحث بهذه الصورة ، وبإسداء توجيهاتها ونصائحها القيمة والتي أعاذني على تخطي الكثير من الصعوبات من أجل إعطاء موضوع الدراسة صفة العلمية ، ونهلت من فيض علمها، فجزاها الله عن كل الخير، وأطلا الله في عمرها ومتعبها بالصحة والعافية.

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

كماأشكر أفراد العينة لحسن تعاونهم وتفضلهم بأوقاتهم حتى تتم الدراسة فلا أملك من الكلمات ما يفيهم حقهم إلا الدعاء لهم بالتوفيق والنجاح، وجزاهم الله عن كل خيرا.

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

ولـ " أبي وأمي 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 عملاً خالصاً في ميزان حسناتهم.

ولا يفوتي أن أقول ما قال الأصفهاني " إنني رأيت أنه لا يكتب أحد كتاباً في يوم ، إلا قال في غده لو غير هذا لكان أحسن ، ولو زيداً هذا لكان يستحسن ، ولو قدم هذا لكان أفضل ، ولو ترك هذا كان أجمل ، وهذا من أعظم العبر " فإذا كان في هذا العمل إجاده فإنها ترجع إلى توفيق الله ثم أساندتي ، وأن كان بها قصور فيرجع لي وحدي فحسبي إنني بذلك جهدي فأنا ذي بشر أصيب وأخطيء 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 Akasha.

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 :- آمنة محمد محمد العكاشي .

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

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

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم التأثير الذي ينبع من طالبات الجامعة لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . من خلال برنامج تدريبي ، وفي ضوء الاستراتيجيات المناسبة لهم . وقد تمت مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالتأثُّر والتنشؤ ، وأحداث الحياة الضاغطة

وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من (٤٠) طالبة من طلابات الجامعة من السنة الثانية بجامعة المربك 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) . وللحقيقة، من صحة فرض الدراسة استخدمت الباحثة الأدوات الآتية :

١ - مقياس التفاؤل والتباوُم .

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

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

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

وقد تم تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم ، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الصاغطة قبلياً على المجموعتين (التجريبية والضابطة) ثم تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ، وبعد ذلك تم تطبيق المقياسيين 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 (t) لتحليل إجابات الطالبات على المقياسان في التطبيق القبلي و البعدى و التتبعى.

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 على أن البرنامج كان فاعلاً ومؤثراً بدرجة كبيرة في تنمية التفاؤل لدى طلاب الجامعة

الكلمات المفتاحية :

optimism التفاؤل :-

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

قائمة المحتويات

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

رقم الصفحة	الموضوع
٦٣-٥١	الفصل الثالث: دراسات سابقة
٥٢	المحور الأول : دراسات تناولت سيكولوجية التفاؤل وعلاقتها ببعض المتغيرات
٥٥	تعقيب على دراسات المحور الأول .
٥٧	المحور الثاني : دراسات متعلقة بأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها ببعض المتغيرات
٦١	تعقيب على دراسات المحور الثاني .
٦٣	فروض الدراسة .
١٢٣-٦٤	الفصل الرابع: منهج وإجراءات الدراسة
٦٥	أولاً : منهج الدراسة
٦٦	ثانياً: عينة الدراسة
٧٠	ثالثاً : أدوات الدراسة
٧١	١- مقاييس التفاؤل والتشاؤم
٨٢	٢ - مقاييس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة
٩٦	٣ - استماراة المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة
١٠٠	٤ - برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات الجامعة
١٢٣	رابعاً : -أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة
١٥٢-١٢٤	الفصل الخامس: نتائج الدراسة تحليلها وتقديرها
١٢٥	أولاً : - الإحصاءات الوصفية:
١٢٥	الإحصاءات الوصفية لمقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طالبات الجامعة .
١٢٦	الإحصاءات الوصفية لمقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة لدى طالبات الجامعة
١٢٧	ثانياً : - فروض الدراسة .
١٢٧	- الفرض الأول ... ونتائجها
١٣٢	- الفرض الثاني ... ونتائجها
١٣٧	- الفرض الثالث ... ونتائجها
١٤٣	- الفرض الرابع ... ونتائجها
١٤٨	- الفرض الخامس ... ونتائجها
١٥٣	- توصيات الدراسة .
١٥٤	بحث مقترحة .
١٦٨-١٥٥	مراجع الدراسة
١٥٦	أولاً : - المراجع العربية
١٦٢	ثانياً : - المراجع الأجنبية
١٦٩	ملحق الدراسة .
	ملخص الدراسة باللغة العربية .
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية .

