

## فعالية برنامج قائم على التفاؤل لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

نجة الطاهر أحمد الفرجاني\*

إشراف

أ.د / سناء محمد سليمان\*\*

د/ شادية عبدالعزيز مهدي\*\*\*

## الملخص

هدفت هذه الدراسة الي تحسين الصمود النفسي من خلال برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وقد تكونت عينة الدراسة التجريبية من ( ٦٠ ) طالبة يدرسن في الصف الثاني ثانوي من المدارس الثانوية ( إناث ) تم تقسيمهن الي مجموعتين (٣٠) طالبة مجموعة تجريبية و(٣٠) طالبة مجموعة ضابطة ، وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس التفاؤل إعداد الباحثة ، مقياس الصمود النفسي (إعداد شيماء السيد الشراوي ) تعديل الباحثة ، استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي إعداد الباحثة ، برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين الصمود النفسي إعداد الباحثة .اسفرت نتائج الدراسة ان هناك فروقا دالة احصائيا بين افراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات البعدية والتتبعية لدى افراد المجموعة التجريبية .

كلمات مفتاحية : التفاؤل - الصمود النفسي - برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل- المرحلة الثانوية

## مقدمة

يعتبر التفاؤل حجر الزاوية الذي يساعد الفرد علي وضع اهدافه والتزامه بالعمل وتعايشه مع الحياة بكل ما فيها،ومواجهة الأزمات والصعوبات،كما أن موضوع التفاؤل والامل هو موضوع في غاية الاهمية في ظل مناعيشه من تحديات في هذه الايام والتي جعلت العديد من افراد المجتمع اكثر تشاؤما وفقدانا للأمل في نفوسنا ونفوس افراد المجتمع.

وتشير (أماني سيد،٢٠٠٦:١٠) الي ان التفاؤل هو احد موضوعات علم النفس الايجابي ويعني تكوين وجهة نظر ايجابية نحو احداث الحياة ومواقفها،وهو مايسمي بالتفكير الايجابي نحو المستقبل ،والذي يشير الي امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الايجابية المتفائلة نحو المستقبل واقتناعه بقدرته علي النجاح .

ان الاهتمام بالتفاؤل يمكن ان يساعد في تحسين وتنمية الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية خاصة وانه من اهم القضايا التي اصبحت تهتم علماء التربية والعاملين في المؤسسات التعليمية،لأن طلاب المرحلة الثانوية هم اساس التنمية وهدفها،وان العناية بطلاب المرحلة الثانوية واتخاذ الوسائل التي تكفل لهم الاستقرار النفسي من اهم واجبات الحياة المعاصرة.

\*\*استاذ علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

البريد الالكتروني: [mnajat064@gmail.com](mailto:mnajat064@gmail.com)

\*\*\*مدرس علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

وتري(صفاء يوسف الاعسر، ٢٠١١) ان الصمود يمثل لبنة في منظومة علم النفسي الايجابي، ذلك المنحي الذي يعظم القوي الانسانية ويسعي لاكتشافها وتنميتها، فالصمود هو القوة التي تسمح للإنسان ان يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة.

وهو ما أكدته العديد من الكتابات من ان الصمود النفسي يركز علي مواطن القوة لدي الفرد، وهو احد مصادر المقاومة لديه، ويكسبه مواجهة الاحداث ويعدل من ادراكه لها، ويجعله يستعيد حيويته ويحفز ادائه الفعال برغم الظروف الضاغطة الامر الذي يساعده علي المضي قدما نحو المستقبل بتفاؤل وتوقعات ايجابية. (محمد رزق البحيري، ٢٠١١: ٤٨١)

يشير سلفادور مادي الي ان التفاؤل والصود النفسي هما نزعتان مؤثرتان في الطريقة التي يتفاعل بها الناس مع بيئاتهم، وبصفة خاصة الافراد المتفائلين والاكثر صمودا ، يعتقدون أن ميولهم تشجع علي المواجهة الفعالة عند التعرض للظروف الضاغطة، كما انه هناك فرق بين أنماط المواجهة المرتبطة بالتفاؤل وأنماط المواجهة المرتبطة بالصمود ، فالتفاؤل مشتق من ضبط الذات للسلوك مثل التوقع العام للنتائج الناجحة ، اي تعميم التوقع للنتائج الايجابية والسيطرة من اجل العمل علي إثارة النفس، وعلي العكس من ذلك أشتق الصمود النفسي من النظرية الوجودية وهي تلك النظرية التي نصت علي أن الناس يعملون علي تقوية أنفسهم أثناء تفاعلهم مع عالمهم الخارجي ، اي ان هناك شئ سوف يحدث سواء كان هذا الشئ ناجحا أو غير ناجح ، ايجابيا كان ام سلبيا . (Maddi,-S.R,2002:p95 )

### مشكلة الدراسة وأسئلتها :

تتبع مشكلة الدراسة من احساس الباحثة بأهمية دراسة المشكلات الخاصة بالطلاب وبالتحديد طلاب المرحلة الثانوية وماتمثلة هذه المرحلة من حيث انها تمثل فترة المراهقة وهي فترة مهمة وحرحة في حياة الانسان لأنها الفترة التي يتحدد فيها المستقبل الي حد كبير وهي الفترة التي يمر فيها الطالب المراهق بالعديد من الصعوبات، حيث اصبحت التغيرات والتطورات تشكل مصدرا من مصادر الضغوط والقلق علي الانسان هذا العصر المحاط بكافة انواع المتطلبات التي من شأنها ان تثقل كاهله وتؤثر علي نجاحه وتحقيق اهدافه، وكذلك اشباع ابسط حاجاته. ولعل ما يستدعي الانتباه ما يعانيه طلاب اليوم في البيئة الليبية من اضطرابات نفسية ونظرة تشاؤمية للحياة، وعدم النظر للمستقبل بتفاؤل وامل، وعدم اتقانهم لأساليب تحسين صمودهم النفسي، وعدم القدرة علي التوافق مع الضغوط الناتجة عن احداث الحياة اذ في ظل ما نعيشه من تحديات في هذه الايام هناك العديد من افراد المجتمع اكثر تشاؤما وفقدانا للأمل في الحياة، ومن ثم اصبح لزاما علينا ان نعد انفسنا وابنائنا لمواجهة هذه التحديات والصعاب، حتي نؤهلهم نفسيا ونحميهم من الاصابة بالاضطرابات، وعلينا ايجاد الوسائل التي تكفل لهم تنمية التفاؤل وتحسين صمودهم النفسي بشكل يرفع من كفاءة الطالب واستعداده بشكل يمكنه من مواجهة التحديات اليومية ويعينه علي التعافي عند مواجهة الصعاب والمحن .

إن تنمية الصمود النفسي لدي المراهقين (طلاب المرحلة الثانوية) تعد من اهم اهداف التنشئة الاجتماعية ، فالصمود يمكنهم من ان يواجهوا مختلف تغيرات وتحديات الحياة باقتدار وبفاعلية ، علينا ان نعلم أنبائنا

مواجهة مايعترضهم من صعوبات وتحديات وذلك باكسابهم مهارات في الحياة ، من بينها الصمود النفسي ليكونوا افرادا قادرين علي التوافق والتفاعل بفاعلية مع صعوبات الحياة ، وتساعدهم في مواجهة المشكلات اليومية والتفاعل الايجابي البناء مع مواقف الحياة المختلفة . لذلك حاولت الباحثة الجمع بين هذين المتغيرين المهمين(التفاؤل ،والصمود النفسي) نظرا لأهميتها في حياتنا.حيث انه علي الرغم من تنوع الدراسات في المجالين الا انه توجد ندرة في الدراسات في البيئة اللببية في حدود اطلاع الباحثة قد تناولت متغيرات الدراسة الراهنة ، ولذا تهتم الدراسة باختبار فعالية برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل وتحسين الصمود النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية بمدينة العجيلات بليبيا.

### وبناء علي ماسبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة بالأسئلة التالية:

- ١- هل يتحسن التفاؤل لدي المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي؟
- ٢- هل تتفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة من طلاب المرحلة الثانوية في التفاؤل بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟
- ٣- هل تؤدي تنمية التفاؤل نتيجة للتدريب الي التحسن في الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بليبيا؟
- ٤- هل تتفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة من طلاب المرحلة الثانوية في التفاؤل بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟
- ٥- هل يستمر اثر البرنامج التدريبي في تحسين التفاؤل لدي المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية بعد انتهاء تطبيقه (بمدة شهرين)؟
- ٦- هل يستمر اثر البرنامج التدريبي في تحسين الصمود النفسي لدي المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية بعد انتهاء تطبيقه (بمدة شهرين)؟

### أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على مدى تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في كل من التفاؤل والصمود النفسي بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- ٢- التعرف علي مدى التحسن في كل من التفاؤل والصمود النفسي لدي المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.
- ٣- بناء برنامج تدريبي قائم على التفاؤل لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- ٤- الكشف عن مدى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التفاؤل وتحسين الصمودالنفسي للمجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيق البرنامج(بعد شهرين) .

### أهمية الدراسة :يمكن تحدد أهمية الدراسة في ما يلي :

- ١- يعد الصمود النفسي احد مفاهيم علم النفس الإيجابي التي ينبغي الاهتمام بها في ظل عالم ملئ بالضغوط والتوترات التي تتطلب المرونة في مواجهتها.

- ٢- تسهم هذه الدراسة في إعداد وبناء برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل وتحسين الصمود النفسي للطلاب في المرحلة الثانوية بليبيا، وما تسهم به من أدوات لقياس النفسي والمتمثلة في مقياس التفاؤل مقياس الصمود النفسي واستمارة تقدير المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة.
- ٣- تسهم هذه الدراسة في تنمية التفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية مما قد يسهم في تحسين الصمود النفسي لديهم، ومساعدتهم في التغلب على الكثير من المشكلات التي تعترضهم وذلك من خلال إعداد برنامج تدريبي في تنمية التفاؤل وتحسين الصمود النفسي.
- ٤- ان ماتتوصل اليه الدراسة الحالية قد يفيد المهتمين والمسؤولين التربويين في استخدام البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة وتطويره للاستخدام من أجل تنمية التفاؤل وتحسين الصمود النفسي، لدى جميع طلاب المرحلة الثانوية والمراحل الدراسية الاخرى في ليبيا.

