



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية- كلية التربية للبنات
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات

بحث تقدمت به الطالبة:

رنا فايز حسين

الى قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وهو جزء من نيل
شهادة البكالوريوس في الأرشاد النفسي والتوجيه التربوي

أشرف

م . لقاء عبد الهادي مسير

2019 م

1440 هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

((فَتَبَسَّ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي
أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ))

صدق الله العظيم

النمل (19)

الاهداء

يا من اعشقتك منذ الصغر...

يا من يحن قلبي لذكرك دائماً ...

الى فلذة كبدي **والدي** الغالي ...

والى من ارضعتني الحب والحنان ...

الى رمز الحب وبلسم الشفاء....

الى القلب الناصع بالبياض **والدتي** الحبيبة...

الى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة الى رياحين حياتي

﴿**اخوتي واخواتي**﴾

الى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق معاً نحو النجاح والابداع

الى من تكاتفنا يداً بيد ونحن نقطف زهرة تعلمنا الى **صديقاتي وزميلاتي**

الى جامعتي جامعة القادسية والهيئة التدريسية بقسم الارشاد النفسي

والتوجيه التربوي كلية التربية للبنات .

الى من هم اكرم منا مكانة **آل البيت** ﴿عليهم السلام﴾

الى كل محبي العلم والمعرفة .

الى كل من ساهم في انجاح هذا العمل.

الى كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي المتواضع.

الشكر والتقدير

أحمد **الله** الذي اتم على عباده النعم , وعلم بالقلم , علم الانسان ما لم

يعلم , والصلاة والسلام على **النبي الاكرم** , ارسله الله تعالى هادياً

وبشيراً الى جميع الامم , فرفعها من الهاوية الى القمم , وجعل من

عباد الحجر هداة للبشر ومن رعاة الغنم قادة للأمم وبعد

لا يسعني- وقد أنهيت اعداد هذا البحث -الا ان اتقدم بجزيل شكري
وتقديري لأستاذتي المحترمة (لقاء عبد الهادي) التي تفضلت
بالإشراف على هذا البحث والتي لم تبخل علينا بوقتها , ونصحها ,
وتوجيهاتها السديدة التي كان لها المساهمة الفاعلة في انجاز هذا
الجهد المتوضع.

كما أتوجه بالشكر والتقدير الى **اعضاء لجنة المناقشة** لتفضلها
بمناقشة بحثي , وابداء الملاحظات القيمة التي اثرت البحث ايما
اثراء , فجزاهم الله خير الجزاء.



ملخص البحث

يعد التوجه نحو الحياة من المواضيع المهمة التي تناولتها العلوم النفسية , اذ انه يعني تحمس الافراد للحياة , والرغبة الحقيقية في ان يعيشونها والاقبال عليها , ويعد نوع من التأمل الهادئ لمدى حسن سير الامور سواء الان او بالماضي .

ويهدف البحث الحالي الى :-

- التعرف على مفهوم التوجه نحو الحياة .
- التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات .
- دلالة الفروق الاحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات وفق متغير .

• القسم الانساني (الارشاد) .

• القسم العلمي (رياضة) .

حسب المرحلة

1- الثانية 2- الثالثة .

واستعانت الباحثة الاستخراج نتائج البحث الحالي بالحقبة الاحصائية وبعض الوسائل الاحصائية الاتية :

- مربع كاي (chi-square) لغرض حساب الصدق الظاهري لفقرات مقياس التوجه .
- معامل ارتباط بيرسون استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية .
- معادلة سبيرمان - براون التصحيحية .
- الاختبار التائي العينة واحدة (T-test for single sample) استخدم في دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي العينة البحث والوسط الفرضي لمقياس التوجه نحو الحياة
- الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لغرض استخراج الفرق بين الاناث والتخصص والقسم والمرحلة .

وتوصل البحث الحالي الى مجموعة من الاستنتاجات منها :-

- ان طالبات كلية التربية للبنات لديهن اتجاهات نحو الحياة ويتمتعن بمستوى عالي من التوجه .
- ان طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي يتمتعن بالتوجه نحو الحياة
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير الصف (الثاني , الثالث) لقسمي الارشاد والرياضة في قياس مستوى التوجه نحو الحياة .

الفصل الاول

1- مشكلة البحث

2- أهمية البحث

3- أهداف البحث

4- تحديد المصطلحات

5- حدود البحث

1- مشكلة البحث

أن تعرض أفراد مجتمعنا لسنوات عديدة من الصراعات والضغط النفسية بسبب التغيرات التي طرأت عليه والمتمثلة بالحروب والدمار , والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية وما طرأ من مستجدات على القيم والعادات واساليب الحياة كافة , والذي قد عم على مجالات كثيرة من حياة الناس . فأن تعرض الافراد يومياً لهذه الصراعات والجو المشحون بالعدائية, كان له الاثر في حياة الأفراد بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص, فضلاً عن الشعور بمجهولية اهداف الفرد بالحياة والذي جاء نتيجة لهذه التغيرات , والطالب كونه جزء من هذا البناء الاجتماعي يصعب عليه مواجهة تلك التغيرات بأساليب توافقية , الأمر الذي نتج عنه شعوره بالقلق والتعاسة وضعف القدرة على مواجهة المشكلات (البدران , 2014, ص2) . فان التوجه نحو الحياة سواء كان ايجابياً أم سلبياً يكون سمة تعكس توقعات الايجابية والسلبية للأحداث لدى الافراد , وتتبنى الفرد في مواجهته للضغوط النفسية في الحياة. (محيسن, 2016, ص2) يواجه الافراد في حياتهم اليومية مجموعة من التحديات في بيئتهم الخارجية , مما يستدعي ذلك منهم فهم طبيعة هذه التحديات , وتوظيف مختلف الأماكن المعرفية والأنفعالية من اجل مواجهتها , وحلها بطريقة تحقق لهم التوافق النفسي السليم, (اليحياتي, 2013, ص11) والضغط النفسية متعددة يواجهها الافراد في حياتهم ويتغلبون على بعض منها ويعجزون امام الأخرى , والأحداث والتغيرات التي تسبب صراعات في الحياة متعددة تؤدي الى توجه الفرد نحو الحياة وتوقعاته وطرق تعامله مع هذه التغيرات والأحداث .(فروم, 1989, ص141) ونتيجة التغيرات والمشكلات الحياتية والاكاديمية بمختلف مجالات الحياة التي يمر بها المجتمع التي تزداد يوماً بعد يوم , الأمر الذي يتطلب ضرورة تسليح الفرد بالعديد من القدرات التي تمكنه من مجابهة التحديات والتصدي لتعقيدات المستقبل ,تجعلنا بحاجة الى الدراسة اكثر عمقاً بحيث يتمكن الافراد من توليد (انفعالات اصيله وجديدة تتماشى مع التغيرات المجتمع (القلاب, 2012, ص1)

