وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسة / كلية الآداب

قسم علم النفس

التوجه نحو الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب

بحث مقدم

الى مجلس قسم علم النفس / كلية الآداب في جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس آداب في علم النفس

من قبل الباحثين

عبير عبد الستار عبد الجبار

علي احمد عباس

مصطفى سامي عبد زيد

غدير علي نوري

إشراف

م . م ليث حمزة التميمي

١٤٣٩ هـ

٢٠١٨ م

الآية الكريمة

بسم الله الرحمن الرحيم

((تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ
قَدِيرٌ (١) الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ
أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ (٢)))

صدق الله العظيم

سورة الملك الاية (١ – ٢)

إقرار المشرف

اشـهد ان كتابـة هـذا البحـث الموسـوم ب : " التوجـه نحـو الحيـاة وعلاقتـه بالضـغوط النفسـية لـدى طلبـة كليـة الاداب " الـذي تقـدم بـه البـاحثون (عبيـر عبـد السـتار ، علـي احمـد ، غـدير علـي ، مصـطفي سـامي) قـد جـرى بإشـرافي فـي جامعـة القادسـية / كليـة الآداب وهـو جـزء من متطلبات نيل شهادة بكالوريوس آداب في علم النفس .

الامضاء :

الاسم :

/ ٤ / ٢٠١٨

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على البحث الموسوم ب:

" التوجه نحو الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الاداب" وقد ناقشنا الباحثين

(عبير عبد الستار ، علي احمد ، غدير علي ، مصطفي سامي) في محتوياته وفيما له علاقة به ، ووجدنا انه جدير بالقبول وبتقدير ( )

لجنة المناقشة

رئيساً **عضواً**

/ / ٢٠١٨ **/ / ٢٠١٨**

عضواً **عضواً**

/ / ٢٠١٨ **/ / ٢٠١٨**

الإهداء

إلى ذلك القلب العظيم ، الذي اخرج البشرية جمعاء من الظلمات إلى النور وأرشدها إلى طريق الحق سيدنا محمد (ص) .

إلى صاحب القلب الكبير.....

"والدي العزيز"

إلى من شاطرتني همومي .....

ومن انارت لي طريقي

إلى زهرة عمري ونور عيني .....

" أمي الغالية "

إلى نبع المحبة والوفاء .....

"خالتي وزوجها "

إلى من كان لي فرحاً وسروراً..... واضاء طريقي ضياءً ونوراً

" أخوتي وأخواتي .....اعتزازاً "

إلى القلب الذي اخفق حباً لي .....

إلى النور الذي أضاء الدرب لي .....

" أستاذي العزيز "

الى من شاركني البحث .....

" زملائي "

شكر وامتنان

الحمد لله والشكر لله ((لئن شكرتم لأزيدنكم)) والصلاة والسلام على خير خلق الله محمد (صلى الله عليه وعلى اله الطاهرين) .

لا يسع الباحثون بعد حمد الله على اتمام بحثنا المتواضع هذا الا ان يتوجه بجزيل الشكر والامتنان لأستاذي الفاضل الاستاذ ليث حمزة التميمي المشرف على هذا البحث لما ابداه من جهود علمية صادقة . وخلق علمي رفيع وملاحظات وآراء علمية قيمة اسهمت بتطوير البحث وتوجيهه توجيهاً علميا وتربوياً .

كما اقدم شكري وتقديري الى أساتذتي في قسم علم النفس – كلية الآداب – جامعة القادسية ، واخص منهم رئيس القسم الاستاذ الدكتور علي حسين عايد ،الاستاذ الدكتور سلام هاشم حافظ ، الاستاذ الدكتور احمد عبد الكاظم جوني ، الاستاذ الدكتور فارس هارون رشيد ، الاستاذ عبد الرحيم صالح ، الاستاذ حسام محمد منشد ، الاستاذ اياد جواد كاظم ، الاستاذة زينة علي صالح ، الاستاذة زينة نزار وداعة ، الاستاذة نغم هادي حسين .

واخيرا: شكري الى أسرتي ، والدتي العزيزة ، واخوتي ، واخواتي ، لما وفروه لي من اسباب النجاح في دراستي ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

ومن الله التوفيق

الباحثون

مستخلص البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

١. درجة التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب .
٢. الفروق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث)
٣. درجة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب .
٤. درجة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث)
٥. تعرف العلاقة بين التوجه نحو الحياة والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب .
٦. الفروق في العلاقة بين التوجه نحو الحياة والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب .

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية الآداب جامعة القادسية لدراسات الاولية الصباحية وللعام الدراسي (٢٠١٧_٢٠١٨) .

وللتحقق من أهداف البحث فقد اعتمد الباحثون مقياس التوجه نحو الحياة من إعداد(شايروكارفر) (١٩٨٥) ونظريتهما في التوجه نحو الحياة التي صنفت التوجه نحو الحياة على وفق سمات الشخصية وسعى الباحثون الى تطوير وتكييف وزيادة مجالات المقياس ووضع التعاريف بما يتناسب مع الثقافة العراقية والعينة وتكون المقياس من (٤٨) فقرة ، وقد استخرجت له مؤشرات الصدق الظاهري وصدق البناء ،وتم تحليل الفقرات إحصائياً وتم حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، ومن تم استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار(٠.٩٥) ، والتجزئة النصفية (٠.٨١) .

أما بالنسبة للمتغير الثاني وهو الضغوط النفسية فقد تبنى الباحثون مقياس (الدراجي ، ٢٠٠٧) حيث سعى الباحثون بتطوير وتكييف المقياس ، بعد اعداد تعليمات المقياس وبدائله وطريقة تصحيحه ، ثم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس ، بعدها قام الباحثون بإجراءات تحليل فقرات المقياس من خلال استخراج القوة التميزية للفقرات وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي ، وكذلك استخراج الصدق الظاهري وصدق البناء ، وبعد استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية (٠.٨٩)، وطريقة اعادة الاختبار(٠.٨٤) .

وتألفت عينة البحث من (١٠٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية الآداب ، وقد اختيرت العينة بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتساوي ، وتم معالجة البيانات احصائيا بالاستعانة بالمعادلات الاحصائية (كالاختبار النائب ، ومعامل ارتباط بيدسون).

وكانت النتائج تشير الى وجود فروق دالة احصائيا ، ولصالح عينة البحث وان طلبة كلية الآداب لديهم توجه نحو الحياة عالي ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠.٣٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فلا توجد فروق بين الجنسين اذ بلغت القيمة الثابتة أ محسوبة (١٤، ١٣) وهي اعلى من الغير التائية الجدولية (٩٨، ١) .

ولأجل التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب فقد ظهرت النتائج ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح عينة البحث ، حيث بلغت القيمة الثابتة المحسوبة (٥٦ ، ٣) وهي اكبر من القيمة الثابتة الجدولية (٩٨، ١). كما توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس(ذكور ، اناث) حيث بلغت القيمة الثابتة المحسوبة (٠٨ ، ٢)وهي اكبر من القيمة الثابتة الجدولية (٩٨ ، ١) ولصالح الذكور اما فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين المتغيرين فقد كانت العلاقة موجبة ، حيث بلغ معامل ارتباط يدرسون (٢٧ ، ٠) وهو معامل ارتباط عال على وفق معيار ايبل .

واستكمالاً للنتائج التي توصل اليها البحث أوصى الباحثون بتوصيات عدة من بينها :-

١. العمل على تشخيص طلبة الجامعة الذين يتسمون بانخفاض مستوى التوجه نحو الحياة بهدف اخضاعهم الى برامج ارشادية ليكونوا افرادا صالحين ومنتجين في اسرهم ومجتمعهم .
٢. استثمار وسائل الاعلام بجوانبها المسموعة ولمقروء والمرئية كافة في سبيل التأكيد على التوجه الهادف والمشيد نحو الحياة وتنمية الضغوط النفسية على المواجهة بشكل يتمكن الانسان من خلاله من مواجه الضغوط النفسية والازمات وفي حل المشكلات وتتبنى المؤسسات الاعلامية والتربوية برامج توعية في توعية الاسر بضرورة التنشئة الاسرية المتسامحة تعقيدا عن التطرف والطائفية او المذهبية والارهاب النفسي والتوجه السلبي نحو التوجه المضاد للمجتمع .
٣. القيام بعقد ندوات و دورات تدريبية حول الضغوط النفسية واثارها وسبل التخفيف من حدتها .

وانتهى الباحثون بمقترحات عدة وكان من بينها :-

١. إجراء دراسة عن العلاقة بين التوجه نحو الحياة وبعض المتغيرات الاخرى مثل (سمات الشخصية ، اساليب التعلم ، والسلوك العدواني) .
٢. إجراء دراسة لتعرف الضغوط النفسية تبعاً لنمط الشخصية A .B .

ثبت المحتويات

الموضوع	الصفحة
الآية القرآنية	ب
إقرار المشرف	ج
إقرار لجنة المناقشة	د
الإهداء	هـ
شكر وامتنان	و
مستخلص البحث	س
ثبت المحتويات	ح
ثبت الجداول	ط
ثبت الاشكال	ي
ثبت الملاحق	ك
الفصل الاول (الاطار العام للبحث)	١ - ١٠
❖ مشكلة البحث ❖ أهمية البحث ❖ أهداف البحث ❖ حدود البحث ❖ تحديد المصطلحات	
الفصل الثاني (الاطار النظري ودراسات سابقة)	١١- ٢٨
❖ اولا / التوجه نحو الحياة ❖ ثانيا / الضغوط النفسية ❖ النظريات المشتركة لمتغيري البحث ❖ الدراسات السابقة لمفهوم التوجه نحو الحياة ❖ الدراسات السابقة لمفهوم الضغوط النفسية ❖ مناقشة الدراسات لمتغيري البحث	
الفصل الثالث (اجراءات البحث)	٢٩ - ٤٣
❖ اولا / عينة البحث ❖ ثانيا / مشكلة البحث ❖ ثالثا / ادوات البحث ❖ رابعا / التطبيق النهائي ❖ خامسا / الوسائل الاحصائية	

الفصل الرابع (عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها)	**٤٤ ـ ٤٨**
❖ عرض النتائج ❖ التوصيات	
❖ المقترحات	
المصادر • المصادر العربية • المصادر الاجنبية	**٤٩ ـ ٥٤**
الملاحق	**٥٥ ـ ٦٨**

ثبت الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	مجتمع البحث موزعا حسب التخصص والمرحلة والجنس .	٤٠
٢	عينة البحث موزعة على الاقسام العلمية والانسانية .	٤٠
٣	بدائل الاجابة واوزانها لفقرات مقياس التوجه نحو الحياة .	٤٣
٤	صلاحية فقرات مقياس التوجه نحو الحياة .	٤٣
٥	القوة التميزية لفقرات مقياس التوجه نحو الحياة للمجموعتين المتطرفتين .	٤٤
٦	علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة .	٤٦
٧	بدائل الاجابة واوزانها لفقرات مقياس الضغوط النفسية .	٤٩
٨	صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية .	٤٩
٩	القوة التميزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية للمجموعتين المتطرفتين .	٥٠
١٠	علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية .	٥١
١١	الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدى طلبة كلية الآداب على مقياس التوجه نحو الحياة .	٥٥
١٢	التعرف على الفروق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث) .	٥٦
١٣	الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدى طلبة كلية الآداب على مقياس الضغوط النفسية .	٥٧
١٤	التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث) .	٥٨
١٥	التعرف على طبيعة العلاقة بين التوجه نحو الحياة و الضغوط النفسية .	٥٨

ثبت الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	شكل يوضح نموذج كوكز وما كأي لتفسير الضغوط النفسية .	٣١

ثبت الملاحق

تسلسل	عنوان الملحق	الصفحة
١	استبيان أراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات مقياس التوجه نحو الحياة (بصيغته الاولية) .	٦٧
٢	مقياس التوجه نحو الحياة المعد للتطبيق .	٧٠
٣	مقياس التوجه نحو الحياة بعد التطبيق .	٧٣
٤	استبيان أراء المحكمين في مدى صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية (بصيغته الاولية) .	٧٥
٥	مقياس الضغوط النفسية المعد للتطبيق .	٧٧
٦	مقياس الضغوط النفسية بعد التطبيق .	٧٩

الفصل الاول

الإطار العام للبحث

أولا : مشكلة البحث

تختلف الحياة من مجتمع لأخر ومن مرحلة زمنية الى اخرى في المجتمع الواحد (السوداني،٢٠٠٥، ص ١١) اذ يعيش الانسان وسط الاحداث الحياتية الكثيرة باحثا عن الاستقرار والامان متوجها نحو الحياة بهدف الراحة التي تعطيه الاتزان ،والطمأنينة (يونس ،٢٠٠٨،ص١٥٣) ويواجه الانسان في حياته ضغوطا نفسية كثيرة يتغلب على بعضها ويعجز امام بعضها الاخر ،كما تتضح الفروق بين الافراد عند مواجهتهم لتلك الضغوط التي تكون كثيرة ومتنوعة وهي جزء لا يتجزأ من حياة كل الانسان فكل منا يواجه الضغوط في حياته مهما كان نمط او اسلوب حياته التي يحيا ها (تونسي،٢٠٠٢ ، ص٢١) اذ لم يشهد عصر من العصور مثل ما شهده عصرنا الحالي من كثرة التوترات والازمات والحروب والاحداث المؤثرة والتي مازال يعاني منها الانسان ولحد الان (الهاشمي، ٢٠٠٦، ص ٢) فالأحداث والمتغيرات التي تحدث في مجالات الحياة كافة قد توثر على توجه الانسان نحو الحياة وتوقعاته ومستوى ادائه وطرائق تعامله مع الاحداث (فروم،١٩٨٩ ،ص ١٤) وان التطورات التي يشهدها عالمنا اليوم الذي نعيش فيه تركت أثارها واضحة على حياة الانسان ،ومازال يزداد قوة وشده (ابو حطب ، ٢٠١٠، ص٧) وفي العصر الحديث اصبح الانسان يواجه ظروفا صعبة واكثر شده فهو الان يعاني من مواجهة التعقيد الحضاري وسرعة التغير الاجتماعي والتفكك الاسري بمختلف اشكاله وضعف القيم الدينية والخلقية وزيادة اعباء الحياة ومتطلباتها وانتشار الفقر والجهل والصراع الطبقي والطائفي وانتشار الحروب بشكل اكثر ضراوة ووحشية (احمد،٢٠١٠ ، ص١٣)

ويرى "سيلي" ان استمرار تعرض الانسان للضغوط النفسية يودي تدريجيا الى فقدان طاقة على المواجهة ثم انهيارها .(غني ، ٢٠١٠، ص ٣)ونتيجة للضغوطات والاحباطات التي يواجها طلبة الجامعة تجعلهم يفقدون القدرة على مواجهتها (عبد الدايم،١٩٩٦ ، ص٦٤٣) فعندما يتعرض الانسان الى مشكلات اسرية او اقتصادية او اجتماعية او عاطفية او نفسية مؤثرة في شخصيته خلال حياته بدء من الطفولة حتى التحاقه بالجامعة يتحتم عليه ان يتوجه نحو الحياة بشكل ايجابي وهادف حتى يستطيع ان يمارس حياته الطبيعية (الجنابي ،٢٠٠٨ ، ص ١)

ان مشكلة البحث الحالي تتمثل في الاجابة عن التساؤل الاتي "ما طبيعة العلاقة بين توجه الطالب الجامعي نحو الحياة وقدرته على تحمل الضغوط النفسية كمتغيرين اساسين في شخصية الطالب الجامعي ؟"

في ضوء كل ما مر به بلدنا من تغيرات واحداث وضغوط قد يعود الى احتمال حدوث اثار سلبية في افراده .

وقد اكد (الداهري ،٢٠٠٨)ان استمرار تعرض الشخص للضغوط سواء كانت من بيئته الداخلية ام الخارجية مع فشل هذا الشخص في التعامل معها ستسبب له التعب والاجهاد العصبي (الدا هري ،٢٠٠٨ ، ص١٦٨) ،لذا فان الضغوط بكل انواعها هو نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي الى افراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الناس في التحمل ،وزيادة التطور تحمل النفس اعباء فوق التحمل ،اذ يمكن القول ان الناس في هذا العصر يعيشون الضغوط بأشكالها ،لذا سمي عصرنا بعصر الضغوط (ابو دلو،٢٠٠٩ ، ص١٩٢) ،وفي الوقت نفسة فان عصرا بهذه الخصائص سيترتب على اثره الكثير من الضغوط النفسية التي تمثل خطرا على صحة الفرد وتوازنه وتهدد كيانه النفسي وما ينشا عنها من اثار نفسية كعدم القدرة على التوافق وضعف مستوى الاداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإنهاك النفسي (الدراجي ،٢٠٠٧، ص ٣) .

مما تقدم فأن مشكلة البحث الحالي تتخلص في تعرف طبيعة العلاقة بين التوجه نحو الحياة والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ؟"

ثانياً : أهمية البحث

تعد فئه الشباب ثروه كل امة ومستودع طاقتها الفاعلة والمنتجة في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية القادرة على احداث التغير المطلوب ودفع مسيرة البناء الى الامام (التكريتي ، ١٩٩٥ ، ص ١٨) وطلبة الجامعة من الشرائح المهمة فهم قوة الامة وذخيرها ومصدر نهضتها وهم الارادة الفعالة في عمليات التغير الاجتماعي والاقتصادي والثقافي (الطر يا ، ٢٠٠١ ، ص٦) وان طلبة الجامعة احدى الشرائح الاجتماعية المفعمة بالحيوية والنشاط وتقع عليها مهمات بناء وتطوير المجتمع وديمومة حركته الى الامام وما تحمله من قدرات ثقافية وهذا يتطلب الاعداد السليم والمتكامل لهذه الشريحة المثقفة (الابراهيم ،١٩٩٩ ، ص٩٥) وان تقدم اي مجتمع من المجتمعات يعتمد الى حد كبير على مدى اهتمامه بالتعليم العالي الجامعي والتنمية البشرية بوصفها ركيزة التنمية الشاملة ،واداتها وفي الوقت ذاته غايتها الاساسية هو الامسان الذي هو عنصر موثر في الانتاج كما ونوعا (الحسن ،١٩٨٢ ، ص٧) والحياة تحتاج من الانسان السوي الصبر والشجاعة لتحقيق ما يصبوا اليه ويتمناه نحو الغد السعيد
(عبد الدايم ،١٩٧٤ ، ص١٢٣)

والحياة سلسلة من المواقف ،كل موقف يتطلب توجه نحو الحياة بصوره ما وبما لديه من امكانات وخبرة فالأم تقوم بتربية الابناء والمدرس يقوم بتدريس الطلاب وتنمية مواهبهم ،والمدير يقوم بواجبات الادارة وهكذا الحياة لا تتوقف ،فتتحدد نوعية الحياة للإنسان والمجتمع. (الحميري ،٢٠٠٤ ، ص٩)

ان دراسة (التوجه نحو الحياة)هو خطوة في مسيرة اعادة التوازن لبحث كل ما هو ايجابي وخلاق في السلوك وفي الشخصية الانسانية .
(هويدي وفرج ،٢٠٠٣ ، ص٤)

والتوجه نحو الحياة له جانب كبير من الاهمية بالنسبة للفرد والمجتمع فهو وسيلة يتعرف فيها الانسان على حياته وبانه شخص له قيمته وهو المجال الذي يعبر فيه عن قدراته ومواهبه والشعور بانه يبدي نفعا لمن حوله فتقدير الانسان لنفسه يرجع الى حد كبير الى تقدير من حوله في المجتمع الذي يعيش فيه. (همفريز،١٩٥٦،ص ٧) وللتوجه نحو الحياة دورا بعيد المدى في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي علاقاتنا بغيرنا وفيما نقوم به من خطط في المستقبل القريب والبعيد وان جميع الانشطة الايجابية

في حياتنا سواء كانت فكرا ام عاطفة ام عملا ترتبط بما يعمل في جهازنا النفسي من تفاؤل بالحياة (اسعد،١٩٨٥ ، ص٣٢) وتتعدد الدلالات التي يتبعها المتخصصون وغير المتخصصين بمفهوم التوجه نحو الحياة فقد يعتقد معظم الناس ان التوجه نحو الحياة يرتبط بموضوع التفاؤل بالأحداث الراهنة اذا كانت احداثا سعيدة وبالتشاؤم اذا كانت الاحداث تعيسة او غير متوافقة. (الانصاري،١٩٩٨،ص١١)

ويرى كل من "شايروكارفر"(١٩٨٧) Sheier & Carver ان التوجه نحو الحياة يحدد للناس الطرائق لتحقيق اهدافهم التفاؤلية تجاه الاحداث الحياتية التي تساعد الانسان على تحقيق اهدافه بدلا من فقدان الامل في تحقيقها وان التوجه نحو الحياة سمة من سمات الشخصية التي تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والاوقات المختلفة ، ولا تقتصر على بعض المواقف الحياتية (شاير& كارفر١٩٨٧، ص٢٣) كما يعني شعور الانسان بالسعادة والرضا بالحياة وتحقيق المعنى في الحياة وتحقيق الاهداف لمفرداتها بكل جوانبها بكل جوانبها الحياتية ، اذ ان الانسان بطبيعته يتأمل وينظر بعمق لمن حوله ويخشى من عدم وضوح مستقبله (الحمداني ،٢٠١١ ، ص٢)

ويوكد "سيلي " بان نسبته (٨٠%) من حالات التعرض للضغوط النفسية تكون احدى العوامل لحدوث حالات الصراع النفسي (حسن ،٢٠٠١ ، ص٣) وان ما نسبته (٥٠%)من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية(الغرير ابو اسعد ،٢٠٠٩ ، ص١٧) فلدى الانسان الواعي النفسي الذي يؤهله لتحقيق امكاناته على افضل وجه وهو في توجهه نحو الحياة ينمي وعيه بذاته وبالأخرين لكي يواجه مواقف الحياة اليومية بقدر اكبر من الكفاءة والفعالية والتوجه نحو الحياة سمة طبيعية قد تكون اكثر تركيبا او تكون المتغيرات والعوامل المؤثرة فيها اكثر تداخلا ،فهي سمة نفسية تخضع للدراسة والبحث العلمي ويمكن فهمها وبقدر يمكن التنبه والتحكم فيها

وقدت اكدت الدراسات على المهارات اللازمة في التوجه نحو الحياة حتى يستطيع مواجه الضغوط التي يعيشها يوما بهدف تحقيق التوافق واستعادة التوازن النفسي وتكون لديه القدرة على السلوك الاجتماعي المناسب مع الحياة. (حسين وحسين ، ٢٠٠٦، ص١١٩)

التوجه نحو الحياة هو اعداد الانسان للحياة قادرا على تحمل المسؤوليات وفق الامكانات المتوافرة عنده وعند المجتمع الذي يعيش فيه وعن طريق المشاركة الاجتماعية والنشاطات الانسانية المتفاعلة والمساعدة في حل المشكلات التي يعاني منها وكذلك اتخاذ القرارات المناسبة لكي يتمكن الانسان واسرته والاخرين من العيش بسلام وامان وطمأنينة وازدهار وسعادة والعيش السوي والتعايش السلمي . (Burns،٢٠٠١ ،p.٥٢)

ويعد التوجه نحو الحياة من خلال دراسة السلوك الاجتماعي كونه مفهوما يؤلف اساس الشخصية الانسانية المتوافقة في بناء العلاقات الاجتماعية المتفاعلة بين الناس والاتصال بين الناس (وحيد،٢٠٠١، ص٣٤)والتوجه نحو الحياة يشير الى التفاعل والتعاون والمشاركة بين الناس والاتصال الاجتماعي بين الانسان واخر وبين جماعة

واخـــرى (عبـــد الـــرحمن ،١٩٧١ ، ص ١١_١٢) وتشـــير دراســـة "ســـيلجمان"(١٩٩٩) Seligman الـى ان يعمـل علـم الـنفس علـى دراسـة مـا يجعـل الحيـاة جـديرة بـالعيش وان يصـحح مسـار ميـدان علـم الـنفس الـذي تحـرك بعـد الحـرب العالميـة الثانيـة بعيـدا عـن مهامـه الاساسـية فـي ان يجعـل توجـه الانسـان نحـو الحيـاة اكثـر اسـهاما وانتاجـا وسـعادة ، والـى نشـر الالتـزام واشـاعة العدالـة الاجتماعيـة ،بـدلا عـن اظهـار الخلـل او الشـذوذ فـي حيـاة الانسـان . (Seligman, ١٩٩٩،p.٥٦٠) .

