



فاعلية برنامج إرشادي لمواجهة ضغوط الحياة باستخدام استراتيجية التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج

أسماء ممدوح فتحي عبد اللطيف

مدرس إدارة المنزل - قسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة المنيا.

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المعد لمواجهة ضغوط الحياة بأبعادها (ضغوط اقتصادية ، ضغوط اجتماعية نفسية، ضغوط أسرية) باستخدام استراتيجية التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج، وتكونت عينة البحث الأساسية من (١٤١) فتاة متأخرة عن الزواج من محافظة المنيا تم اختيارهن بطريقة غرضية في المرحلة العمرية من ٣٠ إلى أكثر من ٤٠ سنة ومن مستويات تعليمية ومهنية مختلفة ومن العائلات وغير العائلات، وطبقت عليهن استمارة البيانات العامة، استبيان ضغوط الحياة، استبيان التفكير الإيجابي، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي المعد على العينة التجريبية وقوامها (٣٥) فتاة متأخرة عن الزواج تمثل الربع الأدنى من العينة الأساسية، واتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي.

وتوصلت النتائج إلى أن الضغوط الاقتصادية كانت في مقدمة ضغوط الحياة التي تواجهها الفتيات المتأخرات عن الزواج بنسبة ٣٦.٨%، كما أوضحت النتائج أن أهم المعايير التي تهتم بها الفتيات أفراد عينة البحث الأساسية عند اختيار شريك الحياة أن يكون غني بنسبة ١٤.٩%، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي بين الفتيات أفراد العينة الأساسية قبل تطبيق البرنامج، حيث بلغت نسبة الفتيات اللاتي مستوى التفكير الإيجابي لديهن منخفض ٤٧.٥% واللاتي مستوى التفكير الإيجابي لديهن متوسط ٣٠.٥% واللاتي مستوى التفكير الإيجابي لديهن مرتفع ٢١.٩%، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الحياة بأبعادها التي تتعرض لها الفتيات أفراد العينة الأساسية تبعا لمتغيرات الدراسة (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، عمل الفتاة، المستوى المهني للفتاة) عند مستوى دلالة ٠.٠١، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين الفتيات أفراد العينة الأساسية في التفكير الإيجابي لصالح فئة السن الأصغر، الأخت الصغرى، المستوى التعليمي المرتفع للفتاة، والفتاة العاملة، ومستوى المهن العليا، كما وجدت علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة يتراوح بين (٠.٠٥، ٠.٠١) بين ضغوط الحياة بأبعادها التي تواجه الفتيات أفراد عينة البحث الأساسية والتفكير الإيجابي بأبعاده، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في مستوى التفكير الإيجابي للفتيات أفراد عينة البحث التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المعد لصالح التطبيق البعدي.

*وتوصى الباحثة بإعداد وتطبيق برامج يقوم بها الباحثين المتخصصين في إدارة المنزل بالمشاركة مع الجهات المعنية والمهتمة بشئون المرأة مثل المجلس القومي للمرأة، والجمعيات الأهلية تتضمن تعليم الفتيات المتأخرات عن الزواج الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط التي يتعرضن لها نتيجة تأخر سن زواجهن وتنمية مهارات التفكير الإيجابي، بهدف تحسين قدرتهن على مواجهة ضغوط الحياة والتخلص من أثارها السلبية. وكذلك تقديم برامج التوعية والإرشاد عبر وسائل الإعلام المختلفة لنشر الوعي الثقافي بضرورة تيسير شروط الزواج، وتغيير نظرة المجتمع للفتيات الاتي تأخرن عن الزواج.

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الأسرة أهم المؤسسات الاجتماعية، فهي اللبنة الأساسية في الحياة الإنسانية، والنواة الأولى في المجتمع، والزواج هو النظام الشرعي والقانوني لتكوين الأسرة، وقد شرع الله تعالى الزواج لتحقيق غايات سامية منها على سبيل المثال إنه سبب لبقاء النوع الإنساني كما أنه وسيلة من وسائل العفاف وتحقيق الأمومة والأبوة وصناعة الأجيال، كما أنه يحقق التطبيع الاجتماعي والالتزام بنسق الضوابط الاجتماعية لأفراد المجتمع. (صالح الخضير، ٢٠١٥)

ويعد الزواج مطلباً ضرورياً للنمو في مرحلة الشباب فإذا تحقق هذا المطلب اشبعت مطالب ودوافع أخرى لا تتحقق بدونه، وإذا لم يتحقق تضطرب القدرة على الوفاء بمطالب النمو الأخرى، مما يؤثر على شخصية الفرد وتوافقه الشخصي والاجتماعي بصورة عامة. (هيام مرسى، ٢٠٠٦)

وقد أدت التحولات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية الحادثة في المجتمع إلى إحداث تغييرات مهمة في نظام الزواج من حيث (سن الزواج، طريقة الاختيار، ومتطلبات الزواج، والسكن... الخ) الأمر الذي يشكل خطراً أصبح يلاحق البيوت العربية بصفة عامة والمصرية بصفة خاصة يتمثل في ظاهرة تأخر سن الزواج وينطوي على مجموعة من المخاطر والنتائج السلبية في المنحنى الأخلاقي والأسرى وحتى السكاني والاقتصادي. (حنان المطيري، ٢٠٠٩)، (وفاء عبد الحافظ، ٢٠١٥)

ولقد برزت في السنوات الأخيرة مشكلة تأخر سن الزواج للفتيات، وازداد عدد الفتيات اللاتي يقين بدون زواج بالرغم من عدم وجود ما يمنعهن من الزواج، بل أن معظمهن يتمتعن بقدر من الجمال والتعليم والمستوى الاجتماعي. (مي حجازي، ٢٠٠٠).

وتشير الإحصائيات أن نسبة عنوسة الفتيات في مصر تمثل ١٧% من الفتيات في عمر الزواج. (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠١٥)

ومع التسليم بأهمية الزواج كمطلب ضروري لكلا من الرجل والمرأة على حد سواء، فإنه يمثل أهمية خاصة للمرأة، فعدم الزواج يعني عدم قدرتها على إشباع دوافعها الحيوية والنفسية والاجتماعية، ويترتب على ذلك اضطراب في شخصيتها وعلاقتها بالآخرين.

وقد أظهرت نتائج دراسة صباح الرفاعي، شاهين رسلان، (٢٠٠٨) أن الفتيات المتأخرات عن الزواج يتعرضن لضغوط نفسية وصحية واجتماعية واقتصادية وثقافية بينما أظهرت نتائج دراسة حنان السيد، (٢٠١٠) أنهن يتعرضن لأحداث حياة ضاغطة اقتصادية واجتماعية نفسية وأسرية ومجتمعية.

وتشير نتائج دراسات كل من صباح الرفاعي، شاهين رسلان (٢٠٠٨)، عبد الناصر أحمد (٢٠٠١)، أزهار عيسوي (٢٠٠٤) أن من أهم المشكلات الاجتماعية الناتجة عن تأخر

الزواج للفتيات وشعورهن بأن فرصتهن في الزواج تقل مع تقدمهن في العمر هي ضعف شعورهن بالأمان الاجتماعي، وزيادة تحديهن لأوامر الأسرة وما ينتج عنه من اضطراب في علاقاتهن الأسرية وعدم قدرتهن على شغل وقت فراغهن، وزيادة إحساسهن بالرفض الاجتماعي والرغبة في العزلة الاجتماعية، ونقص شعورهن بالانتماء للمجتمع، وأن معظم الفتيات المتأخرات زواجياً يعانين من الضغوط النفسية بصورة أو بأخرى.

وقد أظهرت نتائج دراسة صباح الرفاعي وشاهين رسلان، (٢٠٠٨) أن معظم الفتيات المتأخرات عن الزواج يواجهن الضغوط التي يتعرضن لها نتيجة تأخرهن في سن الزواج باستخدام استراتيجيات غير فعالة تعتمد على الحيل الدفاعية كوسائل للمواجهة.

وتشير ممدوحة سلامة (٢٠٠٠) أن ضغوط الحياة تسبب تغيرات فسيولوجية تؤثر على وظائف أجهزة الجسم، وتغيرات سلوكية في مستوى النشاط وفهم الذات والآخرين وهبوط في مستوى الأداء والقلق والخوف، وتغيرات اجتماعية كالعزلة الاجتماعية والشعور بالضيق وصعوبة قبول المساعدة وصعوبة العطاء، وكذلك بعض التغيرات المعرفية المرتبطة بمشكلات الذاكرة مثل قلة التركيز، وقلة القدرة على التخطيط والتنظيم.

وتمثل ضغوط الحياة جزء من حياة الإنسان وكلما كانت تلك الضغوط تسبب مشكلات للفرد، كلما زادت الحاجة إلى تعلم أساليب لمواجهتها للحفاظ على السلامة الجسمية والنفسية والاجتماعية (Davison & Neale, 1998).

ويشير (Bootzin & Richard 1999) أن قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة ترتبط بمهارته في إدارة انفعالاته عن طريق الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وأن تتسم علاقاته مع الآخرين بالرضا، وأن ينظر بنظرة إيجابية متفائلة للمواقف الصاغطة.

وتختلف أساليب مواجهة ضغوط الحياة باختلاف العديد من المتغيرات أهمها السمات الشخصية للفرد، وحالته الانفعالية أثناء تعرضه للموقف الصاغط، وكيفية إدراك الفرد للموقف الصاغط، ومدى شعوره بالتهديد. (Borys, 2003).

وتشير مرفت خضير (٢٠١٣) أن معالجة الضغوط لا تعنى التخلص منها أو تجنبها واستبعادها من حياتنا ولكن تعنى التخلص من نتائجها السلبية والتفاعل مع الحياة بإيجابية، والإنسان كائن عقلائي يعتمد في حل مشكلاته وتغيير الواقع الذي يعيشه على أسلوب التفكير الذي يستخدمه حيث يعتبر التفكير من أهم الموارد البشرية التي يمتلكها الفرد، لأن ما يعيشه الإنسان من واقع سيء يكون نتاج لعمليات التفكير الخاطئ الذي يمارسه وبتراكم هذه الخبرات تصبح واقع ومن هنا تظهر أهمية تغيير أو تعديل أساليب وأنماط التفكير التي يستخدمها الفرد لتغيير هذا الواقع.

إن التفكير الإيجابي هو الأداة الأكثر فاعلية لمواجهة مشكلات الحياة وتحدياتها فالعقبات والصعوبات على اختلافها لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي. (مصطفى حجازي، ٢٠١٢)، (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١).

إن الفرد الذي يفكر بإيجابية إنسان محظوظ عرف طريق السعادة وراحة البال عن طريق الإيمان بالله والثقة بالنفس والتسامح، والصبر والكفاح والتفائل عند مواجهة المشكلات، كما أنه إنسان قادر على تحديد أهدافه وترتيبها حسب أولويتها يتجنب الانطواء على الذات ويقدر ذاته ويحترمها (نورمان فنسنت، ٢٠٠١).

فالتفكير الإيجابي يركز على اكتساب الفرد للمهارات النفسية ليتمكن من مواجهة مشاكل الحياة ، ويوجه طاقات الفرد نحو النجاح في حل المشكلات وليس التركيز على جوانب الفشل فهو يبحث عن الجوانب الإيجابية لكل أمر من أمور حياته حتى لو كان أمر سلبياً وأن يدرّب نفسه على التخلص عن الأفكار السلبية التي تضيق جهوده نحو تحقيق ما يتطلع إليه من أهداف في حياته وتحد من قدراته، وكذلك يساعده التفكير بإيجابية على عدم المغالاة في التقدير الشخصي للأمور والقفز إلى الاستنتاجات، وقراءة المستقبل قراءة سلبية وغير ذلك من الأنماط الفكرية المحبطة التي تدفع بالسلوك إلى الاضطراب وتستهدف الشخصية (Johnson, 2002) ، زياد غانم، (٢٠٠٥).

وقد أظهرت نتائج دراسة (Mourizio 2003) أن الأفراد ذوي التفكير السلبي أقل تجاوب بفاعلية مع المواقف الضاغطة.

كما أكدت دراسات كلا من (Seligman 2002) ، Wong (2012) أن تنمية التفكير الإيجابي تعد حصناً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، وتتيح الفرصة للتعامل مع المشكلات بإيجابية، وأن ذوي التفكير الإيجابي يواجهون ضغوط الحياة بفاعلية ويبحثوا عن حلول مناسبة ليصلوا إلى التوافق النفسي والاجتماعي، وأوصت تلك الدراسات بضرورة إعداد البرامج الإرشادية الخاصة بتنمية استراتيجيات التفكير الإيجابي.

مما سبق يتضح أن ظاهرة تأخر زواج الفتيات تعد من المشكلات الاجتماعية التي يعاني من أثارها المجتمع المصري بشكل كبير وقد تركت تلك الظاهرة أثار سلبية عديدة على الفرد والمجتمع فتشكلت تلك المشكلة عاملاً ضاغطاً على الفتيات المتأخرات عن الزواج حيث يواجهن ضغوط حياة اقتصادية واجتماعية نفسية وأسرية تسير جنباً إلى جنب مع واقع الحياة مما يجعلهن عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية والتكيف غير الفعال ويؤثر سلبياً على مستقبلهن، وإنه يجب عليهن التسلح ببعض الاستراتيجيات الإيجابية التي تمكنهن من مواجهة تلك الضغوط للوقاية من أثارها السلبية، وهنا تبرز أهمية التفكير الإيجابي لما ينطوي عليه من جوانب متعددة تلعب دور كبير في مساعدة الفتاة المتأخرة عن الزواج على مواجهة ضغوط الحياة بشكل فعال. ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي المعد لمواجهة ضغوط الحياة باستخدام استراتيجية التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج؟

ومن السؤال الرئيسي السابق تنبثق التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هي أكثر أنواع ضغوط الحياة التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية؟
- ما أهم المعايير التي تهتم بها الفتيات أفراد عينة البحث الأساسية عند اختيارهن لشريك حياتهن؟
- ما طريقة الحصول على شريك الحياة التي تفضلها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية؟
- هل توجد فروق في مستوى التفكير الإيجابي بين الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج؟

- هل توجد فروق في ضغوط الحياة بأبعادها (ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية نفسية، ضغوط أسرية) التي تواجه الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، عمل الفتاة، المستوى المهني للفتاة إذا كانت تعمل)؟
- هل توجد فروق في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، عمل الفتاة، المستوى المهني إذا كانت تعمل)؟
- ما طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة بأبعادها (ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية نفسية، ضغوط أسرية) التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية والتفكير الإيجابي بأبعاده (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المواجهة الإيجابية للمشكلات)؟
- هل توجد فروق في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المعد؟

أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المعد لمواجهة ضغوط الحياة بأبعادها (ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية نفسية، ضغوط أسرية) باستخدام استراتيجية التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج، وذلك من خلال:
- ١- تحديد أكثر أنواع ضغوط الحياة التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية.
 - ٢- تحديد أهم المعايير التي تهتم بها الفتيات أفراد عينة البحث الأساسية عند اختيارهن لشريك حياتهن.
 - ٣- تحديد طريقة الحصول على شريك الحياة التي تفضلها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية.
 - ٤- تحديد الفروق في مستوى التفكير الإيجابي بين الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج.
 - ٥- تحديد الفروق في ضغوط الحياة بأبعادها التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، عمل الفتاة، المستوى المهني للفتاة إذا كانت تعمل).
 - ٦- تحديد الفروق في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، عمل الفتاة، المستوى المهني إذا كانت تعمل).
 - ٧- الكشف عن العلاقة بين ضغوط الحياة بأبعادها التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية والتفكير الإيجابي بأبعاده؟
 - ٨- تحديد الفروق في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المعد.