وصعوبة تحقيق هذه الاهداف لدى الافراد في عالم يكثر فيه الصراعات والازمات, وما يحصل فيه من حروب واحداث مؤثرة تؤدي بالفرد عدم الاستقرار وعدم الامان , وان صعوبات الحياة الحديثة تتطلب من الفرد مواجهة التعقيدات وعبء الحياة والى دور الاسرة الضعيفة في قيادة



ابنائها , وغير ذلك من الأزمات المادية , وكل هذا يخلق ازمات وصعوبات واضطرابات نفسية التي لا بد لها من علاج وقاية .(العيسوي,1985,ص26).

لذا ركزت الباحثة على التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات وهذا ما دفع الباحثة الى قياس مستوى التوجه نحو الحياة للطالبات .

لذا فأن مشكلة البحث تحدد في التساؤلات الآتية :-

- هل يوجد توجه نحو الحياة لدى الطالبات ؟

- ما الفرق بين القسم العلمي والأنسان في التوجه نحو الحياة ؟



2- أهمية البحث

يعد التوجه نحو الحياة من المواضيع المهمة التي تناولتها العلوم النفسية, إذ أن يعني تحمس الأفراد للحياة , والرغبة الحقيقية في أن يعيشونها والأقبال عليها. ويعد نوع من التأمل والتقدير الهادئ لدى حسن سير الأمور سواء الآن أو بالماضي ,وهناك شعور بالرضى عن الحياة بصفة عامة وعن نشاط وقت الفراغ وعن العمل وعن الزواج وعن المجالات الحياتية الأخرى (علي, 2012,ص1268) وهدف اساسي لحياة الانسان التي يسعى لتحقيقها هو شعور الفرد بالرضى والاستمتاع والبهجة وتحقيق الذات والتفاؤل وتؤدي الى توجه الفرد نحو الحياة (صالح,2013, ص19) واكد (سيلجمان ,1990) ضرورة ان تعمل موضوعات التوجه نحو الحياة بأن تجعل الفرد يعيش سعيداً في حياته , وتجعل حياة الناس اكثر انتاجية وتفاؤلاً وسعادة وهدوء.(Seligman, 1990,P.560). وقد اشار فروم الى أن الأتجاه الأبداعي لدى الأفراد ما هو ألا توجه نحو الحياة, يحدد للفرد أساليبه في تعامله مع الحياة, ويقوم على اساس العلاقات التي يقيمها الإنسان مع العالم الخارجي , ويرى ان الشخص بالتأكيد يكون سعيداً عندما يبذل شيئاً ما , بشكل عفوي وعندما يتحد مع العالم ومع نفسه حيث ان عقله وعاطفته يكونان في انسجام . (عبد الغفار,1977,ص191) وأشارت دراسة (الأنصاري,1998)). الى ان التوجه نحو الحياة للأفراد سواء كان التوجه الأيجابي او التوجه السلبي يتضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث او المواقف ويعتمد على الأحداث الراهنة ,يتفاؤل الفرد اذا كانت الاحداث ايجابية أو سعيدة ويتشاءم اذا كانت الأحداث سلبية او تعيسة ويفسر الناس بالرؤية السابقة او أستشراف المستقبل وتوقعه. حيث يكون التوجه الأيجابي بالاستبشار في حالة الأحداث السارة والخيرة والتوجه السلبي في حالة الأحداث الغير سارة , ويعني ذلك ان للتوجه نحو الحياة تأثيراً لا يمكن التقليل من أهميته عن السلوك الأنساني (الأنصاري, 1998, ص11).ويضيف كل من (شاير وكارفر 1987) أن التوجه الأيجابي نحو الحياة استعداد يمكن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء أليجيدة أو الأيجابية , أي توقع النتائج الأيجابية للأحداث القادمة , ويضيف كل منهما أن التوجه الأيجابي يحدد للأفراد الطريق لتحقيق أهدافهم في الحياة لذا فإن التوقعات الأيجابية أليستقبلية تتجه نحو الأحداث التي تساعد الأفراد في تحقيق اهدافهم الحياتية والتوجه نحو الحياة في رأيها سمة من السمات الشخصية التي تتسم بالثبات التي عبر المواقف والأحداث المختلفة ولا تقتصر على بعض المواقف وهذه السمة تتوجه نحو المستقبل.(Scheier,Carver,1987.p.23).



3- أهداف البحث

- 1- التعرف على مفهوم التوجه نحو الحياة .
- 2- التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات .
- 3- دلالة الفروق الاحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات وفق متغير :

أ- القسم الأنساني (الارشاد) القسم العلمي (الرياضة)
ب- المرحلة (الثانية,الرابعة)

4- حدود البحث:-

يقتصر البحث الحالي على طالبات كلية التربية للبنات الدراسة الصباحية / جامعة القادسية للعام الدراسي(2018- 2019)

5-تحديد المصطلحات

- 1- تعريف الحنفي(2003):- هو اتجاه ازاءة الحياة واحداثها التي تجعل الفرد لايرى سوى الجانب المشرق منها , فيؤمن بأن عالمه خير العوالم الممكنة وانه سينتصر في النهاية .
(الحنفي, 2003,ص55)
- 2- تعريف موسى(2001) هو اتجاه من جانب فرد ما نحو الحياة او نحو احداث معينة, يميل احياناً الى حد مفرط للعيش على الامل او نحو التركيز على الناحية المشرقة من الحياة او الاحداث او الجانب المفعم بالأمل والخير.
(موسى,2001,ص186)
- 3- تعريف شاير وكارفر(1985): النظرة الايجابية والاقبال على الحياة في الاعتقاد بأمكانية تحقيق رغبات الفرد في المستقبل , وفضلاً عن الاعتقاد في احتمال حدوث الخير او الجوانب الجيدة من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجوانب السيئة.
(Scheier&Carver,1985,219-247)



4- تعريف محمد(2010): بأنها سمة في الشخصية توسم بأنها رؤية ذاتية ايجابية واستعداد كامن لدى الفرد يمكنه من توقع الشر وادراك كل ما هو ايجابي من امور الحياة الجيدة وغير الجيدة وذلك بالنسبة للحاضر الحالي والمستقبل القادم .

