



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

تنمية التفاؤل والأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية للتخفيف
من الضغوط النفسية

دراسة مقدمة من

الباحثة / أسماء عبدالله عبدالستار عطوه

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية

(علم النفس التعليمى)

إشراف

د / سحر محمد الشعراوى

مدرس علم النفس

كلية البنات – جامعة عين شمس

أ . د / سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمى

كلية البنات – جامعة عين شمس

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ م



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس التعليمي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة : تنمية التفاؤل والأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية للتخفيف من الضغوط النفسية

اسم الطالبة : أسماء عبدالله عبدالستار عطوه

الدرجة العلمية : درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

القسم التابع له : علم نفس التعليمي

الجامعة : جامعة عين شمس

سنة التخرج :

سنة المنح :



Girls faculty Of Arts,
Science and Education
Educational Psychology

Title Page

Title : Development Of Optimism and Hope Among Secondary Stage Students To Reduce From Psychological Stress

Name : Asmaa Abd Allah Abd El star Atwa

Degree : (PHD) Of Philosophy In Education

Department : Educational Psychology

Faculty : Women Collage

University : Ain – Shams

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا
وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)

سورة البقرة ، الآية (٢١٦)

"شكر وتقدير"

الحمد لله الذى بفضلته تتم الصالحات ، والحمد لله حمداً كثيراً كما يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه ،
والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم المبعوث رحمة للعالمين
، وعلى آله ، وصحبه ، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

أحمد الله تعالى على أن وفقنى فى إنجاز هذا العمل ، وأشكر وأعترف بالجميل لكل من ساهم بجهد أو
نصيحة جعلتني أهدى إلى الطريق السليم .

ويسعدنى أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذة الفاضلة والعالمة الجلييلة أ.د/ سناء محمد سليمان
أستاذة علم النفس التعليمى كلية البنات - جامعة عين شمس التى أعطتني الكثير من رعايتها الكريمة
ومن علمها ووقتها وجهدها الكثير منذ إعداد خطة البحث حتى ولدت فكرة الدراسة ، فقد تشرفت
بإشرافها وتوجيهاتها وملاحظاتها القيمة الدقيقة واستفدت أعظم استفادة من خلقها وعلمها ، فشكراً
لسيادتها على أرائها الحكيمة وعطائها العلمى المتدفق فاللهم أجزها عنى خير الجزاء ، وأنربها طريق
العلم الذى نسير على هداه .

كما يسعدنى أن أتقدم بالشكر إلى د/ سحر محمد الشعراوى مدرس علم النفس كلية البنات - جامعة
عين شمس التى أعطتني من علمها ووقتها وجهدها الكثير فلها منى كل الاحترام والتقدير ، فاللهم أجزها
عنى خير الجزاء ، ووفقها الله إلى ما تحب وترضى .

كما لا يفوتنى أن أختص بعميق شكرى ووافر تقديرى إلى الأستاذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة
والحكم : أ.د/ هشام إبراهيم النرش أستاذ علم النفس التربوى - ووكيل كلية التربية للدراسات العليا -
كلية التربية - جامعة بورسعيد .

: أ.م.د/ عواطف إبراهيم شوكت أستاذ علم النفس المساعد- كلية البنات - جامعة عين شمس .

لتفضلهما بمراجعة ومناقشة الرسالة ، فاللهم أجزاهما عنى خير الجزاء .

ويسعدنى أن أتقدم بالشكر والعرفان بالجميل إلى أسرتى متمثلة فى والدى ووالدتى وأخواتى وأبنائهم
لما قدموه لى من عون وجهد وتحفيز طوال فترة الدراسة فإن قلمى ولسانى يعجزان عن الوفاء بحقهما
وليس بوسعى إلا الدعاء لهم بالصحة والعافية ويجزيهم الله عنى خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص الشكر إلى خطيبى د/أحمد جودة حسانين وأخواته الأعزاء على حضورهم
ومشاركتهم لى هذا اليوم .