أهمية البحث:

يكتسب هذا البحث أهميته من خلال:

- ١- إلقاء الضوء على مشكلة اجتماعية حيوية يعاني منها المجتمع المصري وهي ظاهرة تأخر زواج الفتيات والوقوف على النتائج السلبية لتلك المشكلة حيث تعتبر من المشكلات التي تهدد أمن واستقرار المجتمع.
- ٢- يعتبر موضوع مواجهة الضغوط أحد التوجهات الحديثة التي تخدم مجال إدارة المنزل والذي من أهدافه تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي للفرد وتحقيق الاستقرار للأسرة ككل.
- ٣- يسهم هذا البحث في الارتقاء بالمستوى الفكري والنفسي للفتيات المتأخرات عن الزواج من خلال تنمية مورد بشري هام لديهن وهو مورد التفكير من خلال تنمية مهارات التفكير الإيجابي واستخدامها في شتى مناحي حياتهن.
- ٤- يسهم تطبيق البرنامج المعد لمواجهة ضغوط الحياة باستخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج في تبنى الفتاة لاستراتيجيات إيجابية في مواجهة الضغوط التي تتعرض لها نتيجة تأخر زواجها وبذلك يتم مساعدتها على رفع قدرتها على التكيف والمواجهة الفعالة للضغوط الواقعة عليها والتخلص من أثارها السلبية والتمتع بمستوى مرتفع من التكيف النفسي والاجتماعي.

فروض البحث:

يفترض البحث الحالي ما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي بين الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الحياة بأبعادها (ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية نفسية، ضغوط أسرية) التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، عمل الفتاة، المستوى المهني للفتاة إذا كانت تعمل).
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، عمل الفتاة، المستوى المهني للفتاة إذا كانت تعمل).
- ٤- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضغوط الحياة بأبعادها (ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية نفسية، ضغوط أسرية) التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية والتفكير الإيجابي بأبعاده (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المواجهة الإيجابية للمشكلات).
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المعد لصالح التطبيق البعدي.

الإسلوب البحثي:

أولاً: منهج البحث:

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي

- **المنهج الوصفي التحليلي:** هو الذي يعتمد على جمع البيانات والحقائق وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها لاستخلاص الدلالات والوصول إلى الاستنتاجات واستخلاص التعميمات عن هذه الظاهرة أو الموضوع.

- **المنهج التجريبي:** هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لظاهرة معينة، وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الظاهرة ذاتها وتفسيرها، ويتم فيه إحداث تغيراً مقصوداً في أحد المتغيرات المؤثرة على هذه الظاهرة (محمود منسي، ٢٠٠٣).

ثانياً: مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي : Extension Program

تعرفه عبير الدويك (٢٠٠٣) على أنه خطة علمية محددة ومنظمة تشمل مجموعة من الأنشطة والمواقف والخبرات المترابطة والمتكاملة في صورة وحدات ودروس محدد لها الأهداف والخطة الزمنية اللازمة للتنفيذ وإجراءات التدريس والتقييم، بهدف تنمية الأفراد الذين أعد البرنامج من أجلهم وإكسابهم مهارات تتناسب مع طبيعتهم الاجتماعية والاقتصادية بشكل يؤدي إلى تعديل سلوكهم واتجاهاتهم في بعض جوانب الحياة وبما يتفق مع أقرب الموضوعات وأشدّها نفعاً لهم وأقربها تحقيقاً لأهدافهم وأكثرها عوناً على حل مشكلاتهم وتلبية احتياجاتهم. وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائياً على أنه مجموعة من الإجراءات الإرشادية المخططة والمنظمة في ضوء أسس علمية، وخطة زمنية تهدف من خلالها إلى مساعدة الفتيات المتأخرات عن الزواج على مواجهة ضغوط الحياة التي يتعرضن لها باستخدام استراتيجية التفكير الإيجابي وذلك أثناء تطبيق البرنامج المعد بالدراسة.

ضغوط الحياة Life Stresses

تعرفها إيناس بدير (٢٠١٣) على إنها سلسلة المواقف التي يتعرض لها الفرد دون إرادته وتسبب صراعاً وتوتراً وتمثل تهديد في حياته سواء كانت مواقف واقعية أو متوقعة، وهو شعور نسبي يختلف من فرد لآخر فالموقف الذي يمثل ضغطاً بالنسبة لفرد لا يكون كذلك بالنسبة لآخر.

ويعرفها (Schwarzer & Schulz (2003) على انها ما يتعرض له الفرد من مؤثرات تسبب له شعوراً بالضغط يهدد سلامته واستقراره ويصاحبه تغيرات فسيولوجية ونفسية وسلوكية، وهي تختلف من بيئة لأخرى ومن فرد لآخر حسب نظرة كل فرد للموقف الضاغط.

تعرفها سماح السنطي (٢٠١٤) على انها المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة، التي يتعرض لها الفرد في حياته، فتؤدي إلى ضعف قدرته على إصدار الاستجابة المناسبة تجاه ذلك الموقف مما يؤثر على الفرد سلبياً، حيث يتبعها اضطرابات فسيولوجية وانفعالية ونفسية.

وتعرف ضغوط الحياة إجرائياً على إنها سلسلة المواقف الداخلية والخارجية التي تتعرض لها الفتيات نتيجة تأخرهن عن الزواج، وتسبب لهن صراعاً وتوتراً وتمثل تهديداً في حياتهن سواء كانت ضغوط واقعية أو متوقعة وتؤدي إلى ضعف قدرتهن لإصدار الاستجابة المناسبة تجاهها مما يؤثر عليهن سلبياً ويصاحبها اضطرابات فسيولوجية وانفعالية ونفسية.

وقد حددت الباحثة ضغوط الحياة التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج في ثلاثة أبعاد كما يلي:

١- ضغوط اقتصادية:

يعرفها صباح الرفاعي، شاهين رسلان (٢٠٠٨) بأنها تلك الظروف المتعلقة بالجوانب المالية والاقتصادية العسرة والتي تسبب للفرد توتر وضيق نتيجة عجزه عن مجابهة احتياجاته. وتعرف الباحثة الضغوط الاقتصادية إجرائياً على إنها شعور وإحساس الفتاة المتأخرة عن الزواج بالضيق والتوتر والقلق من تعرضها لبعض المواقف الضاغطة الناتجة عن الجوانب المالية والاقتصادية العسرة والتي تسبب لها العجز عن تلبية احتياجاتها كارتفاع أسعار تكاليف ومتطلبات الزواج (مهر - شبكة- شقة- أثاث) والمغالاة فيها من قبل الأهل، وانخفاض الدخل الشهري، وعدم وجود فرص عمل وعدم قدرتها على سد الاحتياجات الحضرارية التي تؤهلها للظهور بمظهر لائق.

٢- ضغوط اجتماعية نفسية:

يعرفها صباح الرفاعي، شاهين رسلان (٢٠٠٨) على إنها فشل الفتاة المتأخرة عن الزواج في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وعدم الظهور في الحفلات العامة أو العائلية، وتدني المستوى الاجتماعي لأسرتها والخوف والقلق من الفشل في الزواج وتعرثر الحصول على فرصة زواج.

وتعرف الباحثة الضغوط الاجتماعية النفسية إجرائياً على إنها شعور الفتاة المتأخرة عن الزواج بالضيق وعدم الاستقرار النفسي نتيجة تعرضها للفشل في علاقتها بالآخرين ممن يدخلون في شبكة علاقاتها الاجتماعية ونتيجة لتدني نظرة المجتمع لها مما يشعرها بالرفض الاجتماعي، وعدم الثقة في النفس، ورفضها للظهور في الحفلات العامة أو العائلية وشعورها بالخوف والقلق من الفشل في الزواج، وتعرثر الحصول على فرص الزواج، وضعف الشعور بالأمن الاجتماعي.

٣- ضغوط أسرية:

يعرفها محمد عثمان (٢٠١٠) بأنها الظروف غير الملائمة التي تحدث للفرد في نطاق أسرته وتحدث له إحساس بالتوتر والانزعاج وتشمل الضغوط الناشئة عن علاقة الفرد بوالديه وأخوته، وعلاقة أفراد أسرته بعضهم ببعض، والأزمات التي تمر بها الأسرة والتي تنعكس على استقراره وتوافقته النفسي.

وتعرف الباحثة الضغوط الأسرية إجرائياً على إنها شعور الفتاة المتأخرة عن الزواج بالضيق والقلق نتيجة الضغوط الناشئة عن علاقتها في محيط أسرته كالشعور بالإهمال من الأسرة وعدم تفهم الأهل لمشاعرها وعنف الأب والأم معها، أو عدم الزواج لإعالة الأسرة أو نتيجة للتفكك الأسري والخوف من الفشل في الزواج نتيجة العنف بين الوالدين.

أساليب مواجهة ضغوط الحياة: Coping Styles Life Stresses

يعرفها Lazarus (2000) بأنها ما يبذله الفرد من مجهودات للتعامل مع الأحداث الضاغطة سواء كانت موجهة نحو الانفعال أو موجهة نحو المشكلة. ويعرفها Lim, et, al. (2015) على أنها الجهود المعرفية والانفعالية للفرد والتي تمكنه من مواجهة الموقف الضاغط للتخلص منه وتجنب آثاره.

وتعرفها سعاد البشر، محمد السعيد (٢٠١٥) بأنها أساليب التفاعل الإيجابي أو السلبي أو التصرفات السلوكية في مواجهة ضغوط الحياة.

وتعرف الباحثة أساليب مواجهة ضغوط الحياة إجرائيا على انها جهود وأساليب الفتاة المتأخرة عن الزواج المعرفية والانفعالية التي تمكنها من مواجهة ضغوط الحياة التي تتعرض لها نتيجة تأخرها عن الزواج وذلك للتخلص من تلك الضغوط وتجنب أثارها.

الاستراتيجية: Strategies

هي الطريقة أو الأسلوب أو العملية التي توظف لعمل شيء معين. (أفنان دروزة، ٢٠٠٤) وتعرفها رشا راغب (٢٠١٤) على انها خطة واضحة المعالم والأهداف تتضمن مجموعة من القرارات العقلانية في المواقف المختلفة في الحياة. وتعرف الباحثة الاستراتيجية إجرائيا على انها الخطة الواضحة المعالم والأهداف التي تتبعها الفتاة المتأخرة في سن الزواج لمواجهة ضغوط الحياة.

التفكير الإيجابي Positive Thinking

يعرفه Stallard (2002) بأنه نمط تفكير منطقي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة ويساعد الفرد على السيطرة الآلية على هذه الأفكار والنظر إلى إيجابياتها فالإنسان الإيجابي إنسان قادر على مواجهة الضغوط يستفيد من ماضيه يتحمس لحاضره ويتفاعل لمستقبله.

ويعرفه Ramesh, et, al. (2013) بأنه مجموعة استراتيجيات في الشخصية تتفاوت عند البشر منها التفاؤل وتقبل الذات غير المشروط والرضا والذكاء الوجداني وتحقيق الذات والكفاءة الشخصية والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على المودة ومهارات التفاعل الاجتماعي والتسامح والمثابرة والتطلع نحو المستقبل.

وتعرفه منال الخلوي (٢٠١٤) بأنه القدرة على التحكم في الأفكار والانفعالات وتوجيهها بطريقة ايجابية وتقبل الذات والقدرة على قيادتها والوعي بالأهداف والأولويات والسعي نحو تحقيقها مع مقاومة الأفكار السلبية والتخلي بالتفاؤل.

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي إجرائيا على انه تحكم الفتاة المتأخرة عن الزواج في انفعالاتها وجهدها المتعمد والمدرّوس لإدارة أفكارها وتوجيهها بطريقة إيجابية والتي تنعكس على شعورها بالتفاؤل والتخلص من الأفكار السلبية وتقبلها الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، وشعورها بالرضا والتسامح وتمتعها بالذكاء الوجداني وتقبلها الغير مشروط لذاتها وتحملها للمسئولية وقدرتها على مواجهة المشكلات بإسلوب علمي مما يمكنها من مواجهة الضغوط وتجنب أثارها والحفاظ على توازنها النفسي وتكيفها الاجتماعي.

وقد تبنت الباحثة عدة أبعاد لقياس التفكير الإيجابي في هذه الدراسة وهي:

١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل:

ويقصد بها تبنى وجهة نظر مملوءة بالأمل، وتوقع أفضل النتائج الممكنة لأي حدث من الأحداث التي يتعرض لها الفرد (Jouret, 2010).

وتعرف الباحثة التوقعات الإيجابية والتفاؤل إجرائيا بأنه حب الفتاة المتأخرة عن الزواج للحياة بكل ما فيها وتوقع النجاح والإصرار على تحقيق الأهداف، وتوقعها لأفضل النتائج الممكنة لأي حدث من الأحداث التي تتعرض لها، والتركيز على نقاط القوة الإيجابية والابتعاد عن نقاط الضعف والتشاؤم.

٢- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين:

ويقصد بها تبني سلوكيات اجتماعية وأفكار تدل على تفهم الاختلاف بين الناس (خديجة دعماش، حميدات ميلود، ٢٠١٦).

وتعرفه الباحثة التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين إجرائيا على أنه تبني الفتاة المتأخرة عن الزواج لأفكار وسلوكيات تدل على تفهمها للاختلاف بين الناس وتقبلها لهذا الاختلاف.

٣- السماحة والأريحية:

ويقصد بها تبني الفرد لمعتقدات متسامحة فيما يمر به من خبرات سلبية أو آلام نفسية في الماضي والحاضر، وتقبله للواقع الحالي وقلة الشكوى والتذمر من الحياة. (Fitzpatrick, 1999)

وتعرف السماحة والأريحية إجرائيا على أنها قدرة الفتاة المتأخرة عن الزواج على التسامح وتقبلها للواقع الحالي وقلة شكواها وتذمرها من الحياة.

٤- الذكاء الوجداني:

يعرفه إبراهيم عبد الستار (٢٠٠٨) بأنه الصفات الشخصية، والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي يستطيع الفرد من خلالها تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وبالتالي يكون أكثر قدرة على ترشيد تصرفاته.

ويعرف الذكاء الوجداني إجرائيا على أنه مجموعة الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية التي تمكن الفتاة المتأخرة عن الزواج من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وبالتالي ترشد تصرفاتها.

٥- التقبل غير المشروط للذات:

يعرفه طارق عبد الرحيم، عبد الرسول عبد اللطيف (٢٠١٦) بأنه التعامل مع الذات بمحبة وفهمها بإنصاف، والارتقاء بها، وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين للحصول على عطفهم وجذب انتباههم.

ويعرف التقبل غير المشروط للذات إجرائيا على أنه فهم الفتاة المتأخرة عن الزواج لذاتها بإنصاف وأن تتعامل مع ذاتها بمحبة وترتقي بذاتها ولا تحقرها أمام الآخرين للحصول على عطفهم.

٦- تقبل المسؤولية الشخصية:

ويقصد بها قدرة الفرد على إنجاز المسؤوليات التي يكلف بها وعدم إلقاء الأعدار على الآخرين وعدم التحجج بقلة الوقت، والشجاعة في تحمل المسؤولية بلا تردد (طارق عبد الرحيم، عبد الرسول عبد اللطيف، ٢٠١٦).

ويعرف تقبل المسؤولية الشخصية إجرائيا على أنه إصرار الفتاة المتأخرة عن الزواج على إنجاز العديد من مسؤولياتها بلا تكاسل أو تراخي وألا تلقي بالأعدار على الآخرين.

٧- المواجهة الإيجابية للمشكلات:

ويقصد بها التصدي للمشكلات وعدم تجاهلها وتوظيف الفرد لمحصلة المعلومات والمهارات المتاحة لديه بأسلوب علمي صحيح مما يؤدي إلى إزالة غموض موقف معين يتعرض له. (انتصار رضوان، ٢٠١٢).

وتعرف المواجهة الإيجابية للمشكلات إجرائيا على إنها قدرة الفتاة المتأخرة عن الزواج على التصدي للمشكلات وعدم الهروب من مواجهتها واستخدامها للإسلوب العلمي في حل المشكلات التي تواجهها.

الفتيات المتأخرات عن الزواج وتعرفهن الباحثة إجرائيا على إنها الفتيات الاتي تأخر زواجهن حتى سن الثلاثين من العمر فما فوق، وتتعدد الأسباب للتأخر عن الزواج وتختلف من فتاة لآخري.