**مصطلحات الدراسة:** تتضمن هذه الدراسة عدة مفاهيم أو مصطلحات سنأتي علي ذكرها كل علي حدة:

**التفاؤل :** تعرف (سنا محمد سليمان، ٢٠١٤: ١٩) التفاؤل بأنه أستعداد انفعالي، ومعرفي معمم، ونزعة للاعتقاد او الاستجابة انفعاليا، تجاه الاخرين، وتجاه المواقف، وتجاه الاحداث بطريقة ايجابية، بالاضافة الي توقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة، والميل أكثر للاعتقاد بأن الامور الطيبة ستحدث الان وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتسعدنا بالاضافة الي أن التفاؤل هو الشعور بالرضا والفرح والسرور والسعادة، وما ينعكس عنه من أثر ايجابي علي كسب الانسان وعلو عمله وتوجهه نحو فعل الخير.

وتعرف الباحثة التفاؤل اجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل لطلاب المرحلة الثانوي المتخدم في الدراسة الحالية .

**الصمود النفسي :** هو قدرة الفرد علي التعامل علي التعامل بكفاءة مع الضغوط والكروب ومواجهة التحديات اليومية، والنهوض من العثرات التي تسببها خيبة الامل والاطار والصدمات، والمحن وأن يضع لنفسه أهداف واقعية واضحة وأن يحل المشكلات وأن يتفاعل بيسر مع الاخر، وان يعامل نفسه والاخر بأحترام ورفعة. (جولد ستين، بركس، ٢٠١٠)

وتعرف الباحثة الصمود النفسي اجرائيا هو قدرة الطلاب علي التعامل بنجاح مع التحديات والنكسات التي مروا بها في المسار العادي للحياة المدرسية، ويتمثل ذلك بالدرجة علي مقياس الصمود النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

**الاطار النظري للدراسة :**

**المحور الاول : التفاؤل Optimism** يعد التفاؤل جانبا مهما من الجوانب الايجابية في الشخصية، تلك الشخصية التي يتناولها بالدراسة علم النفس الايجابي، وهو العلم الذي يعني بالدراسة العلمية للخبرات الايجابية والسمات الفردية الايجابية، كما يهتم بالوجدان أو الانفعالات الايجابية، ويتضمن الانفعال الايجابي حول المستقبل، التفاؤل والامل والاخلاص الديني، فالحياة السعيدة في نظر هذا العلم هي الحياة التي تعظم شأن الانفعالات الايجابية وتقلل من شأن الانفعالات السلبية.

تشير نشرة (الصحة النفسية، ٢٠٠٤:٢) الي ان التفاؤل عملية نفسية ارادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والامل والثقة، وتبعد افكار ومشاعر اليأس والانهمازية والعجز، فالمتفائل يفسر الازمات تفسيراً حسناً، ويبعث في نفسه الامن والطمأنينة، كما ان التفاؤل ينشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسعادة والسلامة والوقاية. وتكمن اهمية دراسة التفاؤل في اهمية علاقته بمختلف جوانب شخصية الانسان السوية واللاسوية، فقد اكدت نظرية (سليجمان) في العزو Seligman Theory in Attribution أن الطريقة التي نفسر بواسطتها الاشياء او الاحداث هي الاكثر تأثيراً علي سلوكنا الحالي والمستقبلي أكثر من وقوعها وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة علي صحتنا النفسية والجسدية. (عبدة الحميري، ٢٠٠٥:٣٨) حيث يري سليجمان ان التفاؤل والامل ينتميان الي الانفعالات الموجبة التي لها علاقة بمستقبل الفرد. (سليجمان، ٢٠٠٥:٨٧)

كما يعد التفاؤل احد المتغيرات الايجابية الفعالة لتقليل حدة الضغوط النفسية من خلال تنمية قدرات الفرد ونظرة للحياة وايجابيته في حل المشكلات الحياتية والاسرية واقامة علاقات اجتماعية ناجحة

ومما لا شك فيه ان التفاؤل له اهميته في حياة الطلاب فهو بمثابة السلاح الذي يواجهون به مصاعب الحياة ، وما يعيق تقدمهم علي المستوي الدراسي والطلاب المتفائلون هم بلا شك الذين يتوقعون الخير في معظم مايقابلهم في الحياة، وهذا مايجعلهم اكثر قدرة علي مواجهة مشاكل الحياة واكثر قدرة علي تحمل صدماتها .

**تعريف التفاؤل:** يعرف مرعي سلامة (٢٠١٢:١١٩) التفاؤل بأنه الميل لاعتبار الاشياء والامور تسير في الاتجاه الافضل ، فالشخص المتفائل يعكس الثقة في التوقع لحدوث شي ايجابي وجيد لحدث معين . يعرف (بدر الانصاري ، ٢٠٠٢ : ١٥) التفاؤل بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الافضل ، وينتظر حدوث الخير ، ويرنو الي النجاح ويستبعد غير ذلك.

ويعرف (سبيرمان وبيل) (Subramain & Phil, 5: 2008) التفاؤل بأنه توقعات الافراد الايجابية في معظم الحالات ويعتبر واقعا للافراد عند مواجهة الاحداث الضاغطة فهو يرتبط بالصلابة، وله تأثيرات جسمية ناتجة عن الضغوط المؤذية للصحة الجسدية والنفسية خاصلا عندما يضع الانسان تفسيرات تشاؤمية للاحداث التي يواجهها، والتي من الممكن ان تضعف الوظائف النفسية والسيولوجية لديه او تؤثر علي سير المرض لديه.

**تنمية التفاؤل:** يشير سليجمان (١٩٩٨ Seligman) في كتابه "التفاؤل المتعلم" إلى أن التفاؤل يمكن تعلمه؛ فنحن لسنا متفائلين بالفطرة، أو متشائمين بالفطرة، والمتفائل يعتقد أن الإحباط وخيبة الأمل هي تحدي وإعاقه مؤقتة لن تهزمه بعكس المتشائم، كما أن التفاؤل يعد حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع أهدافهم المحددة وطرق تغلبهم على الصعوبات والمحن التي قد تفنك بالمجتمع. ويحدد سليجمان مفهوم التفاؤل بالكيفية التي يفسر بها الناس لانفسهم نجاحاتهم وفشلهم، فالمتفائلون يرجعون فشلهم الي شئ مما يمكنهم تغييره، لينجحوا في المرة القادمة.

(فاطمة جحيدري، ٢٠١٣:١٩)

ان سمه التفاؤل كبعد أساسي في الشخصية يمكن تعلمه واكتسابه من البيئة والخبرة مما يجعل من عملية تعديله أمراً يسيراً ليصبح نمطاً مدعماً لشخصية الفرد.

Seligman, 1995, p173

وقد كانت اولي المحاولات لتصميم برنامج للتفاوض علي يد (Marten Seligman, 1990)، والذي أكد علي أنه لكي يصبح الفرد متفانلاً فإنه يتعلم مجموعة من المهارات حول كيف تتحدث مع ذاتك حينما تعاني من الاحباطات الشخصية، وقد استخدم مدخل تعديل السلوك المعروف بالبرامج المعرفية السلوكية التي قدمها "البرت أليس" فعند مواجهة الفرد لل صعوبات فإن أول رد فعل له يكون التفكير حول الموقف، والربط بين الأزمة، والتفكير، والتعاقبات وهو ما أطلق ABC، حيث يرمز الحرف A إلي Adversity أو الأزمة، ويرمز الحرف B الي الاعتقاد أو تفكير Belief ويرمز الحرف C الي التعاقبات أو النتائج Consequences، ولكي يتعلم المرء التفاوض عليه أن يفهم كيف تعمل كلا من المعتقدات والنتائج في كل موقف من مواقف الازمات التي يمر بها، ومن ثم مواجهة المعتقدات السلبية التي يعتنقها في مواقف الازمات. (هالة عبد اللطيف، ٢٠١٥: ١٦٣)

ان تنمية التفاوض لدي الطلبة يساعدهم علي ان يتعرفو علي أفكارهم السيئة، وأن يصبحو ماهرين في دحضها، وهذا له فاعليته وبمجرد تعلم التفاوض يتم بذلك تدعيم الذات. (صفاء الاعسر، ٢٠٠٥: ٤٣١)

ويشير (سليجمان، ٢٠٠٩، ص ٤٧٣ - ٤٩٩) الي أن هناك ثلاثة أساليب لتنمية التفاوض وهي السيطرة، والايجابية، وأسلوب التفسير، وهي كما يلي:

- **السيطرة**: يمكننا تدريب الطلبة علي السيطرة عن طريق استراتيجيتين هما التدرج، والاختيار، وتنتج السيطرة من الاقتران بين النتائج والاستجابات فعندما يوجد اقتران بين الافعال والنتائج التي يحصل عليها، يؤدي ذلك الي حدوث احدي النتيجتين، اما أن يكون ايجابيا واكثر نشاطا، او سلبيًا وأكثر عجزا.
- **الايجابية**: تنمو في بيئة أنفعالية متزنة، والايجابية مرتبطة بالمشاعر، ويؤدي مثل هذا الاتجاه الايجابي في التفكير الي التقبل والتقدير والشعور بالامن.
- **أسلوب التفسير**: يبدأ الاطفال بداية من سن الثانية في التفسير اللفظي السببي، ويستطيع الوالدان أكساب أبنائهم وتعليمهم الاسلوب التفاوضي ودحض افكارهم ومراقبتها، والاسلوب التفاوضي يعد أسلوبا هاما لتطور حياة الطفل، وقد يكتسب الابناء اسلوب الالباء في التفكير وطريقة النقد.

**المحور الثاني: الصمود النفسي: Psychological Resilience** الصمود النفسي صفة ملازمة للحياة، وهي قوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا فعلها الفرد بالتجربة والممارسة، وهذا يتطلب ثقة بالنفس، لذا عليه أن ينظر بمناظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر للأخريين مغايرة له "فيتغير في موقفه، وردود أفعاله، وعاداته الموروثة، فعندما يستطيع تحويل الغضب إلى صبر، والكلاله إلى فعالية، والعجز، والتواكل، والسلبية، إلى المبادرة والنشاط، وتحمل المسؤولية الذاتية، يصبح فرداً مرناً". (سامي فحجان، ٢٠١٠: ٦٤)

أن الصمود النفسي يساعد الفرد على المواجهة الجدية لأي ظروف ضاغطة يتعرض لها، حيث تعرف الرابطة النفسية الأمريكية الصمود النفسي (٢٠٠٠، ١) بأنه "عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة والمأساة والتهديدات". ويعد الصمود من اهم مصطلحات علم النفس المعاصر، ويعني القدرة علي الارتفاع فوق المواقف الصعبة، والاحتفاظ بالصحة الايجابية للاداء الوظيفي النفسي. (Von Eye, A. S., C., 2000: 563)

ويمكن القول بأن مفهوم الصمود النفسي هو مفهوم متخط للقطاعات، يستقي جذوره من العلوم المادية وعلوم البيئة، ولكنه يطبق في علوم اجتماعية أخرى ومنها علم النفس، ويتعلق المفهوم عادة بقدرة النظم علي الاستجابة للظروف المتغيرة والتعامل والتكيف معها. فالصمود النفسي هو " عملية التكيف ومجموعة من المهارات، والقدرات والسلوك والافعال الرامية للتعامل مع الشدائد". (الاتحاد الدولي لالصليب والهلال الاحمر، ٢٠١٢:٧)

في حين اشار (Mehrpavar, et al., 2012, 818) الى ان الصمود النفسي بنية متعددة المكونات يمتلكها جميع الاشخاص بدرجات متفاوتة، وهي تشتمل على ثلاث مكونات (الالتزام، والسيطرة، والتحدى)، وفي هذا الصدد يشير (على مصطفى، ٢٠١٢: ١٥٣) ان الصمود النفسي بناء شخصي صحي يضم ثلاث مكونات هي (الالتزام، والتحكم والتحدى)، والفرد ذو الصمود النفسي المرتفع هو الذي يرى الاحداث المجهدتها مثيرا للاهتمام وذات مغزى (الالتزام) ويرى نفسه قادرا على تغيير هذه الاحداث (التحكم)، ويدرك التغيرات على انها امر طبيعي وفرصة للنمو (التحدى).