وإذا كان فى هذا العمل من إجادة فأنها ترجع إلى توفيق الله تعالى ثم أساتذتى المشرفين على الدراسة ،
وإذا كان فيه تقصير فمن نفسى ، وحسبى أننى حاولت ، فالكمال لله وحده .

الباحثة

مستخلص الدراسة

اسم الباحثة : أسماء عبدالله عبدالستار عطوه

عنوان الدراسة : تنمية التفاؤل والأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية للتخفيف من الضغوط النفسية

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

تهدف هذه الدراسة إلى تنمية التفاؤل والأمل لدى طلاب الصف الأول الثانوى للتخفيف من الضغوط النفسية والتعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي . وقد تمت مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالتفاؤل والأمل والضغوط النفسية .

وتكونت عينة الدراسة من مجموعة الدراسة الوصفية بواقع (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوى بمدرسة كمال غز الثانوية المشتركة التابعة للإدارة منيا القمح التعليمية محافظة الشرقية ، مجموعة الدراسة التجريبية من (٦٠) طالب وطالبة بواقع (٣٠) للمجموعة التجريبية ، (٣٠) للمجموعة الضابطة .

وللتحقق من صحة فروض الدراسة استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

- ١- مقياس التفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة) .
- ٢- مقياس الأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة) .
- ٣- مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (إعداد نايف فدعوس، ٢٠١٢، تعديل الباحثة) .
- ٤- استمارة المستوى الاجتماعى والثقافى للأسرة (إعداد علية أحمد حسن محمد، ١٩٩٨ ، تعديل الباحثة)
- ٥- برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل والأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية للتخفيف من الضغوط النفسية (إعداد الباحثة) ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى والمنهج التجريبي .

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباط سالب ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والأمل والضغوط النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوى ، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى درجة التفاؤل والأمل ودرجة الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوى باختلاف الجنس والتحصيل الدراسى والمستوى الاجتماعى والثقافى للأسرة كما توصلت نتائج الدراسة لعدة نتائج تشير فى مجملها إلى ثبات فاعلية البرنامج التدريبي فى تنمية التفاؤل والأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية للتخفيف من الضغوط النفسية .

كلمات مفتاحية :

- التفاؤل Optimism

- الأمل Hope

- الضغوط النفسية Psychological Stress

Abstract

Name Of The Researcher : Asmaa Abd Allah Abd El star Atwa

Title : Development Of Optimism and Hope Among Secondary Stage Students To Reduce From Psychological Stress

Place Of study: Ain Shams University, Department Psychology

This Study Aims Development Of Optimism and Hope Among Secondary Stage Students To Reduce From Psychological Stress and effectiveness of the training program, **The Study Consisted Of** Descriptive group (100) Male and Female , experimental group(60)Male and Female For(30)group experimental, (30) control group, **The Researcher Applied Study Tools** Form optimism Scale (preparation: researcher), hope Scale (preparation: researcher), psychological stress Scale (preparing Nayef Fadous, 2012, Modification Of researcher),the social and cultural level of the family(preparation: Alay Ahmed,1998, Modification researcher), training program for development of optimism and hope among first grade secondary stage to reduce the psychological stress (preparation: researcher), **Study Result** there was Statistically significant Negative Correlation Between Optimism, Hope and psychological stress Among Secondary Stage Students, there were Statistically significant Differences In Optimism, Hope and psychological stress Among Secondary Stage Students according To gender, Achievement, the social and cultural level of the family, The Overall effectiveness of the training program In The Development Of Optimism , Hope Among Secondary Stage Students To Reduce From Psychological Stress.