(صالح,2013,ص197,198)

التعريف النظري:-وقد اعتمدت الباحثة على نظرية(البرت باندورا) في اشتقاق تعريف التوجه نحو الحياة وهو(توقعات الأفراد العالية في فاعلية ذواتهم وتوقع السهولة في تحقيق اهدافهم اعتماداً على خبرات نجاحهم في اداء المهمات مما يتكون لديهم توجه ايجابي نحو الحياة عكس الافراد الذين لم يحققوا ذلك من يكون لديهم توجه سلبي نحو الحياة)

(Bandura,1977,192)

التعريف الأجرائي:-

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من اجابته على فقرات المقياس التوجه نحو الحياة المعد من قبل الباحثة.

الفصل الثاني

اولاً:- الأطار النظري
ثانياً:- الدراسات السابقة

النظريات التي فسرت التوجه نحو الحياة

أولاً: نظرية التحليل النفسي

وفقاً لنظرية التحليل النفسي يرى فرويد احد القواعد الاساسية لنظرية تتمثل في مكونات ثلاثة للشخصية التي تمثل شخصية الانسان وهذه المكونات هي (الهو، والانا، الانا الاعلى) (هويدي، 2011، ص92) وحين تعمل متعاونه تيسر لصاحبها سبل التفاعل مع البيئة على نحو مرضي بحيث يتم اشباع حاجاته الاساسية ورغباته ، اما اذا تنافرت وتشاحنت لهذه المكونات ساء توافق الفرد وقل رضاه عن نفسه وعن العالم ونقصت كفايته. (جابر ، 1990، ص25-26) يرى فرويد ان التوجه الايجابي هو قاعدة عامة للحياة، ويعتقد ان الشخص يكون ذا توجه ايجابي مالم يقع في حياته حدث يسبب له عقدة نفسية، والفرد قد يكون توجهاً ايجابياً نحو الحياة او متفائلاً جداً أزاء احد المواضيع او المواقف فتضع له حادثة مفاجئة وتجعل ذا توجه سلبي نحو الحياة متشائماً جداً من الموضوع ذاته. ويرى فرويد ان منشأ التوجه نحو الحياة يرجع الى مرحلة الفمية من الحياة بوصفه سمة او نمط شخصي الذي يكون ناتج عن عملية التثبيت فيه نتيجة التدليل في الاشباع الفمي اثناء رضاعته. (العبودي وصالح، 2015، ص60) وان هذه الانظمة الفرعية الثلاثة لها اهمية في تحديد السلوك ، ويتحدد السلوك البشري على اساس ما تسفر عنه عملية الصراع بين هذه الانظمة الثلاثة فمطالب الهو ورغباته تكون في صراع مستمر مع مطالب الانا العليا بسبب ان اللهو يسعى باستمرار الى اشباع رغباته بما فيها الرغبات غير المقبولة ، مما يؤدي الى مواجهة مطالب الانا العليا التي تكون في العادة مطالب تنطوي على قيم المجتمع الاخلاقية ، على ان الانا تمثل مطالب الواقع التي تتدخل في عملية الصراع التي يقصد بها التوافق بينهما . (حسن ، 2001، ص24) المشار اليه (محيسن، 2016، ص16).

ثانياً: نظرية شاير وكارفر:

يشير كل من (شاير وكارفر) ان الاساس النظري حول نظريتهما في التوجه نحو الحياة هو الضغط السلوكي للذات أو التنظيم في ربطها بالتوقعات المستقبلية لدى الفرد في الاحداث. (Strack, etla, 1987, P. 583-588).



وقد يرى (شاير وكارفر) ان النظرة الايجابية مرتبطة بمدى التوجه نحو تحقيق الاهداف, فالانفعالات الايجابية ترتبط بالخبرة الخاصة بمدى التوجه نحو تحقيق الاهداف بل بالتوقع النتائج الايجابية للأحداث (النظرة الايجابية), اما النظرة السلبية فترتبط بمدى الابتعاد عن الاهداف التي ترتبط بالتوقع النتائج السلبية لاحداث. (Scheier, Carver, 1987, P.17-18).

ويشير شاير وكارفر الى وجود ارتباط بين التوجه الايجابي نحو الحياة والمحاولات النشطة من اجل التغلب على الضغوط الحياة والاساليب الواقعية عليه التي تركز على المشكلات, فعندما يواجه الفرد مشكلات الحياة يؤدي الى التوجه السلبي نحو الحياة ويوظف استراتيجيات معينة للتغلب على المحن والصعوبات, ويؤدي الى نوعين من السلوك اما مواصلة الحياة والكفاح والنضال او الابتعاد والاستسلام, ويفترض شاير وكارفر ان التوجه نحو الحياة تكون نزعة منظمة للإنسان لتكوين توقعاته المستقبلية والمهمة للنتائج اما تكون جيدة او غير جيدة في مجالات حياة الفرد ويتصف هذا بتناغم او ثنائي التوقع وتسيطر على سلوك الافراد نزعة الى توقع الشر وسوء الحظ وتصبح هذه الحالة تتكرر وتتواتر في مواقف معينة من حياة الافراد.

(الانصاري, 1998, ص7).