ويعرف أنس الاحمدي (٢٠٠٧: ٤-٣) الصمود النفسي "هو الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط او القابلية للتغيير او الاخذ بأيسر الحلول".

**الصمود والتفاوض:** يشير سلفادور مادي الي ان التفاوض والصمود النفسي هما نزعتان مؤثرتان في الطريقة التي يتفاعل بها الناس مع بيئاتهم، وبصفة خاصة الافراد المتفائلين والاكثر صمودا، يعتقدون أن ميولهم تشجع علي المواجهة الفعالة عند التعرض للظروف الضاغطة، كما انه هناك فرق بين أنماط المواجهة المرتبطة بالتفاوض وأنماط المواجهة المرتبطة بالصمود، فالتفاوض مشتق من ضبط الذات للسلوك مثل التوقع العام للنتائج الناجحة، اي تعميم التوقع للنتائج الايجابية والسيطرة من اجل العمل علي إثارة النفس، وعلي العكس من ذلك أشنق الصمود النفسي من النظرية الوجودية وهي تلك النظرية التي نصت علي أن الناس يعملون علي تقوية أنفسهم أثناء تفاعلهم مع عالمهم الخارجي، اي ان هناك شئ سوف يحدث سواء كان هذا الشئ ناجحا أو غير ناجح، ايجابيا كان ام سلبيا. (Maddi, -S.R, 2002: p95)

وتشير دراسة كوباسا (١٩٨٥) ان الافراد ذوي الصمود النفسي Resilience او الصلابة النفسية Hardiness العالية يعتقدون انهم يمكنهم التأثير في نتائج الاحداث (التحكم Control) وانهم يستطيعون أن ينجزوا الاعمال الهامة (الالتزام Commitment) ويستطيعوا تقدير الاحداث الضاغطة (التحدى Challenge)، لتحقيقتها بطريقة افضل، كما ان توقعات الفرد حول قدرته علي المواجهة، وتوقعات الفرد للمستقبل (التفاوض، التشاؤم) تتدخل في كيفية تأثير الفرد في المواقف. وقد أكدت دراسة كرستين فالون (Fallon) 2011 علي معرفة العلاقة بين التفاوض الاكاديمي والصمود الاكاديمي حيث تكونت العينة من ١٥٠ طالب من طلاب المدارس الثانوية في المناطق الحضرية في أمريكا، والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين التفاوض الاكاديمي والصمود الاكاديمي لدي الطلاب.

## الدراسات السابقة

دراسة توماس (٢٠٠٥) هدفت الي الكشف عن أثر برنامج ارشادي سلوكي معرفي في بناء مهارات الصمود لعينة من الاناث المعرضين للخطر، وتكونت من مجموعتين تجريبيتين (تجريبية=٧، ضابطة=٧)، تتراوح اعمارهم ما بين (١٢-١٤ عاما) وطبق عليهم مقياس مفهوم الذات والبرنامج التدريبي ، اسفرت النتائج عن فعالية البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي ، في تنمية مهارات الصمود لدي الطالبات ، وذلك من خلال ارتفاع تنمية الابعاد التالية (مفهوم الذات، التحكم السلوكي، السمات المادية والمعرفية، التحرر من القلق )، والحصول علي درجات مرتفعة في الابعاد تكون مؤشرا لتنمية الصمود. اما دراسة لوك (Lock W., 2006), منهج تعزيز الصمود النفسي عند المراهقين في المناطق الحضرية، من اهداف الدراسة تنمية الصمود النفسي ، وتكونت عينة الدراسة من (٥١) مراهقا تتراوح اعمارهم ما بين (١٨) عام الي (٢٠) عام ، واشتملت ادوات الدراسة على مقياس الصمود النفسي ، ومقياس تقدير الذات ، وبرنامج طبق لمدة ثمانية اسابيع ، وقد اشارت نتائج الدراسة الي فاعلية البرنامج في تنمية الصمود النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين ، كما اشارت نتائج الدراسة الي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث من المراهقين في الصمود النفسي. ودراسة دي فيليير وفان دن بيرغ ( De Villiers & Van den Berg, ٢٠١٢ ) والتي من اهدافها التحقق من فاعلية برنامج الصمود النفسي ، في التأقلم مع الضغوط والصدمة لدي الاطفال البالغين من العمر (١٢) عاما وقد تم اختيار عينة تكونت من (١٦١) طالبا من اربع مدارس من منطقة بلومفونتين في جنوب افريقيا ، تم تقسيمهم الي مجموعتين ، مجموعة تجريبية ، ومجموعة وضابطة ، وقد اظهرت نتائج الدراسة عن فاعلية برنامج الصمود النفسي في التأقلم مع الضغوط ، واطهرت النتائج ايضا استمرارية التحسن بعد فترة ثلاثة أشهر من المتابعة. ودراسة هيام شاهين (٢٠١٣) التي هدفت الي تنمية كل من التفاؤل والامل وتحسين الصمود النفسي لدي عينة من التلاميذ ضعاف السمع تم اختيارها بطريقة قصدية ، بعينة تجريبية مكونة من (١٠) تلاميذ ممن حصلوا علي درجات منخفضة علي مقاييس الدراسة، استخدم معامل الارتباط واختبار "ت" واختبار ولكوكسون، خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج مكون من (١٥) جلسة بواقع جلستين اسبوعيا ، اشارت النتائج الي تحسن في درجات التفاؤل والامل والصمود النفسي في القياس البعدي، كما انه لا توجد فروق بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقياس الأمل والتفاؤل والصمود النفسي. اما دراسة عبدالله عينو (٢٠١٦) هدفت الدراسة الي التعرف هلي فعالية استراتيجية بناء التفاؤل في تنمية التفاؤل لدي عينة من تلاميذ رابعة متوسط ، وتلاميذ سنة ثالثة ثانوي ، وطلبة تخصص تكنولوجيا التربية سنة ثالثة بمعية سعيدة بالجزائر ، تكونت العينة التجريبية من (٣٦) تلميذ من المتوسطة ، و (٤٤) تلميذ من الثانوية ، و (٢٢) طالب وطالبة من الجامعة ممن لديهم تدني في مستوى التفاؤل حسب نتائج مقياس التفاؤل (سليجمان ) ، وقد اسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع العينات التجريبية علي جميع المستويات التعليمية السابقة الذكر في القياس البعدي ، ولا توجد فروق بين الذكور والاناث في تطبيق الاستراتيجية علي عينة المرحلة المتوسطة في القياس البعدي



## تعقيب على الدراسات السابقة :

- (١) بالرغم من دراسة متغيرات البحث الحالي في البحوث العربية والأجنبية لكن لا توجد دراسة تجمع بين متغيرات البحث – برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية – في حدود اطلاع الباحثة.
- (٢) لا توجد دراسة محلية (ليبية) تناولت متغيرات البحث الحالي – في حدود اطلاع الباحثة – وهذا يخدم البحث الحالي في كونه يتناول متغيرات جديدة في البيئة الليبية.

**فروض الدراسة:** اعتماداً على نتائج الدراسات السابقة والوقوف على الأهداف ومشكلة الدراسة وأسئلتها يمكن صياغة الفروض على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التفاؤل لصالح المجموعة التجريبية .
  - ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التفاؤل بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية .
  - ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الصمود النفسي نتيجة لتطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.
  - ٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التفاؤل بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية .
  - ٥- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التفاؤل نتيجة لتطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيقه (بمدة شهرين).
  - ٦- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الصمود النفسي نتيجة لتطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيقه (بمدة شهرين).
- اجراءات الدراسة : أولاً : منهج الدراسة :** اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج التجريبي للاجابة على الاسئلة التي تحدد مشكلة الدراسة ، والتصميم التجريبي المستخدم في هذه الدراسة تصميم النموذج ذى المجموعتين (التجريبية والضابطة )، مع الفياس القبلى - البعدى - التتبعى .

**ثانياً : عينة الدراسة :** تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبة من طالبات مدرسة العجيلات الثانوية بنات ، تم تقسيمهن الى مجموعتين ، المجموعة التجريبية وتتكون من (٣٠) طالبة ، والمجموعة الضابطة وتتكون من (٣٠) طالبة ، والمجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتان من حيث المستوى الاجتماعى والثقافى ، والتفاوت والصمود النفسى . والجدول (١) و(٢) و(٣) توضح ذلك :

**جدول (١) لفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني**

المجموعة	العدد (ن)	المتوسط	الانحراف	د ح	ت	مستوى الدلالة
التجريبية	٣٠	١٧,٢٣	,٤٣	٥٨	٣٨٥,١	(غير دالة)
الضابطة	٣٠	١٧,١٠	,٣١			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين ( التجريبية - الضابطة ) في العمر الزمني، فمن خلال حساب قيمة ( ت ) وجد أنها مساوية (١,٣٨٥) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً، أي العينتين متكافئتين في العمر الزمني.

### جدول (٢) الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الثقافي

المجموعة	العدد (ن)	المتوسط	الانحراف	د ح	ت	مستوى الدلالة
التجريبية	٣٠	٢٧,٩٠	,١٨١	٥٨	٨٥٨,	١,٧١ (غير دالة)
الضابطة	٣٠	٢٨,٣٠	,١٨٠			

يتضح من الجدول السابق : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين ( التجريبية - الضابطة ) في المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة ، حيث بلغ متوسط المجموعة التجريبية (٢٧,٩٠) ومتوسط المجموعة الضابطة (٢٨,٣٠) وهذا مستوى اجتماعي ثقافي متوسط ، فمن خلال حساب قيمة ( ت ) وجد أنها مساوية (٨٥٨) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً أي أن العينتين متكافئتين في المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة.

### جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التفاؤل في القياس القبلي

التفاوت	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة
التوجه الإيجابي للمستقبل	تجريبية	٣٠	١٨,٢٠	١,٢٧	,٢٩٦	٥٨	٧٦٨ (غير دالة)
	ضابطة	٣٠	١٨,٣٠	١,٣٤			
الرضا عن الحياة	تجريبية	٣٠	٢٢,٢٧	١,٣١	,١٠٠	٥٨	٩٢١ (غير دالة)
	ضابطة	٣٠	٢٢,٢٣	١,٢٨			
حسن الظن بالله وبالآخرين	تجريبية	٣٠	١٩,٣٠	١,٦٨	,٣٠٧	٥٨	٧٦٠ (غير دالة)
	ضابطة	٣٠	١٩,٤٣	١,٦٨			
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	٥٩,٧٧	٢,١٨	,٣٥٩	٥٨	٧٢١ (غير دالة)
	ضابطة	٣٠	٥٩,٩٦	٢,١٤			

يتضح من الجدول السابق : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين ( التجريبية - الضابطة ) في التفاؤل في القياس القبلي ، فقد وجد أن قيمة (ت) لأبعاد التفاؤل (التوجه الإيجابي للمستقبل- الرضا عن الحياة- حسن الظن بالله وبالآخرين - الدرجة الكلية) تساوي على التوالي ( ٢٩٦- ,١٠٠ , ٣٠٧- ,٣٥٩ ) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج في التفاؤل .

التحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في الصمود النفسي :  
جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصمود النفسي  
في القياس القبلي

مستوى الدلالة	دح	قيمة (ت)	الاتحاف	المتوسط	ن	المجموعات	ابعاد الصمود
١٤٠, (غير دالة)	٥٨	١,٤٩٦	١,٢٠	١٧,٠٧	٣٠	تجريبية	الألتزام
			١,٣٨	١٦,٥٧	٣٠	ضابطة	
٤٢٣, (غير دالة)	٥٨	,٨٠٧	١,٦٦	٢٢,٥٠	٣٠	تجريبية	التحكم
			١,١٩	٢٢,٢٠	٣٠	ضابطة	
٧٧٠, (غير دالة)	٥٨	,٢٩٤	١,٤٨	٢٢,١٣	٣٠	تجريبية	التحدي
			١,١٣	٢٢,٠٣	٣٠	ضابطة	
١٧٧, (غير دالة)	٥٨	١,٣٦٧	٣,١٣	٦١,٧٠	٣٠	تجريبية	الدرجة الكلية
			٢,٧١	٦٠,٨٠	٣٠	ضابطة	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين ( التجريبية - الضابطة) في الصمود النفسي وجد أن قيمة (ت) لأبعاد الصمود النفسي ( الألتزام ، التحكم ، التحدي ، الدرجة الكلية تساوي على التوالي (١,٤٩٦ - ١,٨٠٧ - ٢,٩٤ - ١,٣٦٧ ) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في الصمود النفسي قبل تطبيق البرنامج .

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- ١- استمارة تقدير المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة . (إعداد الباحثة)
  - ٢- مقياس التفاؤل لدي طلبة المرحلة الثانوية . (إعداد الباحثة)
  - ٣- مقياس الصمود النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية . إعداد شيماء الشرقاوي (٢٠١٧) . تعديل الباحثة
  - ٤- برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل لتحسين الصمود النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية . (إعداد الباحثة)
- الأداة الأولى : استمارة تقدير المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة ( اعداد الباحثة )

تضمنت الاستمارة بعض المؤشرات الخاصة بالمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة متمثلة في: المستوى التعليمي للوالدين، ومهنة الأب والأم، ومنطقة السكن، وعدد الغرف بالمسكن، وعدد أفراد الأسرة. بالإضافة الى (١٣) سؤال لتقدير الاهتمامات الثقافية التي تمارسها الأسرة، وماتقوم به من نشاطات وهوايات وقراءة كتب ومدي توفيرها لمتطلبات الابناء ومتابعتها للقضايا والبرامج الثقافية والدينية والسياسية من خلال مشاهدتها لبرامج التلفزيون، واهم استخدامات الانترنت وبذلك تكون اصغر درجة في المستوى الاجتماعي يحصل عليها الطالب (صفر) والكبرى (٢٦) والدرجة الصغرى على بعد المستوى الثقافي (١) درجة والكبرى (٣٣) درجة واستمارة المستوى الاجتماعي الثقافي ككل الدرجة الصغرى (صفر) والكبرى (٥٩) .

حساب الاتساق الداخلي لاستمارة المستوى الاجتماعي الثقافي: للتعرف على الاتساق الداخلي تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه مع حذف درجة المفردة والجدول التالي

يوضح: جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي مع حذف درجة المفردة (ن = ٦٠)

المستوى الاجتماعي						المستوى الثقافي					
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	**٠,٥٩٤	٧	*٣٠,٩٠	١٣	**٥٥٢,٠	١٩	,٦٠٧ **.				
٢	**٠,٥٥٦	٨	*٠,٢٦٧	١٤	**٠,٣٦١	٢٠	**٠,٥٧٦				
٣	**٠,٨٠٤	٩	**٠,٦٤٧	١٥	**٠,٥٨٣	٢١	**٠,٥٩٩				
٤	**٠,٦٠١	١٠	**٠,٣٨٣	١٦	**٠,٦٧٦						
٥	**٠,٧٣٩	١١	**٠,٣٦٩	١٧	**٠,٦٤٠						
٦	**٠,٧٥٤	١٢	**٠,٥١٣	١٨	**٠,٥٧٦						

\*\* (٣٣٨, دالة عند ٠,٠١) \* (٢٦١, دالة عند ٠,٠٥)

يلاحظ من الجدول السابق أن جميع عبارات الاستمارة ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة كل بعد تنتمي إليه ودالة عند مستوى (٠,٠١) باستثناء عبارة (٧ - ٨) دالة عند (٠,٠٥) ، وتم بحساب الاتساق الداخلي لاستمارة تقدير المستوى الاجتماعي الثقافي وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المستوى الاجتماعي الثقافي وبين الدرجة الكلية للاستمارة والابعاد مع بعضها ، كما يتضح في الجدول التالي :

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة كل من المستوى الاجتماعي والثقافي لدى طلاب المرحلة الثانوية وبين الدرجة الكلية للاستمارة (ن = ٦٠)

م	البعد	الاجتماعي	ثقافي	كلية
١	المستوى الاجتماعي			
٢	المستوى الثقافي	**٠,٣٣٣		
	الدرجة الكلية	**٠,٧٣٨	**٠,٨٨٢	

\*\* (٣٣٨, دالة عند ٠,٠١) \* (٢٦١, دالة عند ٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين بعد المستوي الاجتماعي وبعد المستوي الثقافي والدرجة الكلية لاستمارة تقدير المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة دالة عند مستوى (٠,٠١) ، مما يدل على تمتع الأستمارة بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي .

ثانياً : صدق استمارة تقدير المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة:

الصدق التمييزي : لحساب الصدق التمييزي ثم تحديد المجموعتين المرتفعة والمنخفضة في المستوى الاجتماعي الثقافي باستخدام الارباعيات لدرجات الطلبة والطالبات في الاستمارة، ثم استخدمت الباحثة اختبار **t.test** لايجاد الفروق بين المجموعتين كما يتضح من الجدول التالي :

### جدول (٦) الفروق بين متوسطي درجات المرتفعي والمنخفضي في استمارة تقدير المستوى الاجتماعي الثقافي

القياس	ن	المستويات	المتوسط	الانحراف	ت	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
المستوى الاجتماعي	١٣	منخفض	٨,٢٣	٢,٤٢	١١,٦٨٣	٢٤	دالة عند ٠,٠١	٠,٨٥٠
	١٣	مرتفع	١٨,٨٩	٢,١٤				
المستوى الثقافي	١٣	منخفض	٧	٢,٢٠	١٨,٧٦١	٢٤	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٣٦
	١٣	مرتفع	٢١,٩٣	١,١٧				
المستوى الاجتماعي الثقافي	١٥	منخفض	١٨,٢٧	٢,٢٢	١٨,٦٨٧	٢٨	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٢٦
	١٥	مرتفع	٣٨,٦٧	٣,٦٠				

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة لصالح المرتفعين والمستوى الثقافي ككل ، حيث بلغت قيمة "ت" (١١,٦٨٣) - (١٨,٧٦١ - ١٨,٦٨٧) على التوالي وجمعياً داله عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على قدرة استمارة تقدير المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين كما يتضح من الجدول السابق أن حجم التأثير كبير.

ثبات استمارة تقدير المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة : قامت الباحثة بالتحقق من ثبات استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية ، كما يتضح من الجدول التالي:  
جدول (٧) حساب معاملي الثبات لاستمارة تقدير المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة

القياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
المستوى الاجتماعي	,٨٣٨	,٩١٧
المستوى الثقافي	,٧٦١	,٨٨٩
المستوى الاجتماعي الثقافي	,٨١٥	,٩٢٤

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات مرتفعة والذي يؤكد على ثبات الاستمارة حيث كانت قيم ألفا كرونباخ مرتفعة وتساوي (٠,٨١٥) ، وقيمة التجزئة النصفية (سبيرمان براون) (٠,٩٤٢) للاستمارة ككل ، وبذلك تكون استمارة تقدير المستوى الاجتماعي والثقافي صالحة للاستخدام.

الأداة الثانية : مقياس التفاؤل لدي طلاب المرحلة الثانوية. (اعداد الباحثة)

تكون مقياس التفاؤل من مجموعة من الأسئلة صيغت على شكل فقرات ، يبلغ عددها (٥٤) فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد ، بعد الرضا عن الحياة يتكون من (٢٠) عبارة ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لهذا البعد (٢٠) درجة والكبرى ( ١٠٠ ) درجة ، وبعد النظرة الإيجابية للمستقبل وبعد حسن الظن بالله وبالاخرين يتكون كل منهما من (١٧) عبارة وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل بعد من هذه الابعاد (١٧) درجة والكبرى ( ٨٥ ) درجة ، والمقياس ككل الدرجة الصغرى (٥٤) والكبرى (٢٧٠). ويبين الجدول التالي أبعاد المقياس و عدد العبارات تحت كل بعد:

## جدول (٨) أبعاد مقياس التفاؤل وارقام عبارات كل بعد

م	أبعاد التفاؤل	أرقام العبارات	عدد العبارات البعد
١	النظرة الإيجابية للمستقبل	١٧-١٦-١٥-١٤-١٣-١٢-١١-١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	١٧
٢	الرضا عن الحياة	١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥ ٣٦-٣٧	٢٠
٣	حسن الظن بالله وبالاخرين	٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠-٥١-٥٢-٥٣-٥٤	١٧
٥٤	المجموع		

الكفاءة السيكومترية لمقياس التفاؤل : للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس التفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات وصدق المقياس . وفيما يلي عرض للطرق التي اعتمدت عليها الباحثة للتأكد من ثبات وصدق المقياس.