وقـد توصـل كـل مـن أدمسـون ولاكسـيل (١٩٩٦) Adamson & Lyxell مـن ان معظـم اسـئلة عينـة بحثهمـا ممـن هـم فـي عمـر (٢٠ـ١٨)سـنة كانـت عـن التوجـه نحـو الحيـاة ،وتوصـلا كـذلك الـى انـه حتـى اولئـك المبحـوثين الـذين لا يعـانون مـن مشـكلات نفسـية يتحـدثون عن افكار على صلة بالتوجه نحو الحياة
(Adamson & Lyxell ، ١٩٩٦,pg١٨)

وفـي دراسـة "ابرسـول وديفكلـر"(١٩٨٦) Ebersole & Devgler اشـارت الـى التوجـه نحـو الحيـاة لـدى الانسـان يتكـون مـن التفـاعلات العائليـة والعلاقـة بشـريك عـاطفي ،وقـد أشـارت ان (٥٠ـ٤٠)بالمائـة مـن عينـة البحـث فـي هـذه الدراسـة الـى اهميـة العلاقـات فـي حياتهم الاجتماعية (Ebersoie &devogler, ١٩٨٦ ،p.٩٠)

امـا " بريجـر " فقـد فـي دراسـته الـى ان عينتـه البحثيـة لـديها علاقـات اجتماعيـة قويـة بـالأخرين مـن خـلال تـوجهم نحـو الحيـاة (kalk man& Wong ، ٢٠٠٣، P.٦٧) وتوصـل " فونـغ و سـتيلر"(١٩٩٩) الـى ان التوجـه نحـو الحيـاة ،يشـعر الانسـان انـه مفيـد بشـكل مـا لذاتـه او لأسـرته او للآخـرين واشـارت ابحـاث اخـرى الـى ان القـيم الروحيـة والايمـان بـالله مـن المصـادر المهمـة للتوجـه نحـو الحيـاة لغالبيـة عينـه البحـث . (Wong & Stiller،١٩٩٩ p.١٢.١١)

ومثـل هـذه النتيجـة تتسـق مـع اراء " فـرا نكـل "(١٩٨٢) الـذي يؤكـد علـى اهميـة الجانـب الروحـي والـديني فـي التوجـه نحـو الحيـاة . (فـرا نكـل ،١٩٨٢ ، ص ٩٥) وبينمـا يـرتبط التوجـه نحـو الحيـاة بمـا يعانيـه الانسـان اليـوم مـن شـدائد وازمـات ومشـكلات ،وهـذا مـا اكدتـه دراسـة السـعداوي (٢٠٠٩) اذ اشـار الـى اهميـة توجـه طلبـة الجامعـة نحـو الحيـاة (السعداوي ،٢٠٠٩ ، ص١٠٠)

وبينمـا يـرتبط التوجـه نحـو الحيـاة بالضـغوط النفسـية العاديـة التـي يواجهـا الانسـان فـي حياتـه مثـل المشـكلات الاسـرية ومشـكلات العلاقـات مـع الاخـرين . (ابو حلاوة، ٢٠٠٧، ص ٢٠)

فالأنسـان القـادر علـى مواجـه الضـغوط النفسـية بشـكل اكثـر فاعليـة هـو الـذي نقـل معاناتـه اثنـاء تعرضـه لهـا فـي حياتـه (K o n a a r d ١٩٩٧، p.١) ، وتوصـلت دراسـة " كـو باسـا "(١٩٧٩) الـى ان الافـراد الـذين تعرضـوا الـى ضـغوط مـن دون ان يصـابوا بمرض نفسي كانوا يمتلكون قدرة على المواجهة عالية . (Kobasa٩٧٩:٨٨)

ويرى "كانون "ان الذين لديهم قدرة على المواجهة يكونون اقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية من الاشخاص الاقل قدرة الذين يلجؤون للهروب .
(الطلاع ،٢٠٠٠ ، ص ١٧)
كما ان الحديث عن تأثير الضغوط على حياة الفرد ينسحب الى الحديث عن المتمم الطبيعي لهذا الضغط وهو التعامل ،فكل ضغط يواجه به الفرد يتطلب منه ابداء اسلوب من اساليب التعامل يحمي الفرد من هذا الضغط ويعيد اليه توازنه ،وقد اشارت الادبيات التي تناولت الضغط وتأثيرها على الصحة ان هناك عوامل تتوسط العلاقة ،وتعمل على حماية الفرد من هذا الضغط من اهمها الاسلوب الذي يستعمله الفرد للتعامل مع هذا الضغط (الدراجي ،٢٠٠٧ ، ص٨).

وقد يتأثر الاسلوب الذي يقوم به الفرد للتعامل مع الضغوط النفسية بنمط شخصيته وطريقة إدراكه للمواقف إذ أن البعض يواجه الموقف بأسلوب مواجهة المشكلة مما يزيد من قدراتهم على التحمل في حين قد يواجه البعض الاخر بأساليب أخرى مثل الإسناد الاجتماعي أو الإسناد الديني او الروحي وقد يلجأ البعض الى اسلوب التجنب والهروب في حين يلجأ اخرون الى اسلوب العدوان لان الناس يختلفون في طريقة ادراكم للمواقف وفي اساليب التعامل معها .(Rital ,١٩٩٩, pg 447)

فالحياة المعاصرة مليئة بالضغوطات خاصة في المجالات التي تستدعي التوافق مع المشكلات المتعددة، ويختلف الأفراد في الطرق والاساليب التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، ويستعمل مفهوم التعامل بالإشارة إلى الطرق التي يستعملها الأفراد للتعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية التي يواجهونها ، لذا فالتوافق مع الحياة المهنية ومشكلاتها عملية مهمة في حياة الاستاذ وعليه العمل بفاعلية للتعامل مع هذه المشكلات باستعمال استراتيجيات تربوية سليمة (بركات،٢٠١٠ ، ص٧) .

ويعد التوجه نحو الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو موضوع يستحق الدراسة لأنه يلقي الضوء على الدراسات النفسية والتربوية العربية والاجنبية ويعد اضافه علمية جديدة الى الدراسات النفسية والتربوية عن البيئة العراقية ولفتح المجال امام المؤسسات التربوية والتعليمية للاستفادة من هذه الدراسة.

ومن خلال ما تقدم نجد ان اهمية البحث الحالي تكمن في الجوانب الاساسية الاتية :

١. تناولت فئة طلبة الجامعة لما لهذه الفئه من اهمية ،فهي على مفترق الطرق بين الجامعة والحياة العملية .
٢. تعرف التوجه نحو الحياة لما له من دور في دراسة شخصية الطالب الجامعي والتفوق العلمي .
٣. اثر الضغوط النفسية ودورها في سلوك الطالب الجامعي .
٤. تعرف العلاقة بين التوجه نحو الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وهذه الدراسة مهمة وضرورية وخاصة ان المجتمع العراقي يعيش ظروف

التحـول الاجتمـاعي والثقـافي والسياسـي والاقتصـادي وغيرهـا مـن مجـالات الحيـاة المختلفة وهذا يتطلب ويستوجب البحث والتقصي وخاصة البيئة الجامعية منها .

ثالثا / هداف البحث

يهدف البحث الحالي الى :

١.تعرف التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب .

٢.تعرف الفروق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب تبعا لمتغير الجنس

(ذكور _اناث) .

٣.تعرف الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآدب .

٤.تعرف الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب تبعا لمتغير الجنس

(ذكور _اناث) .

٥.ايجـاد العلاقـة الارتباطيـة بـين التوجـه نحـو الحيـاة و الضـغوط النفسـية لـدى طلبـة كليـة الآداب .

رابعاً / حدود البحث

يتحـدد البحـث الحـالي بطلبـة كليـة الآداب / جامعـة القادسـية / لدراسـات الاوليـة الصباحية وللعام الدراسي (٢٠١٧_٢٠١٨) .

خامساً / تحديد المصطلحات

أ / التوجه نحو الحياة

١." فرانكل" ،(١٩٦٤)، Frankl

(قدرة الانسان على البحث عن المعاني الحياتية ألمتأصلة في سلوكه وفي مواقفه). (Frankl ،١٩٦٤:١٣)

٢."تايجر" (١٩٧٩)، Tiger

(الافعال او السلوكيات التي تجعل افراد المجتمع يتغلبون على الضغوط النفسية التي قد تواجههم في معيشتهم). (Tiger،٥٧p.١٩٦٤)

٣."شاير و كارفر" (١٩٧٩) ،Scheier &Carver

(النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد ب امكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ،فضلا عن الاعتقاد ب احتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلا من حدوث الشر او الجانب السيء) . (Scheier &carver،٢١٩p.١٩٨٥)

٤." راف " (١٩٨٩) ،Ryff

(التأكد على الاستيعاب الواضح لغرض الحياة والاحساس بالاتجاه والقصدية بوصفها مؤشرات للشعور وبان الحياة ذات هدف). (Ryff ,١٩٨٩، p.٢)

٥." الدسوقي " ،(١٩٩٨)

(سعي الانسان لتحقيق اهدافه ولإضفاء قيمه لوجوده في الحياة). (الدسوقي ،١٩٩٨،ص٣٤)

ـ التعريف النضري

اعتمده الباحثون للتوجه نحو الحياة ، تعريف "شاير وكارفر" (١٩٨٥) وذلك لأنه اعتمد على مقياسهما ونظريتهما لمفهوم التوجه نحو الحياة فهو :

" النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد ب امكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ،فضلا عن الاعتقاد ب احتمال حدوث الخير والجانب الجيد من الاشياء بدلا من حدوث الشر او الجانب السيء ".

ـ التعريف الاجرائي

" الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من اجابته على فقرات مقياس التوجه نحو الحياة الذي اعده الباحثون للبحث الحالي " .

ب/ الضغوط النفسية

عرفها كل من :

١. عاقل (١٩٨٨) :

" حالة من التوتر الشديد ،جسديا او نفسيا ". (عاقل ،١٩٨٨،ص٣٧٤)

٢. دسوقي (١٩٩١) :

" انها مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة للضغوط والتوترات والظروف الصعبة او القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد ،بل انها قد تبقى وقتا طويلا اذا ما استمرت الظروف المثيرة لها وتركت اثارا نفسية " . (دسوقي ،١٩٩١، ص٢٠٣ _ ٢٠٤)

٣. حسين ونيفيالي (١٩٩٤) Husen & Neveillel

" علاقة خاصة بين الشخص والبيئة ،والتي يتم تقيمها من خلال الشخص بانها ترهق وتفوق مصادره وتخاطر برفاهية النفسي . (حسين وحسين ،٢٠٠٦، ص٢١)

٤. الحلو (١٩٩٥) :

" المشكلات او الاحداث التي تواجه الفرد وتحدث ارباكا في توازنه نتيجة لتهديده او تحديه وتتطلب منه القيام بجهود اضافية للعودة الى توازنه والمحافظة علية " . (الحلو ، ١٩٩٥، ص١٦)

٥.(٢٠٠٢) : Raetz

" حالة من الجهاد العقلي والجسمي تحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا او ازعاجا او تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا او نتيجة للخصائص العامة التي تسود البيئة . (Raetz ،٢٠٠٢)

٦.عبيد (٢٠٠٨):

" حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات او المتغيرات التي تستلزم نوعا من اعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من اثار جسمية نفسية اجتماعية " (الصريفي ، ٢٠١١،ص ١٩٥)

٧ـ الدراجي (٢٠٠٨) :

" الجهود المباشرة وغير المباشرة التي يبذلها الفرد لمواجهة الاعراض المتزامنة مع الموقف الضاغط بهدف اعادة اتزانه النفسي والجسمي ، والتكيف مع الاحداث التي ادرك مخاطرها " (المصدر)

ـ التعريف النظري :

تبنى الباحثون تعريف (الدراجي ،٢٠٠٧) واعتماد مقياسه في قياس الضغوط النفسية في البحث الحالي .

ـ التعريف الاجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص نتيجة اجابته الاجرائية على فقرات مقياس الضغوط النفسية المستعمل في البحث الحالي .

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

اولا / التوجه نحو الحياة : وهو النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ، فضلا عن الاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلا من حدوث الشر او الجانب السيء . (Scheier , &Carver , 1985Pg219)

وجهات نظر فسرت التوجه نحو الحياة :

١ - نظرية لازاوروس Lazarus Persective

يشير "سيلاي لازروس " Xilai Lazarus (١٩٨٢) الى ارتباط التوجه نحو الحياة بالضغوط النفسية STRESS في نظريته وعده عاملا نفسيا يؤثر على كيان الفرد البنيوي النفسي حيث يحد من قدرته على القيام بإعماله وواجباته على الوجه الاجمل . والى الجانب الضغط النفسي يوجد ما يعرف بالضغط الاجتماعي والذي يشير الى اية ظروف او موقف تستدعي تغيرا في انماط الحياة السائدة لدي الانسان وان الضغط النفسي يتولد عن مصادر عدة كالتوتر والاجهاد في العمل وقلة النوم وسوء التغذية وقلة ممارسة الرياضة والافراط في استخدام العقاقير والمضادات الحيوية .
(شلتز ، ١٩٨٣،ص٢٢٦)

٢ - منظور الوجودية Exsistential Perspective

وهو منظور يقوم اساسا على نظرة الانسان الى الفرد الذي يرى ان " وجوده " هو اهم صفاته وانه (لا جنة ولا نار) لوجوده ، بل هو الذي يحدد Xistentiaiism غاية بذاته ، ولا اهداف " مثالية " اهدافه بنفسه ويؤكد من جهة اخرى ان حرية الانسان مطلقة ولا حدود لها. وتعود الجودية الى الفيلسوف الدنماركي(سورن كيركجارد) (١٨١٣_١٨٥٥) الذي استطاع ان يلقب الكثير من المفاهيم الفلسفية من خلال استثماره لموضوعات ومقولات الحياة اليومية توجهه نحو الحياة اليومية مدخلا الى فلسفته التي تركز على واقع ووجود الانسان اذ قال : " فكل واحد منا يمكن ان يصبح عارفا بحقيقة اننا موجودون في مكان معين وزمان معين وعليه فأننا نستطيع ان نصنع قراراتنا الخاصة بطريقة مسؤولية " . (صالح ، ص ٢٠٤)

ملخص افكار المنهج الوجودي

- يؤمنون ايمانا مطلقا بالوجود الانساني ويتخذونه منطلقا لكل فكرة .
- يعتقدون بأن الانسان اقدم شيء في الوجود وما قبله كان عدما .
- يعتقدون بان الاديان والنظريات الفلسفية التي سادت في القرون الوسطى والحديثة ولم تحل مشكلة الانسان.

- يـرون انهـم يعملـون لإعـادة الاعتبـار الكلـي للإنسـان ومراعـاة تفكيـره الشخصـي وحريته وغرائزه ومشاعره .
- يقولون بحرية الانسان المطلقة وان عليه ان يثبت وجوده كما يشاء.
- يقولـون ان علـى الانسـان ان يطـرح الماضـي وينكـر كـل القيـود دينيـة كانـت ام اجتماعية ام فلسفية ام منطقية ام مثالية Xistentialism.
- لا يؤمنـون بوجـود قـيم ثابتـة توجـه سـلوك النـاس وتضـبطه انمـا كـل انسـان يفعـل مـا يريـد ولـيس لاحـد ان يفـرض قيمـا او اخلاقـا معينـة علـى الاخـرين (Johnson,1992,pg19)

المسلمات في منظور الوجودية

١_تتكون الشخصية اساسا من خلال ما يضيفه الشخص من معنى .

٢_يتميز الاشخاص بالرمزية والخيال واصدا ر الحكم .

٣_يتميز الاشخاص بمساهمتهم في بناء المجتمع .

٤_يعبر الكبار عن اساليب حياتهم بوجود اصيل او غير اصيل .

تطبيقات المنهج الوجودي في مجال التربية

لقد اعتبر المنهج الوجودي ان حياة الطلبة او علاقة الطالب بالأستاذ علاقة غير اصلية فالطالب يجب ان يكون هو المفعول والاستاذ هو الفاعل ذلك انه عندما يصبح الفرد طالبا فهذا يعني اعلانا بنقصه للمعرفة واعترافا بشخص اخر هو المعلم وبرغبته في ان يتعلم ويتغير ، فدور المعلم هو دور الرعاية او الاهتمام وهناك نوعان من الرعاية ففي النوع غير الاصيل يثبت المعلم فوق الطالب اذا يقوم بعمل كل الاشياء للطلبة ، ويقدم لهم المعلومات بشكلها النهائي ولا يمنحهم اية فرصة للتكامل من خلال استعمال الطالب لذكائه الخاص اما في الرعاية الاصيلة فان المعلم (يثب) امام الطالب مستشيرا فيه تكامله واتجاهه ان المعلم الغير الاصيل على سبيل المثال يطلب ملخصا موضوعيا للدراسات السابقة بينما المعلم الاصيل يطلب من الطالب نقدا لتلك الدراسات . (صالح،١٩٨٧ ، ص ٢٠٧-٢٠٨) .