أولاً : قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	صفحة العنوان باللغة العربية
ب	صفحة العنوان باللغة الانجليزية
ج	الآية القرآنية
د	شكر وتقدير
هـ	مستخلص الدراسة باللغة العربية
و	مستخلص الدراسة باللغة الانجليزية
١٢-١	الفصل الأول : مدخل الدراسة
٢	- مقدمة الدراسة
٥	- مشكلة الدراسة
٧	- أهداف الدراسة
٧	- أهمية الدراسة
٨	- مصطلحات الدراسة
١٠	- محددات الدراسة
٣٠-١٢	الفصل الثاني : الإطار النظري للدراسة
-١٣	المبحث الأول : التفاؤل
١٤	- تعريف التفاؤل
١٦	- أهمية التفاؤل
١٩	- أنواع التفاؤل
٢١	- الخصائص المميزة للشخصية المتفائلة
٢٣	- العوامل المؤثرة على التفاؤل
٢٥	- النظريات المفسرة للتفاؤل
٤١-٢٩	المبحث الثاني : الأمل
٣٠	- تعريف الأمل
٣٢	- مكونات الأمل
٣٤	- خصائص الأمل

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٣٥	- مستويات الأمل والعوامل المؤثرة عليه
٣٧	- النظرية النفسية فى تفسير الأمل
٣٩	- العلاقة بين التفاؤل والأمل
٥٦-٤١	المبحث الثالث : الضغوط النفسية
٤٢	- تعريف الضغوط النفسية
٤٤	- مصادر الضغوط النفسية
٤٧	- خصائص الضغوط النفسية
٤٩	- علاج الضغوط النفسية
٥٢	- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
٥٩-٥٦	المبحث الرابع : طلاب المرحلة الثانوية
٧٦-٦٠	الفصل الثالث : دراسات السابقة
٦١	- المحور الأول : دراسات تناولت التفاؤل والأمل
٦٤	- المحور الثانى : دراسات تناولت التفاؤل والضغوط النفسية
٦٧	- المحور الثالث : دراسات تناولت الأمل والضغوط النفسية
٦٩	- المحور الرابع : دراسات تناولت التفاؤل والأمل والضغوط النفسية
٧١	- تعليق عام على الدراسات السابقة وفروض الدراسة
١٨١-٧٧	الفصل الرابع : منهج وإجراءات الدراسة
٧٨	أولاً : منهج الدراسة
٧٩	ثانياً : عينة الدراسة
٨٧	ثالثاً : أدوات الدراسة
٨٧	- مقياس التفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية
٩٦	- مقياس الأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية
١٠٧	- مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية
١١٨	- استمارة المستوى الاجتماعى والثقافى للأسرة
١٢٤	- برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل والأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية للتخفيف من الضغوط النفسية

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
١٦٣	رابعاً : المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة
٢٠٦ - ١٦٤	الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها
١٦٥	أولاً : الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة
١٦٦	ثانياً : نتائج فروض الدراسة ومناقشتها
١٦٦	- الفرض الأول ونتائجه
١٧١	- الفرض الثاني ونتائجه
١٨٢	- الفرض الثالث ونتائجه
١٨٧	- الفرض الرابع ونتائجه
١٩٠	- الفرض الخامس ونتائجه
١٩٥	- الفرض السادس ونتائجه
١٩٩	نتائج الدراسة من وجهة نظر القياس الأديومتري (محكى المرجع)
٢٠٢	ثالثاً: توصيات الدراسة
٢٠٢	رابعاً : بحوث ودراسات مقترحة
٢١٥ - ٢٠٣	قائمة مراجع الدراسة
٢١٠	أولاً : المراجع العربية
٢١١	ثانياً : المراجع الأجنبية
٣٤٥ - ٢١٦	ملاحق الدراسة
٣٤٣ - ٢٥٤	جلسات البرنامج التدريبي
٥ - ١	ملخص الدراسة باللغة العربية
1 - 5	ملخص الدارسة باللغة الانجليزية