ثالثاً: نظرية السمات:

ويرى كارل يونج ان الاشخاص يمكن تصنيفهم حسب الأهتمامات البارزة لهم واسلوب تعاملهم مع الآخرين الى نمطين هما (نمط منبسط) ويمثل النمط المنبسط تنظيم الشخصية المنبسطة نحو العالم الخارجي فالفرد المنبسط يتجه في حركاته نحو العلاقات الموضوعية ويصرف اهتمامه الى الحوادث المهمة الخارجة وهو اكثر اتصالاً بحياة الواقع ويكون توجه ايجابي نحو الحياة, ويستطيع ان يعبر عن نفسه بسهولة في علاقاته مع الآخرين فيميل الفرد المنبسط الى معايشة الاشخاص ويألفهم بسهولة ولا يهتم بالنقد اضافة الى التفاوض والقدرة على التعبير بسهولة عما يدور برؤوسهم. أما (نمط منطوي) يمثل النمط المنطوي تنظيم الشخصية المنطوية نحو العالم الداخلي الذاتي, فالفرد المنطوي يأخذ موقف الدفاع ضد الالتزامات والمطالب الخارجية على حين تركز اهتماماته على حاجاته ومطالبه الذاتية يعتبرها محور نشاطه في الحياة ويكون توجه سلبي نحو الحياة والانطوائي يميل الى التفكير والتأمل, والتخيل وصعوبة



التعبير عن ذاته مع الآخرين أي ان الشخص المنطوي يتسم بالخجل, والعزلة, وشدة الحساسية, والشك في الافراد والقلق على المستقبل او صحته مع عدم القدرة على التعبير بسهولة عن عواطفه (الزيناتى, 2003,ص18) يشير البورت ان يدرك الناس بأن النجاح في الحياة يعتمد على التخطيط للمستقبل, ولتحقيق نضال مناسب فعال, يجب وضع اهداف معقولة وذات تركيز محدود, ومناسب لقدرات الشخص , وان يكون للفرد هدف او اهداف في الحياة يسعى الى تحقيقها, وقد تتغير هذه الاهداف مع تغير ظروف حياة الفرد في سلسلة من الاحداث المستقبلية. (B. Alin,2010,P.718-724)

وانه حاول وصف الشخصية من خلال عدد من السمات الاساسية ويرى ان هناك ثلاث انواع من السمات الشخصية وهي:-

1- السمات المركزية: وهي اكثر السمات تميزاً لشخصية الفرد يمكن ان تصف بها الفرد فكل شخص يتسم سلوكه خمس الى عشر سمات مركزية تعكس اسلوبه المتميز في السلوك والتعامل مع الآخرين والاستجابة للمواقف زمن السمات المركزية التي كثيراً ما تتكرر لدى الافراد كالخجل, والمنافسة.

2- السمات الاساسية: وهي تلك السمة السائدة في سلوك الفرد مثال ذلك// وجود ميل متطرف عند فرد ما نحو القوة , المتعة ,او العدل بحيث نجد ان كل ما يصدر عن الفرد من سلوكيات عند الميل وهذا النوع من السمات قليل وكما أن الافراد يتسمون بهذا النوع من السمات قلة.

3- السمات الثانوية: يراد بها السمات المركزية والخاصة التي تظهر مواقف مختلفة دون غيرها وهي اقل اهمية بالنسبة لجوهر الشخصية ويمكن للشخص ان يمتلك عدداً كبيراً من هذه السمات مثال على ذلك// ان يتسم فرد ما بالسيطرة والعدوانية في البيت اثناء ممارسته لدوره كأب ويتسم بالامتثال في تعامله مع رؤسائه في العمل كما يمكن ان تتدرج التفضيلات والعادات ضمن هذا النوع من السمات. (جونى والعبودي,2016,ص48-49).

افترض ايزنك (Eyzenck) وجود انواع من الشخصية لتقسيم الناس الى انبساطي وهو انسان اجتماعي, ويكون توجهه ايجابياً نحو الحياة, فهو منفتح سريع في توقعه للأحداث وتكوين العلاقات الاجتماعية, اما الانطوائي فعلى العكس من ذلك يكون توجهه سلبياً نحو الحياة فهو منعزل وحساس ويحاول تجنب الاحداث والعلاقات الاجتماعية غير الضرورية. ثم قسم الناس الى شخصيات مستقرة وهي متقابلة تستطيع التعايش مع ضغوط الحياة ولا يمكن اثارها بسهولة واخرى غير مستقرة فهي دائماً متشائمة. (جونى والعبودي, 2016,ص49)



رابعاً:- نظرية التعلم الاجتماعي

تتعلق هذه النظرية من افتراضات رئيسية ان الانسان كائن اجتماعي يعيش ضمن مجموعة يؤثر ويتأثر بها , وحيث يلاحظ سلوكيات الاخرين ويتعلم الكثير من الاتجاهات والخبرات والمعارف وتوقع الاحداث وانماط السلوك الاخرى من خلال ملاحظة سلوك الاخرين, الافراد الذين يضعون اهدافاً معينة يسعون الى تحقيقها للنجاح في الحياة ويضعون الافراد معايير خاصة للحكم على هذه الاهداف وتمتعهم برؤية ايجابية نحو الحياة , الذي يشير لديهم الحماس وتكثيف الجهود المبذولة لتحقيق المعايير التي يضعونها , فأن تحقيق الاهداف يؤدي الى الأشباع وتحقيق حالة من الرضا وانهم متفائلون في توجههم نحو الحياة, الامر الذي يدفع الافراد الى وضع اهداف جديدة والسعي من اجل تحقيقها . (الزغول , 2012,ص220)

يشير باندورا الى ان الناس يتصرفون بطرق غير جيدة هم في اغلب الاحيان يملكون حساً ضعيفاً من فاعلية الذات فهم لا يؤمنون بانهم لا يستطيعون نجاح في اداء المهمات التي تتيح لهم التوافق مع الحياة العامة. توقعاتهم المنخفضة تقودهم الى تجنب هذه المواقف التي تسبب لهم تهديد او تشعرهم بعدم قدرتهم على القيام بأداء المهمات , لذلك نراهم لا ينخرطون في نشاطات وتعمل قدرتهم على تغيير حسهم او شعورهم بفاعلية الذات (انجلرا,1990,ص380) ويؤكد باندورا (Bandura,1982) ان تصورات الافراد لفاعلية ذاتهم هي اكثر تأثراً في حياتهم اليومية وأكثر تأثراً في توقعاتهم للأحداث أما سلبية او ايجابية وفي حين يصبح الافراد ناجحين أذ امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة او فاشلين اذ امتلكوا ذات فاعلية منخفضة.