٣ - نظرية كاتل (١٩٦٥) Cattie perspective

يعد "كاتل" (١٩٦٥) التوجه نحو الحياة سمة وبمثابة اللبنة الاساسية في بناء الشخصية وتعد السمة واحدة من ابرز المفاهيم في نظريته وكانت معظم بحوثه في سمات الشخصية وقد ذكر "كاتل" ان بعض السمات تنشأ من خلال البيئة وتأثيراتها ومواقفها وتتأثر بشكل رئيس بثقافة الانسان ومن هذه السمات (التوجه نحو الحياة). (Cattle,1965, Pg 332) واكد "كاتل" ان هذه السمات يمكن ان تتأثر وتتغير باختلاف استجابات الافراد للمواقف فقد يكون الانسان متفائلا او متشائما في موقفا ما وتكون هذه السمات غير مستقرة وعرضة للتبديل والتغير حسب الظروف (Cattie,1965,Pg332)

وقد ركز "كاتل " على حل المشكلة لعدد من السمات وتوصل باستعمال التحليل العاملي الى تحديد ستة عشر عاملا او سمة مصدرية يرى انها حجر الاساس في الشخصية وقد وضع هذه العوامل في اختيار للشخصية وهو اختيار العوامل الستة عشر (16 resonlity factors) وكانت نتيجة العمل الجاد الذي استمر عشرين عاما . (صالح ،١٩٨٧ ، ص ٥٨)

٤ - نظرية " جوردن البورت (١٩٦١) Gorden Allport perspective

يعد " جوردن البورت " ، التوجه نحو الحياة بأنها الحقائق النهائية للتنظيم السيكولوجي وهي القوة الدافعة للسلوك ، وربطها بالسمات التي عند " البورت " هي اشياء موجودة داخل الانسان وهي مسؤولة عن سلوكه مع الاخرين أو هي شكل من أشكال السلوك في مواقف اجتماعية . (داود وعبد الرحمن ، ١٩٩٠ ،ص ١٤٣)

وحدد ثلاثة انواع من السمات وهي :

١. السمات الرئيسية : وهي تحكم الرغبات التي تسيطر على جميع مظاهر الحياة .
٢. السمات المركزية : وهي تتعلق بالنواحي السلوكية مثل التعرف بالعدوان او التصرف بالعاطفة.
٣. السمات الثانوية : وهي النواحي السلوكية الأقل تواترا من النوعين الأولين ، فعندما يدرك الانسان ان نجاحه نتيجة قدراته وامكاناته وليس نتيجة عوامل خارجية تكون فاعليته عالية وتقوده الى توقع النجاح واثارة الدافعية . (المنيزل ، ١٩٩٥،ص ٣٤٧)

ويؤكد "جوردن البورت " على ان السلوك الانسان يحدد من خلال الاعتقاد اكثر من المعطيات الواقعية اي اننا نتصرف ليس طبقا للواقع ولكن طبقا لإدراكاتنا لهذا الواقع (ربيع ، ١٩٩٤ ،ص ٤٣٢) فالإنسان لا يستجيب للمثيرات البيئية فحسب ولكنه يتفاعل معها ويكون مفاهيم حولها تؤثر في سلوكه ، فالتغير وحل المشكلات يبدا من ادراكها وتفسيرها وليس من تغير هذه الظروف البيئية نفسها بطريقة مباشرة لأنه لا ينزعج من الاشياء التي تحدث له بحد ذاتها وانما من تفسيره لتلك الاشياء . (الخطيب ، ١٩٩٥ ،ص ٢٤٨)

٥ - نظرية شاير وكارفر (١٩٨٥) Scheier & Carver perspective

يرى كل من " شاير وكارفر " ، (١٩٨٥) ان التوجه نحو الحياة هو التنظيم او الضبط السلوكي للذات وقد عملا على ربط التوجه نحو الحياة بالتفاؤل والتشاؤم وربطها بتوقعات الانسان للأهداف المستقبلية او العواقب الامور ، ويفترض " شاير وكارفر " ان المشاعر الايجابية مرتبطة بمدى التوجه نحو الحياة ، فالانفعال لا يرتبط فقط بالخبرة الخاصة للتوجه نحو الحياة فقط بل بالتوقعات المتعلقة بالنتائج ايضا ، اما المشاعر السلبية فترتبط بالتوقعات السلبية للتوجه نحو الحياة .(Strack , 1987 pg. 582) واشار " شاير وكارفر " الى وجود ارتباط بين التوجه نحو الحياة والمحاولات النشطة للتعامل نع

الضغوط النفسية في الاساليب التي ترتكز على المشكلة ، فعندما يواجه الانسان صعوبات او مشكلات معينة في حياته مما يودي الى تشاؤمه من هذه الحياة نراه يتبع استراتيجيات مختلفة لتجاوز هذه المشكلات ، ومما يودي الى احد النوعين من السلوك : اما مواصلة الكفاح والنضال او الاستسلام والابتعاد ، واهتم كل من " شاير وكارفر " (١٩٨٥) بالتفاؤل والتشاؤم بوصفهما نزعة او تنضيما في الشخصية اذ يتبع الانسان طرائقا توافقية لمواجهة ضغوطات الحياة او حوادثها ، ففرق بين المتفائلين والمتشائمين من نواحي عديدة في اسلوب مواجهتهم للتحديات عند توجهم نحو الحياة وعند الاصابة بالأمراض أو المخاطر الصحية ، ووجد كل من " شاير وكارفر " Sch eier & Carver

ان التفاؤل _ التشاؤم نزعة منضمة لدى الانسان لتكوين توقعات معممة النتائج اما سارة او غير سارة في مجالات حياته المهمة فهو يتصف بتناغم دافعي أو ثنائي التوقع والترقب (Strack ,1987 pg. 579)، ولذلك تسيطر على سلوك الناس احيانا نزعة الى توقع الخير والسرور أي التفاؤل ، على حين تغلب عليهم في احيانا اخرى نزعة الى توقع الشر وسوء الطالع اي التشاؤم ، وتميل هذه الحالة عادة ان تتكرر وتتواتر في مواقف مختلفة من حياة الانسان . (الانصاري ، ١٩٨٨ ، ص ٧)

مناقشة وجهات النظر التي تناولت التوجه نحو الحياة

يشير " لازروس " ان الضغط النفسي يتولد عن مصادر عدة كالتوتر والاجهاد في العمل وقلة النوم وسوء التغذية وقلة ممارسة الرياضة وهذا يؤثر على توجه الانسان نحو الحياة الا انه قد اغفل عن الجوانب الاجتماعية في تأثير الضغوط النفسية على التوجه نحو الحياة للفرد، ومارست الوجودية Existential تأثيرها في ظهور علم النفس الوجودي الذي يرى ان الانسان له كينونته الخاصة ووجوده المتميز عن الاخرين ، والذي يعكس اتجاهاته وقيمه الخاصة وانه نتاج قدرته في تطوره ونموه الذاتي والقبول لفكرة الموت ، ورغم ذلك هناك مآخذ على الوجودية Existential :

١. دعوة الوجودية الى الخمول ، ودفعها الى اليأس .
٢. تقوية الروح الفردية الحالمة بالمستقبل ، التي تبتعد عن المجتمع ومشاكله الراهنة.
٣. نسيانها مظاهر الحياة الاملة القوية والتعاون الاجتماعي .
٤. تنكر الوجودية لفكرة الله والقيم الالهية ، وخلوها من مواقف جدية إنسانية في الحياة

ويعد " كاتل " Catele " التوجه نحو الحياة سمة وهي بمثابة اللبنة الأساسية في بناء شخصية وأهتم بتأثير الوراثة والبيئة وثقافة الانسان في نشوء السمات لديه ، ولكنه لم يهتم بخبرات الانسان ويؤكد " جوردن البورت " ان توجه الانسان نحو الحياة يتأثر بالخبرات الحالية وبالآمال المستقبلية اكثر من تأثيرها بالماضي ، الا انه اهمل الدوافع والعواطف التي تتعلق بالنواحي السلوكية وركز على تفرد الإنسان الذي يصعب فيه التعميم . وأكد كل من " شاير وكارفر " Scheier & Carver في التوجه نحو الحياة على وجود ارتباط بين التوجه نحو الحياة والتفاؤل _ التشاؤم في توقعات الأفراد لأهداف

المستقبل او لعواقب الأمور ، الا انهما قد اغفلا النواحي السلوكية التي تفرضها ظروف واهداف الحياة الانسانية .

راي الباحثون في وجهات النظر التي تناولت التوجه نحو الحياة

يرى الباحثون من هذه الوجهات ان الانسان مدرك لإمكانياته ومسؤولياته وبإمكانه ان يصبح فردا مستقبلا في توجيهه نح الحياة ، وان يكون قادرا على كشف حقائق وجوده في الحياة والعالم المحيط به والسعي وراء توافر الهدف والغاية من وجوده في هذه الحياة . ومن خلال استعراض الباحثون لوجهات النظر التي تناولت مفهوم التوجه نحو الحياة وتحليله لها قد يرى الباحثون ان كلا منها ما يدعمها ويؤيدها من دراسات وتفسيرات ، وبالمقابل هناك من ينتقدها ولكن لا يستطيع دحضها لان فيها الكثير من التفسيرات الصحيحة ، كما ان الباحثون قد وجد ان جميع هذه الوجهات لا يمكن ان تصبح بمعزل عن باقي الآراء ووجهات النظر الاخرى بل جميعها تعمل في تفسير هذا المفهوم او المتغير الذي يدرس او يبحث في البحث الحالي وقد تبنى الباحثون منظور " شاير وكارفر " Scheier & Carver في تفسير مفهوم التوجه نحو الحياة لأنه الاقرب والأوضح لهذا المفهوم النفسي والتربوي وعلاقته الوثيقة والمهمة بشخصية وسلوك الإنسان المتعلم المثقف عامة والطالب الجامعي خاصة .

الدراسات السابقة التي تناولت التوجه نحو الحياة

اولا :- الدراسات العربية Arabic Studies

١. دراسة " عبد الخالق " (١٩٩٥) :

تهدف الدراسة لوضع قائمة للتوجه نحو الحياة وذلك على عينة من (٢٧٢) من طلبة جامعة الكويت ، وقد كشفت النتائج عن عامل واحد لمقياس التوجه نحو الحياة في العينة الكلية ، اذ استوعبت نسبة (٥.٤٩) من التباين الكلي . (عبد الخالق ، ١٩٩٥ ، ص ٥)

٢. دراسة " عبد الخالق " (١٩٩٨) :

فقد تناولت دراسة التوجه نحو الحياة والتخصص الدراسي والحالة الاجتماعية ومكان السكن ، وطبقت على عينة من طلبة جامعة الكويت وتكونت من (٢٧٠) فردا وقد توصلت الدراسة الى وجود ارتباط سلبي دال احصائيا بين التوجه نحو الحياة والتخصص الدراسي وبين الحالة الاجتماعية ، وان الذكور كانوا اكثر توجها من الاناث . (عبد الخالق ، ١٩٩٨، ص ٧)

٣. دراسة كل من " عبد الطيف ولولوة " (١٩٩٨) :

دراسة عن التوجه نحو الحياة وعلاقته ببعدي الانبساط والعصابية على عينة من (٢٢٠) طالبا وطالبة من جامعة قطر وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق في التوجه نحو الحياة بين الذكور والاناث لصالح الذكور .
(عبد اللطيف ولولوة ، ١٩٩٨ ، ص ٥٥)

٤. **دراسة " الخضر " (١٩٩٩) :**

تهدف الدراسة لتعرف طبيعة العلاقة بين التوجه نحو الحياة والاداء الوظيفي ،ومدى تأثير الجنس والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي على التوجه نحو الحياة وذلك على عينة من (١٥٠) فردا في جامعة الكويت ، وقد خصصت الدراسة الى : لا توجد فروق في التوجه نحو الحياة تعزى للجنس (ذكر _انثى) او الحالة الاجتماعية (متزوج _اعزب) . (الخضر ، ١٩٩٩ ، ص ١٧)

٥. **دراسة "الحميري " (٢٠٠٠) :**

هدفت الى التعرف على مدى شيوع التوجه نحو الحياة لدى طلبة جامعة ذمار وطبيعة الفروق بينهما في التفاؤل والتشاؤم على عينة من (٦٠٠)طالب وطالبة وقد اسفرت نتائج الدراسة عن شيوع التفاؤل والتشاؤم بنسبة ٦٥% لدى طلبة الجامعة .
(الحميري ، ٢٠٠٠، ص ٢٠)

٦. **دراسة " اليحفوفي " (٢٠٠٢):**

إذ هدفت للتعرف على العلاقة بين التوجه نحو الحياة والجنس ومكان السكن ، على عينة من طلاب الجامعة بلبنان قوامها (٣٠٠) طالب و(٣١٠) طالبة توصلت الدراسة بانه لا توجد فروق في كل من التوجه نحو الحياة والجنس ومكان السكن (الموقع الجغرافي)(ريف _حضر). (اليحفوفي ،٢٠٠٢،ص٢٢)

٧. **دراسة " فراج "(٢٠٠٤) :**

تهدف الدراسة تعرف دور العوامل الثقافية والحضارية والفروق الجنسية في التوجه نحو الحياة والتفاؤل والتشاؤم على عينة من طلبة الجامعات المصرية والعمانية وقد كشفت نتائج الدراسة بأمه لا توجد اختلاف في التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة بمصر ،وعمان كما لم تجد الدراسة فروقا في التفاؤل بين الذكور والاناث ، في حين كانت الفروق بينهما في التشاؤم كما ارتبط التفاؤل بالتشاؤم سلبيا .
(فراج ، ٢٠٠٤، ص ٢٤)

٨. **دراسة "بخاري " (٢٠٠٥) :**

تهدف الدراسة الكشف عن الفروق في التوجه نحو الحياة وعلاقته بالعزو المتعلم تبعا للتخصص والحالة الاجتماعية ، والتي اجريت على عينة من (٤٠٠) طالبة من طالبات جامعة ام القرى بمكة المكرمة من مختلف التخصصات . وقد اسفرت النتائج عن وجود

الفـــروق بـــين الطالبـــات المتزوجـــات وغيـــر المتزوجـــات وتعـــزى للتخصـــص (علمي _ انساني) لصالح المتزوجات .(بخاري ،٢٠٠٥، ص٢٥)

٩. دراسة " اليحفوفي والانصاري "(٢٠٠٥) :

تهدف الدراسة للتعرف على الفروق بين اللبنانيين والكويتيين في التوجه نحو الحياة ، كما هدفت التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في هذه السمة ، وذلك على عينة من (٧١٧) طالبا وطالبة من اللبنانيين و(٧٨٠) طالبا وطالبة من الكويتيين ،كما اظهرت الدراسة ان الذكور اللبنانيين اكثر توجها نحو الحياة من الاناث اللبنانيات ، في حين لم تظهر فروق بينهما في التوجه نحو الحياة ، اما الذكور الكويتيون فقد كانوا اكثر توجها نحو الحياة ، كما وجدت فروقا تعزى (التخصص) (علمي _ انساني) بينما وجدت فروقا بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في التوجه نحو الحياة لصالح المتزوجات اللبنانيات والكويتيات . (اليحفوفي والانصاري ، ٢٠٠٥ ، ص ٥٠)

١٠.دراسة " عبد الخالق وليسر " (٢٠٠٧) :

وقد استهدفت الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو الحياة و الصحة والمرض والتفاؤل والتشاؤم وهي دراسة عبر ثقافية اجريت على عينة من (٤٦٠) طالبا جامعيا كويتيا و(٢٧٤) طالبا جامعيا امريكيا وقد كشفت نتائج الدراسة ان الطلبة الامريكان يتمتعون بصحة نفسية ودرجة تفاؤل اكبر من الطلبة الكويتيين ، كما ارتبط التوجه نحو الحياة ايجابيا بالصحة النفسية والجسمية والتفاؤل في كلتا الثقافتين كذلك ارتبط التوجه نحو الحياة سلبيا بالتشاؤم . (البرزنجي ، ٢٠٠٩، ص ٢٧)

ثانيا :- الدراسات الاجنبية Foregn Studies

١. دراسة " موك واخرون " (١٩٩٢) ، Mook et al : هدفت للكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل والتشاؤم والذي يقاس من خلال مقياس التوجه نحو الحياة وشملت (٤٠٥) من طلاب الجامعة ، ممن تراوحت اعمارهم ما بين (١٩_٤٣)سنة وقد كشفت احدهما التفاؤل والاخر للتشاؤم ، كما كشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم . (Mook ,et al ,1992, Pg. 29)

٢.دراسة " مايرز "(١٩٩٩) Mayers:

هدفت لبحث العلاقة بين التوجه نحو الحياة وسمة القلق على عينة من (١٤٣) طالبا جامعيا تراوحت اعمارهم من (١٨_ ٤٨) سنة ، اذ كشفت النتائج ان منخفضي القلق اكثر توجها نحو الحياة .

٣.دراسة " كريد وبار تروم " (٢٠٠٢) Creed & B:

هدفت الى تعرف التوجه نحو الحياة واثر التفاؤل والتشاؤم على صنع القرار والنضج الوظيفي على عينة تكونت من (٥٠٤) من طلاب الجامعة ، اذ تم تحليل المقياس عامليا وكشف التحليل العاملي عن عاملين احدهما للتفاؤل واخر للتشاؤم كما كشفت الدراسة ايضا عن ان المتفائل اكثر ثقة حول نفسه وقدرة على اتخاذ القرار ، في حين عبر المتشائم عن مستويات منخفضة في صنع القرار وتدني مستواه التحصيلي ويعاني من الضيق النفسي . (Creed & Bartrum ,2002 ,Pg. 22)

٤. دراسة " ولسون وآخرون " (٢٠٠٢) Wilson , et al :

هدفت الى دراسة القلق واسلوب التوجه نحو الحياة لدى طلبة التربية الرياضية ، على عينة من (٣٩) انثى و(٣٥)ذكرا اظهرت النتائج ان الذكور اكثر قلقا من الاناث ، وان نسبة (٩،٥٩%) من افراد العينة تمتلك اسلوبا للتوجه نحو الحياة . (Wilson , et al ,2002 ,Pg.20)

٥. دراسة " ياتس " ٢٠٠٢ Yates:

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحصيل في الرياضيات على عينة من (٢٣٤) طالبا وطالبة في الصفوف الثالث الى الرابع من طلبة الجامعة بأستراليا وقد اظهرت ان الذكور كانوا اكثر تفوقا من الاناث وكانت الاناث توجها نحو الحياة من الذكور كما كشفت الدراسة وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة وانخفاض الانجاز .(Yates,2002 ,Pg.٢٢)

٦. دراسة " جروت واخرون " (٢٠٠٧) Groot et al :

وهدفت التعرف علاقة التفاؤل والتشاؤم بالتوجه نحو الحياة على عينة من (٣٠٠) فردا من جامعة في الاردن وقدت ظهرت النتائج ان الذكور اكثر تفاؤلا واقل تشاؤما من الاناث . (الحسناوي ، ٢٠١٠،ص٧٧-٧٨)

ثانياً :- الضغوظ النفسية

- **الجذور التاريخية للضغوط النفسية**

لا يمكن دراسة وفهم ظاهرة ما دون تحديد مفهومها أو تعريفها ،إذ ان التعريف الدقيق للظاهرة والمفاهيم الأخرى المرتبطة بها يسهل من عملية فهمها ويساعد على قياسها والتعامل معها بفعالية وإيجابية ونظرا لشيوع مصطلح الضغط إذ يستعمل على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب والفيزياء وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات فقد تعددت الآراء حول تعريفه ، ومن ثم لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط . (حسين وحسين ،٢٠٠٦،ص١٦)

يشير المعجم الوجيز الى ان الاصل اللغوي لكلمة الضغط هو (ضغطه ضغطا) عصره وزحمه ، والكلام بالغ في ايجازه وعليه شدد وضيق ، والضغط في * الطب * هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الاوعية الدموية ، وفي الهندسة القوة الدافعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها ، وفي الطبيعة الضغط الذي يرتكز على نقطة معينة ويوثر عليها في جميع الاتجاهات . فالضغط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية الى الاجهاد او القوة ولقد استعار علم النفس بوصفه علما حديث النشأة مصطلح الضغوط من الفيزياء وهو يشير الى المشقة او الضغط الواقع علينا في حياتنا اليومية . (حسين وحسين ، ٢٠٠٦،ص١٧) .

ويرى (Smith) المعنى الاشتقاقي للمصطلح يعرض اصوله اللغوية في منبته اللاتيني ، فكلمة الضغط (Stress) اشتق من الاسم اللاتيني (Stricturs) بمعنى الشدة (Tight) او الضيق (Narrow)وهذا الاسم مشتق من الفعل اللاتيني (Stringere) والذي يعني يشد (ابو الحصين ،٢٠١٠،ص١٨) ، ومعنى هذا ان الضغط يشيد الى مشاعر الضيق والقلق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما ، ولقد اشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية (Estresse) وهي تعني الضيق او القمع والاضطهاد والتي يبدو انها تدل ضمنا على الحبس او القيد والظلم والحد من الحرية . (عبد العزيز ،٢٠١٠،ص٨٨).

ويشير مفهوم الشدائد الى التحدي المفروض على قدرة الشخص للتكيف مع المتطلبات غير العادية الخارجية منها او الذاتية ، والتعامل معها على المستويين المعرفي والسلوكي بالفاعلية المطلوبة ، وهو على علاقة مباشرة بالحياة الانفعالية (حجازي ،٢٠١٢،ص،٢٣٠)

وفي القرن الرابع عشر استعمل هذا المصطلح بطريقة اكثر عمومية ليصف المشقة او الضيق او الشدة واستعملت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية ، غير ان العديد من الدعم والتأييد النضري لمفهوم الضغط استمر متأثرا بعمل المهندس (روبرت هوك Hooke)

اواخر القرن السابع عشر ، فلقد كان (هوك) مهتما بتصميم الابنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة وتقاوم قوى الطبيعة مثل الرياح والزلازل دون تنهار وتتداعى ، ومن ثم كتب (هوك) عن فكرة الحمولة او العبء كقوة خارجية وطبقا لوجهة نظره ينشأ الضغط من تأثير العبء او الحمل Lood على البناء الذي من خلاله يظهر الاجهاد على هذا البناء ، ويكون ذلك مماثلا لاستجابة الضغط التي تصدر عن الكائن العضوي والتي تتبدى في المواجهة او الهروب من الموقف الضاغط وبالرغم من صياغة (هوك) عن الضغط والتي اشتقت لأغراض هندسية فانه كان لها تأثير واسع كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفسيولوجي والنفسي ، ومنذ ذللك الوقت تجسد مصطلح الضغط في العلوم الفسيولوجية والطبيعية والاجتماعية (حسين وحسين ، ٢٠٠٦،ص١٧) .

وفي اواخر القرن الثامن عشر يشير مصطلح الضغوط الى القوة (force)أو الضغط أو التوتر أو الإجهاد (strain) ،وفي القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة ، وحديثا استعملت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي الى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد ، ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير والمعنى الذي يعطيه الفرد للحدث ، وهذا التفسير هو الذي يحدد الحدث من حيث كونه ضاغطا أولا، لذا ادى الاختلاف بين العلماء في تعريف الضغط إلى جعل بعضهم يستعمل كلمة الضغط أحيانا ليشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد وتسبب له الشعور بعدم الارتياح والضيق ، وفي هذه الحالة يكون الضغط توليفة لكل من المثير والاستجابة ، ولكن حدث غموض بخصوص ما إذا كان الضغط يشير إلى الشيء الذي يسبب الاستجابة أو كان يشير إلى الاستجابة نفسها ، فهناك بعض العلماء يستعمل كلمة الضغط إشارة إلى الأحداث والظروف بوصفها مثيرات وبعضهم الآخر يستعمل كلمة الضغط ليشير إلى الاستجابة نحو الاحداث والظروف التي يواجها الفرد في حياته (الضواغط) ، وبعظهم الثالث يرى ان الضغط هو نتاج تفاعل الفرد مع بيئته وان الضغط يحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة قدرة الفرد على التعامل معها . (تايلور ، ٢٠٠٨،ص٣٤٣_٣٤٤).

ويعني ذلك ان الضغط يحدث عندما تكون مطالب الموقف او الحدث الضاغط تتجاوز مهارات المواجهة لدى الفرد والمطالب هي عبارة عن مواقف واحداث تتطلب الانتباه والادراك من الفرد ، ويكون الحدث ضاغطا عندما يعتقد الفرد ان قدرته على مواجهته غير كافية او ملائمته (حسين وحسين ،٢٠٠٦،ص١٨) .

- **مصادر الضغوط النفسية**

يتعرض معظم الناس للضغوط النفسية ولكنهم لا يتعرضون جميعهم لمخاطر تلك الضغوط بنفس الدرجة ، لان تأثير الضغوط يختلف من فرد لأخر ، كما ان التهديد ومستواه يختلفان من فرد لأخر ويعتمد ذلك على قدرات وخبرات الفرد الماضية وتقويمه لذاته وادراكه للضغط الواقع عليه . كذلك يتوقف على سن الفرد وجنسه ومستواه الاجتماعي والاقتصادي وصفاته وسماته وطموحاته (عبد العزيز ،٢٠١٠،ص١٧٥).

لذا حظيت مسألة مصادر الضغوط او ما يطلق عليه بعض الأفراد مجازا أسباب الضغوط بكم كبير من الاهتمام والدراسة ، وقد قسمت مصادر الضغوط النفسية الى عدة تصنيفات وفقا لأسس متباينة ومن هذه الأسس :

أ. **من حيث مترتباتها إلى** : ضغوط بناءة(إيجابية) ، في مقابل ضغوط هدامة (سلبية) ومن أمثلة النوع الاول (الزواج والترقي في العمل) ومن امثلة النوع الثاني (المرض والاصابة في العمل ووفاة شخص عزيز) .