ثانياً : قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٢	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفاضل	١
٨٣	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الأمل	٢
٨٤	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية	٣
٨٥	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة	٤
٨٦	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي	٥
٨٨	المقاييس التي تم الإطلاع عليها للاستفادة منها في إعداد مقياس التفاضل	٦
٩١	معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له لمقياس التفاضل لدى طلاب المرحلة الثانوية(ن=١٠٠) طالب وطالبة	٧
٩٢	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التفاضل لدى طلاب المرحلة الثانوية بالدرجة الكلية	٨
٩٣	قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لمقياس التفاضل لدى طلاب المرحلة الثانوية	٩
٩٤	معامل ثبات مقياس التفاضل لدى طلاب المرحلة الثانوية وثبات الأبعاد بطريقة إعادة التطبيق	١٠
٩٥	معامل ثبات مقياس التفاضل لدى طلاب المرحلة الثانوية وثبات الأبعاد بطريقة ألفا كرونباخ	١١
٩٥	معامل ثبات مقياس التفاضل لدى طلاب المرحلة الثانوية وثبات أبعاده بطريقة التجزئة النصفية	١٢
٩٦	أبعاد وأرقام العبارات الخاصة بكل بُعد من أبعاد مقياس التفاضل لدى طلاب المرحلة الثانوية في صورته النهائية	١٣
٩٧	المقاييس التي تم الإطلاع عليها للاستفادة منها في إعداد مقياس الأمل	١٤
٩٩	استجابات طلاب الصف الأول الثانوي على الأسئلة المفتوحة الخاصة بالأمل	١٥
١٠١	معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له لمقياس الأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية(ن=١٠٠) طالب وطالبة	١٦
١٠٢	معاملات ارتباط أبعاد مقياس الأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية بالدرجة الكلية	١٧
١٠٣	قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لمقياس الأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية	١٨
١٠٤	معامل ثبات مقياس الأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية وثبات الأبعاد بطريقة إعادة التطبيق	١٩
١٠٥	معامل ثبات مقياس الأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية وثبات الأبعاد بطريقة ألفا كرونباخ	٢٠

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠٥	معامل ثبات مقياس الأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية وثبات أبعاده بطريقة التجزئة النصفية	٢١
١٠٦	أبعاد وأرقام العبارات الخاصة بكل بُعد من أبعاد مقياس الأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية في صورته النهائية	٢٢
١٠٨	المقاييس السابقة التي تناولت قياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية	٢٣
١١٣	معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له لمقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (ن=١٠٠) طالب وطالبة	٢٤
١١٤	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالدرجة الكلية	٢٥
١١٥	قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لمقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية	٢٦
١١٦	معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وثبات الأبعاد بطريقة إعادة التطبيق	٢٧
١١٦	معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وثبات الأبعاد بطريقة ألفا كرونباخ	٢٨
١١٧	معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وثبات أبعاده بطريقة التجزئة النصفية	٢٩
١١٨	أبعاد وأرقام العبارات الخاصة بكل بُعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية	٣٠
١١٩	توزيع الدرجات على الحالة التعليمية للأب والأم	٣١
١١٩	توزيع الدرجات المقابلة لوظيفة الأب والأم	٣٢
١١٩	توزيع الدرجات المقابلة لغرف المسكن	٣٣
١٢٠	توزيع الدرجات المقابلة للحى السكنى	٣٤
١٢٠	توزيع الدرجات المقابلة لعدد أفراد الأسرة	٣٥
١٢٠	توزيع الدرجات على استمارة المستوى الاجتماعى والثقافى للأسرة	٣٦
١٢١	معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له لمقياس الأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية (ن=١٠٠) طالب وطالبة	٣٧
١٢١	معاملات الارتباط بين أبعاد استمارة المستوى الاجتماعى والثقافى للأسرة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالدرجة الكلية	٣٨
١٢٢	قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لاستمارة المستوى الاجتماعى والثقافى للأسرة	٣٩