قائمة الجداول

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

٩٢	يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل فقرة من فقرات البعد الأول (التفاعل الايجابي) باستخدام معامل الاتساق الداخلي	٤٠
٩٣	يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل فقرة من فقرات البعد الثاني (التفاعل السلبي) باستخدام معامل الاتساق الداخلي	٤١
٩٤	يوضح درجة مصداقية النتائج المحققة من كل فقرة من فقرات البعد الثالث (التصرفات السلوكية) باستخدام معامل الاتساق الداخلي	٤٢
٩٦	يوضح فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الإحصائية	٤٣
٩٧	يوضح توزيع الدرجات المقابلة لحالة التعليمية .	٤٤
٩٧	يوضح وظيفة الأب والأم والدرجة المقابلة لها	٤٥
٩٨	يوضح المنطقة السكنية والدرجة المقابلة لها	٤٦
٩٨	وضوح الدرجات المقابلة لعدد غرف السكن	٤٧
	يوضح الدرجات المقابلة لعدد أفراد الأسرة	٤٨
٩٩	يوضح توزيع الدرجات على الأسئلة العشرة باستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي	٤٩
١١٤	يوضح محتوي جلسات البرنامج والفنين المستخدمة والمضمون التطبيقي للتدريب .	٣٠
١٢٥	يوضح الإحصاءات الوصفية لمقياس التفاؤل والتشاؤم	٣١
١٢٦	يوضح الإحصاءات الوصفية لمقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة	٣٢
١٢٧	تحليل التباين أحادي الاتجاه لدرجات طلاب المستويات الثلاثة في مقياس التفاؤل والتشاؤم	٣٣
١٢٨	تحليل التباين أحادي الاتجاه لدرجات طلاب المستويات الثلاثة في مقياس أساليب مواجهة الحياة الضاغطة.	٣٤
١٩٢	نتائج اختبار(t) لدلاله الفرق بين متوسطي درجات طالبات الجامعة في مقياس التفاؤل والتشاؤم حسب التخصص (علمي- أدبي).	٣٥
١٣١	نتائج اختبار(t) لدلاله الفرق بين متوسطي درجات طالبات الجامعة في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة حسب التخصص (علمي- أدبي).	٣٦
١٣٣	يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل .	٣٧
١٣٥	يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة الضابطة في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ككل .	٣٨
١٣٧	يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل	٣٩
١٣٩	يوضح حساب حجم الأثر لمعرفة مدى فاعلية البرنامج	٤٠
١٤٠	يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية في مقياس أساليب مواجهة أحداث	٤١

		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 التبعي في المجموعة التجريبية في مقياس التفاؤل والتشاؤم ككل	٤٥
١٥١		يوضح نتائج القياس البعدي والقياس التبعي 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 براندن .	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 مقاييس التفاؤل والتشاؤم ومقاييس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة واستمرارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة .	٦٨
٨	رسماً توضيحاً 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 طلابات الشعبة الأدبية وطلابات الشعبة العلمية في مقاييس التفاؤل والتشاؤم لكل وفي كل بعد من أبعاده .	١٣٠
١١	يوضح الفرق بين متوسطات طلابات الشعبة الأدبية وطلابات الشعبة العلمية في مقاييس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لكل وفي كل بعد من أبعاده .	١٢٣
١٢	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طلابات المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والقياس البعدى في مقاييس التفاؤل والتشاؤم لكل و لكل بعد من أبعاد المقاييس .	١٣٤
١٣	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طلابات المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والقياس البعدى أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لكل و لكل بعد من أبعاد المقاييس .	١٣٦
١٤	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طلابات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدى في مقاييس التفاؤل والتشاؤم لكل و لكل بعد من أبعاد المقاييس .	١٣٩
١٥	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طلابات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدى أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لكل و لكل بعد من أبعاد المقاييس .	١٤٢
١٦	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طلابات المجموعة الضابطة وطلابات المجموعة التجريبية القياس البعدى في مقاييس التفاؤل والتشاؤم لكل و لكل بعد من أبعاد المقاييس .	١٤٥
١٧	يوضح الفرق بين متوسطي درجات طلابات المجموعة الضابطة وطلابات المجموعة التجريبية القياس البعدى في مقاييس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لكل و لكل بعد من أبعاد المقاييس .	١٤٨

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