ب. **من حيث الاستمرارية :** وتصنف الى :مستمرة (كمنغصات الحياة اليومية) ومتقطعة (كالمناسبات الاجتماعية والاجازات ومخالفة القانون) .

ت. **من حيث المنشأ :** وتصنف الى ضغوط داخلية (اي من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفسيولوجية والطموحات والاهداف وغيرها) ، في مقابل خارجية (تأتي من البيئة الخارجية ،وهي كثيرة كالضوضاء والحروب والملوثات وغيرها)

ث. **من حيث المكان الذي تحدث فيه (اي** في العمل او المدرسة او المنزل اوفي الشارع او غيرها **).**

ج. **من حيث الاحداث والمواقف الضاغطة :**ويمكن ان تصنف الى خفيفة ومعتدلة وشديدة (سيد يوسف ،٢٠٠٧،ص١٥) .

ولذا يمكن تعريف مصادر الضغوط النفسية على إنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة او الهرب عند شخص معين ، ومما تجدر الإشارة إليه أن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط ، فالبعض منها بيولوجي ولآخر نفسي وبعضها فلسفي اجتماعي وبغض النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها فإن جسم الإنسان يستجيب لهذه الضغوط بنفس الأسلوب ، وتشمل الاستجابة للضغوط استجابات المواجهة او الهروب ، وعندما تحدث هذه الاستجابة فإن الجسم يخزن طاقاته لكي يستعملها ، وحينما يعجز عن تصريف هذا المخزون يصبح رد الفعل سلبيا ويؤكد الباحثونين على أنه لا يمكن القول أن شخصا ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم تكن لهذه الضغوط استجابات من جانب الفرد . (عبد العزيز ،٢٠١٠ :ص١٧٥).

لـذا فـإن مصـادر الضـغوط النفسـية علـى الانسـان فـي هـذا العصـر عديـدة ومتزايـدة ومنهـا تغيـرات الحيـاة وحوادثهـا ، وصـعوبة الحيـاة ومشـكلاتها ومحـددة لا يجـد لهـا حـلا ، ومن الواضح أن مصادر الضغوط النفسية على الإنسان المعاصر قد لا تنتهي .

وقد قام لازاروس وكوهين (Lazarus & Cohen) . بتصنيف العوامل الضاغطة إلى ثلاثة أقسام :

١. الظواهر الفجائية التي تؤثر على كثير من الناس مثل الكوارث الطبيعية .
٢. الأحداث القوية التي تؤثر على قليل من الناس مثل الأزمات الأسرية .
٣. المشاكل اليومية المتكررة في مواقف الحياة مثل احباطات العمل .

ويـذكر (عبـد المـنعم ،١٩٩٩) فـي موسـوعة الطـب النفسـي أن مشـاكل التوافـق تنشـأ نتيجـة الصـراعات والإحباطـات والضـغوط التـي تعرقـل باسـتمرار مسـاعينا نحـو تحقيـق أهـدافنا أو إشـباع رغباتنـا وتـزداد هـذه الضـغوط مـن نـبض الحيـاة اليوميـة وتـؤثر كثيرا على راحة البال والجسم معا (السهلي ،٢٠١٠، ص ١٩-٢٠) .

وقـد أشـار (أبـو دلـو ، ٢٠٠٩) أن مـن أهـم مصـادر الضـغوط تتمثـل فـي المشـكلات الذاتيـة الداخليـة للفـرد نفسـه (ضـغوط داخليـة المنشـأ) وبعـض الضـغوط الخارجيـة ومـن اهمها :

١. **المشـكلات النفسـية (الانفعاليـة) :**كـالثورة والغضـب والاكتئـاب الـذي يعصـف بالإنسـان وكذلك الفتور والاثارة وسرعة التهور وإزاء المواقف الحياة المتعددة .
٢. **المشـكلات الاقتصـادية :**وهـو ان الافـراد الـذين يعـانون الضـغوط النفسـية هـم الافـراد الـذين يعيشـون مسـتوى اقتصـادي _ اجتمـاعي مـنخفض ، يعيشـون فـي منطقـة مزدحمـة بالسـكان او متقاربـة البيـوت ، وان هـؤلاء يعيشـون اضـطرابات أسـرية ويعـانون مـن ارتفاع معدل الاصابة بالأمراض النفس جسمية .
٣. **المشـكلات العائليـة (الاسـرية) :**ان حـدوث الضـغوط الاجتماعيـة والمشـكلات الاسـرية تنـتج مـن اسـباب متعـددة داخـل الاسـرة مثـل المـرض وغيـاب احـد الوالـدين عـن الاسـرة والطـلاق ، وكلهـا مصـادر للضـغوط النفسـية تتسـبب فـي ظهـور بعـض الاحباطـات النفسية لدى الافراد .
٤. **الضغوط الاجتماعية :**والمتمثلة في سوء العلاقة بالأخرين وصعوبة تكوين صداقات .
٥. **المشـكلات الصـحية :** المرتبطـة الجسـدية الفسـيولوجية كالصـداع وارتفـاع ضـربات القلب والغثيان والرعشة ...الخ .
٦. **المشـكلات الشخصـية :** كـالهروب والمقاومـة وانخفـاض تقـدير الـذات وانخفـاض مسـتوى الطموح والتصلب وجمود الراي وصعوبة اتخاذ القرار والتردد .
٧. **المشـكلات فـي المدرسـة :** المتعلقـة بـالظروف داخـل المدرسـة مثـل صـعوبة التعامـل مـع الزملاء والادارة (أبو دلو ،٢٠٠٩، ص٨٠) .

- **النماذج المفسرة للضغوط النفسية :**

من النماذج المفسرة للضغوط النفسية :

١ / انموذج كوكز _ ما كأي (Cox – Macay)

(يرى كل من (cox_ macay) انه يمكن وصف الضغوط على انها جزء من النظام الديناميي ، والمعقد للتفاعل بين الشخص وبيئته ويشيران الى ان الضغوط ظاهرة مدركة فرديا ومتأصلة في العمليات النفسية) ، كما يعطون ايضا اهتمامات خاصة لمكونات التغذية المرتدة للنظام وتتكون النظرية من خمس مراحل كما يلي:

_ المرحلة الاولى:

وتمثل مصادر المطالب المرتبطة بالشخص وهي جزء من بيئته ويشار الى المطلب عادة على انه عامل في بيئته الشخصية الخارجية ، وهي بذلك تميز بين المطالب الخارجية والداخلية ، فالشخص له حاجات نفسية وفسيولوجية ، وتحقيق هذه الحاجات يكون مهم في التغلب عليه وتشكيل المرحلة الثانية (عبد العزيز ، ٢٠١٠ ، ص ٢١٦) .

_ المرحلة الثانية :

ويمكن تفسير هذه النتيجة طبقاً لنوذج كوكز وما كاي والذي يرى بأن الضغوط(تنشأ عندما يكون هناك عدم توازن بين المطلب المدرك (Perceived demand) وادراك الشخص لمقدرته على مواجهة المطلب . ومن الضروري الاشارة الى ان التوازن او عدم التوازن المهمين لا يكونان بين المطلب والقدرة الفعلية)، حيث ان ادراك الذكور يختلف في ادراك الاناث وكذلك القدرات والمطالب مما يشكل فارقاً ملحوظاً بين الجنسين ، ولكن بين المطلب المدرك والقدرة المدركة ،والشيء المهم بالنسبة للفرد هو تقيمه المعرفي للموقف الضاغط وقدرته على التغلب ، ويجب على الفرد ان يعرف حدوده وعدم المطلب ومقدرته .

_ المرحلة الثالثة :

وهي المتغيرات النفسجسمية : والتي تمثل استجابة للضغوط ، وفي الغالب تعتبر الاستجابة للضغوط هذه مهمة ، حيث انها نقطة النهاية في عملية الضغوط ، ولكن يجب ان ينظر اليها على انها احدى الطرق المتاحة للتغلب على الضغوط .

_ المرحلة الرابعة :

تتمثل هذه المرحلة في عواقب استجابات التغلب على المواقف الضاغط ، حيث ان الضغوط يمكن ان تحدث فقط عندما يفشل الكائن في مواجهة المطلب .

_ المرحلة الخامسة :

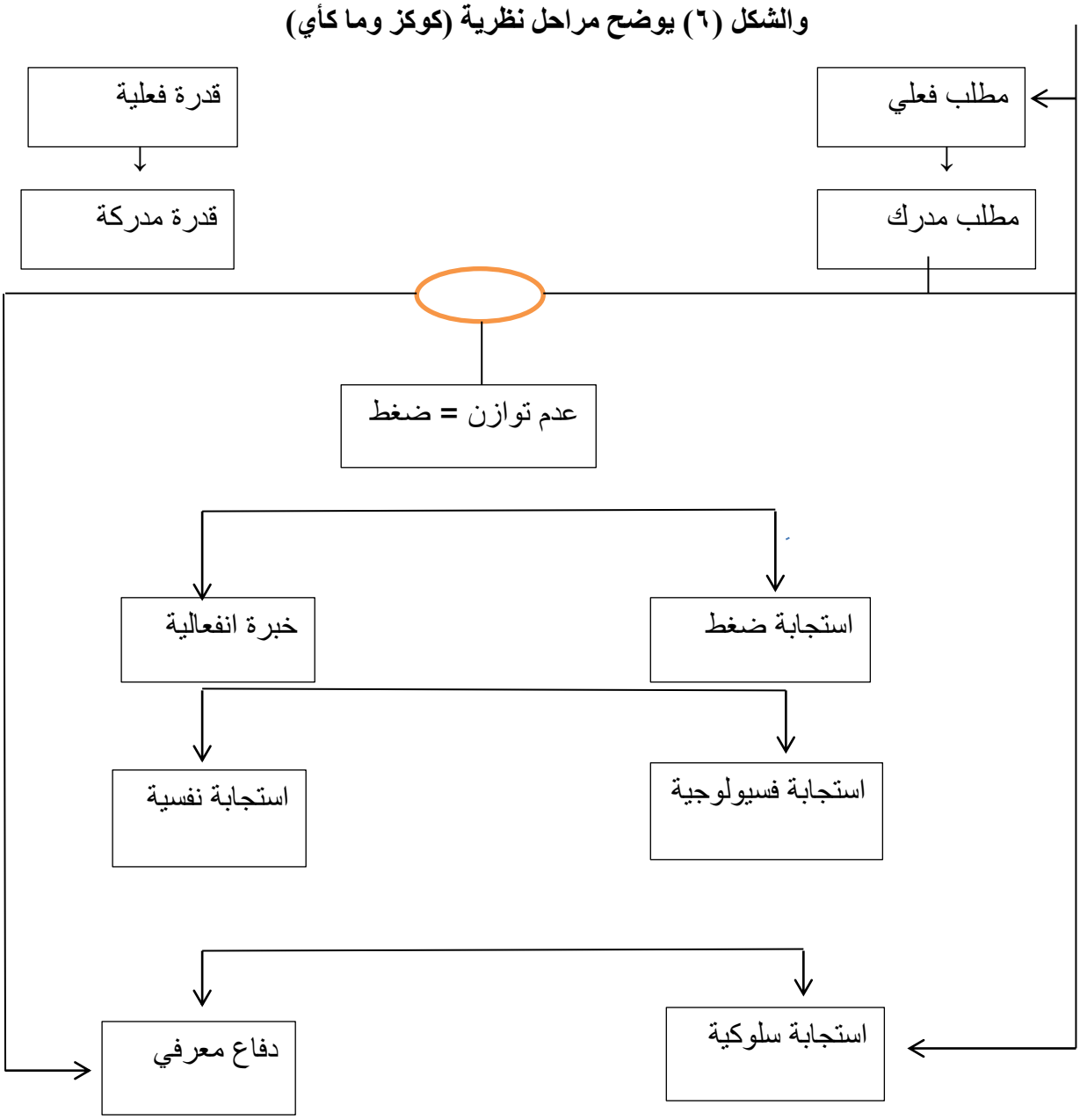
وتتمثل في التغذية المرتدة التي تحدث من خلال المراحل السابقة في مواجهة الضغوط ، فهي تمثل محصلة تلك المراحل فمثلا تحدث التغذية المرتدة عندما تؤثر الاستجابة الفسيولوجية ، مثل افراز الادرينالين ، على ادراك الكائن للموقف الضاغط ،

او عندما تعدل الاستجابة السلوكية من الطبيعة الفعلية للمطلب (عبد العزيز ، ٢٠١٠، ص٢١٧) .

ويؤكد هذا النموذج ان الضغوط هي نتيجة التعامل بين الفرد والبيئة ، وان الضغط ينشأ عند عدم توافر شرطين أساسين **الاول:** التهديد الموجه نحو الدوافع والحاجات المهمة ، **والثاني :**عدم قدرة الفرد على التكيف مع التهديدات .

وتؤكد هذه النظرية ان كمية الضغوط تعتمد التوازن بين حاجات ومتطلبات عامل الضغط وبين مهارات التعايش مع الضغط واذا حدث توازن بين هذين العاملين يكون الضغط واطأ وفي حالة عدم وجود توازن يكون عاليا (الحكيم ، ٢٠١١ ، ص ٥٠) .

والشكل (٦) يوضح مراحل نظرية (كوكز وما كأي)



شكل (٦)

نموذج كوكز وما كأي

(عبد العزيز ، ٢٠١٠ ، ص ٢١٨)

٢ / نظرية هانز سيلي (Hans Seiye)متلازمة التكيف العام التكيف العام

(General Adaptation Syndrome "GAS")

قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا هانز سيلي (Hanz Selye , 1956) وتم اعادة صياغتها مره اخرى عام ١٩٧٦، ويوكد (Selye) ان التعرض المستمر او المتكرر للضغوط يؤدي الى تأثيرات سالبة على حياة الفرد ،مما يفرض متطلبات فسيولوجية او اجتماعية او انفعالية او نفسية او الجمع بينهما ، وهذا يودي بالفرد الى حشد كل طاقاته لموجهة تلك الضغوط ، وهنا يدفع ثمنها في شكل اعراض فسيولوجية . (الغرير ، أبو أسعد ، ٢٠٠٩،ص٦٠)

ومتلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrorne) هي سلسلة من الاستجابات لمواجهة المرض ، واطلق وأطلق عليها عامة ، لأن الاستجابات الفسيولوجية الثلاثة التالية والتي تحدث في العديد من المواقف الضاغطة وهي :

١. تضخيم او اتساع الغدة الأدرينالية .
٢. انكماش الغدة الصعترية (غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق) والجهاز اللمفاوي المسؤول عن مقاومة الامراض .
٣. القرح الهضمية (عبد العزيز ،٢٠١٠ ، ص ٢١٣) .

وحدد (Selye) ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ، ويرى ان هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي :

١. مرحلة الاستجابة الانذارية او رد الفعل الانذاري (Alarm Reaction Stage)
وتبدأ هذه المرحلة باستجابة الكائن الحي لأي موقف ضاغط إذ تتناقض المقاومة الفسيولوجية ويتعرض الفرد لبعض التغيرات الجسمية والبيوكيماوية والتي تتشابه مهما اختلفت او تنوعت المواقف الضاغطة وتتضمن الاستجابة الانذارية اثارة الجهاز العصبي وافراز بعض الهرمونات (كهرمون الأدرينالين في الدم)وتحدث نتيجة ذلك زيادة في ضربات القلب وسرعة التنفس ونقصان نسبة السكر في الدم ، وحتى يتمكن الفرد من مواجهة الضغط . (الدراجي ،٢٠٠٧،ص٣٧)

٢. مرحلة المقاومة (The Stage of Resistance)

وهنا مرحلة المواجهة مصدر الضغط النفسي من قبل الفرد ، فيهيئ الفرد نفسه لمواجهة ولكن انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجيا ونفسيا يجعله اكثر حساسية لمصادر الضغط الاخرى ، مما يعرضه لتطوير اضطرابات نفسية وجسمية مثل التقرحات في جهاز الهضم وضغط الدم والربو القصبي ، وتنشأ هذه الاضطرابات نتيجة المحاولات للتعامل مع مصادر الضغط النفسي غير فعالة وغير كافية ، فأن حالة الاثارة المستمرة تبدو غير منتظمة في هذه المرحلة ، مما يوثر سلبا على القدرة على التركيز واتخاذ قرارات منطقية ، وتزداد المقاومة في هذه المرحلة (الغرير ، ابو اسعد ، ٢٠٠٩، ص٦١).

٣. مرحلة الاستنزاف (Exhaustion Stage)

وفي هذه المرحلة ، ونتيجة لقوة الضغط واستمراره ، فقد يفشل فعلا جهاز المقاومة لدى الانسان ، ويخر الانسان صريع الضغط بادية عليه كل الاثار الضغوط او على الاقل معظمها (مقداد، المطوع ،(٢٠٠٤:٢٦١) .

- **دراسات سابقة متعلقة بالضغوط النفسية**
- **اولاً / دراسة اجنبية**

١ / دراسة (Wendt ,1982)

بعنوان : اثر قوة الشخصية في التعامل مع احداث الحياة الضاغطة

هدفت الدراسة تعرف على اثر قوة تحمل الشخصية في التعامل مع احداث الحياة الضاغطة والادلة على وجود المرض .

تألفت عينة الدراسة من (١٢٠) طالبا وطالبة يدرسون بأقسام علم النفس والعلاقات الانسانية .

تم استعمال مقياس (كوباسا١٩٧٩) لقياس قوة التحمل لدى المراهقين فضلا عن مقياس لقياس ضغوط الحياة اليومية وكذلك استعمل الباحثون التقارير الذاتية عن الصحة والمزاج وبيانات عن الخدمة الطبية المقدمة للمراهق .

قام الباحثون باستعمال الوسائل الاحصائية هي الانحدار المتعدد وكذلك تحليل الانحدار المقارن في معالجة البيانات .

اوضحت النتائج ان هناك اثر ذو دلالة احصائية لقوة تحمل الشخصية في علاقة التعامل مع الضغوط الحياة ودلائل المرض . وكذلك وجود علاقة دالة عكسية بين قوة التحمل والاعراض المرضية والمزاجية للمراهقين . (Wendt , 1982,Pg.891)

٢ / دراسة (Just , 1999)

بعنوان : علاقة احداث الحياة الضاغطة بالصحة النفسية .

استهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين احداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية فضلا عن الكشف عن سمة قوة التحمل النفسي .

تألفت عينة البحث من (٨٦) استاذا تعرضوا لضغوط عالية ولم يصابوا بأمراض فضلا عن (٧٥) استاذا ممن تعرضوا الى نفس الضغوط واصيبوا بالمرض .

وقد قامت الباحثون ببناء المقياس اختارت فقراته من نتائج التحليل العاملي لعدة مقايس هي :

_ مقياس هولمزورا (Holmes anolrahe)لأحداث الحياة .

_ مقياس ماسودا وهولمز (Masoda & Holems) لتقدير جدية المرض .

_ مقياس مركز السيطرة الداخلي والخارجي (لروتر)ومقياس الاغتراب .

أظهرت النتائج ان ذوي الشخصية القوية التحمل لديهم سمات الضبط والالتزام والتحدي ولديهم قوة تحمل اعلى من افراد المجموعة الاخرى الذين يصابون بالمرض عند تعرضهم لنفس الضغوط . اي ان قوة تحمل الشخصية تعمل كمتغير وسيط بين الضغوط الحياة والمرض النفسي .(Just , 1999 , Pg. 141)

ثانياً :- دراسات عربية

/ دراسة (الحلو ١٩٩٥)

بعنوان :قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة

استهدفت الدراسة معرفة اساليب التعامل مع ضغوط الحياة التي كان يستعملها ذو قوة تحمل الشخصية العالي والواطئ من طلبة الجامعة في تعاملهم مع الاحداث التي يتعرضون لها . كما استهدفت الدراسة تعرف على الفروق بين (الذكور_ الاناث) في قوة تحمل الشخصية .

تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من كليات جامعة بغداد ، وطلبة كليات جامعة المستنصرية . واستعملت الباحثون في دراستها مقياس قوة تحمل الشخصية الذي اعدته الباحثون ومقياس التعامل مع ضغوط الحياة الذي اعدته الباحثون ايضا .

كما استعملت الباحثون الوسائل الاحصائية وهي معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين والتحليل العاملي لتحليل البيانات .

أظهرت نتائج الوسائل الاحصائية لتحليل بيانات الدراسة ان الافراد ذو تحمل الشخصية العالية يلجئون الى استعمال استراتيجيات التعامل المركز على المشكلة التي من شئنها ان تؤدي الى حالة التوافق والتوازن ، كما يستعمل الافراد (الحلو ، ١٩٩٥) .

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل وصفا لمنهجية البحث والإجراءات التي اتبعها الباحثون في معالجة موضوع البحث وخاصة في ما يتعلق بوصف المجتمع الاصلي للبحث واسلوب اختيار العينة وأعداد ادوات البحث .

منهجية البحث

لقد اعتمد الباحثون المنهج الوصفي (الارتباطي) " الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها ، وبالنتيجة فهو يعتمد دراسة الظاهرة على ما هي عليه في الواقع " (ملحم ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٢٤) ، إذ يهتم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث بوصف الظاهرة وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا وكميا ، فالتعبير الكمي يعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها ودرجاتها ، اما التعبير الكيفي فيصف لنا الظاهرة ويوضح لنا خصائصها .
(عبيدات وآخرون ، ١٩٩٦ ، ص ٢٨٦)

اولا : مجتمع البحث

يقصد به كل الافراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي هي في متناول الدراسة ويمكن ان يقال ايضا ان المجتمع هو مجموعة وحدات البحث التي يراد الحصول على البيانات (داود وعبد الرحمن ، ١٩٩٠، ص ٦٦) ، وقد حدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية / مرحلة البكالوريوس الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٧ – ٢٠١٨) والبالغ عددهم () طالبا وطالبة ، اذ بلغ عد طلبة علم النفس (٦٥١) طالبا وطالبة ،حيث الذكور(٣٠٠) طالبا ، والاناث (٣٥١) طالبة ، قسم الجغرافية (٥٢٠) طالبا وطالبة ، حيث الذكور (٢٦٨) طالبا ، والاناث (٢٥٢) ،وعلم الاجتماع (٨١٦) طالبا وطالبة ، حيث الذكور (٤٠٣) طالبا ، والاناث (٤١٣) طالبة ، قسم اللغة العربية (٥٧٣) طالبا وطالبة ، حيث الذكور (٢٧٨) طالبا ، والاناث (٢٩٥) طالبة .