أولاً : حساب الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل : للتعرف على الاتساق الداخلي قامت الباحثة بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه مع حذف درجة المفردة ، ويتضح ذلك في الجدول التالي

جدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد التفاؤل والدرجة الكلية لنفس البعد مع حذف درجة المفردة (ن=٦٠)

النظرة الإيجابية للمستقبل			الرضا عن الحياة			حسن الظن وتوقع الخير			
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	
١	**٠.٦١٠	١١	**٠.٥٢٠	١٨	**٠.٣٤٨	٢٨	**٠.٤٠٦	٣٨	**٠.٥٨٣
٢	**٠.٦٨٤	١٢	**٠.٨٠٥	١٩	**٠.٣٥٥	٢٩	**٠.٤٠١	٣٩	**٠.٦٦٩
٣	**٠.٧١٤	١٣	**٠.٦٥٧	٢٠	**٠.٦٠٠	٣٠	**٠.٦٨٢	٤٠	**٠.٧٠٩
٤	**٠.٦٠٣	١٤	**٠.٧٥٤	٢١	**٠.٥٤٦	٣١	**٠.٤٥٠	٤١	**٠.٧٥٢
٥	**٠.٧٠٩	١٥	**٠.٧١٢	٢٢	*٠.٣٣٤	٣٢	**٠.٣٦٣	٤٢	**٠.٤٨١
٦	**٠.٥٥٢	١٦	**٠.٦٢٥	٢٣	**٠.٤٠٨	٣٣	**٠.٤٦٠	٤٣	**٠.٥٨٥
٧	**٠.٦٩٦	١٧	**٠.٦٤٢	٢٤	**٠.٤٨٤	٣٤	**٠.٤٨٤	٤٤	**٠.٦٤٢
٨	**٠.٥٨٩			٢٥	**٠.٤٥٨	٣٥	**٠.٤٣٦	٤٥	**٠.٦٥٣
٩	**٠.٦٩٢			٢٦	**٠.٦٣٠	٣٦	*٠.٢٦٢	٤٦	**٠.٧١٠
١٠	**٠.٦٥٣			٢٧	**٠.٦٤٧	٣٧	**٠.٤٣٨	٤٧	**٠.٦١٧

\*\* (٣٣٨) دالة (عند ٠,٠١) \* (٢٦١) دالة عند (٠,٠٥)

يلاحظ من الجدول السابق أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة كل بعد تنتمي إليه ودالة عند مستوى (٠,٠١) باستثناء عبارة (٢٢-٣٦) دالة عند (٠,٠٥). وتم حساب الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩) معامل الارتباط بين درجة كل بعد من مقياس التفاؤل ، وبين الدرجة الكلية للمقياس (ن = ٦٠)

م	ابعاد مقياس التفاؤل	النظرة الإيجابية للمستقبل	الرضا عن الحياة	حس الظن بالله وبالآخرين	الدرجة الكلية
١	النظرة الإيجابية للمستقبل				
٢	الرضا عن الحياة	**٠,٥٠٦			
٣	حس الظن بالله وبالآخرين	**٠,٤٩٨	**٠,٦٨٩		
	الدرجة الكلية	**٠,٦٦٠	**٠,٧٩٧	**٠,٧٧٧	

\*\* (٣٣٨) دالة (عند ٠.٠١) \* (٢٦١) دالة (عند ٠.٠٥)

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التفاؤل والدرجة الكلية دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يؤكد على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي .

**حساب صدق مقياس التفاؤل:** استخدمت الباحثة في حساب صدق المقياس ما يلي :

**قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه :** وذلك بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى ومتوسطات درجات الإرباعي الأدنى لمجموعة من طلاب المرحلة الثانوية (٦٠) طالب للتحقق من قدرة المقياس على التمييز ولحساب دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات قامت الباحثة بما يلي:

- حساب عدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأعلى أي أن درجاتهم أكبر أو تساوي الأرباعي الثالث وعدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأدنى أي أن درجاتهم أقل من أو تساوي الأرباعي الأول لتحديد المجموعتين الطرفين الأكثر تفاوتاً والأقل تفاوتاً بناء على الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. حساب المتوسط والانحراف المعياري لكل إرباعي على حدة . حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطين لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الأكثر تفاوتاً والأقل تفاوتاً في كل من التفاؤل وابعاده

التفاوت	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	د ح	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجمتاثير
النظرة الإيجابية للمستقبل	الأقل تفاوتاً	١٥	٢٠,٤٧	١,٢٥	٢٨	٢٣,١٠٢	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٥٠
	الأكثر تفاوتاً	١٥	٥٩,٧٣	٦,٤٦				
الرضا عن الحياة	الأقل تفاوتاً	١٥	٢٢,٦٠	١,٨٤	٢٨	٢٨,٥٠٧	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٦٦
	الأكثر تفاوتاً	١٥	٥٨,٤٠	٤,٥٠				
حسن الظن بالله والآخرين	الأقل تفاوتاً	١٥	١٩,٥٣	٣,٣٨	٢٨	٢٧,٢٠١	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٦٣
	الأكثر تفاوتاً	١٥	٦٣,٥٣	٥,٢٨				
الدرجة الكلية	الأقل تفاوتاً	١٥	٨١,٠٧	١١,٨٤	٢٨	١٨,٧٤٣	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٢٦
	الأكثر تفاوتاً	١٥	١٥٥,٢٠	٩,٧١				

يتضح من الجدول السابق أن مقياس التفاؤل يتسم بالقدرة على التمييز بين الطلاب الأكثر تفاوتاً وبين الطلاب الأقل تفاوتاً ، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب الأكثر تفاوتاً والأقل تفاوتاً للدرجة الكلية وبالنسبة إلى درجات الأبعاد لمقياس التفاؤل عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في التفاؤل، كما يتضح من الجدول أن حجم التأثير كبير .

**صدق البناء:** ويعني به حسن تمثيل المقياس للظاهرة التي يضطلع بتشخيصها ، وقد تم بناء وإعداد مقياس التفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية باتباع الخطوات العلمية لبناء المقاييس ، ومع الالتزام بخصائص المفردة الجيدة ، وذلك على النحو السابق بيانه في إجراءات بناء المقياس .

**صدق المحك الخارجي:** للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفاؤل (بدر الانصاري ٢٠٠٢) باعتباره محكا لمقياس التفاؤل المعد للدراسة الحالية على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) طالبا وطالبة ، وبعد حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب علي مقياس الدراسة الحالي (إعداد الباحثة ) ودرجات الطلاب علي مقياس (لانصاري ٢٠٠٢) كان معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) بالنسبة للابعد و الدرجة الكلية ، وهذا يدل علي تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق وانه صالح للاستخدام في هذه الدراسة و يوضح الجدول التالي الارتباط بين مقياس التفاؤل اعداد الباحثة وبين مقياس التفاؤل إعداد (الانصاري ٢٠٠٢)

**جدول (١١) قيم معامل الارتباط لمقياس التفاؤل ( بدر الانصاري ٢٠٠٢) كمحك لمقياس التفاؤل إعداد الباحثة**

المقياس	مقياس التفاؤل (بدر الانصاري ٢٠٠٢)
النظرة الايجابية للمستقبل	**٠,٥١٥
الرضا عن الحياة	**٠,٧٣٤
حسن الظن بالله وبالاخرين	**٠,٧١٨
الدرجة الكلية	**٠,٨٦٣

**\*\* (٠.٣٣٨) دالة عند (٠.٠١) \* (٠.٢٦١) دالة عند (٠.٠٥)**

**حساب ثبات مقياس التفاؤل:** تم حساب ثبات مقياس التفاؤل على التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان - براون ) و معامل ألفا باستخدام كرونباخ وذلك بعد تطبيقه علي مجموعة الدراسة الاستطلاعية ، وقوامها (٦٠) طالبا وطالبة من طلاب الصف الثاني ثانوي الدارسين بالمرحلة الثانوية ، كما يتضح في الجدول التالي:

**جدول (١٢) معاملات ثبات مقياس التفاؤل باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ**

م	ابعاد مقياس التفاؤل	عدد الأسئلة	معامل الثبات بطريقتة التجزئة النصفية	معامل الثبات بطريقتة كرونباخ
١	النظرة الايجابية للمستقبل	١٧	,٩٢٩	,٩٣٦
٢	الرضا عن الحياة	٢٠	,٧٩٢	,٨٦٤
٣	حسن الظن بالله وبالاخرين	١٧	,٩٠٨	,٩٢٤
	الدرجة الكلية	٥٤	,٨٨٠	,٨٩١

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات بطريقتة التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) للدرجة الكلية للمقياس ( ,٨٨٠ ) ، و باستخدام طريقتة معامل ألفا كرونباخ ( ,٨٩١ ) . أما معاملات الثبات لابعاد المقياس تتراوح ما بين ( ,٧٩٢ - ,٩٢٩ ) بطريقتة التجزئة النصفية ، وتتراوح ما بين ( ,٨٦٤ - ,٩٦٣ ) باستخدام ألفا كرونباخ. مما يشير إلى أن المقياس ككل يتمتع بمعادلات ثبات جيدة ، وكذلك أبعاده الفرعية تتمتع بمعادلات ثبات جيدة مما يمكننا من استخدامه في الدراسة الحالية .



**طريقة تصحيح مقياس التفاؤل في الدراسة الحالية:** وضع للمقياس تعليمات تتضمن أن يجيب المفحوص علي كل بند من بنود المقياس تبعا لخمس خيارات هي:

**كبيرة جدا:** اذا كان مضمون البند ينطبق على المفحوص ، **كبيرة** : اذا كان مضمون البند ينطبق في اغلب الاحيان على المفحوص ، **متوسطة** : اذا كان مضمون البند ينطبق في بعض المواقف، **ضعيفة** : اذا كان مضمون البند ينطبق في مواقف قليلة ، **لا تنطبق** : اذا كان مضمون البند لا ينطبق علي المفحوص، و لهذه الاستجابات أوزان هي : كبيرة جدا (٥) درجات ، كبيرة (٤) درجات ،متوسطة (٣) درجات ،ضعيفة (٢) درجتان ، لا تنطبق (١) درجة واحدة والدرجة المرتفعة تدل على مستوى مرتفع من التفاؤل والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض التفاؤل.