(Bandura,1982,P.122)

الذين يتمتعون من الافراد بفاعلية الذات العالية يعتقدون انهم يقدرون على عمل شيء لتغيير واقع الحياة وتحقيق النتائج, اما الذين يتصفون من الافراد بفاعلية الذات المنخفضة فأنهم ينظرون الى انفسهم في الاساس بأعتبارهم عاجزين عن احداث مهمة لها اثارها ونتائجها . (جابر , 1990,ص442) ويضيف ان ادراك الافراد لفاعلية ذاتهم تؤثر على انواع الخطط التي يضعونها, فالذين لديهم توقع مرتفع للأحداث يضعون خططاً ناجحة ويكون توجههم ايجابياً نحو الحياة والذين يحكمون على انفسهم بعدم الفاعلية لتوقع الاحداث ويكونون اكثر ميلاً للخطط الفاشلة والأداء الضعيف في المهمات ويكون توجههم سلبياً نحو الحياة . (حسن, 2005,ص7) ويوضح باندورا انه كلما زاد التحدي الذي تمثله الاهداف التي يضعها الناس, زادت كمية الجهود التي يبذلونها لأداء المهام . الا أنه لا يتم السعي لتحقيق هدف ما بشكل



حثيث ألا اذا كان واضع الهدف يحصل على تغذية راجعة تشير الى وقوع تقدم نحو تحقيق الهدف.

فالمستوى العالي من فاعلية الذات والتي يستتبع توقعات بتحقيق النجاح انما يولد المثابرة في وجه العوائق والاحباطات , فالمثابرة التي تؤدي الى النجاح , أنما تؤدي الى المزيد من رفع فاعلية الذات, وانخفاض فاعلية الذات يؤدي الى انخفاض الجهود, وذلك يزيد من احتمالات الفشل.

(Alin,2010,P.532,534)



الفصل الثالث

اجراءات البحث

اجراءات البحث :-

يشمل هذا الفصل عرضا لاجراءات البحث الحالي من حيث تحديد مجتمعه واختيار عينه واعداد الاداة المستعملة فيه والتطبيق النهائي لها فضلاً عن الوسائل الاحصائية التي استخدمها في تحليل بياناته .

1-منهجه البحث:-

ان المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج الوصفي الذي يستهدف وصف الظواهر النفسية بشكل عام عن طريق جمع البيانات عنها وتحليلها وتعرف العلاقات بينها .

2-مجتمع البحث :- يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية للبنات جامعه القادسية للعام الدراسي (2018-2019) للدراسة الصباحية والبالغ عددهن (465) طالبة ، وفق قاعده بيانات الجامعة الاحصائية والجدول رقم (1) يبين ذلك .

جدول (1)

التوزيع حسب الجنس والقسم ويشمل احصائية الكلية والاقسام

ت	الصف	الارشاد	الرياضة	الرياضة	المجموع
1	الاول	68	31	45	144
2	الثاني	65	41	-	106
3	الثالث	70	34	-	104
4	الرابع	72	39	-	111
5	المجموع	275	145	45	465

3-عينه البحث التطبيقية :-

جدول (2)

عينه البحث التطبيقية موزعه حسب القسم والمرحله

ت	القسم	التخصص	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المجموع
1	الارشاد	انساني	15	15	30
2	الرياضة	علمي	15	15	30
	المجموع		30	30	60

4- اداة البحث :-

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي في التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعه القادسية قامت الباحثة بتبني مقياس (العابدي 2017) لقياس التوجه نحو الحياة والذي يتكون بصورته الانمائية من (40) فقره وكانت بدائل الاجابة (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي احيانا ، لاتنطبق علي ابدأ) وفيما يلي يتم عرضه على وفق الترتيب التالي :

1- مقياس التوجه نحو الحياة :

- صدق المقياس التوجه نحو الحياة : الصدق من الخصائص الاساسية في بناء المقاييس النفسية ، ويشير الى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس في القيام بتغيرات معينه (ابو علام ، 1989 ، ص144).

والاختبار الصادق هو الاختبار القادر على قياس السمة او الظاهره التي وضع لاجلها (الزوبعي واخرون ، 1981 ، ص 39)

وقد قامت الباحثة باستخرج الصدق الظاهري ، ويشير هذا النوع من الصدق الى مدى ما يبدو ان الاختبار يقيسه بمعنى ان الاختبار يضم فقرات يبدو انها صله بالمتغير الذي يقاس ، وان مضمون المقياس منفق مع الغرض منه ، ويتحقق هذا النوع من الصدق بقيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للصفه المراد قياسها ، (الامام واخرون ، 1990 ، ص130)

وقد تحقق ذلك في عرض المقياس التوجه نحو الحياة على الخبراء المختصين واخذ ارائهم حول مدى صلاحية كل فقره من فقرات المقياس لقياس الصفه المراد لقياسها ، ومدى ملائمتها المجتمع البحث وحصلت جميع فقرات المقياس .

-ثبات مقاس التوجه نحو الحياة :- الثبات من المفاهيم الاساسية في القياس يجب توافر في المقياس لكي يكون صالحاً في الاستخدام ، يمكن القول ان كل اختيار صادق هو ثابت بضرورة في حين لا يمكن القول ان كل اختيار ثابت هو صادق بضرورة ذلك لان الاختبار الصادق الذي يقيس فعله ما اعده لقياسه تكون نرجته معبرة عن الاداء الحقيقي والقدرة العقلية

للفرد ، ومادامت الدرجة على المقياس الصادق تعبر عن هذه الوظيفة بدقة ، فانها تكون ثابتة في الوقت نفسه .

(الامام واخرون ، 1990 ، ص143-144) وقد قام الباحثون لاستخراج الثبات بطريقه التجربة النصفية

اولا : الصدق الظاهري لمقياس التوجه نحو الحياة :-
صلاحية الفقرات وبدائل الاستجابة (الصدق الظاهري) .

بعد ان حددت فقرات المقياس وصيغت ، عرض المقياس بصورته الاولى الملحق (2)
على مجموعة من المختصين في ميدان علم النفس الملحق (1)
ومن اجل الجوانب التحقق من الجوانب الاتية :-

•صلاحية فقرات القياس المقترح وقدرتها على قياس الظاهرة طبقا للاطار النظري المعتمد والتعريف المشتق منه الذي اخذته الباحثة في بحثها ، اذا اخذ التعديلات وملاحظات المحكمين بالاعتماد على نسبة (80%) فقد تم قبول جميع الفقرات المقياس من قبل السادة المحكمين .

•صلاحية البدائل المقترحة وملائمتها في المقياس المقترح .