وقد تم تزويدي على اعداد طلبة كلية الآداب جامعة القادسية وللعام الدراسي (٢٠١٧ _ ٢٠١٨) من وحدة التسجل بموجب كتاب تسهيل المهمة الصادرة عن عمادة كلية الآداب .

جدول (١)
مجتمع البحث موزعا حسب التخصص والمرحلة والجنس

القسم	الموجودون فعلا								المجموع الكلي		
	السنة الاولى		السنة الثانية		السنة الثالثة		السنة الرابعة				
	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	مج
اللغة العربية	٥٥	٤١	٨٥	٦٩	٦٢	٨٨	٧٦	٩٧	٢٧٨	٢٩٥	٥٧٣
الجغرافية	٣١	٣٣	٦٧	٤٠	٧٧	٥٧	٩٣	١٢٢	٢٦٨	٢٥٢	٥٢٠
علم الاجتماع	٧١	٥٣	٩٢	١٤٣	٨٩	١٢٦	١٥١	٩١	٤٠٣	٤١٣	٨١٦
علم النفس	٤١	٦١	٨٣	٨٧	١٠٤	١١٢	٧٢	٩١	٣٠٠	٣٥١	٦٥١
المجموع الكلي	١٩٨	١٨٨	٣٢٧	٣٣٩	٣٣٢	٣٨٣	٣٩٢	٤٠١	١٢٤٩	١٣١١	٢٥٦٠

(٢٥٦٠)

ثانيا : عينة البحث

هي ذلك الجزء من المجتمع يجري اختبارها وفق قواعد خاصة لكي تمثل تمثيلا صحيحا (محمود ، ٢٠٠٧،ص٢٧٥) ، ومن اجل ان تكون العينة ممثلة لمجتمعها يجب اعتماد الطرائق والوسائل الصحيحة في اختيار العينة ، كما ان الصفات العديدة التي يحتويها مجتمع ما ، لابد ان تتضمن في العينة التي يتم اختيارها من ذلك المجتمع ، وان كل صفة من هذه الصفات تمثل طبقة ، وبهذا فان الطبقة العشوائية تعد خير وسيلة يمكن استعمالها في مثل هذا النوع من المجتمعات ، وبناء على ما تقدم فقد تم اختيارها بل الطريقة الطبقية العشوائية . (ملحم ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٥١) .

وكما موضح في الجدول (٢) الذي يعرض تفصيلات عينة البحث موزعة على الاقسام العلمية والانسانية .

الكلية	الجنس		المجموع
	ذكور	أناث	
علم النفس	١٣	١٢	٢٥
علم الجغرافية	١٣	١٢	٢٥
علم الاجتماع	١٢	١٣	٥٢
علم اللغة العربية	١٢	١٣	٢٥
المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

ثالثا : ادوات البحث

١ ـ مقياس التوجه نحو الحياة :

لأجل اعتماد أداة لقياس التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة اطلع الباحثون على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع التوجه نحو الحياة ومنها مقياس شاير وكارفر ، (1985)Carver & Scheier وهو المقياس الذي اعتمده الباحثون وعمل على تطويره وتكيفه في بحثه الحالي ، وقد كان يتكون من (١٢) عبارة يجاب عن كل منها على اساس خمس اختيارات ، تقيس التوجه نحو الحياة ايجابيا بعبارات مثل : انا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي ، اومن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسر ، او ان مع العسر يسرا ، انظر عادة الى الوجه المشرق للحياة وقد سعى الباحثون بتطوير هذا المقياس من خلال زيادة فقراته الى(٤٨) فقرة ووضع صياغة لمجالاته والتي بلغت (٤) مجالات بما يتناسب مع الثقافة العراقية على اساس ان الناس يتوجهون نحو الحياة كل على شاكلته، فالإنسان يتوجه نحو الحياة ولكن بدرجات متفاوتة والحياة السائدة هي التي تحدد نمط التوجه (سلطان، ١٩٧١ ،ص٢٦)وقد كان المقياس الاصلي مترجما ومعربا من قبل(محمد بدر الانصاري) (١٩٧١) ومعرفا من (مجيد ، ٢٠١٠، ص ٢٥٧)

٢ـ تحديد مجالات القياس

بعد اطلاع الباحثون على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع التوجه نحو الحياة ولتطوير هذا المقياس كما اشار كل من" الن وين" (Allen&Yen) الى ان عملية تطوير اي مقياس لابد ان تسير على وفق الخطوات الأتية :

١. التخطيط للمقياس لتحديد الابعاد التي تغطيها فقراته .
٢. جمع الفقرات وصياغتها .
٣. عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص .
٤. تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث .
٥. إجراء التحليل الاحصائي للفقرات . (Allen & Yen , 1979 ,Pg,118)

وعليه فقد تم تحليل التعريف النظري للتوجه نحو الحياة وفق نظرية التوجه نحو الحياة " لشاير وكارفر " (١٩٨٥) Scheier & Carver ،

وقد حددت المجالات الاتية :

١. **النظرة الايجابية للحياة :** ويقصد بها حب الحياة والرضى بها والاطمئنان اليها لتوفير السعادة للإنسان والمجتمع .
٢. الفرد لموقف انساني ايجابي .
٣. **الرغبات في المستقبل :** ويقصد بها ميل الفرد لتحقيق ما يصبو اليه في حياته .
٤. **الاعتقاد بحدوث الخير والشر :** ويقصد به توقع افضل النتائج وهو استعداد ممكن داخل الفرد الواحد .

٣ ـ صياغة فقرات المقياس

تم صياغة فقرات المقياس من خلال تحديد وتعريف مجالات المقياس ، والاطلاع على ما تيسر من الدراسات التي تناولت التوجه نحو الحياة ، وقد اعتمد الباحثون مقياس (شاير وكارفر ١٩٨٥) وعمل على تطويره وتكيفه وزيادة فقراته بما يتناسب مع العينة والثقافة العراقية وبناء على ما سبق طور الباحثون (٤٨) فقرة مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية تمثل فقرات المقياس بصورته الاولية ملحق (٤) ، وتم توزيعها على مجالات المقياس التي بلغت اربعة مجالات وبواقع (١٢) فقرة لكل مجال وتم تصنيف المقياس الى (٣٠) فقرة ايجابية و(١٨) فقرة سلبية .

وقد لوحظ في صياغتها ما يأتي :

١. ان تكون كل فقرة معبرة عن فكرة واحدة وقابلة لتفسير واحد .
٢. ان لا تكون الفقرة ايحائية الاستجابة .
٣. ان يتكون المقياس من فقرات ايجابية وسلبية وكان الغرض من هذا التنوع هو ابعاد المستجيب عن النمطية في الاستجابة .
٤. ان يتكون محتوى الفقرة واضحا وصريحا ومباشرا (ابو الاعلام ،١٩٨٩،ص١٣٤)

٤ ـ وصف المقياس

يحتوي المقياس على (٣٢) فقرة في اربعة مجالات : كل مجال يتكون من(٨) فقرة فيضع المستجيب اشارة (√) امام البديل الذي ينطبق عليه في الفقرة التي يفضلها وقد اعتمد الباحثون اسلوب ليكرت (Likert) في وضع بدائل الاجابة لفقرات مقياس التوجه نحو الحياة وهذا يعني وضع بدائل عدة للمستجيب ليختار اكثرها انطباقا عليه وذلك لمرونة هذه الطريقة وتدرجها بدرجات صغيرة غير حادة . (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ ، ص ١٣٩)

فضلا عن اعتماد هذا الاسلوب في الكثير من الدراسات والمقاييس النفسية والشخصية لأنه لا يحتاج الى جهد كبير في حساب قيم الفقرات واوزانها . (العيسوي ، ١٩٨٥،ص٣٩١)

ويكون في الغالب ذي درجات ثبات عالية .(جلال ١٩٨٥، ص ، ٢٥) لذا تم اختيار بدائل الاجابة واوزانها كما موضح في الجدول (٣) ، وقد صيغ قسم من الفقرات بالاتجاه الايجابي ، في حين كان القسم الاخر من الفقرات بالاتجاه السلبي ،إذ تكون اعلى الدرجات ممكن ان يحصل عليها المستجيب في هذا المقياس هي (١٦٠) واقل درجة عليه هي (٣٢) فيكون المتوسط الفرضي (٩٦)

جدول (٣)
بدائل الاجابة واوزانها لفقرات مقياس التوجه نحو الحياة

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابد
١	الفقرات ذات المدلول الايجابي	٥	٤	٣	٢	١
٢	الفقرات ذات المدلول السلبي	١	٢	٣	٤	٥

٥ ـ صلاحية فقرات مقياس التوجه نحو الحياة :

بعد ان قام الباحثون بتبني مقياس (التوجه نحو الحياة ، ناصر،٢٠١٤) ، كان لا بد لهم من تعرف مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ، وذلك من خلال عرضه بصورته الاولية والمكون من (٤٨) فقرة (الملحق / ٥) على مجموعة من الخبراء * في المجال النفسي والتربوي ، لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، وملائمته للهدف الذي وضع لأجله ، وتعديل ما يرونه مناسبا او حذف ما هو غير مناسب . وبعد جمع آراء الخبراء * وتحليلها اعتمد الباحثون نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر ، فقد أشار (بلوم واخرون ، ١٩٨٣) الى انه يمكن الاعتماد على نسبة ٨٠% فأكثر لقبول الفقرة . وحصلت غالبية فقرات على موافقة الخبراء فيما عدلت بعضها تعديلا لغويا بسيطا.

علما ان الباحثون بعد التشاور مع الاستاذ المشرف قد اخذوا بجميع تعديلات السادة الخبراء ، ليصبح المقياس بعد ذلك (٤٨) فقرة . والجدول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٤)

صلاحية فقرات مقياس التوجه نحو

تسلسل الفقرات	الموافقون		الرافضون	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة
١ ، ٢ ،٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٣٢ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠ و ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٨	١٠	%١٠٠	٠	%٠
١١،١٣،٣٦،٤٤،٤٥،٤٦،٤٧	٩	%٩٠	١	%٩٠

***اسماء السادة اعضاء لجنة التحكيم مرتبة على وفق الحروف الهجائية والدرجة العلمية :**

١ ـ أ . م . د .سلام هاشم حافظ
٢ ـ أ . م . د .علي حسين عايد
٣- أ . م . د .احمد عبد الكاظم جوني
٤ ـ أ . م . نغم هادي حسين
٥ ـ أ . م . زينة علي صالح
٦- م . د . فارس هارون رشيد
٧- م . علي عبد الرحيم صالح
٨- م . حسام محمد منشد
٩- م . م .اياد جواد كاظم
١٠ ـ م . م .زينة نزار وداعة

٦- تمييز الفقرات :

بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

اولا / لمقياس التوجه نحو الحياة

تم ترتيب استجابات الطلبة البالغ عددهم (١٠٠) طالبا وطالبة ، تنازليا من اعلى قيمة الى اقل قيمة للحصول على مجموعتين متطرفتين ، ثم اخذت نسبة (٢٧%) العليا فبلغت (٢٧) طالبا وطالبة ، وكانت اعلى درجة فيها (٢٤٠) واقل درجة فيها (١٩٥) في حين كانت نسبة ال (٢٧%) الدنيا وبلغت (٢٧) طالبا وطالبة ايضا فكانت اعلى درجة (١٦٨) واقل درجة فيها (١٠٣) وبعد استخراج الوسط الحسابي والتباين لكلا المجموعتين (العليا والدنيا) ، قام الباحثون بتطبيق الاختبار التائي (**t _ test**) لعينتين مستقلين لاختبار دلالة الفرق بين اوساط المجموعة العليا والدنيا ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التميزية للفقرة بين المجموعتين وعدت القيمة التائية مؤشرا لتميز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٨) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات التوجه نحو الحياة التي طبقت على عينة تحليل الفقرات ، ثم طبق الاختبار لعينتين مستقلتين .ظهرت النتائج كما في الجدول (٥) .

جدول (٥)

القوة التميزية لفقرات مقياس التوجه نحو الحياة للمجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
	الوسط	التباين	الوسط	التباين			
١	٤.٠٧	٠.٦٨	٣.٤٨	٢.١٠	٢.١٠	١.٩٨	دالة
٢	٣.٩٦	٠.٨٨	٣.٢٩	١.٢١	٢.٦٨	١.٩٨	دالة
٣	٣.٨٥	١.١٣	٣.١٨	١.٥٤	٢.٣٩	١.٩٨	دالة
٤	٤.٥١	٠.٧٢	٣.٦٢	١.٠٨	٣.٨٦	١.٩٨	دالة
٥	٣.٨٨	١.٢٥	٣.١١	٤.١٠	١.٩٢	١,٩٨	غير دالة
٦	٤.٢٥	٠.٨١	٣.٤٨	١.٧٢	٢.٥٦	١.٩٨	دالة
٧	٤	٠.٦١	٢.٥٥	١.٨٧	٣.٤٢	١.٩٨	دالة
٨	٤.١٨	١.٠٧	٣.٢٩	١.٢١	٦.١٨	١.٩٨	دالة
٩	٤.٣٣	١	٢.٦٦	١.٦١	٦.٥	١.٩٨	دالة
١٠	٤.٣٧	١.٤٧	٣.٠٧	١.٣٠	٠.٩٣	١.٩٨	غير دالة
١١	٣.٦٦	١.٧٦	٢.٦٦	٢.٠٧	٠.٥٢	١.٩٨	غير دالة
١٢	٣.١١	٢.٦٤	٣.٢٩	١.٤٤	٠.١٣	١.٩٨	غير دالة

١٣	٢.٦٦	١.٣٨	٢.٧٠	١.٦٧	٢.٩٦	١.٩٨	دالة
١٤	٣.٦٦	١.٥٣	٢.٧٧	١.٤٨	٤.٣٤	١.٩٨	دالة
١٥	٤.٦٦	٠.٥٣	٣.٦٦	١.٣٠	٤.٢٥	١.٩٨	دالة
١٦	٣.٧٤	١.٥٠	٢.٥٥	١.١٧	٥.٣٠	١.٩٨	دالة
١٧	٤.٥١	٠.٤٩	٣.٢٩	١.٣٧	٤.٨٦	١.٩٨	دالة
١٨	٤.٧٤	٠.٣٥	٣.٦٢	١.٥٤	٤.١١	١.٩٨	دالة
١٩	٤.٣٣	١.١٥	٣.٢٢	١.٤١	٤.٥	١.٩٨	دالة
٢٠	٤.٧٠	٠.٢٩	٣.٦٢	١.٧٠	٣.٠٦	١.٩٨	دالة
٢١	٣.٧٧	١.٣٣	٢.٨٨	١.٤٨	٣.٠٦	١.٩٨	دالة
٢٢	٤.١٨	٠.٦٩	٣.٢٩	١.٤٤	٣.٠٧	١.٩٨	دالة
٢٣	٤.٥١	٠.٤٩	٠.٤٩	١.٥٠	٠.٧١	١.٩٨	غير دالة
٢٤	٤.١١	٠.٩٤	٢.٩٦	١.٤٩	٥.٧٥	١.٩٨	دالة
٢٥	٤.٤٨	١.٣٣	٣.٧٤	١.٨٩	٢.٣٨	١.٩٨	دالة
٢٦	٤.٩٢	٠.٠٧	٣.٧٤	١.٥٨	٣.٨٠	١.٩٨	دالة
٢٧	٥.٠٠	٠.٠٠	٤.١٤	١.٦٦	٣.٩٠	١.٩٨	دالة
٢٨	٤.٨١	٠.٢٣	٤.٣٧	٠.٨٥	٢.٤٤	١.٩٨	دالة
٢٩	٤.٢٩	١.٢٩	٣.٨٨	١.٢٥	١.٥١	١.٩٨	غير دالة
٣٠	٣.٢٩	٢.٣٧	٢.٨٨	١.٧١	١,٢٨	١.٩٨	غير دالة
٣١	٤.٨١	٠.٤٨	٣.٢٩	١.٦٧	٥.٢	١.٩٨	دالة
٣٢	٤.٢٩	٠.٠٣	٤.٧٠	٠.٤٤	٢.٣٦	١.٩٨	دالة
٣٣	٤.٣٣	١.٠٠	٣.١٤	١.٤٣	٥.٩٥	١.٩٨	دالة
٣٤	٤.٧٠	٠.٤٤	٣.٩٦	١.٢٦	٣.٣٦	١.٩٨	دالة
٣٥	٤.٧٧	٠.٣٣	٣.٦٢	١.٤٧	٥.٠٠	١.٩٨	دالة
٣٦	٤.٤٤	١.١٠	٣.٧٤	١.٨٩	٢.٤١	١.٩٨	دالة
٣٧	٤.٥٥	٠.٥٦	٣.٥٩	١.١٧	٤.٣٦	١.٩٨	دالة
٣٨	٤.٥٩	٠.٥٦	٣.٦٢	٠.٩٣	٤.٦١	١.٩٨	دالة
٣٩	٣.٥١	٢.٢٥	٢.٥٥	١.٥٦	٢.٩٠	١.٩٨	دالة
٤٠	٤.٥١	٠.٦٤	٢.٨٥	١.٢٨	٦.٩١	١.٩٨	دالة
٤١	٤.٧٧	٠.٢٥	٣.٨٨	١.٦٤	٣.٨٦	١.٩٨	دالة

٤٢	٤.٦٦	٠.٥٣	٣.٧٧	١.٧٩	٣.٤٢	١.٩٨	دالة
٤٣	٤.٧٤	٠.٧٣	٣.٥٥	١.٩٤	٣.٤٢	١.٩٨	دالة
٤٤	٤.٠٠	١.٦١	٢.٧٤	١.٩٦	٣.٩٣	١.٩٨	دالة
٤٥	٤.٠٠	١.٥٣	٢.٥١	١.٧٩	٤.٨٠	١.٩٨	دالة
٤٦	٣.٥٩	٢.٠١	٢.٥٥	٢.٠٢	٤.١١	١.٩٨	دالة
٤٧	٤.٠٠	١.٤٦	٢.٥٩	٢.٠٩	٤.٤٠	١.٩٨	دالة
٤٨	٤.٩٦	٠.٠٣	٣.٧٧	٢.٠٢	٤.٧٦	١.٩٨	دالة

علماً ان الفقرات التي تم حذفها لعدم دلالتها هي (، ،)

٧ ـ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة :

يوفر هذا الاسلوب معيارا محكيا يمكن الاعتماد عليه في ايجاد العلاقة بين درجات الافراد لكل فقرة والدرجات الكلية للمقياس ومعامل الارتباط هنا يشير الى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس .

(Oppenheim ,1978,pg 136)اي ان يوفر هذا الاسلوب معيارا محكيا يمكن الاعتماد عليه في ايجاد العلاقة بين درجات الافراد لكل فقرة والدرجات الكلية للمقياس ومعامل الارتباط هنا يشير الى مستوى قياس فقرة تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس وتشير أناستازي (Anastasi) الى أن الدرجة الكلية للمقياس هي أفضل محك داخلي عندما لا يتوافر المحك الخارجي.(Anastasi,1976:206) لذلك استعمل الباحثون معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. (حبيب ،١١٩٦، ص٣٠٧)

وقد تم حساب علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة باستعمال معامل ارتباط بيرسون .

جدول (٦)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	٠.٢٣	٩	٠.٢٦	١٧	٠.٦٠	٢٥	-٠.٠٧	٣٣	٠.٥٩	٤١	٠.١٩
٢	٠.٢٠	١٠	صفر	١٨	٠.١٩	٢٦	صفر	٣٤	٠.٢٣	٤٢	٠.٢٧
٣	٠.٢٥	١١	٠.٣٤	١٩	٠.٢١	٢٧	٠.٤٢	٣٥	٠.٢٣	٤٣	-٠.٠١
٤	٠.٢٩	١٢	٠.٢٠	٢٠	٠.٣٤	٢٨	٠.٢١	٣٦	٠.٢٦	٤٤	٠.١٩
٥	٠.٢٠	١٣	٠.٣٥	٢١	٠.٢٨	٢٩	٠.٢٥	٣٧	٠.٥٣	٤٥	٠.٢١
٦	٠.٣٣	١٤	٠.٤٢	٢٢	٠.١٩	٣٠	٠.٣٧	٣٨	٠.١٩	٤٦	٠.١٩
٧	٠.٢٢	١٥	٠.٢٨	٢٣	٠.٢٠	٣١	٠.١٩	٣٩	٠.٠٣	٤٧	صفر
٨	-٠.٠١	١٦	٠.٣٦	٢٤	٠.٢٠	٣٢	صفر	٤٠	صفر	٤٨	٠.٢٨

علماً ان الفقرات التي تم حذفها لعدم دلالتها هي (، ،)

٨ ـ الصدق

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء المقاييس النفسية و المقياس الصادق هو المقياس القادر على قياس السمة او الظاهرة التي وضع من اجلها (Anastasi& Hopkius , 1988 ,pg ,139) ويعد الصدق ايضا من المقومات الاساسية التي ينبغي ان تتوافر في اداة البحث ، لأنه يعد المحدد الاساسي لعملية القياس اللاحقة بأكملها ، فأداة البحث تعد صادقة عندما تقيس ما وضعت لقياسه .(الزوبعي والغنام ، ١٩٨١ ، ص ، ٣٩) ، ويعد الصدق شرطا اساسيا من شروط ادوات القياس الفعالة في قياس الظاهرة موضوع القياس ، وكذلك يقصد بصدق المقياس مدى صلاحيته لقياس هدف او جانب محدد (الروسان ، ١٩٩٩ ، ص ، ٣١) ، كما انه يعد من الخصائص اللازمة لبناء الاختبارات ويعد مفهوم الصدق من اكثر المفاهيم الاساسية اهمية في مجال القياس النفسي لذلك تعددت تعريفاته لكن من اهم تلك التعريفات ((قدرة المقياس المصمم على قياس ما وضع من اجله)) (SHaugness & John , 1985 , pg 15) ويعد من اهم الشروط توافرها في المقياس . (ابو حويج ، ١٩٨٩، ص ١٣٤)

أ - الصدق الظاهري :

ان افضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين والاخذ بآرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الغريب ، ١٩٨٥ ، ص ٦٧٩) . وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس التوجه نحو الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية . من خلال عرضه على الخبراء والاخذ بآرائهم جول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته ملحق

ب - صدق البناء

ويقصد به المدى الذي يمكن للمقياس ان يشير بموجبه الى قياس بناء نظري محدد او خاصية معينة (Anastasi & Urbin , 1997 , pg 126)، ولما كان المقياس مصمما لقياس التوجه نحو الحياة ، توجب التحقق من اختبار الفقرات التي تقيس المتغير باستعمال علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي .

ثبات المقياس

معناه ان المقياس موثوق به ويعتمد عليه ، ويشير ثبات المقياس الى اتساق الدرجات التي يحصل عليها الافراد انفسهم في مرات الاجراء المختلفة . (باهي والنمر ، ٢٠٠٤ ص٩٥) ، اذ يعد حساب الثبات امرا ضروريا واساسيا في القياس لنفسي اذ يشير الى الدقة في درجات المقياس اذا ما تكرر تطبيقه تحت الشروط والظروف نفسها ،(الزوبعي واخرون ، ١٩٨١ ، ص ٣٠) ويقصد به درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج . (دويدار ، ٢٠٠٥ ، ص ١٦٦) ويشير الثبات الى درجة استقرار المقياس عبر الزمن واتساقه الداخلي ودقته فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الافراد ويعد اجرائه ضرورة على الرغم من ان المقياس الصادق هو مقياسا ثابتا (فرج ، ١٩٨٠ ، ص ٢٣٢) .

ويعد الثبات من المفاهيم الاساسية في المقياس يستلزم توافره في المقياس لكي يكون صالحا للاستعمال اذ تعتمد المقاييس والاختبارات في دقتها على مدى ثبات وصدق نتائجها . (عبد الرحمن ، ١٩٨٥ ،ص ١٧٦)

وقد تم التحقق من ثبات المقياس بالطرائق الاتية :

اولا : طريقة اعادة الاختبار :

ان اهم الطرق للحصول على قياسات متكررة للمجموعة ذاتها من الافراد ولقياس السمة ذاتها (او المقدرة ذاتها) هو تطبيق المقياس نفسه مرتين (ملحم ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٦) يتم ذلك عن طريق تطبيق المقياس على عينة ما ثم يعاد تطبيقه بعد فترة من الزمن على العينة نفسها ثم يحسب معامل الارتباط بين الاداتين في مرتي التطبيق (الروسان ، ١٩٩٩ ، ص ٣٦) ويعد من اكثر الاساليب استعمالا في حساب الثبات (Anastasi , 1976 ,pg 166) وقد تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) طالبا وطالبة من طلبة جامعة القادسية كلية الآداب تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من التخصصات الانسانية والعلمية عند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١.٩٨) ، وظهرت النتائج لمقياس التوجه نحو الحياة هو (٠.٩٥) .

ثانيا : طريقة التجزئة النصفية

تعتمد هذه الطريقة على تقسيم المقياس الى نصفين ، حيث يمثل النصف الاول بالفقرات الفردية ، فيما يمثل النصف الثاني بالفقرات الزوجية . ومن ثم يتم استخراج قيمة معامل ارتباط بيرسيون حيث بلغ (٧٨ و ٠) وبما ان القيمة المستخرجة تمثل نصف المقياس ، لذلك يتم تعديل هذه القيمة بواسطة معادلة سبيرمان براون فبلغت قيمة معامل الثبات (٨١ ، ٠)

ثانيا : مقياس الضغوط النفسية

١ ـ صلاحية الفقرات :

تشير هذه العملية الى التعرف على تمثيل المقياس للمتغير المراد قياسه (الزوبعي واخرون ، ١٩٨١، ص ، ٣٤) ، اذا يعد التحليل المنطقي ضروريا في بدايات اعداد الفقرات ، لأنه يؤشر مدى تمثيل الفقرة للسمة التي اعدت لقياسها . (عبد الرحمن، ١٩٨٨، ص ، ١٨٥) ولأجل التحقق من صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية ، وبدائل الاستجابة تم عرض الفقرات والبدائل على المجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس بلغ عددهم (١٠) خبيرا الملحق (٣) ، للحكم على مدى صلاحية الفقرات وبدائل الاستجابة ومدى ملائمتها واجراء ما يرونه مناسبا من تعديلات وحذف واضافة الى فقرات المقياس .

بعد ان قام الباحثون بتبني مقياس الضغوط النفسية ، الدراجي ، كان لا بد لهم من تعرف مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ، وذلك من خلال عرضه بصورته الاولية والمكون من (٢٦) فقره (الملحق / ٦)على مجموعة من الخبراء * في المجال النفسي والتربوي ، لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، وملائمته للهدف الذي وضع لأجله ، وتعديل ما يرونه مناسبا او حذف ما هو غير مناسب .وبعد جمع آراء الخبراء * وتحليلها اعتمد الباحثون نسية اتفاق (٨٠%) فاكثر ، فقد اشار (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣،،ص ١٢٦) . وحصلت غالبية فقرات المقياس على موافقة جميع الخبراء ، فيما عدلت بعض الفقرات تعديلا لغويا بسيط .

علما ان الباحثون بعد التشاور مع الأستاذ المشرف قد اخذوا بجميع تعديلات السادة الخبراء ، ليصبح المقياس بعد ذلك (٢٦) فقرة .

والجدول (٨) يوضح ذلك :

تسلسل الفقرات	الموافقون		الرافضون	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة
١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،١٠،١١،١٢،١٥،١٣، ١٥،١٧،١٦،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢٦،٢٤	١٠	%١٠٠	٠	%٠
٩،١٤، ٢٣، ٢٥	٩	%٩٠	١	٠.١

***اسماء السادة اعضاء لجنة التحكيم مرتبة على وفق الحروف الهجائية والدرجة العلمية :**

أ . م . د .سلام هاشم حافظ

أ . م . د .علي حسين عايد

أ . م . د .احمد عبد الكاظم جوني

أ . م . نغم هادي حسين

أ . م . زينة علي صالح

م . د . فارس هارون رشيد

م . علي عبد الرحيم صالح

م . حسام محمد منشد

م . م .اياد جواد كاظم

م . م .زينة نزار وداعة

٢ ــ تمييز الفقرات

أ- اسلوب المجموعتين المتطرفتين

تم ترتيب استجابات الطلبة البالغ عددهم (١٠٠) طالبا وطالبة ، تنازليا من اعلى قيمة الى اقل قيمة للحصول على مجموعتين متطرفتين ، ثم اخذت نسبة (٢٧%) العليا فبلغت (٢٧) طالبا وطالبة ، وكانت اعلى درجة فيها (٢٤٠) واقل درجة فيها (١٩٥) في حين كانت نسبة ال (٢٧%) الدنيا وبلغت (٢٧) طالبا وطالبة ايضا فكانت اعلى درجة (١٥٢) واقل درجة فيها (٤٩) ، وبعد استخراج الوسط الحسابي والتباين لكلا المجموعتين (العليا والدنيا) ، قام الباحثون بتطبيق الاختبار التائي **(t _ test)** لعينتين مستقلين

لاختبار دلالة الفرق بين اوساط المجموعة العليا والدنيا ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التميزية للفقرة بين المجموعتين وعدت القيمة التائية مؤشرا لتميز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٨) ، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات التوجه نحو الحياة التي طبقت على عينة تحليل الفقرات ، ثم طبق الاختبار لعينتين مستقلتين . **ظهرت النتائج كما في الجدول (٩)**

جدول (٩)

القوة التميزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية للمجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
	الوسط	التباين	الوسط	التباين			
١	٢.١٨	٠.٤٦	١.٥٥	٠.٣٣	٤.٢	١.٩٨	دالة
٢	٢.٤٨	٠.٤١	١.٥٩	٠.٤٠	٥.٩٣	١.٩٨	دالة
٣	٢.١١	٠.٤١	١.٢٥	٠.١٩	٦.٦١	١.٩٨	دالة
٤	١.٨٨	٠.٦٤	١.٥٩	٢.٢٨	١.٠٠	١.٩٨	غير دالة
٥	٢.٥٩	٠.٣٢	١.٩٦	٠.٥٧	٣.٩٣	١.٩٨	دالة
٦	٢.٤٠	٠.٤٨	١.٦٦	٠.٥٣	٤.٣٥	١.٩٨	دالة
٧	٢.٤٤	٠.٤١	١.٤٠	٠.٣٢	٧.٤٢	١.٩٨	دالة
٨	٢.١٨	٠.٦٤	١.٢٥	٠.١٩	٦.٢	١.٩٨	دالة
٩	١.٥٩	٠.٤٠	١.٢٢	٠.٢٥	٢.٨٤	١.٩٨	دالة
١٠	٢.٢٥	٠.٥٨	١.٦٢	٠.٧٤	٣.٣١	١.٩٨	دالة
١١	٢.٤٨	٠.٤٩	١.٧٤	٠.٥٠	٤.٣٥	١.٩٨	دالة
١٢	٢.٠٧	٠.٣٠	١.٢٥	٠.١٩	٦.٨٣	١.٩٨	دالة
١٣	٢.٤٤	٠.٥٦	١.٩٦	٠.٤٢	٢.٨٢	١.٩٨	دالة
١٤	٢.٤٤	٠.٤١	١.٧٧	٠.٤٨	٤.١٨	١.٩٨	دالة
١٥	٢.١١	٠.٥٦	١.٢٢	٠.٢٥	٥.٩٣	١.٩٨	دالة
١٦	٢.٨٥	٠.١٣	٢.٠٣	٠.٨٠	٥.١٢	١.٩٨	دالة
١٧	٢.١١	٠.٣٣	١.٢٩	٠.٢١	٦.٨٣	١.٩٨	دالة
١٨	٢.٠٣	٠.٥٧	١.٢٩	٠.٢١	٦.٨٣	١.٩٨	دالة
١٩	٢.٣٧	٠.٣٩	١.٦٢	٠.٤٧	٤.٧٨	١.٩٨	دالة
٢٠	٢.١٨	٠.٣١	١.٥١	٠.٤١	٤.٧٨	١.٩٨	دالة
٢١	٢.٢٩	٠.٦٠	١.٧٤	٠.٥٨	٣.٠٥	١.٩٨	دالة
٢٢	٢.٠٧	٠.٦٠	١.٤٠	٠.٤٠	٣.٩٤	١.٩٨	دالة
٢٣	١.٧٧	٠.٥٦	١.١١	٠.٢٥	٤.٧١	١.٩٨	دالة
٢٤	٢.٣٣	٠.٤٦	١.٧٠	٠.٥٢	٣.٧٠	١.٩٨	دالة
٢٥	٢.٠٣	٠.٤٩	١.٥٥	٠.٢٥	٣.٤٢	١.٩٨	دالة
٢٦	١.٨٥	٠.٣٦	١.٤٤	٠.٢٥	٣.١٥	١.٩٨	دالة

كما في مقياس التوجه

ب ـ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الضغوط النفسية

تمثل الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات محكية انية من خلال ارتباطها بدرجة الافراد على الفقرات ومن ثم فان ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية وفي ضوء هذا المؤشر يتم الابقاء على الفقرات . (Lindauis , 1957 :p.286) التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيا . (Anastasi , 1976: p. 154) والمقياس الذي تنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقا بنائيا ومن مميزات هذا الاسلوب انه يقدم مقياسا متجانسا في فقراته . (Smith , 1966 : p. 70) وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية ل(١٠٠) استمارة وهي الاستمارات ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات في ضوء المجموعتين المتطرفتين واظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط تم قبولها اعتمادا على معيار (الن) الذي اشار الى قبول الفقرة يتحدد اذا حصل الباحثون على معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية على (٠.١٩) فأعلى

(الكبيسي ، ٢٠١٠ ،ص، ٢٧٤)

جدول (١٠) يوضح ذلك . وفي ضوء ذلك تم قبول فقرات المقياس .

جدول (١٠)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرة	ت	الفقرة	ت	الفقرة	ت	الفقرة	ت	الفقرة	ت	الفقرة	ت	الفقرة
١	٠.٢٥	٦	٠.٠٣	١١	٠.٢٤	١٦	٠.٧٦	٢١	٠.٤٨	٢٦	٠.٢١		
٢	٠.٢٠	٧	٠.٠٨	١٢	٠.٢٩	١٧	٠.٠١	٢٢	٠.٨٦				
٣	٠.٢٣	٨	٠.٢٦	١٣	٠.٢٦	١٨	٠.٣٠	٢٣	٠.٣١				
٤	٠.٠٣	٩	٠.٢١	١٤	٠.٢٩	١٩	٠.٤٨	٢٤	٠.٩٨				
٥	٠.٣٠	١٠	٠.٥٧	١٥	٠.٠١	٢٠	٠.٣٠	٢٥	٠.٦٠				

٣ ـ الصدق الظاهري :

ان افضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين والاخذ بآرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الغريب ، ١٩٨٥ ، ص ٦٧٩) . وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس التوجه نحو الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية . من خلال عرضه على الخبراء والاخذ بآرائهم جول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته ملحق

ب _ صدق البناء

ان صدق البناء وان كان يسمى بصدق المفهوم النفسي أو صدق تقويم الفرض إذ يشير هذا النوع من الصدق الى مدى قياس المقياس النفسي لتكوين فرضي أو مفهوم نفسي على اعتبار انه يهتم بجميع الدلائل الضرورية والتي يتم بواسطتها التعرف على مدى قدرة درجة المقياس في ان تكون مؤشراً على السمة التي يفترض ان يقيسها المقياس (الجلبي ، ٢٠٠٥ ، ص ٩٤) ، وقد توفر هذا النوع من الصدق في هذا المقياس من خلال المؤشر ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية كما هو موضح في جدول (١٠) ، إذ يشير لند كوست (Lindquist) إلى أن معامل ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس يعد أحد مؤشرات صدق البناء ، وذلك لأن الدرجة الكلية للمقياس تعد

بمثابة قياسات محكية آنية من خلال ارتباطها بدرجات الأشخاص على الفقرات ، ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية (الكبيسي ، ٢٠١٠ ، ص ٢٦٧) .

٤ - الثبات

على الرغم من إن مؤشر الصدق يعد من أهم مؤشرات الثبات للمقياس النفسي ، على اعتبار ان المقياس الصادق بطبيعته يكون مقياسا ثابتاً بالضرورة ، ولكن ليس كل اختبار ثابت هو صادق بالضرورة ، إذ قد تكون فقرات المقياس متجانسة في فقراته ولكنها تقيس سمة أخرى غير التي اعدت لقياسها (فرج ، ١٩٨٠ ،ص ٣٣١)، إلا أن هذا لا يعني أنه يمكن الاستغناء عن الثبات في المقاييس النفسية ، وذلك لعدم توفر مقاييس تتسم بالصدق التام ، فضلا عن أن معامل الثبات يوفر المؤشرات الاحصائية للصفة أو الظاهرة المدروسة ، والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في المقياس (الجلبي ، ٢٠٠٥، ص١١١ -١١٢) . لذل فقد استعمل الباحثون اعادة الاختبار ومعامل الفا كرو نباخ .

اولا / طريقة اعادة الاختبار :

قام الباحثون بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على العينة البالغة عددها (١٠٠) طالبا وطالبة ، وباستعمال معاملات ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة ظهر ان معامل الثبات الذي يبلغ (٠.٤٠) يعد مؤشرا جيد على استقرار استجابات الافراد على مقياس الضغوط النفسية .

- التطبيق النهائي

بعد الانتهاء من إجراءات إعداد أداتي البحث واستخراج الخصائص السايكومترية لهما من صدق وثبات وقدرة تميزية ، واتساق داخلي ، طبق الباحثون المقياسين معا على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية ، الجدول (٢) . وبعد ان أجري التحليل الاحصائي لفقرات المقياسين وحذف الفقرات غير المقبولة .

- **رابعا الوسائل الاحصائية :**

استعان الباحثون لاستخراج نتائج البحث الحالي بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية وبعض الوسائل الاحصائية الاتية :

١. معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة :-
استعملت لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الدرجات افراد العينة على مقياسي التوجه نحو الحياة والضغوط النفسية .

٢. الاختبار التائي (t _ test) لعينتين مستقلتين : -

أ- لحساب القوة التميزية لفقرات مقياس التوجه نحو الحياة .
ب- لحساب القوة التميزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية .
ت- لاستخراج الفروق تبعاً لمتغير الجنس .

٣. معامل ارتباط بيرسون :-

أ- العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة ، ومقياس الضغوط النفسية .
ب- ثبات مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس الضغوط النفسية بطريقة اعادة الاختبار والتجزئة النصفية .
ت- علاقة التوجه نحو الحياة بالضغوط النفسية .

٤- معادلة سبير مان بروان :-
لتعيدل قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بمقياس التوجه نحو الحياة والضغوط النفسية

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضا لنتائج البحث الحالي ومناقشتها مع الدراسات السابقة وتفسيرها في ضوء النظريات المتبناة لمتغيري البحث ، وحسب اهداف البحث الحالي ، وكما يلي :

الهدف الاول : تعّرف التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية :

تم تحليل اجابات عينة البحث البالغة (١٠٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية الآداب ، على مقياس التوجه نحو الحياة وتبين ان المتوسط الحسابي للعينة (١٢٣.٣٧) بانحراف معياري (١٩.٩١) اما المتوسط الفرضي للمقياس فكان (٩٦) ولتعرف دلالة الفرق بين المتوسطين استعمل الباحثين الاختبار التائي لعينة واحدة (one Sample t-tset) وتبين ان القيمة التائية المحسوبة (١٣.٣٤) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٨) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا ، ولصالح العينة في التوجه نحو الحياة وهذه النتيجة تشير الى ان طلبة الجامعة لديهم توجه نحو الحياة عالي والجدول ادناه يوضح ذلك :

جدول رقم (١١)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدى طلبة كلية الآداب على مقياس التوجه نحو الحياة

العينة	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
طلبة كلية الآداب	١٠٠	٩٦	١٢٣.٣٧	١٩.٩١	١٣.٧٤	١.٩٨	دالة

وتتفق هذه النتيجة مع مسلمات نظرية (شاير وكارفر) Scheier &Carver ,1985 اكدت على ان رغبة الانسان في توجه نحو الحياة يكون في تحقيق معنى لحياته وهذا يعد اعرق شيء يدفع الانسان نحو التوجه والاقبال على الحياة وانه اهم سمة انسانية يتم اكتشافها بواسطة الانسان نفسه (Scheier &Carver ,1985,pg ,219) فشريحة المتعلمين ومنهم طلبة الجامعة يزداد لديهم التوجه نحو الحياة وهذا يعني انهم اشخاص منفتحون وانهم متفائلين وقد تعزى هذه النتيجة الى ان افراد العينة يتمتعون بالخبرات والمهارات الاجتماعية التي تعمل بوصفها قوى فاعلة في الحكم على الموضوعات ذات العلاقة بالتوجه نحو الحياة واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها فعقل الانسان يرفض المثيرات التي تتمركز حول الذات والتمسك بالآراء والمعتقدات الشخصية الطبقة ، ويحاول الانفتاح على الحياة والاخرين والتفاعل الايجابي معها ، فضلا عن التغيرات الكثيرة التي اجتاحت العالم نتيجة التقدم العلمي الهائل الذي ولد ثورة معلوماتية تناقلها الافراد في مختلف إنحاء العالم تنتقل فيها المعلومات بسرعة مذهله فتركت أثارا ايجابية على توجهاتهم نحو الحياة على الرغم

من الخصوصيات التي تتميز بها المجتمعات من خلال إطارها الثقافي والاجتماعي وطبيعة نظم التعلم فيها . (علي ، ١٩٨١ ، ص ٢٤٢) . واتفقت نتيجة البحث الحالي مع دراسة عبد الخالق (١٩٩٥) ودراسة موك واخرون(١٩٩٢) ، فيما اختلفت النتيجة الحالية مع دراسة عبد الخالق (١٩٩٨) ودراسة كل من عبد اللطيف ولولوة حمادة(١٩٩٨) .

الهدف الثاني : تعّرف الفروق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب تبعا لمتغير الجنس (ذكور _ اناث)

بعد تحليل اجابات عينة البحث على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) وبواقع (٥٠) طالبا و(٥٠) طالبة من طلبة كلية الآداب ، تبين ان الوسط الحسابي للذكور كان مقداره (١٢٦.٠٨) فيما كانت قيمة التباين لديهم (٤٩٠.٦٨) . اما الاناث فكان وسطهن الحسابي يساوي (١٢٠.٥٨) وكانت قيمة التباين لهن تساوي (٢٩٥.٥٨) . ولغرض تعرف الفروق بين كلا الجنسين قام الباحثين باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، اذ بلغت القيمة التائيه المحسوبة (٠.٣٤) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٨) . وعليه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب تبعا لمتغير الجنس

(ذكور_ اناث) ..

جدول (١٢)

تعّرف الفروق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب تبعا لمتغير الجنس (ذكور . اناث)

العينة	العدد	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
ذكور	٥٠	١٢٦.٠٨	٤٩٠.٦٨	٠.٣٤	١.٩٨	دالة
اناث	٥٠	١٢٠.٥٨	٢٩٥.٥٨			

وهذه النتيجة يمكن تفسيرها على وفق نظرية " شاير و كارفر" (١٩٨٥) Scheier & Carver بان التوجه نحو الحياة لا يتأثر بالظروف البيئية والتعليمية التي يتعامل فيها الانسان بفعاليته مع الحياة التي يعيشها . (Scheier & Carver , 1985 , pg ,24) وتؤكد هذه النتيجة على ان طلبة الجامعة من كلا الجنسين سواء كانوا ذكورا او اناثا متوجهين نحو الحياة وانهم يتقاربون في ادراكهم لأهمية كونهم من شرائح المجتمع المهمة واعتبارهم الثروة الوطنية ومن الدعائم الاساسية التي ترتكز عليها الدولة في نظامها الاقتصادي والاجتماعي للحاضر والمستقبل ، ويمتلكون ضغوط نفسية لا بأس بها لمواصلة الحياة والكفاح من اجل ديمومة هذه الحياة التي وهبها الله لعباده حتى يأتي ذلك اليوم الذي لاريب فيه . (حسن ، ٢٠٠٦ ،ص ٤٥) . اتفقت نتيجة البحث الحالي مع دراسة اليحفوفي (٢٠٠٢) ودراسة فراج (٢٠٠٤) واختلفت مع دراسة ياتس (٢٠٠٢) ودراسة جروت واخرون (٢٠٠٧) .