ثالثا: حدود البحث:

الحدود الجغرافية للبحث: يتحدد النطاق الجغرافي للبحث في ريف وحضر محافظة المنيا، وقد تم اختيار الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد العينة عن طريق مساعدة معارف الباحثة وأسرتها ومن المترددات على جمعية رابطة المرأة العربية بمحافظة المنيا وبعض العاملات في بعض المؤسسات مثل (جامعة المنيا، بنك التنمية الزراعي، مدرسة ٢٥ يناير الإعدادية، مجلس مدينة المنيا)

الحدود البشرية للبحث: تكونت عينة البحث من ثلاث مجموعات:

١- **عينة البحث الاستطلاعية:** تكونت من (٣٠) فتاة متأخرة عن الزواج في المرحلة العمرية من ٣٠ إلى أكثر من ٤٠ سنة من مستويات تعليمية مختلفة ومن العاملات وغير العاملات ومن مستويات مهنية مختلفة وذلك لتقنين أدوات الدراسة المتمثلة في (استمارة البيانات العامة - استبيان ضغوط الحياة - استبيان التفكير الإيجابي) وذلك بعد تحكيم السادة المحكمين لأدوات البحث لتقنين أدوات الدراسة.

٢- **عينة البحث الأساسية:** تكونت من (١٤١) فتاة متأخرة عن الزواج، في المرحلة العمرية من ٣٠ إلى أكثر من ٤٠ سنة ومن مستويات تعليمية ومهنية مختلفة ومن العاملات وغير العاملات.

٣- **عينة البحث التجريبية:** اشتملت عينة البحث التجريبية على (٣٥) فتاة متأخرة عن الزواج تمثل الربيع الأدنى من العينة الأساسية لتطبيق البرنامج المعد عليهن.

الحدود الزمنية للبحث: تم تطبيق أدوات البحث في الفترة من منتصف شهر ديسمبر ٢٠١٥ م حتى السابع عشر من شهر فبراير ٢٠١٦ م.

رابعا: أدوات البحث: (إعداد الباحثة)

- ١- استمارة البيانات العامة.
 - ٢- استبيان ضغوط الحياة للفتيات المتأخرات عن الزواج.
 - ٣- استبيان التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج.
 - ٤- البرنامج الإرشادي المعد لمواجهة ضغوط الحياة باستخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي.
- ١- **استمارة البيانات العامة:**

أعدت هذه الاستمارة بهدف الحصول على البيانات العامة لأفراد عينة البحث وبعض المعلومات التي تفيد في إمكانية تحديد خصائص عينة البحث الديموجرافية واشتملت الاستمارة على ما يلي:

أولا: البيانات الديموجرافية: (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، عمل الفتاة، المستوى المهني للفتاة إذا كانت تعمل).

ثانيا: بيانات تتعلق بالنتائج الوصفية: تتضمن بعض الأسئلة التي تجيب عنها الفتاة وهي:

(أكثر أنواع ضغوط الحياة التي تتعرض لها نتيجة تأخرها في سن الزواج، أهم المعايير التي تهتم بها الفتاة عند اختيارها لشريك حياتها، تفضيلاتها لطرق الحصول على شريك الحياة).

٢- استبيان ضغوط الحياة:

أعد هذا الاستبيان في ضوء القراءات والدراسات السابقة بهدف التعرف على ضغوط الحياة التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث نتيجة تأخرهن عن الزواج، وقد اشتمل الاستبيان في صورته النهائية على (٤٠) عبارة خبرية وتحدد استجابة العبارات لهذا الاستبيان وفقا لثلاثة استجابات (نعم- إلى حد ما - لا) وعلى مقياس مترج متصل (٣ ، ٢ ، ١) يقيس من خلالها إحساس الفتاة المتأخرة عن الزواج بالضيق والتوتر والقلق والانزعاج من تعرضها لضغوط الحياة أو احتمالية مرورها بها، وبذلك تكون أعلى درجة تحصل عليها المفحوصة هي (١٢٠) درجة وأقل درجة (٤٠)، وقد احتوى هذا الاستبيان على ثلاثة أنواع لضغوط الحياة تتمثل في الأبعاد الآتية:

أولاً: ضغوط اقتصادية: واشتمل هذا المحور على (١٢) عبارة تقيس شعور وإحساس الفتاة المتأخرة عن الزواج بالضيق والتوتر والقلق من تعرضها لبعض المواقف الضاغطة الناتجة عن الجوانب المالية والاقتصادية العسرة والتي تسبب لها العجز عن تلبية احتياجاتها كارتفاع أسعار تكاليف ومتطلبات الزواج (مهر - شبكة- شقة- أثاث) والمغالة فيها من قبل الأهل، وانخفاض الدخل الشهري، ومساندتها المادية لأسرتها، وانخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة، وعدم قدرتها على التخطيط لدخلها المالي، وعدم وجود فرص عمل وعدم قدرتها على سد الاحتياجات الحضارية التي تؤهلها للظهور بمظهر لائق.

ثانياً: ضغوط اجتماعية نفسية: واشتمل على (١٥) عبارة تقيس شعور الفتاة المتأخرة عن الزواج بالضيق وعدم الاستقرار النفسي نتيجة تعرضها للفشل في علاقتها بالآخرين ممن يدخلون في شبكة علاقاتها الاجتماعية، وشعورها بالندم لرفضها من سبق وتقدموا لخطبتها، وشعورها بالضيق نتيجة لتدني نظرة المجتمع لها مما يشعرها بالرفض الاجتماعي، وعدم الثقة في النفس، ورفضها للظهور في الحفلات العامة أو العائلية وشعورها بالانزعاج من تدني المستوى الاجتماعي لأسرتها والخوف والقلق من الفشل في الزواج، وتعثر الحصول على فرص الزواج بتقدمها في العمر.

ثالثاً: ضغوط أسرية: واشتمل على (١٣) عبارة تقيس شعور الفتاة المتأخرة عن الزواج بالضيق والقلق نتيجة الضغوط الناشئة عن علاقتها في محيط أسرتها كالشعور بالإهمال من الأسرة وعدم تفهم الأهل لمشاعرها وعنف الأب والأم معها، أو عدم الزواج لإعالة الأسرة أو نتيجة للتفكك الأسري والخوف من الفشل في الزواج نتيجة العنف بين الوالدين.

٣- استبيان التفكير الإيجابي:

أعد هذا الاستبيان في ضوء القراءات والدراسات السابقة والتعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي بهدف التعرف على مدى تحكم الفتاة المتأخرة عن الزواج في انفعالاتها وجهدها المتعمد والمدرّوس لإدارة أفكارها وتوجيهها بطريقة إيجابية والتي تنعكس على شعورها بالتفاؤل والتخلص من الأفكار السلبية وتقبلها الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، وشعورها بالرضا والتسامح وتمتعها بالذكاء الوجداني وتقبلها الغير مشروط لذاتها وتحملها للمسئولية وقدرتها على مواجهة المشكلات بأسلوب علمي مما يمكنها من مواجهة الضغوط وتجنب آثارها والحفاظ على توازنها النفسي وتكيفها الاجتماعي، وقد اشتمل الاستبيان في صورته النهائية على

(٥٧) عبارة خبرية تغطي سبعة محاور لقياس التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث، وتم وضع مفتاح التصحيح الخاص بالاستبيان حيث أن كل عبارة تعبر عن موقف محدد له (٣) استجابات (نعم، إلى حد ما، لا) على مقياس متدرج متصل (٣، ٢، ١) على الترتيب للاستجابة على العبارات موجبة الصياغة، وتعطى الدرجات (١، ٢، ٣) على الترتيب للاستجابة على العبارات سالبة الصياغة، وبذلك تكون أعلى درجة تحصل عليها المفحوصة هي (١٧١) وأقل درجة (٥٧)، وقد احتوى الاستبيان على سبع محاور هي:

المحور الأول التوقعات الإيجابية والتفاؤل: ويتكون من (٩) عبارات تقيس حب الفتاة المتأخرة عن الزواج للحياة بكل ما فيها وتوقعها للنجاح والإصرار على تحقيق الأهداف، وتعاملها مع المشكلات ببساطة ناظرة إلى إيجابياتها، وتوقعها لأفضل النتائج الممكنة لأي حدث من الأحداث التي تتعرض لها، والتركيز على نقاط القوة الإيجابية والابتعاد عن نقاط الضعف والتشاؤم.

المحور الثاني التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: ويتكون من (٨) عبارات تقيس مدى تبنى الفتاة المتأخرة عن الزواج لأفكار وسلوكيات تدل على تفهمها للاختلاف بين الناس وتقبلها لهذا الاختلاف، وتمتعها بالجراءة في قول الحق مهما كلفها الثمن، وإصغائها إلى الآخرين في الحوار لتتمكن من رؤية الأمور من منظور جديد، واعترافها بالخطأ دون تردد إذا أخطأت، وتعاملها مع الناس المتفقيين وغير المتفقيين معها على حد سواء.

المحور الثالث السماحة والأريحية: ويتكون من (٨) عبارات تقيس قدرة الفتاة المتأخرة عن الزواج على التسامح مع من يخطئ بحقها، وتقبلها للواقع الحالي، وقدرتها على مواجهة المواقف والمشكلات بدلا من شكوها وتذمرها، وإيمانها بأن ما يحدث من خير أو شر يكون بمشيئة الله.

المحور الرابع الذكاء الوجداني: ويتكون من (٨) عبارات تقيس الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية التي تمكن الفتاة المتأخرة عن الزواج من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، وتعاملها مع الناس بعقلانية دون اندفاع، وسهولة تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم، وسعيها للتوفيق بين أصدقائها عندما يختلفون.

المحور الخامس التقبل غير المشروط للذات: ويتكون من (٨) عبارات تقيس مدى فهم الفتاة المتأخرة عن الزواج لذاتها بإنصاف وأن تتعامل مع ذاتها بمحبة حتى لو تعرضت لنقض الآخرين، وأن ترتقي بذاتها ولا تحقرها أمام الآخرين للحصول على عطفهم.

المحور السادس تقبل المسؤولية الشخصية: ويتكون من (٨) عبارات تقيس قدرة الفتاة المتأخرة عن الزواج على إنجاز العديد من مسؤولياتها بلا تكاسل أو تراخي وألا تلقي بالأعداء على الآخرين، وأن تعرف حقوقها وواجباتها وتمسك بها، وأن تحقق النجاح في الحياة بالمتابعة والجهد، وأن تتحمل المخاطرة المدروسة.

المحور السابع المواجهة الإيجابية للمشكلات: ويتكون من (٨) عبارات تقيس قدرة الفتاة المتأخرة عن الزواج على التصدي للمشكلات وعدم الهروب من مواجهتها واعتبار المشكلات فرص للتعلم، واستخدامها للإسلوب العلمي في حل المشكلات التي تواجهها، وأن تستشير ذوي الخبرة إذا لم تجد حل واضح للمشكلة، وأن تتمتع بهدوء أعصاب للتتمكن من حل المشكلة.

تقنين أدوات الدراسة: يقصد بتقنين الأدوات قياس صدق وثبات الأدوات.

أولا صدق الأدوات: اعتمدت الباحثة في ذلك على كلا من:

١- **صدق المحتوى (المحكمن) Validity Content**: وذلك بعرض كل من استبيان ضغوط الحياة، واستبيان التفكير الإيجابي على مجموعة من المحكمن المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان، وكذلك بعض الأساتذة المتخصصين في ادارة المنزل بأقسام الاقتصاد المنزلي بكليات التربية النوعية جامعة الفيوم، والإسكندرية، وبنها، وأسيوط، وبعض الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع بكلية التربية وكلية الآداب جامعة المنيا، وذلك لإبداء الرأي في مدى ملائمة أسئلة الاستبيان والاستجابات للعبارات وصياغتها لما تهدف إلى تجميعه من معلومات وبيانات، وقد أبدوا موافقتهم على عبارات استبيان ضغوط الحياة بنسبة ٩٥%، واستبيان التفكير الإيجابي بنسبة ٩٠% مع تعديل وحذف وإضافة بعض العبارات في بعض المحاور وقامت الباحثة بالتعديلات المشار إليها.

٢- **صدق التكوين Construct Validity**: تم حساب صدق التكوين بطريقة صدق الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل "بيرسون" لكل من استبياني البحث.

أ- استبيان ضغوط الحياة:

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان:
تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور (ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية نفسية، ضغوط أسرية) والدرجة الكلية للاستبيان (ضغوط الحياة)، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان بين (٠.٧٢٣) ، (٠.٩١٢) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس عبارات ومحاور الاستبيان والدرجة الكلية له والجدول التالي رقم (١) يوضح ذلك:

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان

الدلالة	الارتباط	محاور استبيان ضغوط الحياة
٠.٠١	٠.٨٨٥	المحور الأول: ضغوط اقتصادية
٠.٠١	٠.٧٢٣	المحور الثاني: ضغوط اجتماعية نفسية
٠.٠١	٠.٩١٢	المحور الثالث: ضغوط اسرية

ب- استبيان التفكير الإيجابي:

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان:
تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المواجهة الإيجابية للمشكلات) والدرجة الكلية للاستبيان (التفكير الإيجابي)، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان بين (٠.٧١١)، (٠.٩١٤) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على تجانس عبارات ومحاور الاستبيان والدرجة الكلية له والجدول التالي رقم (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية للاستبيان

الدلالة	الارتباط	محاور استبيان التفكير الإيجابي
٠.٠١	٠.٧٩٢	المحور الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل
٠.٠١	٠.٧١١	المحور الثاني: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
٠.٠١	٠.٩١٤	المحور الثالث: السماحة والأريحية
٠.٠١	٠.٨٦٦	المحور الرابع: الذكاء الوجداني
٠.٠١	٠.٨١٢	المحور الخامس: التقبل غير المشروط للذات
٠.٠١	٠.٩٠٣	المحور السادس: تقبل المسؤولية الشخصية
٠.٠١	٠.٧٧٥	المحور السابع: المواجهة الإيجابية للمشكلات

ثانيا: ثبات الأدوات: تم التحقق من ثبات كلا من استبيان ضغوط الحياة، واستبيان التفكير الإيجابي باستخدام معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، طريقة التجزئة النصفية - Split half، معامل اسبيرمان براون Spearman- Brown، جتمان Guttman.

جدول (٣) قيم معامل الثبات لمحاور استبيان ضغوط الحياة

محاور استبيان ضغوط الحياة	معامل الفا	التجزئة النصفية	اسبيرمان براون	جتمان
المحور الأول: ضغوط اقتصادية	٠.٩١٧	٠.٨٧٧	٠.٩٤٤	٠.٩٠٦
المحور الثاني: ضغوط اجتماعية نفسية	٠.٨٠٦	٠.٧٦٣	٠.٨٣٢	٠.٧٩٢
المحور الثالث: ضغوط أسرية	٠.٧٥٩	٠.٧١٢	٠.٧٨٠	٠.٧٤١
ثبات الاستبيان ككل	٠.٨٣٥	٠.٧٩٤	٠.٨٦٢	٠.٨٢٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الثبات دالة عند مستوى ٠.١، لاقتربها من الواحد الصحيح، مما يدل على ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق.

جدول (٤) قيم معامل الثبات لمحاور استبيان التفكير الإيجابي

محاور استبيان التفكير الإيجابي	معامل ألفا	التجزئة النصفية	اسبيرمان براون	جتمان
المحور الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٠.٧٦٢	٠.٧٢١	٠.٧٩٢	٠.٧٥١
المحور الثاني: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	٠.٩٠٨	٠.٨٦٥	٠.٩٣٠	٠.٨٩٢
المحور الثالث: السماحة والأريحية	٠.٨٨٨	٠.٨٤١	٠.٩١٦	٠.٨٧٣
المحور الرابع: الذكاء الوجداني	٠.٧٤٢	٠.٧٠٠	٠.٧٧٤	٠.٧٣٠
المحور الخامس: التقبل غير المشروط للذات	٠.٨٥٩	٠.٨١٣	٠.٨٨٢	٠.٨٤٢
المحور السادس: تقبل المسؤولية الشخصية	٠.٧٨٣	٠.٧٤٦	٠.٨١٨	٠.٧٦٠
المحور السابع: المواجهة الإيجابية للمشكلات	٠.٩٢٢	٠.٨٨٥	٠.٩٥٠	٠.٩١١
ثبات الاستبيان ككل	٠.٨١٤	٠.٧٧٢	٠.٨٤٦	٠.٨٠٢

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الثبات دالة عند مستوى ٠.١، لاقتربها من الواحد الصحيح، مما يدل على ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق.