بعد عرض المقياس بصيغته الاولى ملحق (1) على (9) من المحكمين وافق السادة المحكمين وبنسبة 89% على البدائل المقترحة للمقياس والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

اراء السادة المحكمين في صلاحية فقرات مقياس التوجه نحو الحياة

المعارض		الموافقون		ارقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
-	-	%100	9	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16 28,27,26,25,23,22,21,20,19,18,17

29,32,33,34,35,36,37,38,39,40

%11

1

%89

8

30,31,24

ثانيا : الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس التوجه نحو الحياة

قامت الباحثة باستخراج الثبات لمقياس التوجه نحو الحياة في البحث الحالي بطريقة التجزئة النصفية وذلك يتطلب تقسيم فقرات المقياس بعد الاجابة عنه الى قسمين , وغالبا ما يكون التقسيم (زوجيا - وفرديا) لفقرات ذات الارقام الفردية تمثل الجزء الاول للمقياس , وتمثل الفقرات ذات الارقام الزوجية جزئه الثاني وبعدها يحسب معامل الارتباط بين الجزئين .

ولذلك بعد تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة على العينة الرئيسية قسمت فقرات هذه الاستمارات الى زوجي -فردى وحسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات القسمين فكان (0,68) وعند تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون بلغ معامل الثبات (0,77) ويعد هذا مؤشرا جيدا على الاتساق الداخلي لمقياس التوجه نحو الحياة .

5- الوسائل الاحصائية :

الوسائل الاحصائية استعانت الباحثة لاستخراج نتائج البحث الحالي بالحقية الاحصائية وبعض الوسائل الاحصائية الاتية :

- مربع كاي (chi-square) لغرض حساب الصدق الظاهري لفقرات مقياس التوجه .

• معامل ارتباط بيرسون استخراج الثبات بطريقة التجزئة التصفية .

• معادلة سبيرمان بروان التصحيحية .

• الاختبار التائي العينة واحدة (T-test for singles sample) استخدم في دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي العينة البحث والوسط الفرضي المقياس التوجه نحو الحياة

• الاختبار التائي : (T-test) لعينتين مستقلتين لغرض استخراج الفرق بسبب متوسط الاناث والتخصص والقسم والمرحلة .

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها

اولا : عرض النتائج : الهدف الاول : مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للنبات.

لأجل تحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس التوجه نحو الحياة على افراد عينة البحث البالغة (60) طالبة من كلية التربية للبنات , وتمت معالجة البيانات الواردة في البحث احصائيا باستخدام برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم نحو الحياة (SPSS) , اذ تم ادخال البيانات الى الحاسبة ومن ثم تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات افراد العينة على مقياس المستعمل كأداة للبحث , وتبين ان المتوسط الحسابي المتحقق يبلغ (88,2) درجة انحراف معياري قدره (8,09) درجة , وعند مقارنة المتوسط المتحقق مع المتوسط النظري (0) للمقياس البالغ (80) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة اظهرت النتائج ان هناك فرقا دالا احصائيا ولصالح المتوسط المتحقق , اذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (7,8) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,675) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (59) وعليه ومن خلال هذه النتيجة يتضح ان الطالبات لديهم اتجاهات نحو الحياة والجدول يوضح ذلك

جدول (2)

نتائج الاختبار التائي t-test لعينة واحدة لقياس مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات .

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05)
التوجه نحو الحياة	60	88,2	8,09	80	7,8	1,675

• الهدف الثاني : معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات تبعا لمتغير التخصيص (رياضة-ارشاد).

لتحقيق هذا الهدف ولإيجاد الفروق تمت معالجة البيانات احصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين , فأظهرت نتائج المعالجة الاحصائية وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الرياضة ومتوسط درجات الارشاد في التوجه نحو الحياة اذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (7,69) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2,008) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (58) ولصالح الارشاد .
والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين الذكور والاناث في التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية

القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	المتغير
(0,05)	2,008	8,612	88,03	30	الرياضة
	7,69004	7,690	88,36	30	الارشاد

• الهدف الثالث : معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات تبعا لمتغير المرحلة (ثاني - ثالث) .

لتحقيق هذا الهدف ولإيجاد الفروق تمت معالجة البيانات احصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين , فظهرت نتائج المعالجة الاحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الصف الثاني ومتوسط درجات الصف الثالث في التوجه نحو الحياة اذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (1,752) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (2,008) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (58) والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

نتائج الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين الذكور والاناث في التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية (0,05)
الثاني	30	90,00	6,962	1,752	2,008
الثالث	30	86,40	8,841		

الاستنتاجات :

- ان طالبات كلية التربية للبنات لديهن اتجاهات نحو الحياة وبمعنى بمستوى عالي من التوجه .
- ان طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي يتسمن بالتوجه نحو الحياة وذلك لأنه يجعل حياة الناس اكثر انتاجية وتقاؤلاً وسعادة وهدوءً .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الصف (الثاني والثالث) بقسمي الارشاد والرياضة في قياس مستوى التوجه نحو الحياة .

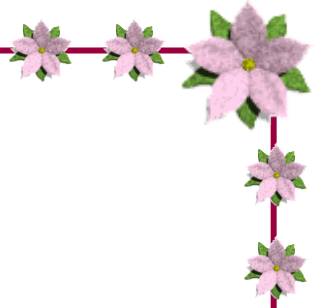
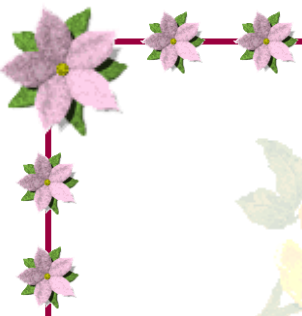
التوصيات :

- تقوية الروح المعنوية لدى طلبة وتحسين توقعاتهم المستقبلية في التعامل مع احداث الحياة .
- تشخيص طلبة الجامعة الذين يتسمون بانخفاض مستوى التوجه نحو الحياة يهدف اخضاعهم الى برامج ارشادية ليكونوا اكثر توجها نحو الحياة افراداً منتجين في اسرهم ومجتمعهم .

المقترحات :

- اجراء دراسة بناء برنامج ارشادي لتنمية التوجه نحو الحياة على مراحل دراسية اخرى .
- اجراء دراسة مماثلة للدراسات المسائية او الدراسات في الجامعات الاهلية ومقارنة نتائجها مع الدراسة الحالية .