_ الهدف الثالث : التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب

تـم تحليـل اجابـات عينـة البحـث البالغـة (١٠٠) طالبـا وطالبـة مـن طلبـة كليـة الآداب ، علـى مقيـاس الضـغوط النفسـية وتبـين ان المتوسـط الحسـابي للعينـة (٣٧.٦٧) بـانحراف معيـاري (٥.٧٠٣) امـا المتوسـط الفرضـي للمقيـاس فكـان (٤٠) ولتعـرف دلالـة الفـرق بـين المتوسـطين اسـتعمل البـاحثين الاختبـار التـائي لعينـة واحـدة (one Sample t-tset) وتبـين ان القيمـة التائيـة المحسـوبة (٣.٥٦٦) وهـي اكبـر مـن القيمـة التائيـة الجدوليـة (١.٩٨) عنـد مسـتوى الدلالـة (٠.٠٥) وهـذا يعنـي وجـود فـرق دال احصـائيا ، ولصـالح العينـة فـي الضـغوط النفسـية وهـذه النتيجـة تشـير الـى ان طلبـة الجامعـة لـديهم ضغوط نفسية والجدول ادناه يوضح ذلك :

الجدول(١٣)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدى طلبة كلية الآداب على مقياس الضغوط النفسية

العينة	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	القيمة t الجدولية	الدلالة
طلبة كلية الآداب	١٠٠	٤٠	٣٧.٦٧	٥.٧٠٣	٣.٥٦٦	١.٩٨	دالة

يـرى كـل مـن (cox- Macay) انـه يمكـن وصـف الضـغوطعلى انهـا جـزء مـن النظـام الـدينامي والمعقـد ، للتفاعـل بـين الشـخص وبيئتـه ويشـيران الا ان الضـغوط ظـاهرلاة مدركـة فردياً ومتأصلة بالعمليات النفسية .

الهـدف الرابـع : التعـرف علـى الفـروق فـي الضـغوط النفسـية لـدى طلبـة كليـة الآداب تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور _ اناث)

بعـد تحليـل اجابـات عينـة البحـث علـى وفـق متغيـر الجـنس (ذكـور - انـاث) وبواقـع (٥٠) طالبـا و(٥٠) طالبـة مـن طلبـة كليـة الآداب ، تبـين ان الوسـط الحسـابي للـذكور كـان مقـداره (٣٨.٨٦) فيمـا كانـت قيمـة التبـاين لـديهم (٣٢.٩٨) . امـا الانـاث فكـان وسـطهن الحسـابي يسـاوي (٣٦.٥٢) وكانـت قيمـة التبـاين لهـن تسـاوي (٢٩.٨٨) . ولغـرض تعـرف الفـروق بـين كـلا الجنسـين قـام البـاحثين باسـتعمال الاختبـار التـائي لعينتـين مسـتقلتين ، اذ بلغـت القيمـة التائيـه المحسـوبة (٢.٠٨٧) وهـي اصـغر مـن القيمـة التائيـة الجدوليـة البالغـة (١.٩٨) . وعليـه لا توجـد فـروق ذات دلالـة احصـائية عنـد مسـتوى دلالـة (٠.٠٥) لمتغيـر الضـغوط النفسـية لـدى طلبـة كليـة الآداب تبعـا لمتغيـر الجـنس (ذكـور_ انـاث) . اتفقـت مـع دراسـة (Wendt ,1982) ودراسة الحلو (١٩٩٥) .

جدول (١٤)

التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور . اناث)

العينة	العدد	الوسط الحسابي	التباين	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
ذكور	٥٠	٣٨.٨٦	٣٢.٩٨	٢.٠٨٧	١.٩٨	دالة
اناث	٥٠	٣٦.٥٢	٢٩.٨٨			

يمكن تفسير هذه النتيجة طبقاً لنوذج كوكز ماكاي والذي يرى بأن الضغوط تنشأ عندما يكون هناك عدم توازن بين المطلب المدرك وادراك الشخص لمقدرته على مواجهة المطلب ومن الضروري الاشارة الى ان التوازن او عدم التوازن المهيمن لا يكونان بين المطلب والقدرة الفعلية حيث ان ادراك الذكور يختلف عن ادراك الاناث وكذلك القدرات والمطالب مما يشكل فارقاً ملحوظاً بين الجنسين

_ الهدف الخامس : التعرف على طبيعة العلاقة بين التوجه نحو الحياة والضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون بين مقياسي التوجه نحو الحياة والضغوط النفسية ، حيث بلغت قيمته (٠.٢٧) وهي قيمة ارتباط جيدة عند مقارنتها مع معيار أيبل ، والذي يرى ان معامل الارتباط يكون مقبولا اذا كانت قيمته (٠.١٩ فاكثر)

جدول (١٥)

جدول التعرف على طبيعة العلاقة بين التوجه نحو الحياة والضغوط النفسية

نوع العينة	عدد العينة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
طلبة جامعة	**١٠٠**	**٠.٢٧**	**دال احصائياً**

***علماً ان قيمة معامل ايبل تساوي ٠.١٩**

وتبدو هذه النتيجة طبيعية في ضوء الدرجة العالية للتوجه نحو الحياة ومستوى الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث الحالي خلال اجاباتهم على بنود المقياسين ، وهذا يعني ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين متغيري البحث ، فكلما كان توجه الفرد ايجابياً نحو الحياة كلما انخفض مستوى الضغوط النفسية لدية ، والعكس صحيح .

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يوصي الباحثون بما يلي :-

١. الاهتمام بتنمية السمات الشخصية للطلبة ذوي المستوى المتوسط في التوجه نحو الحياة والضغوط النفسية على المواجهة .
٢. اتباع منهجية تدريس اكثر فعالية وخلق مواقف تعليمية تستدعي من الطلبة التعرف على الحياة الشخصية وتقيمها للعمل على تطويرها .
٣. العمل على تشخيص طلبة الجامعة الذين يتسمون بانخفاض مستوى التوجه نحو الحياة بهدف اخضاعهم الى برامج ارشادية ليكونوا افرادا صالحين ومنتجين في اسرهم ومجتمعهم .
٤. تعزيز التوجه نحو الحياة بشكل ايجابي وتنميته لدى طلبة الجامعة والنظر اليه كموجهات لسلوكهم نضريا وعلميا .
٥. استثمار وسائل الاعلام بجوانبها المسموعة ولمقروء والمرئية كافة في سبيل التأكيد على التوجه الهادف والمشيد نحو الحياة وتنمية الضغوط النفسية على المواجهة بشكل يتمكن الانسان من خلاله من مواجه الضغوط النفسية والازمات وفي حل المشكلات وتتبنى المؤسسات الاعلامية والتربوية برامج توعية في توعية الاسر بضرورة التنشئة الاسرية المتسامحة تعقيدا عن التطرف والطائفية او المذهبية والارهاب النفسي والتوجه السلبي نحو التوجه المضاد للمجتمع .
٦. القيام بعقد ندوات و دورات تدريبية حول الضغوط النفسية واثارها وسبل التخفيف من حدتها .

المقترحات

واستكمالا وتطورا للبحث الحالي يقترح الباحثون الدراسات الاتية :-

١. إجراء دراسة عن العلاقة بين التوجه نحو الحياة وبعض المتغيرات الاخرى مثل (سمات الشخصية ، اساليب التعلم ، السلوك العدواني) .
٢. إجراء دراسة لتعرف العوامل التي تقف وراء الضغوط النفسية .
٣. إجراء دراسة لتعرف التوجه نحو الحياة تبعا لنمطي الشخصية A-B .
٤. إجراء دراسة لتعرف الضغوط النفسية تبعا لنمطي الشخصية A-B .
٥. إجراء دراسة لتعرف اثر بعض مهارات التفكير في التخفيف من حدة الضغوط النفسية .

المصادر

اولا / المصادر العربية

- الابـراهيم ،يوسـف حنـا (١٩٩٩) : **الـنمط القيمـي للإبـاء والابنـاء ومسـتوى صـراع القـيم لـدى الابنـاء مـن طلبـة الجامعـة** ، اطروحـة دكتـوراة (غيـر منشـورة) ، بغـداد كليـة الآداب ، جامعة المستنصرية.
- ابـو الحصـين ، محمـد فـرج الله (٢٠١٠) : الضـغوط النفسـية لـدى الممرضـين والممرضـات العـاملين فـي المجـال الحكـومي وعلاقتهـا بكفـاءة الـذات ، رسـالة ماجسـتير ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة .
- ابو حطب فؤاد (٢٠١٠) : **التقويم النفسي** ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ابـو حـلاوة ، محمـد السـعيد (٢٠٠٧) : **الطريـق الـى المرونـة النفسـية** ، القـاهرة ، دار قباء.
- ابـو دلـو ، جمـال (٢٠٠٩) : **الصـحة النفسـية** ، ط١ ،عمـان الاردن ، دار اسـامة للنشـر والتوزيع.
- ابـو دلـو ،جمـال (٢٠٠٩) : **الصـحة النفسـية** ،عمـان ،الاردن ، ط١ دار اسـامة للنشـر والتوزيع .
- احمـد ، عبـد اللطيـف (٢٠١٠) : **علـم الـنفس الشخصـية** ،ط١ ، عـالم الكتـب الحـديث ، اربد.
- اسـعد ، يوسـف ميخائيـل (١٩٨٥) : **التفـاؤل والتشـاؤم** ، القـاهرة ، دار النهضـة للطبـع والنشر
- الانصـاري ،بـدر محمـد (١٩٩٨) : **التفـاؤل والتشـاؤم** ، المفهـوم والقيـاس والمتعلقـات ، جامعة الكويت ، مجلس العلمي ، الكويت ، لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- الانصـاري بـدر محمـد (١٩٨٨) : **التفـاؤل والتشـاؤم** ، ط١، الكويـت مطبعـة جامعـة الكويت .
- بخـاري ، بـدر (٢٠٠٥) : **التوجـه نحـو الحيـاة وعلاقتـه بـالعزو المـتعلم لـدى طالبـات جامعة ام القرى** ، الرياض ، دار القلم للنشر والتوزيع .
- البرزنجـي ، ذكريـات (٢٠١٠) : **التفـاؤل والتشـاؤم** ، ط١ ،عمـان ، الاردن ، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- البرزنجـي ، ذكريـات عبـد الواحـد (٢٠٠٩) : **التفـاؤل والتشـاؤم وعلاقتـه بمفهـوم الـذات وموقـع الضـبط لـدى طلبـة الجامعـة** ،رسـالة ماجسـتير(غير منشـوره) ، كليـة التربيـة _ ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
- بركـات ، زيـاد (٢٠١٠) : **الاسـتراتيجيات التكيفيـة مـع الضـغوط المهنيـة لـدى معلمـي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين** ،فلسطين ، جامعة القدس المفتوحة
- تـايلور ، شـيلي (٢٠٠٨) : **علـم الـنفس الصـحي** ،ترجمـة وسـام درويـش بريـك وفـوزي شاكر طعيمه داود ، عمان الاردن ،ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع .
- التكريتـي ، ثنـاء ابـراهيم (١٩٩٥) : **بنـاء برنـامج ارشـادي فـي الاسـترخاء لخفـض التـوتر المصـاب للقلـق العصـابي لطلبـة مؤسسـات التعلـيم العـالي** اطروحـة دكتـوراه (غير منشورة) كلية التربية ، ابن رشد _جامعة بغداد .

- تونسي ، عديلة حسن ظاهر (٢٠٠٢) : **القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة** ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية **طلبة الجامعة** ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ـ ابن رشد .
- جاسم ، محمد لطيف ومحمد ، سلمى عبيد (٢٠٠٦) : دراسة ميدانية في اروقة المحاكم العراقية المحاميات العراقيات لمواجهة الضغوط والازمات ، **جريدة المدى الالكترونية ، العدد ٧٣١.**
- جواد ، محمد الشيخ خليل (٢٠٠٥) :**السلوك العدواني وعلاقته بقدرة الذات** ،غزة ، النائل للنشر والتوزيع .
- حجازي ، مصطفى (٢٠١٢) :اطلاق طاقات الحياة الحياه **(قراءات في علم النفس الايجابي)** بيروت _لبنان ، التنوير للطباعة والنشر.
- الحسن ، احسان محمد (١٩٨٢) : **القيم الاصيلة ودورها في مواجهة الاخطار للعولمة** ، (مجلة الاجيال) ، العدد(١) ، بغداد ، الفارزة لأعمال الكمبيوتر.
- حسن ، محمود شمال (٢٠٠١) : **سيكولوجية الفرد في المجتمع** ، مدخل ، ط١ ، القاهرة ، دار الافاق العربية.
- الحسناوي ، كهرمان هادي (٢٠١٠) **الاتجاه نحو الحداثة وعلاقته بمستويات الذكاء المتعدد لدى طلبة الجامعة** ، رسالة ماجستير(غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة القادسية .
- حسين ، طه عبد العظيم ،حسين ، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦) : **استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية** ، عمان الاردن ، ط١ ، دار الفكر .
- حسين ، طه عبد العظيم وحسين ،سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦) : **استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية ، عمان ، الاردن** ، دار الفكر العربي.
- الحكيم ، رفاه مهدي (٢٠١١) : التفكير الناقد وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي كربلاء ، **رسالة ماجستير** (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة كربلاء .
- الحلو ، بثينة منصور (١٩٩٥) : قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، **اطروحة دكتوراه** (غير منشورة)، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- الحمداني ، موفق (٢٠١١) : **قراءات في نظريات التعلم** ،ط١، بغداد ، ترجمة دار الشؤون الثقافية العامة.
- الحميري ، حمد (٢٠٠٠) : **التوجه نحو الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم** ، الرياض ، الينوع للنشر والتوزيع .
- الخضر ، مالك (١٩٩٩) : **التوجه نحو الحياة وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى موظفي الجامعة** ،رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية ، جامعة الكويت .
- الخطيب ، جمال (١٩٩٥) : **تعديل السلوك الانساني** ، عمان ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .
- الداهري ، صالح حسن (٢٠٠٨) : **علم النفس** ، ط١،عمان ، الاردن ، دار صفاء للنشر والتوزيع.

- داود ، عزيز حنا وعبد الرحمن ، انور حسين (١٩٩٠) : مناهج البحث التربوي ، مطابع دار الحكمة للطباعة .
- الدراجي ، حسن علي سيد (٢٠٠٧) : اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وانماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، **اطروحة دكتوراه** (غير منشورة) ، كلية التربية _ ابن رشد ، جامعة بغداد .
- الدسوقي ، كمال (١٩٩٨) : **ذخيرة علوم النفس** ، مج (١) ،القاهر ، مصر ، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- ربيع ، محمد شحاتة (١٩٩٤) : **قياس الشخصية** ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية
- السعداوي ، احمد سلطان سرحان (٢٠٠٩) : **احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ذوي اسلوب الكينونة والتملك** ،رسالة ماجستير (غير مشهورة) ، كلية التربية ، جامعة القادسية .
- السهيلي ، عبد الله (٢٠١٠) : اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى ،**اطروحة دكتوراه** ، كلية التربية ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية .
- السوداني ،نور محمد عيدان (٢٠٠٥) : **مستويات الاحباط والتحمل لدى معلمي المدارس الابتدائية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم** ،اطروحة دكتوراة (غير منشورة) ، كلية الآداب جامعة المستنصرية .
- سيد يوسف ، جمعة (٢٠٠٧) : **ادارة الضغوط** ، ط١ ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية ، كلية الهندسة ، جامعة القاهرة .
- شلتز ، دوان (١٩٨٣) : **نظريات الشخصية** ترجمة : حمد الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد .
- الشهيري ، فوزية علي (١٩٨٥) : **القيم الخلقية وعلاقتها بقدرة الذات على المواجه لدى طالبات الجامعة** ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية ، جامعة الرياض .
- صالح ، قاسم حسين (١٩٨٧) **: الانسان من هو** ، بغداد دائرة الشؤون الثقافية والنشر.
- الطلاع ، عبد الرؤوف (٢٠٠٠) : **الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض السايكوسوماتية لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين من السجون الاسرائيلية** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- الظالمي ، عماد كريم (٢٠١٢) : **احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة والاسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة** ، اطروحة دكتوراه (غير منشوره)، كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
- عبد الخالق ، حسن (١٩٩٥) :**التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة** ، الكويت ، الحكمة للنشر والتوزيع.
- عبد الخالق ، مصطفى (١٩٩٨) : **التوجه نحو الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات** ، الكويت ، دار الرسالة للنشر والتوزيع .

- عبد الدايم ، عب الله (١٩٩٦) : **التربية في البلاد العربية حاضرها ومستقبلها ومشكلاتها من عام ١٩٥٠-٢٠٠٠ ، دار الملايين ، بيروت ،ط٢**.
- عبد الدايم ، عبد الله (١٩٧٤) : **التربية في البلاد العربية حاضرها ومستقبلها ومشكلاتها من عام ١٩٥٠ - ٢٠٠٠، ط١ ، بيروت ، دار الملايين.**
- عبد الرحمن ، عبد محمد (١٩٧١) : **نظريات الشخصية ، القاهرة** دار قباء للطباعة والنشر.
- عبد العزيز ، مفتاح محمد (٢٠١٠) : **مقدمة في علم نفس الصحة (مفاهيم _نظريات _ نماذج _ دراسات) ، ط١** ، عمان ، الاردن ، دار وائل للنشر .
- عبد اللطيف ، محمد ولولوة حمادة (١٩٩٨) : **التوجه نحو الحياة وعلاقته بالانبساطية والعصابية ، قطر .**
- الغرير ، احمد نايل وابو اسعد ، احمد عبد اللطيف (٢٠٠٩) : **التعامل مع الضغوط النفسية ، عمان ، الاردن ، الشروق للنشر والطباعة ، ط١ .**
- الغرير احمد ، وابو اسعد ، احمد عبد اللطيف (٢٠٠٩) **: التعامل مع الضغوط النفسية** ، ط١ ، عمان ، الاردن .دار الشروق للنشر .
- فراج ، فرج (٢٠٠٤) : **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالتوجه نحو الحياة** ، بيروت ،الصفا للنشر والتوزيع .
- فروم ، اريك (١٩٨٩) : **الانسان بين المظهر والجوهر** ، ترجمة : سعد زهران ، مجلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت .
- مقداد ، محمد ، والمطوع ، محمد حسن (٢٠٠٤) : الاجهاد النفي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، جامعة البحرين ، المجلد ٥ ، العدد ٢ .
- المنزيل ، عبد الله (١٩٩٥) **: موقع الظبط والتكيف الاجتماعي** ،دراسة مقارنة بين المتفوقين تحصيليا والعادين ، جملة دراسات ، مجلد (٢٢) ، العدد (٦) ، عمان .
- الهاشمي ، عبد الحميد محمد (٢٠٠٦) : **التوجيه والارشاد النفسي ،جدة** دار الشروق ،الطبعة الثانية.
- همفريز ، التوني (١٩٥٦) :**التوجه المهني للشباب** ، ترجمة احمد زكي محمد ، القاهرة ، ط٢ مكتبة النهضة المصرية.
- هويدي ، عادل محمد وفرج ، طريف شوقي (٢٠٠٣) : **مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الاخرى** ، علم النفس ، العدد الحادي و الستون ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- وحيد ، محمد حسين (٢٠٠١) : **الانسان والحياة** ،ط١ ، بيروت ، دار الملاك.
- اليحفوفي ، فوزي (٢٠٠٣) : التوجه نحو الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات ، بيروت ، دار القلم للنشر والتوزيع .
- اليحفوفي ، يحيى ومحمد بدر الانصاري (٢٠٠٥) : **التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة** ، رسالة ماجستير (غير منشوره) ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت .

- يونس ، علي (٢٠٠٨) : القياس النفسي ، ط١ ،عمان ، دار الحامد.

ثانيا / المصادر الاجنبية

_ Adamson & Lyxell (1996) : **Self _ concept and guestions of life : identity development during late adolescence .**Jeurnal of adolescence ,19,569-582.

_ Belcing M.P(1992). Effects of prior Expectancy &Performance Outcome on Attributions to Stable factors in High Performance Competitive Athletics ,SA .Res . Sport ,**Physical education &Research,** Vol.(14),No(2), p . 1-8.

_ Ebersole,S, & Devog**ter , R,(1986): Theory Personality H,O.**

_ Frankl ,V,E.(1964) :**Mans Search for Meaning : An Introduction to Logo therapy .** London : odder and Stoughton

_ Kalkman , R, & Wong S (2003): Health and human Behavior ,McGraw Hill , LNC.

_ Kobasa ,SC .(1979) : Toward Asocial Psychology of stress and Health the social psychology of Health and illness, Hillsdaie . Effectivenss of Hardiness , Exercise and social support as resources against illness ,Journal of psychology Research , 29 .

_ Kosaka , Moritaka (1996) :**Relationship between Hardiness & Psychological stress Response ,** Original Japanese Version of this in ,Journal of Performance Studies .

_ Ryff , C , D (1989) : **Happiness is every think , or is it ?** Explo Mc

– Millan . Co . LNC . rations on the meaning of psychological well – being . Journal of personality & Socail Psychological Des . Vol 57 (6) : 1069 _1081

_ Rital , A. ,(1990) **Hilards in Troduction to Psychology** prined in the united states of America .

_ Scheier ,M,F , & Carver ,C,S (1987) :**Optimism ,coping and health Assessment and implications of generalizied outcome expectancies Health Psychoiogy , 4,219_247 .**

_ Seligman , M , (1999) : **The , Presiden**t , address . American , (A P) .

_ Wong , E,& Stiller ,R,(1999) : **Coping and psychological adjustment women with diabetes .**

_ Creed , C & Bartram , S (2008): **Optimism and Pessimism on the decision making and Career maturity ,**Frogmen , EDT .

_ Gerhard , D , (1996) :**Analysis Optimism and Ego _ Reenlist ,** Santiago , USA .

_ Just , Helen (1999) . Hardiness Is it still a Valid Concept EDRS price MFO/ PCOl postage , **Positive Thinking : Toward a Conceptual Model and Organizational Implications .** pace University Digital Commons pace . Honors College Theses pforzhemer Honors College .

_ Mayers ,G (1999) : **The Orientation and the Anxiety ,** New York A NN .