٤- البرنامج الإرشادي المعد لمواجهة ضغوط الحياة باستخدام استراتيجية التفكير الإيجابي: (خطوات بنائه - إجراءات تنفيذه وتقييمه)

من خلال الإطار النظري للبحث ومن البيانات المستمدة من استبياني ضغوط الحياة للفتيات المتأخرات عن الزواج واستبيان التفكير الإيجابي والتي أعدت بهدف المسح القبلي ووفقا للبيانات المتحصل عليها تم تحديد الاحتياجات التدريبية المعلوماتية والمهارية الفعلية لإعداد الفتيات المتأخرات عن الزواج لمواجهة ضغوط الحياة باستخدام استراتيجية التفكير الإيجابي

وصيغت تلك المجالات في صورة وحدات تعليمية تحتوي على جلسات ودروس تعليمية إرشادية شمل كل منها على جوانب التعلم الثلاثة (معرفي - مهاري - وجداني) وذلك لإكساب الفتيات المتأخرات عن الزواج معلومات ومهارات التفكير الإيجابي ليتمكن من مواجهة ضغوط الحياة التي تواجههن، وتم إعداد المحتوى بالاستعانة بالعديد من المراجع العلمية العربية والأجنبية المختلفة، ويحدد لكل جلسة عنوانها والهدف منها ومحتواها من المادة العلمية والطرق والوسائل الإرشادية المستخدمة والزمن المطلوب.

الفئة المستهدفة: تم اختيار العينة التجريبية من عينة البحث الأساسية وقد بلغت (٣٥) فتاة متأخرة عن الزواج تمثل الربيع الأدنى من العينة الأساسية وذلك بعد أن أبدى رغبتهم في حضور جلسات البرنامج للاستفادة منه.

محتوى البرنامج: يحتوي البرنامج على ستة جلسات إرشادية تناولت في مضمونها ضغوط الحياة للفتيات المتأخرات عن الزواج، التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، أبعاد التفكير الإيجابي، واستراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي، البرنامج اليومي لتنمية التفكير الإيجابي، إرشادات حتى تفكر بإيجابية وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) محتوى برنامج مواجهة ضغوط الحياة باستخدام استراتيجية التفكير الإيجابي

الجلسة وعنوانها	الأهداف الإجرائية لجلسات البرنامج	محتوى الجلسة الإرشادية	الطرق والوسائل المستخدمة / زمن الجلسة
الجلسة الأولى: ضغوط الحياة للفتيات المتأخرات عن الزواج.	في نهاية الجلسة تكون الفتاة قادرة على أن: أولاً: الأهداف المعرفية: ١- تعرف البرنامج. ٢- تذكر أهمية البرنامج. ٣- تحدد مفهوم الزواج. ٤- تذكر المقصود بتأخر سن الزواج. ٥- توضح مفهوم ضغوط الحياة. ٦- تعدد ضغوط الحياة التي تتعرض لها بسبب تأخرها عن الزواج. ٧- تفهم مراحل الضغوط وديناميكية حدوثها. ٨- تدرك الآثار المترتبة على الضغوط. ٩- تعدد خصائص الشخصية القادرة على مواجهة ضغوط الحياة. ثانياً: الأهداف المهارية: ١- تسجل أنواع ضغوط الحياة التي تتعرض لها. ٢- ترسم شكل تخطيطي للعلاقة بين الضغوط ونتائجها. ٣- تقارن بين سمات الشخصية القادرة على مواجهة الضغوط وسمات الشخصية الغير قادرة على مواجهتها.	١- التطبيق القبلي لاستنبان التفكير الإيجابي ٢- تعارف بين الباحثة - عروض تقديمية والفتيات. ٣- الهدف من البرنامج. ٤- مفهوم الزواج. ٥- تأخر سن الزواج. ٦- ضغوط الحياة. ٧- أنواع الضغوط التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج. ٨- مراحل الضغوط وديناميكية حدوثها. ٩- الآثار المترتبة على الضغوط ١٠- سمات الأفراد القادرين على مواجهة الضغوط.	المحاضرة. الحوار والمناقشة. العصف الذهني عروض تقديمية power point توضح العلاقة بين الضغوط ونتائجها وتوضح ديناميكية حدوث الضغوط. الزمن: ساعتان
	ثالثاً: الأهداف الوجدانية: ١- تهتم بالبرنامج. ٢- تشارك في المناقشة أثناء الجلسة. ٣- تقدر خطورة عدم مواجهة ضغوط الحياة بطريقة صحيحة.		

الجلسة وعنوانها	الأهداف الإجرائية لجلسات البرنامج	محتوى الجلسة الإرشادية	الطرق والوسائل المستخدمة / زمن الجلسة
	٤- تحرص على التعرف على خصائص الشخصية القادرة على مواجهة ضغوط الحياة.		
الجلسة الثانية (التفكير الإيجابي والتفكير السلبي)	في نهاية الجلسة تكون الفتاة قادرة على أن: أولاً: الأهداف المعرفية: ١- توضح مفهوم التفكير الإيجابي. ٢- تعدد أهمية التفكير الإيجابي. ٣- تحدد الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي. ٤- تذكر الأفكار التي تهيئ الفرد للفشل وازدياد مقاومته. ٥- تدرك سمات الشخصية ذات التفكير الإيجابي وذات التفكير السلبي. ثانياً: الأهداف مهارية: ١- تميز الفروق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي. ٢- تصنف الأفكار التي تتعرض لها نتيجة لتأخر سن الزواج إلى أفكار سلبية وإيجابية. ثالثاً: الأهداف الوجدانية: ١- تشارك في المناقشة أثناء الجلسة. ٢- تقدر قيمة التفكير الإيجابي. ٣- تحرص على التخلص من الأفكار السلبية التي تتعرض لها نتيجة لتأخر سن الزواج. ٤- تهتم بأن تكون سماتها الشخصية كسمات الأشخاص ذوي التفكير الإيجابي.	مفهوم التفكير الإيجابي. أهمية التفكير الإيجابي مفهوم التفكير السلبي. الأفكار التي تمد الفرد بالتهيؤ للفشل وزيادة مقاومته. سمات الشخصية ذات التفكير الإيجابي. سمات الشخصية ذات التفكير السلبي.	المحاضرة الحوار والمناقشة. العصف الذهني. عروض تقديمية power point
الجلسة الثالثة (أبعاد التفكير الإيجابي)	في نهاية الجلسة تكون الفتاة قادرة على أن: أولاً: الأهداف معرفية: ١- توضح أبعاد التفكير الإيجابي. ٢- تفهم الأسلوب العلمي لحل المشكلات. ثانياً: الأهداف المهارية: ١- تستخدم أبعاد التفكير الإيجابي لمواجهة الضغوط التي تواجهها. ٢- تستخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات. ثالثاً: الأهداف الوجدانية: ١- تحرص على معرفة أبعاد التفكير الإيجابي. ٢- تقدر أهمية إتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي تواجهها. ٣- تشارك في المناقشة أثناء الجلسة.	أبعاد التفكير الإيجابي. ١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل. ٢- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين. ٣- السَّماحة والأريحية. ٤- الذكاء الوجداني. ٥- التقبل غير المشروط للذات. ٦- تقبل المسؤولية الشخصية. ٧- المواجهة الإيجابية للمشكلات.	عرض تقديمي power point لأبعاد التفكير الإيجابي المحاضرة الحوار والمناقشة العصف الذهني لعِب الأدوار (مواقف للتدريب على الأسلوب العلمي لحل المشكلات)

الجلسة وعنوانها	الأهداف الإجرائية لجلسات البرنامج	محتوى الجلسة الإرشادية	الطرق والوسائل المستخدمة / زمن الجلسة
الجلسة الرابعة (استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي)	في نهاية الجلسة تكون الفتاة قادرة على أن : أولاً: الأهداف المعرفية: ١- تفهم استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي. ثانياً: الأهداف المهارية: ١- تتدرب على استخدام استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي. ٢- تعطي أمثلة لمواقف ضاغطة تمر بها وكيف تواجهها باستخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي. ثالثاً: الأهداف الوجدانية: ١- تهتم بالتعرف على استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي. ٢- تحرص على تطبيق تلك الاستراتيجيات لتتمكن من التفكير بإيجابية. ٣- تشارك في المناقشة أثناء الجلسة.	استراتيجيات التفكير الإيجابي ١- بناء الهوية الإيجابية (هوية الذات). ٢- التوقع الإيجابي للأمر. ٣- الحديث الإيجابي مع الذات. ٤- التفاؤل والأمل. ٥- التواصل الإيجابي مع المجتمع. ٦- الموقف الإيجابي من أخطاء الآخرين.	- عرض تقديمي. power point - المحاضرة - الحوار والمناقشة. - لعب الأدوار (مواقف للتدريب على استخدام استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي)
الجلسة الخامسة (البرنامج اليومي لتنمية التفكير الإيجابي)	في نهاية الجلسة تكون الفتاة قادرة على أن : أولاً: الأهداف المعرفية: ١- تشرح البرنامج اليومي لتنمية التفكير الإيجابي. ثانياً: الأهداف المهارية: ١- تطبق البرنامج اليومي لتنمية التفكير الإيجابي في حياتها. ٢- تفكر بإيجابية. ثالثاً: الأهداف الوجدانية: ١- تهتم بمعرفة البرنامج اليومي لتنمية التفكير الإيجابي. ٢- تشارك في المناقشة والحوار.	البرنامج اليومي لتنمية التفكير الإيجابي	عرض تقديمي power point - المحاضرة - الحوار والمناقشة. - العصف الذهني
الجلسة السادسة: (إرشادات حتى تكون مفكراً إيجابياً)	في نهاية الجلسة تكون الفتاة قادرة على أن : أولاً: الأهداف المعرفية: ١- تعدد الإرشادات التي يجب عليها إتباعها لتفكر بإيجابية. ثانياً: الأهداف المهارية: ١- تطبق إرشادات تنمية التفكير الإيجابي في حياتها. ثالثاً: الأهداف الوجدانية: ١- تقدر أهمية التفكير الإيجابي. ٢- تهتم بإتباع إرشادات تنمية التفكير الإيجابي.	- إرشادات حتى تكون مفكراً إيجابياً. - شكر للفتيات أفراد العينة التجريبية. - تقييم البرنامج عن طريق التطبيق البعدي لاستبيان التفكير الإيجابي على الفتيات.	- عرض تقديمي. - المحاضرة - الحوار والمناقشة. - العصف الذهني.

المدى الزمني لتطبيق البرنامج المعد: استغرقت مدة تطبيق البرنامج ثلاثة أسابيع متتالية من خلال ست جلسات كل جلسة ساعتين بينهما فترة راحة مقدارها ١٥ دقيقة بواقع

جلستين اسبوعيا أي استغرق البرنامج ١٢ ساعة، وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٢/١ وحتى ٢٠١٦/٢/١٧.

الطرق والأساليب الإرشادية: اعتمد البرنامج على استثارة وتشويق أفراد عينة البحث التجريبية عن طريق استخدام أسلوب العصف الذهني، كما استخدمت المحاضرات المدعمة بوسائل الإيضاح المتمثلة في عروض تقديمية تحتوي على رسومات توضيحية وبعض الصور وتم الاستعانة ببعض الوسائل المعينة مثل البروجيكتور، وتم التأكد من توضيح المعلومة واستيعابها من أفراد عينة البحث التجريبية من خلال المناقشة والحوار واستخدام استراتيجيات لعب الأدوار لضمان تحقيق نتائج بناءة في تحقيق أهداف البرنامج والغرض منه.

مكان تنفيذ البرنامج: عقد البرنامج بمقر جمعية رابطة المرأة العربية بمحافظة المنيا وذلك بعد أخذ الموافقة والإجراءات اللازمة من جانب إدارة الجمعية لتنفيذ هذا البرنامج.

تقييم البرنامج: اعتمد البحث في تقييم البرنامج على ما يلي: أولا التقييم القبلي وتم قبل تطبيق البرنامج بتطبيق استبيان التفكير الإيجابي على عينة البحث التجريبية، تقييم مرحلي أثناء تطبيق البرنامج ويتضمن الأسئلة والمناقشات التي طرحت أثناء كل جلسة وفي نهايتها، تقييم نهائي في نهاية الجلسة السادسة والأخيرة عن طريق تطبيق استبيان التفكير الإيجابي لقياس مدى إلمام عينة البحث التجريبية بعد تطبيق البرنامج بالمعارف والمهارات التي قدمت لهن عن التفكير الإيجابي كاستراتيجية لمواجهة ضغوط الحياة للوقوف على مدى تأثير البرنامج.

حساب صدق البرنامج: تم عرض البرنامج في صورته الأولية على بعض المحكمين من السادة أعضاء هيئة التدريس بقسم ادارة مؤسسات الأسرة والطفولة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان وبعض أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في إدارة المنزل بأقسام الاقتصاد المنزلي بكليات التربية النوعية بجامعة الإسكندرية، جامعة بنها، جامعة الفيوم، وجامعة أسيوط، وكذلك أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس وعلم الاجتماع بكلية التربية، وكلية الآداب جامعة المنيا وذلك لحساب معامل الصدق وذلك من حيث المحتوى العلمي وصحة صياغة الأهداف ومدى مناسبة التقييم وصلاحيته استخدام البرنامج لعينة البحث.

وقد تم تعديل البرنامج وفقا لآراء السادة المحكمين وبلغت نسبة موافقتهم على البرنامج (٩٨ %) مما يجعل البرنامج جاهز للتطبيق على عينة البحث التجريبية.

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Spss لتحديد المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، والعدد، والنسب المئوية، والأوزان النسبية، ومعامل ارتباط بيرسون، والفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار T.Test، وتحليل التباين في اتجاه واحد باستخدام اختبار F.Test، واختبار أقل فرق معنوي L.S.D، واستخدام مربع إيتا (N2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج المعد، وذلك من أجل استخراج النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

النتائج تحليلها وتفسيرها:

أولا: النتائج الوصفية:

١- وصف عينة البحث الأساسية والتجريبية: فيما يلي وصف لخصائص عينة البحث الأساسية والتجريبية موضحة في جدول (٦):

جدول (٦) توزيع أفراد العينة الأساسية والتجريبية

البيان	الفئة	العينة الأساسية ن = ١٤١		العينة التجريبية ن = ٣٥	
		النسبة %	العدد	النسبة %	العدد
السن	من ٣٠- أقل من ٣٥ سنة	٤٦	٣٢.٦%	١٢	٣٤.٣%
	من ٣٥- أقل من ٤٠ سنة	٥٧	٤٠.٤%	٨	٢٢.٩%
	من ٤٠ سنة فأكثر	٣٨	٢٦.٩%	١٥	٤٢.٩%
ترتيب الفتاة بين إخوتها	الصغرى	٤٩	٣٤.٨%	١٦	٤٥.٧%
	الوسطى	٥٨	٤١.١%	٩	٢٥.٧%
	الكبرى	٣٤	٢٤.١%	١٠	٢٨.٦%
المستوى التعليمي للفتاة	منخفض (الثانوية وما يعادلها)	٣٤	٢٤.١%	٢٠	٥٧.١%
	متوسط (مؤهل فوق المتوسط)	٦٠	٤٢.٥%	١٣	٣٧.١%
	مرتفع (مؤهل جامعي أعلى من جامعي)	٤٧	٣٣.٣%	٢	٥.٧%
عمل الفتاة	عاملة	٨٦	٦٠.٩%	١٣	٣٧.١%
	غير عاملة	٥٥	٣٩%	٢٢	٦٢.٩%
المستوى المهني للفتاة	مهن دنيا	٢١	٢٤.٤%	٧	٥٣.٨%
	مهن متوسطة	٢٨	٣٢.٦%	٤	٣٠.٨%
	مهن عليا	٣٧	٢٦.٩%	٢	٥.٧%

يتضح من جدول (٦) أن النسبة الأعلى من أفراد العينة الأساسية تقع في الفئة العمرية من ٣٥- أقل من ٤٠ سنة بنسبة ٤٠.٤%، وكانت أقل نسبة في الفئة العمرية من ٤٠ سنة فأكثر بنسبة ٢٦.٩%، وبالنسبة لأفراد عينة البحث التجريبية فكانت النسبة الأعلى في الفئة العمرية من ٤٠ سنة فأكثر بنسبة ٤٢.٩%، وكانت أقل نسبة ٢٢.٩% في الفئة العمرية من ٣٥- أقل من ٤٠ سنة.