الملاحق



ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء

التخصص	القسم	الاسم
علم النفس التربوي	رياض الاطفال	أ. م. د. راضي حسن عبد
حاسبات	رياضة	م. م. ازهر غيلان مرهون
علم النفس العام	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	م. م. صفاء حسين حميد
ادارة تربوية	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	أ. م. د. وداد مهدي محمد
حاسبات	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	م. م. شيما ياس خضير
علم النفس الشخصية	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	م. م. شروق كاظم جبار
علم اجتماع	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	م. م. وسن حمودي حتيوي
علم الاجتماع	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	م. م. سهام كاظم مطلق

ملحق (2)

جامعة القادسية

كلية التربية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م / استبيانة اراء المحكمين للمقياس بصيغته الاولية

مقياس التوجه نحو الحياة

تحية طيبة

الاستاذ الفاضل

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات) وقد تبنت الباحثة تعريف (نظرية البرت باندورا) الذي اشتقت التعريف منها وهو (توقعات الافراد العالية في فاعلية ذواتهم وتوقع السهولة في تحقيق اهدافهم اعتمادا على خبرات نجاحهم في اداء المهمات مما يتكون لديهم توجه ايجابي نحو الحياة عكس الافراد الذين لم يحققوا ذلك فيكون لديهم توجه سلبي نحو الحياة (Bandura , 1977 ,192) .

وقد اعتمدت الباحثة مقياس (نهلة عبد الهادي العابدي لسنة 2017) , وفيما يأتي نعرض على حضراتكم الفقرات , راجين من حضرتكم التأشير عليها (صالحة , غير صالحة , التعديل للفقرات التي تتطلب ذلك) علما ان البدائل (تنطبق علي , تنطبق احيانا , لا تنطبق) .

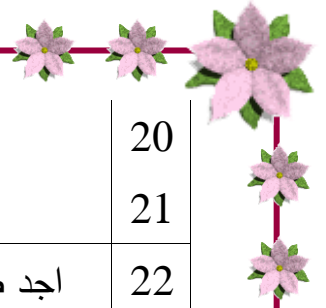
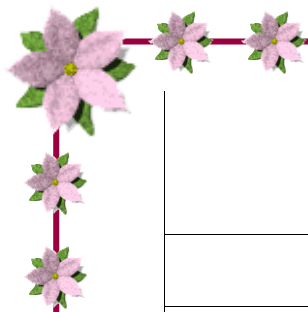
مع فائق الشكر والتقدير

الطالبة رنا فايز حسين

المشرف م. لقاء عبد الهادي



ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	علاقتي طيبة مع المنافسين لي في انجاز المهمة			
2	انجز المهمات التي بلغت بها بنجاح			
3	ابتعد عن منافسة الاخرين خوفا من الفشل			
4	اهتم بالتواصل مع الاخرين لمساعدتي في انجاز			
5	ما كلفت به اشعر بان الفشل يلزمني بكل ما اقوم به			
6	اشعر بخيبة امل لعدم انجاز واجباتي بانتقان			
7	اشعر اني لا بد من تقليل طموحاتي المستقبلية			
8	ارى ان المهمات التي نجحت فيها اكثر من تلك			
9	التي فشلت فيها ارى نفسي تجاوزت الكثير من العقبات التي واجهتني			
10	يراني زملائي ان لي خبرة في حل المشكلات			
11	كثرة الامتحانات ابرزت امكانياتي			
12	اكون ضعيفا عندما افشل في موقف ما			
13	انظر الى المستقبل بنظرة متفائلة			
14	اشعر ان حياتي فارغه عندما تواجهني مشكلة			
15	اتوقع المفاجآت السارة في حياتي			
16	ينتابني شعور بان الامور تسير في غير صالحني			
17	اتوقع ان الغد افضل من اليوم			
18	انظر الى الحياة نظرة سبيله			
19	ارى ان الناس تستحق فعل الخير			



			اشعر ان حياتي مليئة بالأمل	20
			ارغب في التعاون مع الاخرين	21
			اجد صعوبة في التعامل مع مشكلات الحياة	22
			اقبل على الحياة بجد مهما تكن الظروف	23
			اتوقع حدوث امور سيئة مستقبلا	24
			ارى ان الحياة تستحق العيش	25
			اتعامل بشكل ايجابي مع المشاكل التي تواجهني في الحياة	26
			اتوقع نتائج حسنة عندما اقوم بعمل ما	27
			اشعر ان لدي القدرة على تحمل القرار المناسب وتحمل نتائجه	28
			استطيع اكمال المهمة بمهارة	29
			اتعامل مع احداث الحياة غير المتوقعة	30
			لدي القدرة على كسب صداقة الاخرين بسهولة	31
			اتحمس لإنجاز الاعمال المكلف بها	32
			اشعر ان دوري مؤثر بين زملائي	33
			لدي القدرة على مواجهة مطالب الحياة المختلفة	34
			اشعر بعدم الارتياح عندما اكون مع اشخاص لا اعرفهم	35
			اختر المهمة السهلة وابتعد عن الصعبة	36
			لدي القدرة في التوافق مع ظروف الحياة	37
			اخشى من مواجهة المواقف الصعبة في حياتي	38
			ابتعد عن الاخرين وافضل العزلة	39
			اشعر بانني قادر على تحقيق اهدافي	40



ملحق (3)

جامعة القادسية

كلية التربية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م / المقياس بصيغته النهائية

مقياس التوجه نحو الحياة

عزيزتي المستجيبة ...

عزيزي المستجيب ...

تهدف الباحثة الى اجراء دراسة علمية , وقد اعدت عبارات تستهدف تعرف موقفك منها عن طريق اجبتك الصريحة والدقيقة التي نتوسمها فيك , علما ان لا يوجد جواب صحيح واخر خطأ , وقد نضع امام كل عبارة (3) اختيارات وانت حر في اختيار البديل الذي يناسبك , علما ان اجابتك هذه الاغراض البحث العلمي ولا يطع عليها سوى الباحث راجين عدم ترك اي فقرة من دون اجابة .