_ MooK , U , & Capons ,V (1992) : **Scale Optimism and Pessimism ,** Washington , DC .

_Reese , M , (1966) : **Optimism : The psychology of hope . New York , Simon , 287 .**

coping : **Psychological Measurement and Evaluation ,** New jersey Prentice Hall .

_Wilson & Barter,H(2002): Anxiety and Orientation for sport education **among students university , Florida , U SA .**

_ Yates (2002) : Anxiety and method to go about life among the students of **physical education ,** New York , H 222 .

_ Weng ,E,& Stiller , R,(1999) : **Coping and psychological adjustment of women with diabetes .**

_Wend , Bonnie , R.(1982) The Role of Hardiness as Mediator between stress and lllness among Adolescents , **D.A. l. ,Vol . – 43 , No . 3 , Sep .**

ملحق (١)

جامعة القادسية
كلية الآداب
علم النفس

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان أراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات مقياس التوجه نحو ألحياه (بصيغته الاولية)

الأستاذ ألفاضل.....ألمحترم

يروم الباحثون الى أجراء البحث الموسوم ((التوجه نحو الحياه وعلاقته الضغوط النفسية لدى طلبه كلية الآداب))

ولتحقيق هذا الهدف سعى الباحثون الى تطوير وتكيف مقياس التوجه نحو الحياة(orientation towards life) والذي اعده شاير وكارفر (١٩٨٥)Scheier&Carver وقد اعتمد الباحثون تعريف شاير وكارفر (١٩٨٥) للتوجه نحو الحياة (بانه النضرة الايجابية والاقبال على الحياة ولاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل والاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلا من حدوث الشر او الجانب السيئ) (Scheier&Carver،١٩٨٥:٧٧) ويحتوي المقياس على (٤٨)فقره موزعه على (٤)مجالات توجيهيه هي :(النظرة الايجابية للحياة ، الاقبال على الحياة ،الرغبات في المستقبل ،الاعتقاد بحدوث الخير والشر)علما بان بدائل المقياس هي :(تنطبق علي تماما=٥ ،تنطبق علي غالبا =٤،تنطبق علي احيانا=٣،تنطبق علي نادرا =٢، لا تنطبق علي ابدا =١)

ونظرا لما تتمتعون به من خبره علميه في هذا المجال فان الباحثون يودون تعرف مدى صلاحيه الفقرات كلا بحسب مجالها لتحديد ما اذا كانت صالحه او غير صالحه مع اجراء التعديل الذي ترونه مناسبا.

مع فائق شكر الباحثون وتقديرهم

اشراف
م.م. ليث حمزة التميمي

الباحثون
عبير عبد الستار عبد الجبار
علي احمد عباس
غدير علي نوري
مصطفى سامي عبد زيد

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	احب الحياة			
٢	اتفاعل بنجاح مع الظروف الحياتية التي تحيط بي			
٣	اشعر بالراحة عند الكلام مع الاخرين			
٤	التزم بالضوابط الاجتماعية بدون اجبار			
٥	اشعران الاخرين يضمرون لي المحبة			
٦	الحياة تستحق مني بذل الجهد والاجتهاد			
٧	تبدو الحياة لي جميلة			
٨	امن بمقولة : لأياس مع الحياة ولا حياة مع الياس			
٩	لا امل لي في هذه الحياة			
١٠	اجد ان حياتي لها هدف وغاية			
١١	انا انسان يائس من الاخرين			
١٢	اشعر اني غير مغبون في هذه الحياة			
١٣	صعوبة تحقيق الاهداف في هذه الحياة			
١٤	يساندني الاخرين ويشاركوني في حل مشكلاتي			
١٥	اشارك الاخرين افراحهم واحزانهم			
١٦	اتقبل نقد الاخرين			
١٧	اعمل ما بوسعي لكي يعيش الناس بسعادة			
١٨	افرح عندما يحقق الاخرون النجاحات			
١٩	اشارك الاخرين مشكلاتهم			
٢٠	اعمل على تحقيق العدالة الانسانية			
٢١	اتفقد احوال الناس			
٢٢	اتواصل مع الاخرين بالعلاقات المستمرة			
٢٣	اعيش بانسجام مع الاخرين			
٢٤	اشعر ان الحياة ستنصفني في النهاية			
٢٥	احب السفرات السياحية والاثارية			
٢٦	اتمنى الفرح والسرور للأخرين			
٢٧	اتمنى السعادة والامان للوطن			
٢٨	احب الحرية			
٢٩	اطمح ان اكون الافضل من الاخرين			
٣٠	اتوقع ان مستقبلي يحمل لي مآسي واحزان			
٣١	اعتقد ان المستقبل يخبى لي مفاجئات سارة			
٣٢	اتمنى ان اسكن في بيت ملكا لي			
٣٣	اشعران احلامي ستتحقق قريبا			
٣٤	اطمح ان يكون الغد افضل من اليوم			
٣٥	اتمنى ان اسهم في اصلاح المجتمع			
٣٦	احب المال والبنون			
٣٧	اتوقع زوال الظروف الصعبة مستقبلا ا			
٣٨	امل ان يكون المستقبل افضل من الحاضر			
٣٩	أتنبئ بحدوث الشر لي			
٤٠	اشعر ان مستقبلي مشرقا دائما			
٤١	افكر بل مستقبل دائما			
٤٢	استمتع كثيرا بصحبة اصدقائي			

٤٣	اتمنى الخير للناس			
٤٤	اشعر ان حياتي سوداء ملبدة بالغيوم			
٤٥	انضر الى الحياة نضرة متشائمة			
٤٦	اشعر بالتعاسة في هذه الحياة			
٤٧	اشعر كأن المصائب وضعت من أجلي			
٤٨	اتوقع ان بعد العسر يسرا			

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا

ملحق (٢)

مقياس التوجه نحو الحياة المعد للتطبيق

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعه القادسية
كلية الآداب
قسم علم النفس

عزيزي الطالب .....
عزيزتي الطالبة.....

يضع الباحثون امامك عددا من الفقرات تمثل مواقفا يتعرض لها كل منا في حياته اليومية ،يرجى التعاون في الاجابة عن هذه الفقرات بوضع علامة (√)امام الفقرة وتحت البديل المناسب ،الرجاء قراءه الفقرة بدقه والاجابة عنها بكل صدق وموضوعيه ، علما ان اجابتك لأغراض البحث العلمي فقط ولن يطلع عليها سوى الباحث ولا توجد اجابه صحيحه واجابه غير صحيحه ولا داعي لذكر الاسم يرجى عدم ترك اي فقره بدون اجابه وكذلك عدم وضع علامتين للفقرة الواحدة ..

مع تقدير الباحثون وشكرهم

مثال / كيفية الاجابة على المقياس :

الفقرة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
افتخر بما حققته في حياتي			√		

ملاحظة :يرجى تدوين المعلومات الاتية

القسم : **الجنس** **ذكر** ☐

انثى ☐

المشرف

م . م ليث حمزة التميمي

الباحثون

عبير عبد الستار
علي احمد
غدير علي
مصطفى سامي

١	أحب الحياة.					
٢	أتفاعل بنجاح مع الظروف الحياتية التي تحيط بي.					
٣	أشعر بالراحة عند الكلام مع الاخرين.					
٤	التزم بالضوابط الاجتماعية بدون اجبار.					
٥	أشعر ان الاخرين يضمرون لي المحبة.					
٦	الحياة تستحق مني بذل الجهد والاجتهاد.					
٧	تبدو الحياة لي جميلة.					
٨	أومن بمقولة : لأياس مع الحياة ولا حياة مع الياس.					
٩	لا امل لي في هذه الحياة.					
١٠	أجد ان حياتي لها هدف وغاية.					
١١	أنا انسان يائس من الاخرين.					
١٢	أشعر اني غير مغبون في هذه الحياة.					
١٣	أجد صعوبة في تحقيق اهدافي في حياتي.					
١٤	يساندني الاخرين ويشاركوني في حل مشكلاتي.					
١٥	أشارك الاخرين افراحهم واحزانهم.					
١٦	أتقبل نقد الاخرين.					
١٧	أعمل ما بوسعي لكي يعيش الناس بسعادة.					
١٨	أفرح عندما يحقق الاخرون النجاحات.					
١٩	أشارك الاخرين مشكلاتهم.					
٢٠	أعمل على تحقيق العدالة الانسانية.					
٢١	أتفقد احوال الناس.					
٢٢	أتواصل مع الاخرين بالعلاقات المستمرة.					
٢٣	أعيش بانسجام مع الاخرين.					
٢٤	أشعر ان الحياة ستنصفني في النهاية.					
٢٥	أحب السفرات السياحية والاثارية.					
٢٦	أتمنى الفرح والسرور للأخرين.					
٢٧	أتمنى السعادة والامان للوطن.					
٢٨	أحب الحرية.					
٢٩	أطمح ان اكون افضل من الاخرين.					
٣٠	أتوقع ان مستقبلي يحمل لي مآسي واحزان.					
٣١	أعتقد ان المستقبل يخبئ لي مفاجئات سارة.					
٣٢	أتمنى ان اسكن في بيت ملكا لي.					
٣٣	أشعر ان احلام ستتحقق قريبا.					
٣٤	أطمح ان يكون الغد افضل من اليوم.					
٣٥	أتمنى ان اسهم في اصلاح المجتمع.					
٣٦	أحب المال والبنون.					
٣٧	أتوقع زوال الظروف الصعبة مستقبلا.					
٣٨	أمل ان يكون المستقبل افضل من الحاضر.					
٣٩	أتنبئ بحدوث الشر لي.					
٤٠	أشعر ان مستقبلي مشرقا دائما.					
٤١	أفكر بالمستقبل دئما.					

٤٢	أستمتع كثيرا بصحبة اصدقائي.					
٤٣	أتمنى الخير للناس.					
٤٤	أشعر ان حياتي سوداء ملبدة بالغيوم.					
٤٥	أنظر الى الحياة نظرة متشائمة.					
٤٦	أشعر بالتعاسة في هذه الحياة.					
٤٧	أشعر كأن المصائب وضعت من أجلي.					
٤٨	أتوقع ان بعد العسر يسرا.					

ملحق (٤)

جامعة القادسية

كلية الآداب

قسم علم النفس

استبيان آراء المحكمين في مقياس " الضغوط النفسية " (بصيغته الاولية)

الاستاذ الفاضل الدكتور.....المحترم

يروم الباحثون اجراء البحث الموسوم ب(التوجه نحو الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب). ومن متطلبات اجراء الدراسة قام الباحث بتبني مقياس الضغوط النفسية ل(الدراجي ،٢٠٠٧)،حيث عرفها على انها "الجهود المباشرة وغير المباشرة التي يبذلها الفرد لمواجهه الاعراض المتزامنة مع الموقف الضاغط بهدف اعادة اتزانه النفسي والجسمي ،والتكيف مع الاحداث التي ادرك مخاطرها ". (الدراجي ،٢٠٠٧:٢١) . ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية واسعة في مجالات التربوية والنفسية يرجو الباحثون تفضلكم في بيان آرائكم حول صلاحيه كل فقرة من عدمها مع تعديل ما ترونه مناسب فيها.

مع فائق الشكر والتقدير

اشراف

ليث حمزة التميمي

الباحثون

عبير عبد الستار عبد الجبار

مصطفى سامي عبد زيد

غدير علي نوري

علي احمد عباس

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	تعديل
1	اتضايق من املاءات الوالدين المتكررة.			
2	اشعر بالضيق عند الذهاب الى الكلية.			
3	اشعر بدوران عند مراجعة واجباتي الدراسية.			
4	اشعر بالضيق عند قرب الامتحانات.			
5	اشعر باليأس من الحياة.			
6	اشعر بالضيق من وجودي في القسم.			
7	اشعر بالتوتر اثناء تواجدي في قاعة المحاضرة.			
8	اشعر بإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات.			
9	اشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث.			
10	اشعر بالإحباط من اهمال والدي لإنجازاتي الدراسية.			
11	اشعر بالانزعاج من حديث الاستاذ عن الدراسة.			
12	اشعر بالخوف من صعوبة اسئلة الامتحان.			
13	اميل الى التمارض هروبا من اعباء الحياة اليومية			
14	اشعر بالعزلة من تهميش الاستاذ لي.			
15	اصاب بإرهاق شديد ليلة بدء الامتحان.			
16	اشعر بالخجل امام زملائي بسبب سوء وضعي المالي			
17	اشعر بالارتباك يوم الامتحان.			
18	اشعر بالحسرة من تفريطي في المراجعة.			
19	اشعر بالتعاسة في نهاية الامتحان.			
20	اشعر بالذنب لعجزي على تحقيق رغباتي في الحياة.			
21	اتضايق من استهزاء زملائي عندما اناقشهم.			
22	لا اصبر على انتظار نتيجة الامتحانات.			
23	اشعر بالاسى من رسوبي في الامتحان.			
24	اتضايق من تعليمات واوامر الاخوة وافراد الاسرة.			
25	اشعر بالصداع من ضجيج النادي الطلابي			
26	اعاني من عدم القدرة على التركيز في المحاضرات.			

ملحق (٥)

مقياس الضغوط النفسية المعد للتحليل الاحصائي

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة القادسية

كلية الآداب / قسم علم النفس

عزيزي الطالب .....

عزيزتي الطالبة .....

تحيه طيبة

نضع بين يديك عددا من الفقرات تمثل بعض السلوكيات التي من الممكن القيام بها في بعض المواقف الحياة الضاغطة التي تتعرض لها في حياتك الاجتماعية والمهنية قد ينطبق عليك لذا يرجوا الباحثون قراءة كل فقره بدقه والاجابة عليها بكل صدق وصراحه وان الهدف من اجابتك هو لأغراض البحث العلمي فقط ،علما ان اجابتك لا يطلع عليها احد سوى الباحث .كما ينبه الباحث على انه لا توجد اجابه صحيحه واخرى خاطئة بل هي وجهات نظر. وان طريقه الاجابة على هذا المقياس تكون بعد الاطلاع على الفقرات يتم اختيار البديل الذي يمثل الاجابة التي ستختارها ، فعندها تضع علامة (√) في الحقل المخصص لذلك وهكذا ... كما يرجى ملاحظه ان الاجابة تكون في كل فقره على بديل واحد فقط ، ويرجوا الباحثون عدم ترك اي فقرة بدون اجابة .

ولكم الشكر الجزيل مع التقدير

ملاحظة: يرجى تدوين البيانات الاتية :

القسم:

النوع: ذكر ☐ انثى ☐

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي ابدا
١	أتضايق من تساؤلات الوالدين المتكررة.			
٢	أشعر بالضيق عند الذهاب الى الكلية.			
٣	أشعر بدوار عند مراجعة واجباتي الدراسية.			
٤	أشعر بالضيق عند قرب الامتحانات.			
٥	أشعر باليأس من الحياة.			
٦	أشعر بالضيق من وجودي في القسم.			
٧	أشعر بالتوتر اثناء تواجدي في القاعة المحاضرة.			
٨	أشعر بإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات.			
٩	أشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث.			
١٠	أشعر بالإحباط من اهمال والدي لإنجازاتي الدراسية.			
١١	أشعر بالانزعاج من حديث الاستاذ عن الدراسة.			
١٢	أميل بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان.			
١٣	أميل الى التمارض هروبا من اعباء الحياة اليومية.			
١٤	أشعر بالعزلة من تهميش الاستاذة لي.			
١٥	أصاب بإرهاق شديد ليلة بدء الامتحان.			
١٦	أشعر بالخجل امام زملائي بسبب سوء وضعي المالي.			
١٧	أشعر بالارتباك يوم الامتحان أشعر بالحسرة.			
١٨	أشعر بالحسرة من تفريطي في المراجعة.			
١٩	أشعر بالتعاسة في نهاية الامتحان.			
٢٠	أشعر بالذنب لعجزي على تحقيق رغباتي في الحياة.			
٢١	أتضايق من استهزاء زملائي عندما اناقشهم.			
٢٢	لا اصبر على انتظار نتيجة الامتحانات.			
٢٣	أشعر بالاسى من رسوبي في الامتحان.			
٢٤	أتضايق من تعليمات واوامر الاخوة وافراد الاسرة.			
٢٥	أشعر بالصداع من ضجيج النادي الطلابي.			
٢٦	أعاني من عدم القدرة على التركيز في الامتحانات.			

ملحق (٣)

مقياس التوجه نحو الحياة بصيغته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعه القادسية
كلية الآداب
قسم علم النفس

عزيزي الطالب .....
عزيزتي الطالبة.....

يضع الباحثون امامك عددا من الفقرات تمثل مواقفا يتعرض لها كل منا في حياته اليومية ،يرجى التعاون في الاجابة عن هذه الفقرات بوضع علامة (√)امام الفقرة وتحت البديل المناسب ،الرجاء قراءه الفقرة بدقه والاجابة عنها بكل صدق وموضوعيه ، علما ان اجابتك لأغراض البحث العلمي فقط ولن يطلع عليها سوى الباحث ولا توجد اجابه صحيحه واجابه غير صحيحه ولا داعي لذكر الاسم يرجى عدم ترك اي فقره بدون اجابه وكذلك عدم وضع علامتين للفقرة الواحدة ..

مع تقدير الباحثون وشكرهم

مثال / كيفية الاجابة على المقياس :

الفقرة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
افتخر بما حققته في حياتي			√		

ملاحظة :يرجى تدوين المعلومات الاتية

القسم : **الجنس** **ذكر** ☐

انثى ☐

المشرف

م . م ليث حمزة التميمي

الباحثون

عبير عبد الستار

علي احمد

غدير علي

مصطفى سامي

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١	أحب الحياة.					
٢	أتفاعل بنجاح مع الظروف الحياتية التي تحيط بي.					
٣	أشعر بالراحة عند الكلام مع الاخرين.					
٤	التزم بالضوابط الاجتماعية بدون اجبار.					
٥	أشعر ان الاخرين يضمرون لي المحبة.					
٦	تبدو الحياة لي جميلة.					
٧	لا امل لي في هذه الحياة.					
٨	أجد صعوبة في تحقيق اهدافي في حياتي.					
٩	يساندني الاخرين ويشاركوني في حل مشكلاتي.					
١٠	أشارك الاخرين افراحهم واحزانهم.					
١١	أتقبل نقد الاخرين.					
١٢	أعمل ما بوسعي لكي يعيش الناس بسعادة.					
١٣	أفرح عندما يحقق الاخرون النجاحات.					
١٤	أشارك الاخرين مشكلاتهم.					
١٥	أعمل على تحقيق العدالة الانسانية.					
١٦	أتواصل مع الاخرين بالعلاقات المستمرة.					
١٧	أتمنى الفرح والسرور للأخرين.					
١٨	أتمنى السعادة والامان للوطن.					
١٩	أحب الحرية.					
٢٠	أتوقع ان مستقبل يخبئ لي مفاجئات سارة .					
٢١	أشعر ان احلام ستتحقق قريبا.					
٢٢	أطمح ان يكون الغد افضل من اليوم.					
٢٣	أتمنى ان اسهم في اصلاح المجتمع.					
٢٤	أحب المال والبنون.					
٢٥	أتوقع زوال الظروف الصعبة مستقبلا.					
٢٦	أمل ان يكون المستقبل افضل من الحاضر.					
٢٧	أفكر بالمستقبل دئما.					
٢٨	أستمتع كثيرا بصحبة اصدقائي.					
٢٩	اشعر ان حياتي سوداء ملبدة بالغيوم					
٣٠	انظر الى الحياة نضرة متشائمة					
٣١	اشعر بالتعاسة في هذه الحياة					
٣٢	أتوقع ان بعد العسر يسرا.					

ملحق (٦)

مقياس الضغوط النفسية بصيغته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة القادسية

كلية الآداب / قسم علم النفس

عزيزي الطالب .....

عزيزتي الطالبة .....

تحيه طيبة .....

نضع بين يديك عددا من الفقرات تمثل بعض السلوكيات التي من الممكن القيام بها في بعض المواقف الحياة الضاغطة التي تتعرض لها في حياتك الاجتماعية والمهنية قد ينطبق عليك لذا يرجوا الباحثون قراءة كل فقره بدقه والاجابة عليها بكل صدق وصراحه وان الهدف من اجابتك هو لأغراض البحث العلمي فقط ،علما ان اجابتك لا يطلع عليها احد سوى الباحث .كما ينبه الباحث على انه لا توجد اجابه صحيحه واخرى خاطئة بل هي وجهات نظر. وان طريقه الاجابة على هذا المقياس تكون بعد الاطلاع على الفقرات يتم اختيار البديل الذي يمثل الاجابة التي ستختارها ، فعندها تضع علامة (√) في الحقل المخصص لذلك وهكذا ... كما يرجى ملاحظه ان الاجابة تكون في كل فقره على بديل واحد فقط ، ويرجوا الباحثون عدم ترك اي فقرة بدون اجابة .

ولكم الشكر الجزيل مع التقدير

ملاحظة: يرجى تدوين البيانات الاتية :

القسم:

النوع: ذكر ☐ انثى ☐

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي ابدا
١	أتضايق من تساؤلات الوالدين المتكررة.			
٢	أشعر بالضيق عند الذهاب الى الكلية.			
٣	أشعر بدوار عند مراجعة واجباتي الدراسية.			
٤	أشعر باليأس من الحياة.			
٥	أشعر بإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات.			
٦	أشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث.			
٧	أشعر بالإحباط من اهمال والدي لإنجازاتي الدراسية.			
٨	أشعر بالانزعاج من حديث الاستاذ عن الدراسة.			
٩	أميل بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان.			
١٠	أميل الى التمارض هروبا من اعباء الحياة اليومية.			
١١	أشعر بالعزلة من تهميش الاستاذة لي.			
١٢	أشعر بالخجل امام زملائي بسبب سوء وضعي المالي.			
١٣	أشعر بالحسرة من تفريطي في المراجعة.			
١٤	أشعر بالذنب لعجزي على تحقيق رغباتي في الحياة.			
١٥	أتضايق من استهزاء زملائي عندما اناقشهم.			
١٦	لا اصبر على انتظار نتيجة الامتحانات.			
١٧	أشعر بالاسى من رسوبي في الامتحان.			
١٨	أتضايق من تعليمات واوامر الاخوة وافراد الاسرة.			
١٩	أشعر بالصداع من ضجيج النادي الطلابي.			
٢٠	أعاني من عدم القدرة على التركيز في الامتحانات.			

(ك)