وبالنسبة لمتغير ترتيب الفتاة بين أخوتها فكانت أعلى نسبة من أفراد العينة الأساسية للأخت الوسطى بنسبة ٤١.١%، وأقل نسبة للأخت الكبرى بنسبة ٢٤.١%، وبالنسبة لعينة البحث التجريبية فكانت النسبة الأعلى للأخت الصغرى بنسبة ٤٥.٧%، وأقل نسبة للأخت الوسطى بنسبة ٢٥.٧%.

وبالنسبة لمتغير المستوى التعليمي للفتاة فكانت أعلى نسبة من أفراد العينة الأساسية للمستوى التعليمي المتوسط بنسبة ٤٢.٥%، وكانت أقل نسبة للمستوى التعليمي المنخفض بنسبة ٢٤.١%، وبالنسبة لأفراد العينة التجريبية فكانت أعلى نسبة للمستوى التعليمي المنخفض بنسبة ٥٧.١%، وأقل نسبة للمستوى التعليمي العالي بنسبة ٥.٧%.

وبالنسبة لعمل الفتاة فكانت أعلى نسبة من أفراد العينة الأساسية للفتيات العاملات بنسبة ٦٠.٩%، بينما كانت نسبة الفتيات الغير عاملات ٣٩%، أما بالنسبة لأفراد عينة البحث التجريبية فكانت أعلى نسبة للفتيات الغير عاملات بنسبة ٦٢.٩%، وكانت نسبة الفتيات العاملات ٣٧.١%.

وبالنسبة للمستوى المهني للفتاة فكانت أعلى نسبة من أفراد العينة الأساسية للفتيات في مستوى المهن المرتفعة بنسبة ٤٣%، وأقل نسبة للفتيات في مستوى المهن المنخفضة بنسبة ٢٤.٤%، وبالنسبة لأفراد عينة البحث التجريبية فكانت أعلى نسبة للفتيات في مستوى المهن المنخفضة بنسبة ٥٣.٨%، وأقل نسبة للفتيات في مستوى المهن المرتفعة بنسبة ١٥.٤%.

٢- أكثر أنواع ضغوط الحياة التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد العينة الأساسية.

جدول (٧) الوزن النسبي لأنواع الضغوط التي تتعرض لها الفتيات أفراد العينة الأساسية

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	أنواع الضغوط
الأول	٣٦.٨%	١٨٢	ضغوط اقتصادية
الثاني	٣٤.١%	١٦٩	ضغوط اجتماعية نفسية
الثالث	٢٩.١%	١٤٤	ضغوط أسرية
	١٠٠%	٤٩٥	المجموع

يتضح من جدول (٧) أن الضغوط الاقتصادية كانت في مقدمة ضغوط الحياة التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج بنسبة ٣٦.٨%، يليها الضغوط الاجتماعية النفسية بنسبة ٣٤.١%، وجاءت الضغوط الأسرية في الترتيب الأخير بنسبة ٢٩.١%. وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأنه نتيجة الظروف الاقتصادية الصعبة التي يمر بها المجتمع، وارتفاع تكاليف الزواج بشكل ملحوظ وانخفاض الدخل وندرة الحصول على فرص العمل جاءت الضغوط الاقتصادية في مقدمة ضغوط الحياة التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كلا من (Wulf (1993، حنان السيد (٢٠١٠) والتي أظهرت نتائجها أن المشكلات الاقتصادية جاءت في الترتيب الأول في مشكلات تأخر سن الزواج.

٣- أهم المعايير التي تهتم بها الفتيات أفراد عينة البحث الأساسية عند اختيارهن لشريك حياتهن.

جدول (٨) الوزن النسبي للمعايير التي تهتم بها الفتيات أفراد العينة الأساسية عند اختيار شريك الحياة

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	معايير اختيارك شريك الحياة
الثاني	١٤.٤%	٢١٥	ذو شهره وجاه
الرابع	١٢.٨%	١٩١	جميل
الأول	١٤.٩%	٢٢٣	غنى
الثالث	١٣.٤%	٢٠٠	متعلم تعليم عالي
السابع	١٠.٧%	١٦٠	في نفس مهنتي
الثامن	٩.٩%	١٤٩	ذو صلة قرابة
الخامس	١٢.٣%	١٨٣	الحب
السادس	١١.٥%	١٧٢	حسن الخلق
	١٠٠%	١٤٩٣	المجموع

يتضح من جدول (٨) أن أهم المعايير التي تهتم بها الفتيات أفراد عينة البحث الأساسية عند اختيار شريك الحياة أن يكون غنى بنسبة ١٤.٩%، يليها معيار أن يكون ذو شهرة وجاه في الترتيب الثاني بنسبة ١٤.٤%، يليها في الترتيب الثالث أن يكون متعلم تعليم عالي بنسبة ١٣.٤%، يليها أن يكون جميل في الترتيب الرابع بنسبة ١٢.٨%، يليها معيار الحب في الترتيب الخامس بنسبة ١٢.٣%، يليها معيار حسن الخلق في الترتيب السادس بنسبة ١١.٥%، يليها في الترتيب السابع معيار أن يكون في نفس مهنة الفتاة بنسبة ١٠.٧%، وجاء في الترتيب الثامن والأخير معيار أن يكون ذي صلة قرابة بالفتاة بنسبة ٩.٩%. وتفسر الباحثة ذلك بأن الظروف الاقتصادية الصعبة التي يمر بها المجتمع المصري أدت إلى تفضيل الفتيات للجانب

المادي على حساب أشياء أخرى، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة حنان السيد (٢٠١٠) حيث بينت أن من أهم الصفات التي تهتم بها الفتيات أفراد عينة البحث في شريك الحياة أن يكون مقتدر ماديا يليها العمل الثابت يليها أن يكون حاصل على مؤهل عالي، وجاء التدين في الترتيب الأخير.

٤- طريقة الحصول على شريك الحياة التي تفضلها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية.

جدول (٩) الوزن النسبي لطرق الحصول على شريك الحياة التي تفضلها الفتيات أفراد العينة الأساسية

الترتيب	النسبة المئوية %	الوزن النسبي	طرق الحصول على شريك الحياة
الثاني	٣٣%	١٧٢	عن طريق معارف الأقارب والأصدقاء زواج الصالونات
الثالث	٣٠.٣%	١٥٨	مواقع الزواج من على الإنترنت
الأول	٣٦.٧%	١٩١	الحب
	١٠٠%	٥٢١	المجموع

يتضح من جدول (٩) أن الزواج عن طريق الحب جاء في الترتيب الأول لتفضيلات الفتيات أفراد عينة البحث الأساسية بنسبة ٣٦.٧%، يليه في الترتيب الثاني تفضيل الزواج عن طريق معارف الأقارب والأصدقاء زواج الصالونات بنسبة ٣٣%، وجاء في الترتيب الأخير تفضيل الزواج عن طريق مواقع الزواج من على الإنترنت بنسبة ٣٠.٣%.

ثانيا: النتائج في ضوء فروض البحث:

النتائج في ضوء الفرض الأول: والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي بين الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج." تطبيق البرنامج.

جدول (١٠) الفروق بين أفراد العينة الأساسية في مستوى التفكير الإيجابي قبل تطبيق البرنامج

المجموع	منخفض أقل من ٥٠% إلى ٥٥%		متوسط أكثر من ٥٥% إلى ٧٠%		مرتفع أكثر من ٧٠%		المتغير
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
١٤١	١٤١	٤٧.٥%	٦٧	٣٠.٥%	٤٣	٢١.٩%	مستوى التفكير الإيجابي

يتضح من جدول (١٠) أن هناك انخفاض في مستوى التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية، حيث بلغت نسبة الفتيات اللاتي مستوى التفكير الإيجابي لديهن منخفض ٤٧.٥% وتمثل النسبة الأكبر من أفراد العينة الأساسية، في حين بلغت نسبة الفتيات اللاتي مستوى التفكير الإيجابي لديهن متوسط ٣٠.٥%، وبلغت نسبة الفتيات اللاتي مستوى التفكير الإيجابي لديهن مرتفع ٢١.٩%، وهي تمثل النسبة الأقل مقارنة بالنسبتين الأخرتين.

وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الأول. النتائج في ضوء الفرض الثاني: والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الحياة بأبعادها (ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية نفسية، ضغوط أسرية) التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعا لمتغيرات الدراسة (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، عمل الفتاة، المستوى المهني للفتاة إذا كانت تعمل)". وللتحقق من هذا الفرض تم إجراء اختبار(ت) للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات ضغوط الحياة بأبعادها التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعا لمتغير (عمل الفتاة)، وتحليل التباين لإيجاد قيمة (ف) للوقوف على دلالة الفروق في متوسطات ضغوط الحياة بأبعادها التي تواجه الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعا لمتغيرات (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، المستوى المهني إذا كانت تعمل)، واختبار LSD لإيجاد اتجاه الفروق في حالة وجودها والجدول من رقم (١١) إلى رقم (١٩) توضح ذلك.

جدول (١١) دلالة الفروق في متوسطات ضغوط الحياة للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعا لمتغير عمل الفتاة ن = ١٤١

أبعاد ضغوط الحياة	عمل الفتاة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
ضغوط اقتصادية	تعمل	٢٤.٤٠٩	٢.٠٩٨	٨٦	١٣٩	١٠.٢٩٠	دال عند ٠.٠١ لصالح غير العاملات
	لا تعمل	٣٢.٢٨٨	٣.٢١١	٥٥			
ضغوط اجتماعية نفسية	تعمل	٢٨.٥٣٧	٢.٣٥٠	٨٦	١٣٩	١٣.٠٦٨	دال عند ٠.٠١ لصالح غير العاملات
	لا تعمل	٣٩.٢٠٢	٣.٥١٩	٥٥			
ضغوط أسرية	تعمل	٢١.٦١٣	٢.٩٩٦	٨٦	١٣٩	١٤.٠٤١	دال عند ٠.٠١ لصالح غير العاملات
	لا تعمل	٣٤.٢١٠	٣.٥٠٠	٥٥			
ضغوط الحياة ككل	تعمل	٧٤.٥٥٩	٤.٠٣٧	٨٦	١٣٩	٣٤.٦٢٧	دال عند ٠.٠١ لصالح غير العاملات
	لا تعمل	١٠٥.٧٠٠	٥.٨١٢	٥٥			

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي ضغوط الحياة التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية بأبعادها وككل تبعا لمتغير عمل الفتاة حيث كانت (ت) دالة عند ٠.٠١ لصالح الفتيات غير العاملات، ويمكن تفسير ذلك بأن العمل من أهم العوامل التي تتدخل في تشكيل شخصية الفتاة، فالدخل الذي تحصل عليه الفتاة المتأخرة عن الزواج نظير ذلك العمل يساعدها في الاعتماد على نفسها والاستقلال عن أسرتها اقتصاديا ويساهم ذلك الدخل في تلبية بعض احتياجات الفتاة الضرورية وبالتالي يقلل من تعرضها للضغوط الاقتصادية، كذلك فإن خروج الفتاة للعمل يزيد من ثققتها واعتمادها على نفسها ويساعدها على إدارة ذاتها، وعلى تحمل المسؤولية ويساعدها على اتخاذ القرارات ومواجهة المشكلات والعقبات التي تواجهها بطريقة عقلانية وذلك نظرا لاحتكاكها مع المجتمع الخارجي في محيط العمل مما يقلل من تعرضها للضغوط الاجتماعية النفسية والضغوط الأسرية، وبالتالي فإن الفتاة المتأخرة عن الزواج التي لا تعمل تتعرض بشكل أكبر لضغوط الحياة بأبعادها على عكس الفتاة العاملة، وتختلف هذه الدراسة مع دراسة وجيدة حماد

(٢٠١١) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق في ضغوط الحياة الاقتصادية والاجتماعية النفسية، والأسرية لصالح العاملات، وكذلك تختلف مع دراسة لبنى أحمان (٢٠١٢) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق في ضغوط الحياة التي يتعرض لها أفراد العينة تبعاً للعمل في الضغوط الاقتصادية والأسرية.

جدول (١٢) تحليل التباين للفروق في متوسطات ضغوط الحياة للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً لمتغير سن الفتاة ن = ١٤١

السن	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
ضغوط اقتصادية					
بين المجموعات	٤١٣٧.١٦٢	٢٠٦٨.٥٨١	٢	٣٧.٤٧٠	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٧٦١٨.٥٤٥	٥٥.٢٠٧	١٣٨		
المجموع	١١٧٥٥.٧٠٧		١٤٠		
ضغوط اجتماعية نفسية					
بين المجموعات	٤٠٠٣.٨١٢	٢٠٠١.٩٠٦	٢	٥٠.٥٣٠	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٥٤٦٧.٢٧١	٣٩.٦١٨	١٣٨		
المجموع	٩٤٧١.٠٨٣		١٤٠		
ضغوط اسرية					
بين المجموعات	٤١٦٨.٥٨١	٢٠٨٤.٢٩١	٢	٣٠.٥١٣	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٩٤٢٦.٤٠٦	٦٨.٣٠٧	١٣٨		
المجموع	١٣٥٩٤.٩٨٧		١٤٠		
ضغوط الحياة ككل					
بين المجموعات	٣٧٣١.٧٥٠	١٨٦٥.٨٧٥	٢	٤٤.١١١	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٥٨٣٧.٣٨٣	٤٢.٣٠٠	١٣٨		
المجموع	٩٥٦٩.١٣٣		١٤٠		

يتضح من الجدول السابق رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الحياة بأبعادها وككل التي تتعرض لها الفتيات أفراد العينة الأساسية المتأخرات عن الزواج عند مستوى دلالة (٠.٠١) تبعاً لمتغير سن الفتاة وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول التالي رقم (١٣).

جدول (١٣) دلالة الفروق في متوسطات ضغوط الحياة للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعا لمتغير سن الفتاة ن = ١٤١

ضغوط اقتصادية			
سن الفتاة	من ٣٠ لأقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ لأقل من ٤٠ سنة	من ٤٠ سنة فأكثر
من ٣٠ سنة لأقل من ٣٥ سنة	١٨.٠٤٤ = م	٢٠.١٨٣ = م	٢٨.١١١ = م
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٠ سنة	-	-	-
من ٤٠ سنة فأكثر	**١٠.٠٦٧	**٧.٩٢٨	-
ضغوط اجتماعية نفسية			
سن الفتاة	من ٣٠ سنة لأقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٠ سنة	من ٤٠ سنة فأكثر
من ٣٠ سنة لأقل من ٣٥ سنة	٢٦.٠٦٨ = م	٣٣.١٢٣ = م	٤٢.٤٧١ = م
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٠ سنة	-	-	-
من ٤٠ سنة فأكثر	**١٦.٤٠٣	**٩.٣٤٨	-
ضغوط اسرية			
سن الفتاة	من ٣٠ سنة لأقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٠ سنة	من ٤٠ سنة فأكثر
من ٣٠ سنة لأقل من ٣٥ سنة	٢٢.٠٨٩ = م	٢٤.٢١٥ = م	٣٥.٩١٤ = م
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٠ سنة	-	-	-
من ٤٠ سنة فأكثر	**١٣.٨٢٥	**١١.٦٩٩	-
ضغوط الحياة ككل			
سن الفتاة	من ٣٠ سنة لأقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٠ سنة	من ٤٠ سنة فأكثر
من ٣٠ سنة لأقل من ٣٥ سنة	٦٦.٢٠١ = م	٧٧.٥٢١ = م	١٠٦.٤٩٦ = م
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٠ سنة	-	-	-
من ٤٠ سنة فأكثر	**٤٠.٢٩٥	**٢٨.٩٧٥	-

يتضح من الجدول السابق رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ضغوط الحياة بأبعادها وككل التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد العينة

الأساسية تبعا لمتغير سن الفتاة لصالح فئة السن الأكبر، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه كلما زاد سن الفتاة كلما شعرت بأن فرصتها في الحصول على زوج تقل وكلما يزداد شعورها بضغوط الحياة وكلما تعرضت للمشكلات الاقتصادية والاجتماعية النفسية والأسرية الصاعقة نتيجة لتأخرها عن الزواج أكثر من الفتيات الأصغر سنا واللاتي لم يتعرضن بدرجة كبيرة لتلك الضغوط لصغر سنهن، وتتفق هذه الدارسة مع دراسة أزهار العيسوي (٢٠٠٤) وحنان السيد (٢٠١٠) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق في الضغوط التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج لصالح السن الأكبر.