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٣	معامل ثبات استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة وثبات الأبعاد بطريقة إعادة التطبيق	٤٠
١٢٣	معامل ثبات استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة وثبات الأبعاد بطريقة ألفا كرونباخ	٤١
١٢٤	معامل ثبات استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة وثبات الأبعاد بطريقة التجزئة النصفية	٤٢
١٥٢	محتوى جلسات البرنامج والفنيات المستخدمة والمضمون التطبيقي للجلسات البرنامج التدريبي	٤٣
١٦٥	الوصف الإحصائي لمقياس التفاؤل لمجموعتي الدراسة التجريبية (ن = ٦٠ طالب وطالبة)	٤٤
١٦٦	الوصف الإحصائي لمقياس الأمل لمجموعتي الدراسة التجريبية (ن = ٦٠ طالب وطالبة)	٤٥
١٦٦	الوصف الإحصائي لمقياس الضغوط النفسية لمجموعتي الدراسة التجريبية (ن = ٦٠ طالب وطالبة)	٤٦
١٦٧	معاملات الارتباط بين التفاؤل والأمل والضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي (ن = ١٠٠)	٤٧
١٧٢	دلالة الفروق في درجة التفاؤل والأمل ودرجة الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف الجنس	٤٨
١٧٥	دلالة الفروق في درجة التفاؤل والأمل ودرجة الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف مستوى التحصيل الدراسي (المرتفع / المنخفض)	٤٩
١٧٩	دلالة الفروق في درجة التفاؤل والأمل ودرجة الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي (المرتفع / المنخفض)	٥٠
١٨٣	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفاؤل باختلاف القياسين القبلي والبعدي	٥١
١٨٧	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية باختلاف القياسين القبلي والبعدي	٥٢
١٩٠	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقاييس التفاؤل والأمل والضغوط النفسية في القياس البعدي	٥٣
١٩٥	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقاييس التفاؤل والأمل والضغوط النفسية باختلاف القياسين البعدي والتتبعي	٥٤
٢٠٠	المتوسط ، الانحراف المعياري ، نتائج المجموعة التجريبية قبلي وبعدي من وجهة النظر محكية المرجع لكل من أبعاد التفاؤل والأمل والضغوط النفسية	٥٥

ثالثاً : قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٤١	العلاقة بين التفاؤل والأمل	١
٧٩	متغيرات الدراسة	٢
٨٠	مجموعتي الدراسة الوصفية والتجريبية	٣
٨١	مجموعتي الدراسة التجريبية من حيث العدد ومتغير الجنس	٤
٨٢	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس التفاؤل	٥
٨٣	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الأمل	٦
٨٤	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الضغوط النفسية	٧
٨٥	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة علي استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة	٨
٨٦	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي	٩
١٦٨	معامل الارتباط بين التفاؤل والضغوط النفسية	١٠
١٦٩	معامل الارتباط بين الأمل والضغوط النفسية	١١
١٧٣	الفروق في درجة التفاؤل لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف النوع	١٢
١٧٣	الفروق في درجة الأمل لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف النوع	١٣
١٧٤	الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف النوع	١٤
١٧٦	الفروق في درجة التفاؤل لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف مستوى التحصيل الدراسي (المرتفع / المنخفض)	١٥
١٧٧	الفروق في درجة الأمل لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف مستوى التحصيل الدراسي (المرتفع / المنخفض)	١٦
١٧٧	الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف مستوى التحصيل الدراسي (المرتفع / المنخفض)	١٧
١٨٠	الفروق في درجة التفاؤل لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي (المرتفع / المنخفض)	١٨
١٨٠	الفروق في درجة الأمل لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي (المرتفع / المنخفض)	١٩
١٨١	الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي (المرتفع / المنخفض)	٢٠
١٨٤	الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفاؤل باختلاف القياسين القبلي والبعدي	٢١

تابع قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٨٦	الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الأمل باختلاف القياسين القبلي والبعدي	٢٢
١٨٩	الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية باختلاف القياسين القبلي والبعدي	٢٣
١٩٢	الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التفاؤل في القياس البعدي	٢٤
١٩٣	الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الأمل في القياس البعدي	٢٥
١٩٤	الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية في القياس البعدي	٢٦
١٩٦	الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفاؤل باختلاف القياسين البعدي والتتبعي	٢٧
١٩٧	الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الأمل باختلاف القياسين البعدي والتتبعي	٢٨
١٩٧	الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية باختلاف القياسين البعدي والتتبعي	٢٩