**الأداة الثالثة : مقياس الصمود النفسي إعداد شيماء الشرقاوي (تعديل الباحثة)**

**الهدف من المقياس :** يهدف المقياس الي توفير اداة سيكومترية حديثة تناسب خصائص المرحلة العمرية لعينة الدراسة ، وذلك لقياس الصمود النفسي .

**وصف المقياس :** تكون المقياس في صورته النهائية من (٥٥) عبارة حيث استبعدت الباحثة من المقياس (١٢) عبارة لا تتلائم مع عينة الدراسة، موزعة علي ثلاثة أبعاد يتم الاجابة عليها باختيار اجابة من خمس خيارات هي (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، نادرا جدا ) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي :

- **البعد الاول الالتزام :** ويتكون هذا البعد من (٢٣) عبارة ، ويقاس هذا البعد بالعبارات التالية :

(١٠،٧،٤،١) ، (١٣،١٦،١٩،٢٢،٢٥،٢٨،٣١،٣٤،٣٧،٤٠،٤٣،٤٦،٤٩،٥٢،٥٥،٥٨،٦١،٦٤،٦٧)

- **البعد الثاني التحكم (الضبط) :** ويتكون هذا البعد من (٢٢) عبارة ، ويقاس هذا البعد بالعبارات التالية:

(٢،٥،٨،١١،١٤،١٧،٢٠،٢٣،٢٦،٢٩،٣٢،٣٥،٣٨،٤١،٤٤،٤٧،٥٠،٥٣،٥٦،٥٩،٦٢،٦٥)

- **البعد الثالث التحدي :** ويتكون هذا البعد من (٢٢) عبارة ، ويقاس هذا البعد بالعبارات التالية:

(٣،٦،٩،١٢،١٥،١٨،٢١،٢٤،٢٧،٣٠،٣٣،٣٦،٣٩،٤٢،٤٥،٤٨،٥١،٥٤،٥٧،٦٠،٦٣،٦٦)

**حساب الدرجة علي مقياس الصمود النفسي :** اما فيما يتعلق بتصحيح المقياس فقد وضع مفتاح لتصحيح المقياس وفق السلم الخماسي (ليكرت ) ، (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، نادرا جدا ) ، وحيث ان المقياس به عبارات موجبة وأخري سالبة فقد تم احتساب الدرجات كما يلي : (٥، ٤، ٣، ٢، ١، ٠) للعبارات الموجبة ، و (٠، ١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السالبة.

**الكفاءة السيكومترية لمقياس الصمود النفسي في الدراسة الحالية :** للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدى لدى طلاب المرحلة الثانوية قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات والصدق لمقياس الصمود النفسي ، وفيما يلي عرض للطرق التي اعتمدت عليها الباحثة للتأكد من ثبات وصدق المقياس .

**حساب الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي :** للتعرف على الاتساق الداخلي قامت الباحثة بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه مع حذف درجة المفردة ويوضح الجدول التالي

جدول (١٣) قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية لنفس البعد مع حذف درجة المفردة في الدراسة الحالية (ن=٦٠)

الالتزام		التحكم				التحدي	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	**٠.٦٦٥	١١	**٠.٦٥٩	١٦	**٠.٣٥٤	٢٦	**٠.٦١٤
٢	٠.٦٣٧	١٢	**٠.٥٥٣	١٧	**٠.٤١٢	٢٧	**٠.٥٩١
٣	**٠.٦٤٤	١٣	**٠.٦٣٤	١٨	**٠.٥٢٠	٢٨	**٠.٦٣١
٤	**٠.٦٤٤	١٤	**٠.٥١٥	١٩	**٠.٥٦١	٢٩	**٠.٦٥٠
٥	**٠.٦٣٩	١٥	**٠.٦٤٢	٢٠	**٠.٧٤٥	٣٠	**٠.٤٨٣
٦	**٠.٥٩٢			٢١	**٠.٦٥٤	٣١	**٠.٥٠٢
٧	**٠.٦٦١			٢٢	**٠.٦٦٩	٣٢	**٠.٦٠٦
٨	**٠.٤٩٨			٢٣	**٠.٦٨٨	٣٣	**٠.٦٩٨
٩	**٠.٦٩٧			٢٤	**٠.٦٦٧	٣٤	**٠.٧١٣
١٠	**٠.٦٦٤			٢٥	**٠.٧٩٧	٣٥	**٠.٥٩٤

\*\* (٣٣٨) دالة (عند ٠.٠١) \* (٢٦١) دالة عند (٠.٠٥)

يلاحظ من الجدول السابق أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة كل بعد تنتمي إليه ودالة عند مستوى (٠.٠١) حساب الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس. ويوضح الجدول التالي ذلك :

جدول (١٤) معامل الارتباط بين درجة كل بعد من مقياس الصمود طلاب المرحلة الثانوية وبين الدرجة الكلية للمقياس

م	ابعاد مقياس الصمود النفسي	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية
١	الالتزام				
٢	التحكم	**٠.٦٤٣			
٣	التحدي	**٠.٦٠٨	**٠.٨٩٧		
	الدرجة الكلية	**٠.٥٤٨	**٠.٨٧٦	**٠.٨٧٩	

\*\* (٣٣٨) دالة (عند ٠.٠١) \* (٢٦١) دالة عند (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي .

حساب صدق مقياس الصمود النفسي : استخدمت الباحثة في حساب صدق المقياس ما يلي :

قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه: حساب عدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأعلى أي أن درجاتهم أكبر أو تساوي الأرباعي الثالث و عدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأدنى أي أن درجاتهم أقل من أو تساوي الأرباعي الأول لتحديد المجموعتين الطرفين الأكثر صموداً والأقل صموداً بناء على الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الأكثر صموداً والأقل تفاؤلاً في كل من الصمود النفسي وابعاده

الصمود	المجموعات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الالتزام	الأقل صموداً	١٥	٨	١٢٠	صفر	٤,٧١١	دالة عند ٠,٠١
	الأكثر صموداً	١٥	٢٣	٣٤٥			
التحكم	الأقل صموداً	١٤	٧,٥٠	١٠٥	صفر	٤,٥٢٢	دالة عند ٠,٠١
	الأكثر صموداً	١٤	٢١,٥٠	٣٠١			
التحدي	الأقل صموداً	١٤	٧,٥	١٠٥	صفر	٤,٦٨٩	دالة عند ٠,٠١
	الأكثر صموداً	١٤	٢١,٥	٣٠١			
الدرجة الكلية	الأقل صموداً	١٥	٨	١٢٠	صفر	٤,٦٧٨	دالة عند ٠,٠١
	الأكثر صموداً	١٥	٢٣	٣٤٥			

يتضح من الجدول السابق أن مقياس الصمود النفسي يتسم بالقدرة على التمييز بين الطلاب الأكثر الصموداً وبين الطلاب الأقل الصموداً ، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطات رتب درجات الطلاب الأكثر صموداً والأقل صموداً للدرجة الكلية وبالنسبة إلى درجات الابعاد لمقياس التفاؤل عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصمود النفسي.

**حساب ثبات مقياس الصمود النفسي:** اعتمدت الباحثة في حساب ثبات مقياس الصمود على التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان-براون) ومعامل ألفا كرونباخ ، وذلك بعد تطبيقه علي مجموعة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٦٠) طالب وطالبة كما يتضح من الجدول التالي :

جدول (١٦) معاملات ثبات مقياس الصمود النفسي باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ في الدراسة الحالية

م	ابعاد مقياس الصمود النفسي	عدد الأسئلة	معامل الثبات التجزئة النصفية	معامل الثبات بطريقة كرونباخ
١	الالتزام	١٥	,٩١٠	,٩١٦
٢	التحكم	٢٠	,٩٢٨	,٩٤٧
٣	التحدي	٢٠	,٨٩٤	,٩١٣
	الدرجة الكلية	٥٥	,٨٦٣	,٩٠٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) للدرجة الكلية للمقياس هو (٠,٨٦٣)، وأن قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ هو (٠,٩٠٤) أما قيمة معدلات الثبات لابعاد المقياس تتراوح ما بين (٠,٨٤٩-٠,٩٢٨)، بطريقة التجزئة النصفية وتتراوح قيمة معامل الثبات ما بين (٠,٩١٣-٠,٩٧٤) باستخدام ألفا كرونباخ مما يشير إلى أن المقياس ككل يتمتع بمعدلات ثبات جيدة، وكذلك أبعاده الفرعية تتمتع بمعدلات ثبات جيدة مما يمكننا من استخدامه في الدراسة الحالية.

**طريقة تصحيح مقياس الصمود النفسي في الدراسة الحالية:** وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص علي كل بند من بنود المقياس تبعا لخمس خيارات هي:

**دائما:** اذا كان مضمون البند ينطبق علي المفحوص، **غالبا:** اذا كان مضمون البند ينطبق اغلب الاحيان علي المفحوص، **أحيانا:** اذا كان مضمون البند ينطبق في بعض المواقف، **نادرا:** اذا كان مضمون البند ينطبق في مواقف قليلة، **نادرا جدا:** اذا كان مضمون البند لاينطبق علي المفحوص. و لهذه الاستجابات أوزان هي دائما (٥) درجات، غالبا (٤) درجات، أحيانا (٣) درجات، نادرا (٢) درجات، نادر جدا (١) درجة واحدة، ويتكون المقياس في صورته النهائية من مجموعة من الأسئلة صيغت على شكل فقرات، يبلغ عددها (٥٥) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، بعد الالتزام يتكون من (١٥) عبارة، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لهذا البعد (١٥) درجة والكبرى (٧٥) درجة، وبعد التحكم يتكون من (٢٠) عبارة، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لهذا البعد (٢٠) درجة والكبرى (١٠٠) درجة وبعد التحدي يتكون من (٢٠) عبارة وبذلك تكون الدرجة لهذا البعد (٢٠) درجة والكبرى (١٠٠) درجة، والمقياس ككل الدرجة الصغرى (٥٥) والكبرى (٢٧٥).

**الاداة الرابعة:** برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية. ان البرنامج التدريبي الذي اعدته الباحثة في هذه الدراسة يقع تحت مظلة برامج تنمية الامكانيات والمهارات البشرية، وتدريبهم علي سبل ايجابية لاعادة بناء واستغلال هذه المهارات والتي قد تؤثر عليهم وتكون مصدرا لانزعاجهم وعدم توافقهم، ويعتبر برنامج تنمية التفاؤل من برامج التنمية البشرية التي تهدف الي تنمية مهارات الفرد وقدراته بشكل أفضل، والرفع من كفاءته أثناء تفاعله مع البيئة المحيطة به. وقد ركزت الباحثة خلال بنائها للبرنامج التدريبي علي تغيير وتعديل الافكار الخاطئة والمعتقدات السلبية التي يتبناها طالب المرحلة الثانوية خلال تفاعله مع المواقف الحياتية والتي يقدرها الطالب بأنها مرهقة وتشكل له ضغطا نفسيا اذ يسهم ذلك في تعديل طريقة الادراك لديه بشكل ايجابي وسليم، وامكانية استخدام الاستراتيجيات الفعالة للتصدي لما يصادف حياته من صعوبات وتحديات وضغوط، الامر الذي قد ينعكس ايجابيا علي سلوكه وتوافقه النفسي وصحته النفسية.