جدول (١٤) تحليل التباين للفروق في متوسطات ضغوط الحياة للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعا لمتغير ترتيب الفتاة بين أخوتها ن = ١٤١

الترتيب بين الأخوة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
ضغوط اقتصادية					
بين المجموعات	٤١٣٧.١٦٢	٢٠٦٨.٥٨١	٢	٢٨.٥٢٤	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	١٠٠٠٧.٨٢٥	٧٢.٥٢٠	١٣٨		
المجموع	١٤١٤٤.٩٨٧		١٤٠		
ضغوط اجتماعية نفسية					
بين المجموعات	٣٦١٢.١٩٧	١٨٠٦.٠٩٨	٢	٣٥.٩٤٦	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٦٩٣٣.٧٩٦	٥٠.٢٤٥	١٣٨		
المجموع	١٠٥٤٥.٩٩٣		١٤٠		
ضغوط اسرية					
بين المجموعات	٤٢٢٤.٤٦٣	٢١١٢.٢٣١	٢	٤٦.٤١٠	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٦٢٨٠.٦٧٦	٤٥.٥١٢	١٣٨		
المجموع	١٠٥٠٥.١٣٩		١٤٠		
ضغوط الحياة ككل					
بين المجموعات	٤٢٠٠.١٥٣	٢١٠٠.٠٧٧	٢	٤٨.٩٤٤	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٥٩٢١.٣٠٦	٤٢.٩٠٨	١٣٨		
المجموع	١٠١٢١.٤٥٩		١٤٠		

يتضح من الجدول السابق رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الحياة بأبعادها وكل التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد العينة الأساسية عند مستوى دلالة (٠.٠١) تبعا لمتغير ترتيب الفتاة بين أخوتها وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول التالي رقم (١٥)

جدول (١٥) دلالة الفروق في متوسطات ضغوط الحياة للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعا لمتغير ترتيب الفتاة بين أخوتها ن=١٤١

ضغوط اقتصادية			
الترتيب بين الأخوة	الصغرى م =	الوسطى م =	الكبرى م =
	١٨.٨٦٣	١٩.٢٤٧	٢٧.٥١٣
الصغرى	-		
الوسطى	٠.٣٨٤		
الكبرى	**٨.٦٥٠	**٨.٢٦٦	-
ضغوط اجتماعية نفسية			
الترتيب بين الأخوة	الصغرى م =	الوسطى م =	الكبرى م =
	٢٥.٠٥٧	٢٧.٢٧٩	٣٧.٥٥٠
الصغرى	-		
الوسطى	*٢.٢٢٢		
الكبرى	**١٢.٤٩٣	**١٠.٢٧١	-
ضغوط اسرية			
الترتيب بين الأخوة	الصغرى م =	الوسطى م =	الكبرى م =
	٢٠.١٥٧	٣١.٩٦٣	٣٧.٨٠٠
الصغرى	-		
الوسطى	**١١.٨٠٦		
الكبرى	**١٧.٦٤٣	**٥.٨٣٧	-
ضغوط الحياة ككل			
الترتيب بين الأخوة	الصغرى م =	الوسطى م =	الكبرى م =
	٦٤.٠٧٧	٧٨.٤٨٩	١٠٢.٨٦٣
الصغرى	-		
الوسطى	**١٤.٤١٢		
الكبرى	**٣٨.٧٨٦	**٢٤.٣٧٤	-

يتضح من الجدول السابق رقم (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ضغوط الحياة بأبعادها وككل التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعا لمتغير ترتيب الفتاة بين أخوتها لصالح الأخت الكبرى، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الأخت الكبرى يعتمد عليها الوالدان بشكل كبير في إدارة بعض شؤون الأسرة وفي تربية أخواتها الأصغر فتشعر بالضغوط الاقتصادية التي تواجه الأسرة لتلبية احتياجات هؤلاء الأخوة من نفقات على التعليم والصحة والملبس الخ وتلعب تلك المشكلات الاقتصادية دورا في وصول الفتاة الى ذلك السن دون أن تتزوج، كما أن الأخت الكبرى تكون مسئولة عن توجيه سلوك أخواتها الأصغر، ويلقى الأخوة الأصغر بالمسؤولية فوق كاهلها مما يتسبب في نشوء خلافات معهم مما يعرضها للضغوط الاجتماعية النفسية والضغوط الأسرية ويجعل الفتاة ترغب في الهروب من منزل أسرتها لمنزل الزوجية هربا من تلك المشكلات.

جدول (١٦) تحليل التباين للفروق في متوسطات ضغوط الحياة للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للفتاة ن = ١٤١

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	المستوى التعليمي
ضغوط اقتصادية					
٠.٠١ دال	٤١.٦٧٦	٢	٢١٥٢.٧١٦	٤٣٠٥.٤٣٢	بين المجموعات
		١٣٨	٥١.٦٥٤	٧١٢٨.٢١١	داخل المجموعات
		١٤٠		١١٤٣٣.٦٤٣	المجموع
ضغوط اجتماعية نفسية					
٠.٠١ دال	٣٣.٤٣٨	٢	٢٠٤٤.١٢٤	٤٠٨٨.٢٤٨	بين المجموعات
		١٣٨	٦١.١٣٢	٨٤٣٦.٢٧٩	داخل المجموعات
		١٤٠		١٢٥٢٤.٥٢٧	المجموع
ضغوط اسرية					
٠.٠١ دال	٥٧.٣٥٦	٢	٢٢١٥.٨٤٠	٤٤٣١.٦٨١	بين المجموعات
		١٣٨	٣٨.٦٣٣	٥٣٣١.٣٩٧	داخل المجموعات
		١٤٠		٩٧٦٣.٠٧٨	المجموع
ضغوط الحياة ككل					
٠.٠١ دال	٥٣.١١٩	٢	٢٢٠١.٢٩٦	٤٤٠٢.٥٩١	بين المجموعات
		١٣٨	٤١.٤٤١	٥٧١٨.٨٣٩	داخل المجموعات
		١٤٠		١٠١٢١.٤٣٠	المجموع

يتضح من الجدول السابق رقم (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الحياة بأبعادها وككل التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد العينة الأساسية عند مستوى دلالة (٠.٠١) تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للفتاة وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول التالي رقم (١٧).

جدول (١٧) دلالة الفروق في متوسطات ضغوط الحياة للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للفتاة ن = ١٤١

ضغوط اقتصادية			
مرتفع (مؤهل جامعي / أعلى من الجامعي) م = ٢١.٠٤٧	متوسط (مؤهل فوق المتوسط) م = ٢٦.١٩٦	منخفض (الثانوية وما يعادلها) م = ٣٣.٦٢١	المستوى التعليمي للفتاة
		-	منخفض (الثانوية وما يعادلها)
	-	**٧.٤٢٥	متوسط (مؤهل فوق المتوسط)
-	**٥.١٤٩	**١٢.٥٧٤	مرتفع (مؤهل جامعي/أعلى من جامعي)
ضغوط اجتماعية نفسية			
مرتفع (مؤهل جامعي / أعلى من الجامعي) م = ٢٩.٠٣٧	متوسط (مؤهل فوق المتوسط) م = ٣١.٢٨٠	منخفض (الثانوية وما يعادلها) م = ٤٠.٥٩١	المستوى التعليمي للفتاة
		-	منخفض (الثانوية وما يعادلها)
	-	**٩.٣١١	متوسط (مؤهل فوق المتوسط)
-	*٢.٢٤٣	**١١.٥٥٤	مرتفع (مؤهل جامعي/أعلى من جامعي)
ضغوط اسرية			
مرتفع (مؤهل جامعي / أعلى من الجامعي) م = ١٨.٢٠٨	متوسط (مؤهل فوق المتوسط) م = ٢٦.٦٢١	منخفض (الثانوية وما يعادلها) م = ٣٤.٨٩١	المستوى التعليمي للفتاة
		-	منخفض (الثانوية وما يعادلها)
	-	**٨.٢٧٠	متوسط (مؤهل فوق المتوسط)
-	**٨.٤١٣	**١٦.٦٨٣	مرتفع (مؤهل جامعي/أعلى من جامعي)
ضغوط الحياة ككل			
مرتفع (مؤهل جامعي / أعلى من الجامعي) م = ٦٨.٢٩٢	متوسط (مؤهل فوق المتوسط) م = ٨٤.٠٩٧	منخفض (الثانوية وما يعادلها) م = ١٠٩.١٠٣	المستوى التعليمي
		-	منخفض (الثانوية وما يعادلها)
	-	**٢٥.٠٠٦	متوسط (مؤهل فوق المتوسط)
-	**١٥.٨٠٥	**٤٠.٨١١	مرتفع (مؤهل جامعي/أعلى من جامعي)

يتضح من الجدول السابق رقم (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ضغوط الحياة بأبعادها وككل التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للفتاة لصالح المستوى التعليمي المنخفض، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن التعليم يرفع متوسط السن عند الزواج لاستكمال التعليم مما يؤدي إلى عدم الشعور بالضغوط الناتجة عن التأخر في سن الزواج والتي يشعر بها الفتيات ذوات

المستوى التعليمي الأقل بمجرد انتهاء تعليمهن المنخفض. كما أن التعليم ينمي شخصية الفتاة ويزيد من ثقته بنفسها، ويكسبها القدرة على مواجهة المواقف والمشكلات وضغوط الحياة الاقتصادية والاجتماعية النفسية والأسرية التي تتعرض لها بنبات وثقة في النفس، وتتمكن من اتخاذ القرارات المختلفة في حياتها بحكمة وترث مما يمكنها من مواجهة الضغوط بموضوعية وعقلانية وذلك على عكس الفتاة ذات المستوى التعليمي الأقل والتي تشعر بضغوط الحياة بدرجة أكبر، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة غادة عبد الله (١٩٩٩)، ودراسة وجيدة حماد (٢٠١١) حيث أظهرت نتائجها وجود فروق في التعرض لضغوط الحياة لصالح المستوى التعليمي المنخفض.

جدول (١٨) تحليل التباين للفروق في متوسطات ضغوط الحياة للفتيات أفراد العينة الأساسية

تبعا لمتغير المستوى المهني للفتاة ن = ١٤١

المستوى المهني	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
ضغوط اقتصادية					
بين المجموعات	١٠٧٠.٣٣٤	٥٣٥.١٦٧	٢	٣٥.٧٥٩	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	١٢٤٢.١٩٠	١٤.٩٦٦	٨٣		
المجموع	٢٣١٢.٥٢٤		٨٥		
ضغوط اجتماعية نفسية					
بين المجموعات	٩٧٨.٤١٧	٤٨٩.٢٠٨	٢	٤٥.٢٢٢	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٨٩٧.٨٨٣	١٠.٨١٨	٨٣		
المجموع	١٨٧٦.٣٠٠		٨٥		
ضغوط اسرية					
بين المجموعات	٩٣٠.٩٥٦	٤٦٥.٤٧٨	٢	٣٠.٣٨٣	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	١٢٧١.٥٨٨	١٥.٣٢٠	٨٣		
المجموع	٢٢٠٢.٥٤٤		٨٥		
ضغوط الحياة ككل					
بين المجموعات	١٠٨٧.٩٤٦	٥٤٣.٩٧٣	٢	٤٠.٣٢٣	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	١١١٩.٦٩٩	١٣.٤٩٠	٨٣		
المجموع	٢٢٠٧.٦٤٥		٨٥		

يتضح من الجدول السابق رقم (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط الحياة بأبعادها وككل التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد العينة الأساسية عند مستوى دلالة (٠.٠١) تبعا لمتغير المستوى المهني للفتاة وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول التالي رقم (١٩).

جدول (١٩) دلالة الفروق في متوسطات ضغوط الحياة للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعا لمتغير المستوى المهني للفتاة ن = ١٤١

ضغوط اقتصادية			
المستوى المهني	مهن دنيا م =	مهن متوسطة = م	مهن عليا م =
	٣١.٥٥١	٢٣.٦٠٧	٢١.١٢٤
مهن دنيا	-		
مهن متوسطة	**٧.٩٤٤	-	
مهن عليا	**١٠.٤٢٧	*٢.٤٨٣	-
ضغوط اجتماعية نفسية			
المستوى المهني	مهن دنيا م =	مهن متوسطة = م	مهن عليا م =
	٣٦.٩٨٧	٢٥.٣٧٠	١٩.٧٠٨
مهن دنيا	-		
مهن متوسطة	**١١.٦١٧	-	
مهن عليا	**١٧.٢٧٩	**٥.٦٦٢	-
ضغوط اسرية			
المستوى المهني	مهن دنيا م =	مهن متوسطة = م	مهن عليا م =
	٣٣.٦٥٩	٢٥.١٧٤	٢٣.٠١٩
مهن دنيا	-		
مهن متوسطة	**٨.٤٨٥	-	
مهن عليا	**١٠.٦٤٠	*٢.١٥٥	-
ضغوط الحياة ككل			
المستوى المهني	مهن دنيا م =	مهن متوسطة = م	مهن عليا م =
	١٠٢.١٩٧	٧٤.١٥١	٦٣.٨٥١
مهن دنيا	-		
مهن متوسطة	**٢٨.٠٤٦	-	
مهن عليا	**٣٨.٣٤٦	**١٠.٣٠٠	-

يتضح من الجدول السابق رقم (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ضغوط الحياة بأبعادها وككل التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعا لمتغير المستوى المهني للفتاة لصالح مستوى المهن الدنيا، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المهن العليا تلعب دور كبير في ارتفاع سن الزواج فالفتيات ذوى المهن المرتفعة يكن محملات بأمانى النجاح في العمل ويسعين إلى إثبات الذات فيتناسين الزواج فترة من الزمن حتى ينجحن ويحققن طموحاتهن المهنية مما يؤدي إلى عدم شعورهن بالضغوط الاقتصادية والاجتماعية النفسية والأسرية الناتجة عن تأخر سن الزواج وذلك على عكس الفتيات ذوات

المهن الدنيا، كما أن الفتيات في المهن العليا يحصلن على دخل مناسب نظير ذلك العمل وبالتالي يقل تعرضهن للضغوط الاقتصادية كما أن المستوى المهني المرتفع للفتاة يرتقى بثقافتها ويوسع أفقها ويجعلها تحتك بزملاء العمل ممن في نفس مستواها المهني المرتفع فتكتسب خبرات تمكنها من مواجهة الضغوط الاجتماعية النفسية ولا تمثل الفتاة التي تعمل بالمهن العليا عبء على أسرته فتتمكنها مهنتها من الاعتماد على ذاتها وبالتالي يقل تعرضها للضغوط الأسرية.

وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني.

النتائج في ضوء الفرض الثالث: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغيرات الدراسة (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، عمل الفتاة، المستوى المهني للفتاة إذا كانت تعمل)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار(ت) للوقوف على دلالة الفروق في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغير (عمل الفتاة)، وتحليل التباين لإيجاد قيمة (ف) للوقوف على دلالة الفروق في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغيرات (السن، الترتيب بين الأخوة، المستوى التعليمي للفتاة، المستوى المهني للفتاة إذا كانت تعمل)، واختبار LSD لإيجاد اتجاه دلالة الفروق في حالة وجودها والجداول من رقم (٢٠) إلى رقم (٢٨) توضح ذلك.