شاكرين لكم تعاونكم

الباحثة

رنا فايز حسين

اختصاصك ارشاد ()

رياضة ()

المرحلة ثانية ()

ثالثة ()



ت	الفقرات	تنطبق علي تمام	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي ابدأ
1	علاقتي طيبة مع المنافسين لي في انجاز المهمة			
2	انجز المهمات التي بلغت بها بنجاح			
3	ابتعد عن منافسة الاخرين خوفا من الفشل			
4	اهتم بالتواصل مع الاخرين لمساعدتي في انجاز ما			
5	كلفت به اشعر بان الفشل يلزمني بكل ما اقوم به			
6	اشعر بخيبة امل لعدم انجاز واجباتي باتقان			
7	اشعر اني لا بد من تقليل طموحاتي المستقبلية			
8	ارى ان المهمات التي نجحت فيها اكثر من تلك التي فشلت فيها			
9	ارى نفسي تجاوزت الكثير من العقبات التي واجهتني			
10	يراني زملائي ان لي خبرة في حل المشكلات			
11	كثرة الامتحانات ابرزت امكانياتي			
12	اكون ضعيفا عندما افشل في موقف ما			
13	انظر الى المستقبل بنظرة متفائلة			
14	اشعر ان حياتي فارغه عندما تواجهني مشكلة			
15	اتوقع المفاجآت السارة في حياتي			
16	ينتابني شعور بان الامور تسير في غير صالحني			
17	اتوقع ان الغد افضل من اليوم			
18	انظر الى الحياة نظرة سبيله			



		ارى ان الناس تستحق فعل الخير	19
		اشعر ان حياتي مليئة بالامل	20
		ارغب في التعاون مع الاخرين	21
		اجد صعوبة في التعامل مع مشكلات الحياة	22
		اقبل على الحياة بجد مهما تكن الظروف	23
		اتوقع حدوث امور سيئة مستقبلا	24
		ارى ان الحياة تستحق العيش	25
		اتعامل بشكل ايجابي مع المشاكل التي تواجهني في الحياة	26
		اتوقع نتائج حسنة عندما اقوم بعمل ما	27
		اشعر ان لدي القدرة على تحمل القرار المناسب وتحمل نتائجه	28
		استطيع اكمال المهمة بمهارة	29
		اتعامل مع احداث الحياة غير المتوقعة	30
		لدي القدرة على كسب صداقة الاخرين بسهولة	31
		اتحمس لانجاز الاعمال المكلف بها	32
		اشعر ان دوري مؤثر بين زملائي	33
		لدي القدرة على مواجهة مطالب الحياة المختلفة	34
		اشعر بعدم الارتياح عندما اكون مع اشخاص لا اعرفهم	35
		اختر المهمة السهلة وابتعد عن الصعبة	36
		لدي القدرة في التوافق مع ظروف الحياة	37
		اخشى من مواجهة المواقف الصعبة في حياتي	38
		ابتعد عن الاخرين وفضل العزلة	39
		اشعر بانني قادر على تحقيق اهدافي	40



المصادر



المصادر العربية :-

- 1- القرآن الكريم
- 2- البدران ، هناء صادق كريم ، (2014) : اثر الارشاد المعرفي السلوكي في تنمية التفكير الايجابي والرفاه العاطفي لدى الموظفات المتأخرات في الزواج، اطروحة الدكتوراه غير منشورة ، كلية التربية جامعة البصرة .
- 3- محيسن ، نداء شاكر ، (2016) : رساله ماجستير التوجه نحو الحياة وعلاقتها بالرفاه الذاتي لدى طلبة الجامعة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية .
- 4- اليحياتي ، فاطمه بنت علي بنت سعيد ، (2013) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطلبة المكفوفين في سلطنة عمان (رسالة ماجستير منشورة) كلية العلوم والاداب ، جامعه نزوى .
- 5- فروم ، اريك (1989) : الانسان بين المظهر والجوهر ، ترجمه سعد زهران ، مجلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب ، الكويت .
- 6- القلاف ، فتحي جواد (2012) : مقال بعنوان الابداع الوجداني لدى طلاب وطالبات الثانويه العامه والثانويه الموسيقيه بالكويت ، عدد (40) ، الجزء (3) ، 13 اكتوبر ، 2012 .
- 7- العيسوي، عبد الرحمن ، (1985) : امراض العصر والامراض النفسية والعقلية والسايكوماتيه ، دار المعرفة الجامعيه ، الاسكندرية ، جمهوريه مصر العربية .
- 8- علي ، انور جبار ، 2012، التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي ، كليه الاداب ، المستنصرية ، مجلة الاستناد ، العدد (203) .
- 9- الحنفي ، عبد المنعم ، 2003، الموسوعة النفسية علم النفس والطب النفسي في حياتنا اليومية ، مكتبة مديولي ، ص2 القاهرة
- 10- الخالدي وزيدان ، أمل أبراهيم وفاطمة كريم ، 2014، التوجه نحو الحياة ، مجلة الاستاذ ، مجلد 2، العدد 209
- 11- الزغول ، عماد عبد الرحيم ، 2012، مبادئ علم النفس التربوي ، دار الكتاب الجامعي ، ط2، العين -الامارات العربية المتحدة
- 12- التميمي ورشيد ، محمود كاظم و نبيل عباس ، 2015، التوجه نحو الحياة ، بحث منشور في مجلة جامعة القادسية للعلوم الانسانية، مجلد 18، العدد 2003
- 13- العبودي وصالح ، طارق محمد بدر وعلي عبد الرحيم ، 2015 ، علم النفس الايجابي - رؤى معاصرة منشورات معالم الفكر ، ط 1 ، لبنان ، بيروت .



- 1- Bahdura , A. (1982) . self- efficacy Modernism in Human . American psychologies . 37 , p.122-147 .
- 2- Bahdura , A. (1977) . self- efficacy Toward aUnifying Theory of Benavioral change . psychological Rview 184, (2) .p. 191-215
- 3- Seligman , M.E "Nolen , N.P.Hocbsem , A.N , Thomson , G.K (1990) : Heamed Optimism . 11 , New york : Norton .
- 4- Scheier , M.F. & Carver , C.s. (1987) . Dispositional optimism and physical welbeing . the influence of generalized outcome expectations on health , Journal of personality , 55, 169-210 .
- 5- Scheier , M.F. & Carver , C.s. (1985) . optimism Coping , and health : Assessment and implications of generalized outcome expectations health psychology , 1, p.218- 219 .