يري (مهدي زويلف، ١٩٩٦: ٢٤) ان الغاية الاساسية من التدريب هي اكساب المتدربين المعرفة والمهارة، واعادة تشكيل الانماط السلوكية للافراد، وهي عملية مستدامة لمسيرة التغيرات المستمرة والمتداخلة في مختلف اوجهة الحياة.

## الفيئات المستخدمة في البرنامج التدريبي :

أسلوب التدريب	الاستخدامات	الفوائد
المحاضرة والمناقشة	تزويد المتدربين بالمعرفة الجديدة	تصل لعدد كبير من المتدربين - يستقبل المتدرب المعرفة دون جهد
تمثيل الأدوار	- تغيير الاتجاهات - تطبيق المهارات	قريبة من الواقع - تعليم فعلي
الواجبات المنزلية	الممارسة العملية لتأكيد المعلومات ، والمهارات والمعارف التي اكتسبتها الطالبات أثناء الجلسات	انتقال الخبرة من بيئة التدريب الي الواقع الحياتي - تحسين من قدرة المتدرب علي الاحتفاظ بما تعلمه لمدة طويلة
الحوار الذاتي	تدريب المتدربين في البرنامج علي الاستماع الي احساسهم الذاتية -تدريبهم علي التعبير عن مايدور في اذهانهم من مشاعر وافكار	تقييم ذاته بما يجعله يتخذ قرار بتعديل استجاباته وضبط انفعالاته والتفكير في بدائل جديدة
الوعي بالذات	تزويد المندربين بمعارف ومهارات تسهم في تنمية وعيهم الذاتي الايجابي	تنمية الشخصية وحماية المتدرب من الانزلاق في المؤثرات السلبية التي تضر به
الوازع الديني	التوضيح للمتدربين للتوجيهات والوامر والتعليمات الدينية التي ينبغي التمسك بها ، مثل الصبر والاستغفار والدعاء ، لمواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها .	خفض الاحساس بتوتر الحياة ومواجهتها - جعل الافراد اكثر قدرة علي ضبط انفعالاتهم ، ويساعدهم علي النجاح في الحياة.

المدة الزمنية لتطبيق البرنامج : استغرق هذا البرنامج اثنان وثلاثون جلسة ، منهم (٣٠) جلسة تدريبية لتنمية التفاؤل لتحسين الصمود النفسي و جلسة ختامية تتضمن التطبيق البعدي و جلسة المتابعة بعد حوالي الشهرين .  
الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- المتوسطات الحسابية والوسيط الحسابي والانحرافات المعيارية والالتواء والخطأ المعياري
- اختبار t.test للعينتين المرتبطتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج واثنا فترة المتابعة في التفاؤل والصمود النفسي.
- استخدام اختبار t.test للعينتين المستقلتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة ويجاد الفروق بين التخصص والجنس في التفاؤل والصمود النفسي.
- تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي المستوى الاجتماعي الثقافي في التفاؤل والصمود النفسي

نتائج البحث ومناقشتها: الفرض الاول ونتائجه: ينص هذا الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التفاؤل لصالح المجموعة التجريبية . وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في التفاؤل كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفاؤل في القياسين القبلي و البعدي

التفاؤل	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
النظرة الإيجابية للمستقبل	قبلي	٣٠	١٨,٢٠	١,٢٧	٢٨,٧٦٧	٢٩	دالة عند ٠,٠١	٩٦. كبير
	بعدي		٦٠,٩٣	٧,٩٥				
الرضا عن الحياة	قبلي	٣٠	٢٢,٢٧	١,٣١	٤٢,١٤٥	٢٩	دالة عند ٠,٠١	٩٨. كبير
	بعدي		٧٥,١٧	٦,٤٩				
حسن الظن بالله وبالآخرين	قبلي	٣٠	١٩,٣٠	١,٦٨	٣٥,٥١١	٢٩	دالة عند ٠,٠١	٩٧. كبير
	بعدي		٦٨,٠٠	٨,٢٧				
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	٥٩,٧٧	٢,١٨	٤٨,٣٣٢	٢٩	دالة عند ٠,٠١	٩٨. كبير
	بعدي		٢٠٤,١٠	١٦,٧٤				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين ( القبلي - البعدي ) في التفاؤل لصالح القياس البعدي ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لابعاد التفاؤل ( النظرة الإيجابية للمستقبل - الرضا عن الحياة - حسن الظن بالله وبالآخرين ، الدرجة الكلية ) ، وجد أن قيمة "ت" تساوي على التوالي ( ٢٨,٧٦٧ - ٤٢,١٤٥ - ٣٥,٥١١ - ٤٨,٣٣٢ ) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) .

**الفرض الثاني ونتائجه :** ينص هذا الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التفاؤل بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t.test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة ، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على التفاؤل في القياس البعدي

التفاؤل	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
النظرة الإيجابية للمستقبل	تجريبية	٣٠	٦٠,٩٣	٧,٩٥	٢٩,١١١	٥٨	دالة عند ٠,٠١	٩٣. كبير
	ضابطة	٣٠	١٨,٢٠	١,١٩				
الرضا عن الحياة	تجريبية	٣٠	٧٥,١٧	٦,٤٩	٤٣,٩٩٢	٥٨	دالة عند ٠,٠١	٩٧. كبير
	ضابطة	٣٠	٢٢,٠٣	١,٢٧				
حسن الظن بالله وبالآخرين	تجريبية	٣٠	٦٨,٠٠	٨,٢٧	٣١,٥٦٧	٥٨	دالة عند ٠,٠١	٩٤. كبير
	ضابطة	٣٠	١٩,٤٣	١,٦١				
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	٢٠٤,١٠	١٦,٧٤	٤٦,٩٢٢	٥٨	دالة عند ٠,٠١	٩٧. كبير
	ضابطة	٣٠	٥٩,٦٧	٢,٠٢				

**الفرض الثالث ونتائجه:** ينص هذا الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الصمود النفسي نتيجة لتطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار  $t.test$  للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الصمود النفسي ، كما يتضح من الجدول التالي:

**جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي في القياسين القبلي و البعدي**

حجم التأثير	مستوى الدلالة	دح	قيمة (ت)	الانحراف	المتوسط	ن	القياس	ابعاد الصمود
.٩٦ كبير	دالة عند .٠٠١	٢٩	٣٠.٥٩١	١.٢٠	١٧.٠٧	٣٠	قبلي	الألتزام
				٥.٨٢	٥٠.٩٠		بعدي	
.٩٦ كبير	دالة عند .٠٠١	٢٩	٢٨.٧١٠	١.٦٦	٢٢.٥٠	٣٠	قبلي	التحكم
				٨.٧٦	٦٦.٠٧		بعدي	
.٩٦ كبير	دالة عند .٠٠١	٢٩	٢٨.٧٨٧	١.٤٨	٢٢.١٣	٣٠	قبلي	التحدي
				٨.٥٨	٦٧.١٣		بعدي	
.٩٧ كبير	دالة عند .٠٠١	٢٩	٣٦.٦٨٤	٣.١٣	٦١.٨٣	٣٠	قبلي	الدرجة الكلية
				١٨.٤٦	١٨٤.١٠		بعدي	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين ( القبلي - البعدي) في الصمود النفسي لصالح القياس البعدي ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات الصمود النفسي ( الألتزام ، التحكم ، التحدي، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة "ت" تساوي على التوالي ( ٣٠.٥٩١ - ٢٨.٧١٠ - ٢٨.٧٨٧ - ٣٦.٧٨٤ ) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) . وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير، حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في ابعاد الصمود النفسي والدرجة الكلية في القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج وهذا يؤكد صحة الفرض السابق.

**الفرض الرابع و نتائجه :** ينص هذا الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الصمود النفسي نتيجة لتطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار  $t.test$  للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة ، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٢٠) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسي في القياس البعدي

ابعاد الصمود	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الالتزام	تجريبية	٣٠	٥٠.٩٠	٥.٨٢	٣١.٧٠٥	٥٨	دالة عند ٠.٠١	.٩٤ كبير
	ضابطة	٣٠	١٦.٤٧	١.٢٥				
التحكم	تجريبية	٣٠	٦٦.٠٧	٨.٧٦	٢٧.٢٨٩	٥٨	دالة عند ٠.٠١	.٩٢ كبير
	ضابطة	٣٠	٢٢.٠٧	١.١١				
التحدي	تجريبية	٣٠	٦٧.١٣	٨.٥٨	٢٨.٥٧٩	٥٨	دالة عند ٠.٠١	.٩٣ كبير
	ضابطة	٣٠	٢٢.٠٧	٠.٩٨				
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	١٨٤.١٠	١٨.٤٦	٣٦.٣٢٩	٥٨	دالة عند ٠.٠١	.٩٥ كبير
	ضابطة	٣٠	٦٠.٦٠	٢.٤٣				

الفرض الخامس ونتائجه : ينص هذا الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التفاؤل نتيجة لتطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيقه (بمدة شهرين). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التفاؤل ، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٢١) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفاؤل في القياسين البعدي و التتبعي

التفاؤل	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
النظرة الإيجابية للمستقبل	بعدي	٣٠	٦٠.٩٣	٧.٩٥	٧.٦٤	٢٩	.٤٥١ غيردالة
	تتبعي		٦١.٢٣	٨.١٣			
الرضا عن الحياة	بعدي	٣٠	٧٥.١٧	٦.٤٩	٩.٦١	٢٩	.٣٤٤ غيردالة
	تتبعي		٧٥.٠٠	٦.٢٤			
حسن الظن بالله وبالآخرين	بعدي	٣٠	٦٨.٠٠	٨.٢٧	٢.١١٢	٢٩	.٠٤٣ غيردالة
	تتبعي		٦٨.١٣	٨.٢٤			
الدرجة الكلية	بعدي	٣٠	٢٠٤.١٠	١٦.٧٤	٦.١٨	٢٩	.٥٤١ غيردالة
	تتبعي		٢٠٤.٣٧	١٦.٣٧			

يتضح من الجدول السابق : عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) في التفاؤل ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات ابعاد التفاؤل ( النظرة الإيجابية للمستقبل - الرضا عن الحياة- الدرجة الكلية) وجد أن قيمة "ت" تساوي على التوالي ( ٧٦٤ ، ٩٦١ ، ١.٧٩٧- ٥٤٢ ) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير داله إحصائيا ، كما



يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي في بعد حسن الظن بالله وبالآخرين لصالح القياس البعدي ، ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبات اللاتي تلقين التدريب على أنشطة عديدة ومتنوعة ، واشتمل على عدد كاف من الجلسات وخصصت الباحثة مدة زمنية كافية لكل جلسة ، بالإضافة الي انه تم استخدام فنيات متنوعة وطرق مختلفة أثناء التدريب كما ان التقويم البنائي المسنمر طوال جلسات التدريب ، والتقويم الي كان يتم في نهاية كل جلسة ، والتقويم الذي يتم في نهاية مجموعة الجلسات ، كان الهدف منه هو تحديد مدي استفادة الطالبات من التدريب الخاص بالبرنامج ، وتحديد نقاط الضعف والتركيز عليها وبذل اقصى جهد للتخفيف من حدتها ، وكذلك تحديد نقاط القوة لتدعيمها .