جدول (٢٠) دلالة الفروق في متوسطي التفكير الإيجابي للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً

لمتغير عمل الفتاة ن = ١٤١

الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عمل الفتاة	التفكير الإيجابي ككل
دال عند ٠.٠١ لصالح العاملات	٣٤.٢٠٩	١٣٩	٨٦	٥.٦٣٦	١٦٢.٣٨٨	تعمل	
			٥٥	٤.٠٢٠	١١١.٥١٨	لا تعمل	

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغير عمل الفتاة حيث كانت (ت) دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح الفتيات العاملات، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن خروج الفتاة للعمل يجعلها تحقق إنجازات في مجال عملها مما يساعدها على الشعور بالتفؤل وتوقع الأفضل كما ان العمل يقوى من علاقاتها الاجتماعية من خلال احتكاكها بزملاء العمل و يكسبها المزيد من الخبرات التي تساعدها على التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين واتباع استراتيجيات إيجابية لإدارة الاختلاف مع زملاء ورؤساء العمل والتسامح معهم ، كما أن العمل يزيد من ثقة الفتاة بنفسها وبقدراتها ويجعلها تتحمل المسؤولية مما يجعلها تتقبل ذاتها وتقدرها، ومن خلال المشكلات التي تواجهها في عملها تكتسب خبرات تمكنها من مواجهة المشكلات بإيجابية، وكل هذه الأبعاد تعكس التفكير الإيجابي للفتاة العاملة وتختلف هذه الدراسة مع دراسة زياد غانم (٢٠٠٥) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق في مستوى التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير العمل لصالح غير العاملات.

جدول (٢١) تحليل التباين للفروق في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً لمتغير سن الفتاة ن = ١٤١

السن	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	٣٥٧٩.٨٢١	١٧٨٩.٩١٠	٢	٣٩.٣٦٩	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٦٢٧٤.١٥٩	٤٥.٤٦٥	١٣٨		
المجموع	٩٨٥٣.٩٨٠		١٤٠		

يتضح من الجدول السابق رقم (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغير سن الفتاة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول التالي رقم (٢٢).

جدول (٢٢) دلالة الفروق في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً لمتغير سن الفتاة ن = ١٤١

السن	من ٣٠ سنة لأقل من ٣٥ سنة	من ٣٥ سنة لأقل من ٤٠ سنة	من ٤٠ سنة فأكثر
من ٣٠ سنة لأقل من ٣٥ سنة	-	١٥٣.٢٠١ = م	١٢٠.٠٢١ = م
من ٣٥ سنة لأقل من ٤٠ سنة	**٣٠.٩١٢	-	
من ٤٠ سنة فأكثر	**٣٣.١٨٠	*٢.٢٦٨	-

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغير سن الفتاة لصالح السن الأصغر، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه كلما صغر سن الفتاة كلما قل تعرضها لمشكلات الحياة وبالتالي تقبل على الحياة بتفاؤل وتكون توقعاتها نحو المستقبل إيجابية، وتتعامل مع الآخرين بصدق ورحب وتسامح وتتقبل اختلافهم عنها، فيزداد مستوى تفكيرها الإيجابي وذلك على عكس الفتيات الأكبر سناً اللاتي تعرضن بشكل كبير لمشكلات الحياة فينعكس ذلك على تفكيرهن ويجعلهن أكثر سلبية وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلا من (Harveren (2004 ، Wong (2012، ودراسة مروى عبد الوهاب (٢٠١٥) والتي أظهرت نتائجهم عدم وجود فروق في مستوى التفكير الإيجابي تبعاً للسن.

جدول (٢٣) تحليل التباين للفروق في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً لمتغير ترتيب الفتاة بين أخوتها ن = ١٤١

الترتيب بين الأخوة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	٤٢٤٣.٥٥١	٢١٢١.٧٧٥	٢	٥٤.٨٨٨	٠.٠١ دال
داخل المجموعات	٥٣٣٤.٥٥١	٣٨.٦٥٦	١٣٨		
المجموع	٩٥٧٨.١٠٢		١٤٠		

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغير الترتيب بين

الأخوة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول التالي رقم (٢٤).

جدول (٢٤) دلالة الفروق في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً لمتغير ترتيب الفتاة بين أخوتها ن = ١٤١

الترتيب بين الأخوة	الصغرى م = ١٣٥.٥٢٧	الوسطى م = ١١٩.٣٣٠	الكبرى م = ١٠٤.٤٢٩
الصغرى	-		
الوسطى	**١٦.١٩٧	-	
الكبرى	**٣١.٠٩٨	**١٤.٩٠١	-

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغير الترتيب بين الأخوة لصالح الأخت الصغرى، وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن الأخت الصغرى تأتي بعدما يكبر باقي الأخوة وبالتالي يكون الوالدين أكثر خبرة وإدراكاً وتفهماً بالتربية وهذا يؤدي لتطور شخصيتها لتتسم بالقوة والاستقرار والمرونة، كما أن الأخت الصغرى تتمتع باهتمام جميع أفراد الأسرة مما يعطيها الإحساس بالأمان والطمأنينة وتكون لها حرية واستقلالية في حياتها كما أنها تكتسب خبرات من الأخوة الأكبر، وبالتالي نجد أن كل ما سبق يسهم في تنمية شخصية الأخت الصغرى ويجعلها أكثر تفاؤلاً وتقبلاً للاختلاف عن الآخرين وتعامل معهم بذكاء وإيجابية، ويجعلها تتقبل ذاتها، وتحمل المسؤولية وتواجه المشكلات بإيجابية، وكل هذه الصفات تعكس التفكير الإيجابي للأخت الصغرى، وبالتالي يرتفع مستوى تفكيرها الإيجابي ككل.

جدول (٢٥) تحليل التباين للفروق في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للفتاة ن = ١٤١

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	المستوى التعليمي للفتاة
٠.٠١ دال	٦٥.٧٠٣	٢	٢٢٤٠.٦٥٧	٤٤٨١.٣١٤	بين المجموعات
		١٣٨	٣٤.١٠٣	٤٧٠٦.١٥٩	داخل المجموعات
		١٤٠		٩١٨٧.٤٧٣	المجموع

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للفتاة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول التالي رقم (٢٦).

جدول (٢٦) دلالة الفروق في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للفتاة ن = ١٤١

مرتفع (مؤهل جامعي / أعلى من الجامعي) م = ١٦٢.٣٥٨	متوسط (مؤهل فوق المتوسط) م = ١٤٤.٢٠١	منخفض (الثانوية وما يعادلها) م = ١٣٦.٠١٤	المستوى التعليمي للفتاة
		-	منخفض (الثانوية وما يعادلها)
		**٨.١٨٧	متوسط (مؤهل فوق المتوسط)
	**١٨.١٥٧	**٢٦.٣٤٤	مرتفع (مؤهل جامعي/أعلى من الجامعي)

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للفتاة لصالح المستوى التعليمي المرتفع وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن للتعليم تأثير إيجابي في توسيع الأفق و يجعل الفتاة تتطلع نحو المستقبل بتفاؤل وتتوقع الأفضل ويكسبها المزيد من الوعي والثقافة ويمكنها من تحمل المسؤولية وإدارة الأمور بحكمة وعقلانية وإيجابية ويجنبها تقادم المشكلات ويجعلها تواجه تلك المشكلات بأسلوب علمي سليم بدلاً من الهروب منها و تنظر لعواقبها بحكمة أكثر، وينمي التعليم الذكاء الوجداني للفتاة فتصبح أكثر موضوعية وضبطاً للنفس وتفهم وجهات النظر المخالفة لها وتتقبل الاختلاف عن الآخرين، وبالتالي يرتفع مستوى تفكيرها الإيجابي ككل.

جدول (٢٧) تحليل التباين للفروق في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً لمتغير المستوى المهني للفتاة ن = ١٤١

الدلالة	قيمة (ف)	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	المستوى المهني
٠.٠١	٣٨.١٩٠	٢	٤٧٩.١٧٧	٩٥٨.٣٥٣	بين المجموعات
دال		٨٣	١٢.٥٤٧	١٠٤١.٤٢٨	داخل المجموعات
		٨٥		١٩٩٩.٧٨١	المجموع

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغير المستوى المهني للفتاة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وللتعرف على اتجاه دلالة الفروق، تم تطبيق اختبار LSD للمقارنات المتعددة كما يتضح من الجدول التالي رقم (٢٨).

جدول (٢٨) دلالة الفروق في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات أفراد العينة الأساسية تبعاً لمتغير المستوى المهني للفتاة ن = ١٤١

المهنة العليا	مهن متوسطة	مهن دنيا	المستوى المهني
م = ١٤٨.٨٤٧	م = ١٣٠.٢٦٩	م = ١٢٨.٠٢٨	مهن دنيا
		-	مهن متوسطة
		*٢.٢٤١	مهن دنيا
-	**١٨.٥٧٨	**٢٠.٨١٩	مهن دنيا

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً لمتغير المستوى المهني للفتاة لصالح مستوى المهن العليا وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن ارتفاع المستوى المهني للفتاة يجعلها تحرص على تحمل مسؤولية الارتقاء بمستواها المهني وتحقيق الإنجازات والنجاحات في مجال عملها وتواجه المشكلات التي تعترضها أثناء تحقيق طموحاتها المهنية بإيجابية وتتطلع نحو المستقبل بتفاؤل وتتوقع الأفضل ويزيد من ثقها بنفسها فتقبل ذاتها وتقدرها كما أنها تتعامل مع زملاء العمل ممن هم في نفس مستواها الثقافي والمهني فتكتسب خبرات وينمو ذكائها الوجداني وتتقبل بإيجابية الاختلاف عن الآخرين، وبالتالي يزداد مستوى تفكيرها الإيجابي ككل.

وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث
النتائج في ضوء الفرض الرابع: والذي ينص على إنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة
إحصائية بين ضغوط الحياة بأبعادها (ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية نفسية، ضغوط
أسرية) التي تواجه الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية والتفكير
الإيجابي بأبعاده (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين،
السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية،
المواجهة الإيجابية للمشكلات)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط
"بيرسون" بين ضغوط الحياة بأبعادها والتفكير الإيجابي بأبعاده، والجدول (٢٩) يوضح ذلك.

جدول (٢٩) معاملات الارتباط بين ضغوط الحياة بأبعادها وأبعاد التفكير الإيجابي = ١٤١

التفكير الإيجابي ككل	المواجهة الإيجابية للمشكلات	تقبل المسؤولية الشخصية	التقبل غير المشروط للذات	الذكاء الوجداني	السماحة والأريحية	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	
**٠.٨٦٣-	**٠.٧٨٩-	**٠.٦٤٢-	**٠.٨٨٨-	**٠.٧٤٤-	**٠.٩٠١-	**٠.٦٢١-	**٠.٨١٢-	ضغوط اقتصادية
**٠.٧٠١-	**٠.٦٢٩-	**٠.٨٤٥-	**٠.٩٢٣-	**٠.٦٠٨-	**٠.٩٥٤-	**٠.٧٦٩-	**٠.٧٢٨-	ضغوط اجتماعية نفسية
**٠.٨٢٣-	**٠.٧٥٦-	**٠.٦٣٧-	**٠.٩٤٤-	**٠.٧١٥-	**٠.٦٤٠-	**٠.٩١٢-	**٠.٦١٥-	ضغوط أسرية
**٠.٧٩١-	**٠.٨٧١-	**٠.٨٠١-	**٠.٧٧٧-	**٠.٨٩٦-	**٠.٨٣٤-	**٠.٧٣١-	**٠.٨٥٢-	ضغوط الحياة ككل
		* دال عند ٠.٠٥					** دال عند ٠.٠١	
		(-) عكسي						

يتضح من جدول (٢٩) وجود علاقة ارتباطية عكسية عند مستوى دلالة تراوح بين (٠.٠١، ٠.٠٥) بين ضغوط الحياة بأبعادها (ضغوط اقتصادية، ضغوط اجتماعية نفسية، ضغوط أسرية) التي تتعرض لها الفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث الأساسية والتفكير الإيجابي بأبعاده (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المواجهة الإيجابية للمشكلات) وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأنه يقل تعرض الفتاة المتأخرة عن الزواج للضغوط الاقتصادية والاجتماعية النفسية، والأسرية ويقل شعورها بتلك الضغوط ويزداد تحملها لها كلما ارتفع مستوى تفكيرها الإيجابي فهو مستوى من التفكير يعكس نظرة الفتاة المتفائلة نحو مستقبلها وتوقعاتها الإيجابية المتفائلة للمواقف الضاغطة التي تتعرض لها، ومهارتها في إدارة انفعالاتها عن طريق الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات فتحترم ذاتها ولا تحقرها، ويمكنها أيضا التفكير الإيجابي بأن تتحلى بالصفات الشخصية، والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تستطيع من خلالها تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وان تتسم علاقاتها مع الآخرين بالرضا والسماحة وبالتالي تكون أكثر قدرة على ترشيد تصرفاتها، وأن تعلم بأن أهدافها

لن تتحقق إلا بتحملها للمسئولية وقدرتها على إنجاز المسؤوليات التي تكلف بها وعدم إلقاء الأعدار على الآخرين وعدم التحجج بقلّة الوقت، والشجاعة في تحمل المسؤولية بلا تردد، وأن تواجه المشكلات بإيجابية ولا تنهرب منها وتتصدي لها ولا تتجاهلها وتوظف محصلة المعلومات والمهارات المتاحة لديها بإسلوب علمي صحيح لإزالة غموض موقف معين تتعرض له، فالإنسان إذا فكر بإيجابية يستطيع أن يقلل من المشاعر غير المرغوب فيها التي يتعرض لها، ولكي يستطيع الإنسان أن يغير ظروف حياته فإنه يجب عليه أن يغير السبب وعليه أن يغير طريقة تفكيره نحو التفكير الإيجابي.

وقد أكدت مرفت خضير (٢٠١٣) أن الإنسان كائن عقلائي يعتمد في حل مشكلاته وتغيير الواقع الذي يعيشه على أسلوب التفكير الذي يستخدمه، لأن ما يعيشه الفرد من واقع سيء يكون نتاج لعمليات التفكير الخاطئ الذي يمارسه وبتراكم هذه الخبرات تصبح واقع ومن هنا تظهر أهمية تغيير أو تعديل أساليب وأنماط التفكير التي يستخدمها الفرد لتغيير هذا الواقع، كما أشار كلا من مصطفى حجازي، (٢٠١٢)، عبد الستار إبراهيم، (٢٠١١) أن التفكير الإيجابي هو الأداة الأكثر فاعلية لمواجهة مشكلات الحياة وتحدياتها فالعقبات والصعوبات على اختلافها لا تحل عمليا إلا من خلال التفكير الإيجابي، وقد أظهرت نتائج دراسة Johnson, (2002) أنه كلما كان التفكير إيجابيا أدى إلى حلول ناجحة للمشكلات، وكلما كان التفكير سلبيًا أدى إلى التعامل مع المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة، وقد أظهرت نتائج دراسة Mourizio (2003) أن الأفراد ذوي التفكير السلبي أقل تجاوب بفاعلية مع المواقف الضاغطة وأكدت على وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي وتحمل الضغوط، وأظهرت نتائج دراسة زياد غانم (٢٠٠٥) أن التفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في مستوى الخوف من مواجهة ضغوط الحياة، وأن التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الإيجابي للذات ومن فاعلية الفرد الذاتية في إدراك المشكلات والثقة في حلها، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أمانى سالم (٢٠٠٦) والتي أظهرت أن التفكير الإيجابي يساعد الفرد على التقليل من الأثر السلبي لضغوط الحياة، وتتفق أيضا مع دراسات كلا من Seligman (2002)، Wong (2012) والتي أظهرت أن تنمية التفكير الإيجابي تعد حصنا وقائيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية، وتتيح الفرصة للتعامل مع المشكلات بإيجابية، وأن ذوي التفكير الإيجابي يواجهون ضغوط الحياة بفاعلية ويبحثوا عن حلول مناسبة ليصلوا إلى التوافق النفسي والاجتماعي.

وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الرابع
النتائج في ضوء الفرض الخامس: والذي ينص على إنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المعد لصالح التطبيق البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار(ت) للوقوف على دلالة الفروق في متوسطي التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده، والجدول التالي رقم (٣٠) يوضح ذلك.

جدول (٣٠) دلالة الفروق بين متوسطي التفكير الإيجابي للفتيات أفراد عينة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ن=٣٥

الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	فاعلية البرنامج	
						القبلي	البعدي
٠.٠١ لصالح البعدي	١٢.٣٧٨	٣٤	٣٥	١.٠٣٨	١١.٤٠٢	القبلي	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
				٣.٦٢٢	٢٥.٤١٨	البعدي	
٠.٠١ لصالح البعدي	١١.٦٣٧	٣٤	٣٥	١.٤٤١	١٠.٥٢٩	القبلي	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
				٢.٦٥٤	٢٢.٣٢٩	البعدي	
٠.٠١ لصالح البعدي	١٠.٠١٣	٣٤	٣٥	١.٥٢٨	٩.٢٧٨	القبلي	السماحة والأريحية
				٣.٠٣٧	٢١.٠٥٧	البعدي	
٠.٠١ لصالح البعدي	٩.٨٨٨	٣٤	٣٥	١.٦٠٩	١٢.٠٢٤	القبلي	الذكاء الوجداني
				٢.٩٩٦	٢٣.٤٤٥	البعدي	
٠.٠١ لصالح البعدي	٨.٤٢٠	٣٤	٣٥	١.٧٥٢	١٠.٩٦٤	القبلي	التقبل غير المشروط للذات
				٢.١٥٧	١٩.٨٨٨	البعدي	
٠.٠١ لصالح البعدي	١٢.٠٢٧	٣٤	٣٥	١.٣٣٥	٩.١٢٣	القبلي	تقبل المسؤولية الشخصية
				٢.٣٨١	٢٠.٥٥١	البعدي	
٠.٠١ لصالح البعدي	١٠.٦٧٨	٣٤	٣٥	١.٦٠٠	١١.٦٥٢	القبلي	المواجهة الإيجابية للمشكلات
				٢.٥٥٩	٢٢.٦١٧	البعدي	
٠.٠١ لصالح البعدي	٣٨.٤٠٦	٣٤	٣٥	٤.٧٠٣	٧٤.٩٧٢	القبلي	استبيان التفكير لإيجابي ككل
				٦.٩٢٣	١٥٥.٣٠٥	البعدي	

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي، حيث كانت قيمة "ت" جميعها دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١، وهذا يوضح تأثير محتوى البرنامج في رفع مستوى التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث التجريبية.

ولتحديد حجم تأثير البرنامج المعد لمواجهة ضغوط الحياة باستخدام استراتيجية التفكير الإيجابي استخدمت الباحثة معادلة إيتا (N2) ويمكن حساب قيمة مربع إيتا عن طريق المعادلة التالية:

$$T = \text{قيمة (ت)} = ٣٨.٤٠٦ ، df = \text{درجات الحرية} = ٣٤$$

$$N^2 = \frac{T^2}{T^2 + df} = ٠.٩٧٧$$

وبحساب حجم التأثير وجد إن $N^2 = ٠.٩٧٧$

ويمكن تحويل قيمة ايتا N^2 الي قيمة d المقابلة لها وهي تعبر عن حجم التأثير باستخدام المعادلة التالية :

$$d = \frac{2\sqrt{n^2}}{\sqrt{1-n^2}} = 13.13$$

(غسان قطيط، ٢٠٠٩)

ويتضح من النتيجة السابقة أن تأثير البرنامج كبير مما يوضح فاعليته الكبيرة في رفع مستوى التفكير الإيجابي للفتيات المتأخرات عن الزواج أفراد عينة البحث التجريبية مما يمكنهم من مواجهة ضغوط الحياة التي يتعرضون لها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كلا من مرفت خضير، (٢٠١٣)، مروي عبد الوهاب، (٢٠١٥) والتي أظهرت نتائجها فاعلية البرنامج المعد لتنمية التفكير الإيجابي للتخفيف من حدة الضغوط حيث وجدت فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح التطبيق البعدي.

وفي ضوء ما سبق يكون قد تحقق صحة الفرض الخامس.

توصيات البحث:

- ١- حث الباحثين والمتخصصين في إدارة المنزل على إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول شريحة الفتيات المتأخرات عن الزواج وذلك لأنه بالرغم من أن تلك الفئة تعاني من مشكلات وضغوط متعددة إلا أنها لم تلقى اهتماما كافيا من قبل الباحثين.
- ٢- عقد الجهات المعنية والمهتمة بشئون المرأة مثل المجلس القومي للمرأة، والجمعيات الأهلية دورات تدريبية وبرامج ارشادية وندوات تثقيفية للفتيات المتأخرات عن الزواج تتضمن تعليم الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها وتنمية مهارات التفكير الإيجابي بهدف تحسين قدرتهن على مواجهة تلك الأحداث الضاغطة والتخلص من أثارها السلبية.
- ٣- تقديم برامج التوعية والإرشاد عبر وسائل الإعلام المختلفة لنشر الوعي الثقافي بضرورة تيسير شروط الزواج، وتغيير نظرة المجتمع لمن تأخر عنهن سن الزواج.
- ٤- الاهتمام بتضمين الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط وتنمية استراتيجية التفكير الإيجابي في بعض المناهج التعليمية بمراحل التعليم المختلفة لبناء شخصية مؤهلة للتفاعل الإيجابي مع الضغوط والمشكلات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابراهيم عبد الستار (٢٠٠٨): دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، دار الكاتب للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- ٢- أزهار محمد عيسوي (٢٠٠٤): دراسة المشكلات الاجتماعية والنفسية للعائسات الريفيات وتصور مقترح لطريقة خدمة الفرد في مواجهتها (دراسة مطبقة على مكتب التوجيه والاستشارات الأسرية بمدينة كفر الشيخ)، رسالة ماجستير، قسم خدمة الفرد، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- ٣- أفنان نظير دروزة (٢٠٠٤): أساسيات في علم النفس التربوي استراتيجيات الادراك ومنشطاتها كأساس لتصميم التعليم، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
- ٤- أماني سعيدة سيد إبراهيم سالم (٢٠٠٦): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي)، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، عدد (٤)، يناير، الإسماعيلية، مصر.
- ٥- انتصار أحمد رضوان (٢٠١٢): أثر تنمية التفكير الإيجابي في خفض الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة قناة السويس، السويس، مصر.
- ٦- إيناس ماهر بدير (٢٠١٣): الدعم الأسري وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي، مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث، مجلد (١)، عدد (٢٥)، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- ٧- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠١٥): إحصاء الزواج والطلاق، القاهرة، مصر.
- ٨- حنان محمد علي المطيري (٢٠٠٩): العوامل الاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بتأخر سن الزواج عند الشباب السعودي، رسالة ماجستير، قسم الاجتماع، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- ٩- حنان عبد الفتاح السيد (٢٠١٠): التخطيط لمواجهة المشكلات الناتجة عن تأخر سن الزواج (الغنوسة) دراسة مطبقة على جمعية تدعيم الأسرة بالقاهرة، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، عدد (٢٩) أكتوبر، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- ١٠- خديجة دعماش، حميدات ميلود (٢٠١٦): التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي الأغواط، مجلة دراسات، عدد (٤٣)، جامعة عمار ثلجي، الأغواط، الجزائر.
- ١١- رشا عبد العاطي راغب (٢٠١٤): استراتيجيات إدارة الصراع وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية كما تدركها الزوجة، مجلة الاقتصاد المنزلي، الجمعية المصرية للاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان، العدد ٣٠، ديسمبر، القاهرة، مصر.

- ١٢- زياد بركات غانم (٢٠٠٥): التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافيا والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد (٤)، عدد (٣) يوليو، القاهرة، مصر.
- ١٣- سعاد عبد الله البشر ومحمد أحمد السعيد (٢٠١٥): الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد (١٦)، عدد (٤)، ديسمبر، البحرين.
- ١٤- سماح عبد الغنى محمود السنطي (٢٠١٤): فعالية برنامج إرشادي في تخفيف أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، عدد ٩٨، إبريل، جامعة بنها، بنها، مصر.
- ١٥- صالح إبراهيم الخضير (٢٠١٥): ظاهرة تأخر سن الزواج من وجهة نظر الشباب الجامعي، مجلة الآداب، مجلد (٢٧)، جامعة الملك سعود، السعودية.
- ١٦- صباح قاسم سعيد الرفاعي، شاهين عبد الستار رسلان (٢٠٠٨): الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجيا في البيئة السعودية والبيئة المصرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد (١٨)، عدد (٦١)، القاهرة، مصر.
- ١٧- طارق نور الدين عبد الرحيم، عبد الرسول عبد الباقي عبد اللطيف (٢٠١٦): التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الداخلية والخارجية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بسوهاج، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، العدد (٤٠)، الجزء الثاني، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- ١٨- عبد الستار إبراهيم (٢٠١١): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليب وميادين تطبيقاته، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- ١٩- عبد الناصر عوض أحمد (٢٠٠١): دور خدمة الفرد في مواجهة ظاهرة العنوسة لدى الفتيات بالمجتمع القطري، المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر للخدمة الاجتماعية ومنظمات المجتمع، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم، الفيوم، مصر.
- ٢٠- عبير محمود على الدويك (٢٠٠٣): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي ربة الأسرة الريفية في إدارة بعض مجالات الاقتصاد المنزلي، مجلة الاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد المنزلي، مجلد ١٣، عدد (٤-٣) يوليو، أكتوبر، جامعة المنوفية، شبين الكوم، مصر.
- ٢١- غادة مصطفى عبد الله (١٩٩٩) محددات السن عند الزواج الأول في محافظتي بورسعيد والفيوم، بحث منشور في السكان بحوث ودراسات القاهرة، الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء العدد ٥٩ يوليو، القاهرة، مصر.
- ٢٢- غسان يوسف قطيط (٢٠٠٩) حوسبة التقويم الصفي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- ٢٣- لبنى أحمان (٢٠١٢) ضغوط أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وعلاقتها بالمرض الجسدي دراسة مقارنة بين النساء العاملات وغير العاملات، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، عدد (١٢) نوفمبر، جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر.

- ٢٤- محمد سعد حامد عثمان (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- ٢٥- محمود عبد الحليم منسي (٢٠٠٣): مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- ٢٦- مرفت إبراهيم خضير (٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بسرطان الدم (اللوكيميا)، مجلة كلية التربية، العدد (١٥٦)، ديسمبر جامعة الأزهر.
- ٢٧- مروى محمد عبد الوهاب (٢٠١٥): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية، عدد ٣، مجلد ٢٣ يوليو. القاهرة، مصر.
- ٢٨- مصطفى حجازي (٢٠١٢): إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي، دار التنوير للطباعة والنشر، بيروت.
- ٢٩- ممدوحة محمد سلامة (٢٠٠٠): مقدمة في علم النفس، دار النصر للتوزيع والنشر، القاهرة، مصر.
- ٣٠- منال محمد الخلوي (٢٠١٤): أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، عدد ٤٨، الجزء الثاني، القاهرة، مصر.
- ٣١- مي إبراهيم حجازي (٢٠٠٠): المعوقات النفسية الاجتماعية للزواج لدى الفتيات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة عين شمس.
- ٣٢- نورمان فنسنت بيل (٢٠٠١) قوة التفكير الإيجابي، ترجمة إسكندر يوسف، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- ٣٣- هيام فتحي مرسى (٢٠٠٦): دراسة لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بقلق العنوسة لدى الفتيات، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- ٣٤- وجيدة محمد نصر حماد (٢٠١١): أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة وعلاقتها بإدارة الموارد الأسرية، المؤتمر السنوي السادس عشر الإرشاد النفسي وإرادة التغيير، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- ٣٥- وفاء حسن عبد القادر عبد الحافظ (٢٠١٥): المشكلات النفسية والاجتماعية لدى عينة من العانسات والمطلقات باستخدام منهج المقابلة المتعمقة وتحليل المضمون، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنيا، المنيا، مصر.
- ثانيا: المراجع الأجنبية:

36- Bootzin, R. & Richard, R. (1999): **Psychology Today**, Mc Graw Hill, New York, U.S.A.

37- Borys, B.(2003): **Coping with Stress In Various Rescue Groups**, Article, Journal of Health information, Mar- Apr; 37 (2), 337- 48.

- 38- Davison, G.& Neale, J. (1998): **Abnormal Psychology**, John Wiley& Sons, New York.
- 39- Fitzpatrick, J. (1999): **The power of positive thinking & other important new age messages from the past**, Article, National Institutes of Health, Nov-Dec,20, (6);283
- 40- Harveren,V. (2004): **Levels Carrer Decidedness and Negative Carrer Thinking by a Thletic Status**, Gender and academic class, Journal of Positive Psychology,1
- 41- Johnson, F. (2002): **Negative thinking the opposite of Positive Thinking: which are you more likely to identify with?"**, Journal of Leading Facts, 12 (14), 90- 102.
- 42- Jouret, J. (2010): **The power of Positive thinking**, Journal of National institutes of health , Mar, 11 (3): 230.
- 43- Lazarus, R. (2000): **Towards better research on stress and coping**, Journal of American psychologist, 55, (6).
- 44-Lim, M. & Gwee, X.& Nyunt, M.& Kumar, R. (2015): **Resilience, Stressful life events, and depressive among older Chinese adults**, Article, Journal of Aging & Mental Health, Nov, Vol, 19, Issue 11.
- 45-Mourizio, F (2003): **Relationship to stress and negative thinking**, Journal of psychiatric Research, Vol.30, No.6.
- 46- Ramesh,M.& Sathian, B.& Sinu, E.& Rai, K. (2013): **Efficiency of Rajayoga meditation on positive Thinking ; an index for self-satisfaction and happiness in life**, Article Journal of American psychologist, Oct . vol, 7. Issue, 10.
- 47-Schwarzer, R. Schulz,U. (2003): **Stressful life events**, book Of Psychology, John Wiley & Sons , New York.
- 48-Seligman, M. (2002): **Positive psychology, positive prevention and positive therapy**, ph.D, Oxford university, New York.
- 49- Stallard, p. (2002): **Think good- feel good**, John Wiley & Sons, New York
- 50-Wong, S. (2012): **Negative thinking versus positive thinking in Singaporean student sample relationship with psychological well – being and psychological malad justment**, Article, Journal of Learning and individual differences, Vol, 22. Pp, 26- 82.
- 51-Wulf, K. (1993): **Unmarried Women in Colonial Philadelphia**, ph.D Johns Hopkins University, U.S.A.

The effectiveness of Extension program to face Life Stresses by using positive thinking strategies for girls that are arrears of marriage.

Asmaa Mamdouh Fathy Abdellatief

Lecture of Home Management –Department of Home Economics –Faculty of Specific Education – Minia University.

Abstract:

The current Research aimed at Recognize The effectiveness of Extension program to face life stresses by using positive thinking strategies for girls that are arrears of marriage and the fundamental research Sample consists of (141) Girls that are arrears on marriage from Minia Governorate in such away are selected in the 30 and more than 40 age group and from different Education levels , from working and non-working, and from different occupational levels Tools of Research included, General data form , life stresses Scale , Positive Thinking Scale, The prepared Extension Program is subjected on Experimental Sample and its numbers (35) Girls are arrears of marriage and they are selected from Fundamental Sample individuals, The research follows the Descriptive Analytical Methods and the Experimental method.

The results Showed the Economic stresses life were at the beginning of the stresses Life that are faced by girls that are arrears of marriage 36,8% Percent. & The most important criteria that are interested more girls of Fundamental Sample in selecting your partner must be rich 14,4 %. & There is statistical Indication difference in positive thinking level among girls the Members of Basic Research Sample before applying the program, the girls who have low positive thinking 47,5%, The girls who have medium positive thinking 30,5 %, the girls who high positive thinking 21,9%. & There is statistical Indication difference in life stresses with all kinds which are exposed by girls of the Basic research sample according to study's changes at a level of significance 0.01. & There is statistical Indication difference in positive thinking by girls of the Basic research sample according to study's changes at a level of significance 0.01 in favour of younger girls, Younger sister, higher education level for girl, working girl, and higher level of Career. & There are statistical Indication inverse association around (0,01, 0,05) among

stressful life events with all kinds which are exposed by girls of the Basic research sample and positive thinking. & there is statistical indication in positive thinking for girl's members of the experimental research sample before and after application the prepared program at a level of significance 0.01 in favour of the post application.

***The Recommendation of the research:** implementing the program ,the Home management specialists researchers do it by sharing with stakeholders and woman affaires such as national council for woman , private associations including learning girls that are arrears in the marriage age the positive principles to face any stress which are exposed as a result of the arrears of the marriage and developing positive thinking skills , aimed at improving their abilities to face the stressful events and get rid of bad effects .Introduction an awareness program through mass media to spread awareness to facilitate marriage conditions , and change the society view for who arrears in the marriage age .