**الفرض السادس ونتائجه :** ينص هذا الفرض على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الصمود النفسي نتيجة لتطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيقه (بمدة شهرين). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الصمود النفسي ، كما يتضح من الجدول التالي:

**جدول (٥٤) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي في القياسين البعدي والتتبعي**

الابعاد الصمود	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
الالتزام	بعدي	٣٠	٥٠.٩٠	٥.٨٢	١.٢٧٨	٢٩	٢١١. غير دالة
	تتبعي		٥١.٠٣	٥.٨٢			
التحكم	بعدي	٣٠	٦٦.٠٧	٨.٧٦	٧.٠١	٢٩	٤٨٩. غير دالة
	تتبعي		٦٥.٩٣	٨.٧١			
التحدي	بعدي	٣٠	٦٧.١٣	٨.٥٨	٤.٦٥	٢٩	٦٤٥. غير دالة
	تتبعي		٦٧.٠٧	٨.٦٠			
الدرجة الكلية	بعدي	٣٠	١٨٤.١٠	١٨.٤٦	٣.٢٠	٢٩	٧٥٢. غير دالة

يتضح من الجدول السابق السابق : عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) في الصمود النفسي ، فمن خلال حساب متوسطات أبعاد الصمود النفسي (الالتزام ، التحكم ، التحدي ، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة "ت" تساوي على التوالي ( ١.٢٧٨ - ٧.٠١ - ٤٤١ - ٤٦٥ - ٣٢٠ ) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً و تفسر الباحثة تحقق هذا الفرض إلى أهمية البرنامج ، حيث أكسب الطالبات بمجموعة من الخبرات والتدريب على بعض الفنيات مما أدى إلى تفاعلهن في الجلسات التدريبية التي كانت تقدمها الباحثة وهذا جعل الطالبات إلى ترحيل المهارات التي تم التدريب عليها إلى مواقف مشابهة في حياتهن الواقعية ، حيث أكدت النتائج على استفادة أعضاء المجموعة من البرنامج التدريبي من خلال الممارسة المنهجية ، وترحيل الخبرات والمواقف . أسفرت الدراسة الراهنة عن عدد من النتائج وهي:

- ١- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس التفاؤل لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وذلك لصالح القياس البعدي.
- ٢- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفاؤل لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية.
- ٣- لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التفاؤل.
- ٤- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي على مقياس الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وذلك لصالح القياس البعدي .
- ٥- تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية.
- ٦- لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي.

#### توصيات الدراسة: في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بالتالي :

- ١- تعزيز مفهوم التفاؤل لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال البرامج الإرشادية المختلفة لما لها من قدرة على تنمية التفاؤل وعلاج مختلف المشكلات التربوية والتعليمية و تعزيز السلوكيات السوية في نفوس الناشئة من مراحل مبكرة و تدريبهم على السلوك التوكيدي والذي لا يتعارض مع المعايير والقيم السائدة والمقبولة دينيا واجتماعيا وتربويا.
  - ٢- تصميم مناهج تعليمية لتدريس الصمود انفسى بابعادة المختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية .
  - ٣- عقد الدورات التدريبية وبصفة دورية للمرشدين الطلابيين في المدارس ، من أجل إيضاح أدوارهم الإرشادية والوقائية، والتعرف على كيفية تنمية التفاؤل وكذلك أبراز جوانب الشخصية التي تتصف بالصمود النفسي
  - ٤- الاهتمام بتأهيل المرشدين الطلابيين من خلال التأكيد على تنفيذ برامج إرشادية وبصورة إلزامية للمرشدين المتخرجين من مرحلة البكالوريوس ويرغبون في العمل في قطاع وزارة التربية والتعليم و يتم بها تأهيلهم التأهيل العلمي المناسب للعمل كمرشدين طلابيين في المدارس.
  - ٥- توجيه اهتمام المسؤولين في وزارة التربية والتعليم إلى ضرورة وجود أخصائي نفسي بجانب المرشد الطلابي في كل مدرسة ثانوية يستطيع اكتشاف السلوكيات الطلاب والمشكلات النفسية في مراحل مبكرة والعمل على إيجاد البرامج الإرشادية والعلاجية المناسبة
- بحوث مقترحة :** في ضوء ما توصلت له نتائج الدراسة تقدم الباحثة بعض البحوث المقترحة المتمثلة في التالي:

- ١- فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الهناء الذاتي كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- ٢- فاعلية برنامج لتنمية إرادة الحياة لرفع درجة التفاؤل والامتنان لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- ٣- فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الحياتية كمدخل لتحسين الصمود النفسي والتفاؤل لدى طالبات المرحلة الثانوية.

## المراجع :

- الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر (٢٠١٢) . نحو تحقيق القدرة علي الصمود ماهي القدرة علي الصمود؟ ورقة نقاش للإتحاد الدولي للصليب الاحمر والهلال الاحمر بشأن القدرة علي الصمود ،جنيف.
- أنس سليم الأحمدى (٢٠٠٧). المرونة حدود المرونة بين الثابت والمتغيرات . الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- بدر محمد الانصاري (٢٠٠٢). قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدي طلاب جامعة الكويت ، مجلة حوليات كلية الاداب والعلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت (٢٣) ، ١١-٣٨ .
- الحميري،عبد فرحان محمد ( ٢٠٠٥ ) . التفاؤل- التشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار. مجلة جامعة ذمار للدراسات والبحوث،اليمن، ٢، ٥٤-٣٦ .
- سام جولدستين ، روبرت ب بروكسي (٢٠١١) . الصمود لدي الاطفال ، ترجمة صفاء الاعسر ، القاهرة : الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية.
- سليجمان مارتن (٢٠٠٩) . تفاؤل الاطفال هل أصبح ضرورة في عالم يشيع فيه الاكتئاب والعجز والتشاؤم . (تعريب : الفرحتي السيد محمود) . المنصورة : المكتبة العصرية للنشر والتوزيع .
- سناء محمد سليمان (٢٠١٤) . التفاؤل والامل من اجل حياة مشرقة ومستقبل افضل . سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع ، العدد (٣٢) ، القاهرة : عالم الكتب .
- صفاء يوسف الاعسر .(٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الايجابي . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١٤(٦٦)، ص ص ٢٥-٢٩ .
- عبدالله عينو (٢٠١٦) . فعالية استراتيجة في تنمية التفاؤل لدي التلاميذ والطلبة : دراسة ميدانية بمدينة سعيدة الجزائر . مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد (٢٤) ، ص ص ١٤٥ -١٦٠ .
- محمد رزق البحيري(٢٠١١).تباين الصمود النفسي لتباين بعض المتغيرات لدي عينة من الأيتام بطى التعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية،مجلد ٢١(٧٠).
- مرعي سلامة يونس (٢٠١٢) . علم النفس الايجابي للجميع مقدمة ، مفاهيم ، وتطبيقات في العمر المدرسي . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- نشرة الصحة النفسية.(٢٠٠٤).نشرة دورية يصدرها مركز الارشاد الجامعي-جامعة الامارات العربية المتحدة-العدد(٦) ص(٢).

- هالة عبد اللطيف محمد رمضان(٢٠١٥) . فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفاؤل لدى طلبة الجامعة. دراسات نفسية ، مصر ، يناير، ص ص ١٥٣-١٨٥.

#### المراجع الاجنبية

- De Villiers, M., & Van den Berg, H. (2012). The implementation and evaluation of a resiliency programme for children. South African Journal of Psychology, 42(1), 93 -102.
- Fallon, Christine M. (2011). School factors that promote academic resilience in urban Latin high school students. Dissertation Abstracts International. 71, 10(A), 3610. Five – Year Longitudinal Study”. Journal of Personality and Social.
- Lock , W .(2006) .Enhancing Hardiness In Ueban Adolescent Males: A Hardiness Curriculum .Databases Selected Dissertaion & Theses. University Of Rhode Island.
- Maddi, S,R , (2002): The Story of Hardiness Twenty Years of Theorizing Research , and practice, Consulting Psychology Journal Practice and Research. V 54 n 3 The Educational Publishing Fundation and The Society of consulting Psychology, p 178- 185.
- Mehrparvar , Atena , Moghaddam , Amir , Raghibi , Mahvash , Mazaheri , Mehrdad , Behhadi , Fatemeh (2012) . A Comparative Study of psycholocial Hardiness nd coping Strategies in Female Athlte and Non –Athlete Student . International Research Journal of Applied and Basic Sciences . Vol.(3) No (4) , pp 817-821
- Suberamanian , S & .Phil , D,V. Nithyan .(2008) .Hardiness and Optimism as Moderator Of Cognative emotion regulation Strategies in Coping Negative Life events by adolescents , Bharathiar Universitp,5Von Eye , A. S ., C . (2000) .The odds of resilience . Child Development , 71 (3) , 563.

---

---

## The Effectiveness of an Optimism based Programme to Improve Psychological Resilience in a sample Secondary School Students

Submitted By

**Najat Al - Taher Ahmed Al – Ferjani**

Supervised By

**Prof. Dr. Sanaa Mohamed Soliman**

Professor of Educational Psychology  
Faculty of Women  
Ain Shams Universtiy

**Dr. Shadia Abdel Aziz Mohtadi**

Lecturer of Educational Psychology  
Faculty of Women

### **Abstract**

**Experimental Study Groups:** The experimental study groups were withdrawn from the (descriptive) group, which consisted of (60) students studying in the second grade of secondary school, selected from secondary schools (females). The researcher used the following tools: Optimism Scale Researcher Preparation, Psychological Resilience Scale (Prepared by Shaimaa El-Sayed El-Sharkawy)

**Study Findings:** The findings of the study confirm in the effectiveness of the training programme in the development of optimism as an entry to improve the psychological resilience of secondary school students.

**Keywords:** Optimism - Psychological Resilience - A training program to develop optimism - Secondary school

