

الخصائص السيكو مترية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

هند عبد الرؤف بخيت ابراهيم

إشراف

أ. م. د. / نرمين محمود عبده
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية
جامعة بنى سويف

أ. د. / نور أحمد محمد الرمادي
أستاذ الصحة النفسية
وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة سابقا
جامعة الفيوم

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلي توفير اداة لقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لطلاب المرحلة الثانوية ، والتحقق من الخصائص التحقق من الخصائص السيكو مترية لهذا المقياس وتكونت عينة التحقق من الكفاءة السيكو مترية من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب المدارس الثانوية والمعاهد الازهرية الثانوية التابعة لمحافظة بنى سويف، تراوحت اعمارهم من (١٤ - ١٨) عام ، بمتوسط عمري قدره (١٥,٥) عاما ، وانحراف معياري قدره (٠.٥٦) ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، حيث طبقت الباحثة مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة ، وأسفرت نتائج البحث إلي أن مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة المكون من أربعة أبعاد ، أبدي خصائص سيكو مترية مقبولة حيث يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والاتساق الداخلي مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس .

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكو مترية - التوجه الايجابي نحو الحياة - طلاب المرحلة الثانوية.

Abstract

The current research aims to provide a tool to measure the positive orientation towards life of secondary school students, and to verify the characteristics and verify the psychometric properties of this scale. The sample to verify the psychometric competence consisted of (200) male and female students from secondary schools and secondary Al-Azhar institutes affiliated with Beni Suef Governorate, their ages ranged From (14-18) years, with an average age of (5.15) years, and a standard deviation of (0.56), and the descriptive approach was used, where the researcher applied the positive orientation towards life scale, and the results of the research led to the positive orientation towards life scale consisting of: Four dimensions show acceptable psychometric properties, as it has a high degree of validity, reliability, and internal consistency, which confirms the validity of using this scale.

key words :Psychometric properties -positive orientation towards life - secondary school students.

اولا : مقدمة البحث

إن من أولويات اهتمام الدول والمجتمعات المتقدمة تحقيق الصحة النفسية لأفرادها، لأن ذلك يساهم في رفع معدل السعادة لديهم من جهة ، ويزيد من مستوي إنتاجيتهم وعطائهم من جهة ثانية.

وسعادة المواطنين تأتي علي رأس أولويات الحكومة المصرية ، وسعادتهم لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية ، وهنا تكمن أهمية رؤية (٢٠٣٠) في بناء مجتمع ينعم أفراداه بنمط حياة صحية ومحيط يتيح العيش في بيئة ايجابية وجاذبة (رؤية التعليم ، ٢٠٣٠).

ويعتبر ثلث المجتمع المصري من الشباب بحسب تقرير الهيئة العامة للإحصاء عام (٢٠١٩) ، فقد بلغت نسبة الذكور (١٨,٩%) من الفئة العمرية (١٤-٢٤) ؛ بينما بلغت نسبة الإناث (١٨,٤%) ، وهذا يقابل المرحلة الثانوية ، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة مميزة في حياة الطلاب ، ففيها تصاغ الخطط وتتفتح افاق المستقبل (الهيئة العامة للتعبئة والإحصاء).

ومتطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التقدم التكنولوجي السريع ، تجعل من الفرد يعيش حالة من الصراع الإيجابي والسلبى ، ويعتبر الجانب الإيجابي محفزاً لمواصلة العمل والجهد للتطلع إلى مستقبل أفضل وذلك من خلال سعيه بجديه ونظرتة التفاؤلية التي تعتبر العامل الدافع لذلك (خلاف بوزيدي، ٢٠١٨)

كما يواجه كل فرد في الحياة اليومية الكثير من الضغوطات والتي تختلف باختلاف تفكيره ، وهذه الأنماط الاستجابية تسمى أساليب التوجه نحو الحياة والتي تشمل التفاؤل حيث يشير إلى ميل الفرد نحو توقع حدوث الأفضل والأحسن ويعد التفاؤل أحد العوامل المتعلقة بتكيف الحياة لدي الأفراد ، وهو التوقع العام للحصول علي نتائج إيجابية في المستقبل (Molinero, Zayas, Gonzalaz & Guill, 2018)

ونتيجة لذلك ازداد عدد المهتمين بدراسة الجوانب النفسية الايجابية كالتوجه الايجابي نحو الحياة والمرونة النفسية واليقظة العقلية وجودة الحياة والسعادة والرفاهية النفسية والصحة النفسية مقابل الجوانب النفسية السلبية كالقلق والاكتئاب ويرى (Aghaei, Khayyamnekouei & Yousefy, 2013) أن التوجه الايجابي نحو الحياة من أهم مواضيع علم النفس الإيجابي وأحد المفاهيم المتعلقة بالصحة النفسية ، كما يحسن من توازن الفرد ونوعية حياته .

كما يؤثر التوجه الايجابي نحو الحياة علي نجاح الفرد في المستقبل ، حيث يعتبر التفاؤل وسيلة هامة لتحقيق مستوي مرتفع من الصحة النفسية ، وذلك من خلال الاهتمام بالعمليات التي تكمن وراء التنظيم الذاتي للسلوك ، كما يساعد علي مواجهة صعوبات الحياة (Gundogdu, 2010, 200).

وايضا يمر طلاب المرحلة الثانوية في فترة شديدة الأهمية والدقة من حياتهم ، وهذه الفترة هي المراهقة المتوسطة أي المرحلة العمرية بين عمر ال ١٦ - ١٨ ، وتتميز بالحاجة إلي العناية الخاصة في التعامل مع الشباب والشابات الذين يمرون فيها ، فهم لم يعودوا اطفالا واقتربوا من سن الشباب المبكر ، في هذه الفترة يكون المراهق في مرحلة خطرة نظرا لما يمر به من تغييرات جسدية ونفسية ، تجعله دائما في رحلة بحث عن ذاته وعن هويته وعن شخصيته، وهذه التغييرات والتقلبات تجعله يمر بمشاكل وازمات نفسية تدخله أحيانا في اضطراب الاكتئاب وتجعله ينظر الي الحياة بمنظور سلبي.

وبالتالي طالب المرحلة الثانوي يعاني من اضطرابات نفسية وعصبية تجعله اكثر عرضه للمشاكل النفسية وهو بذلك يحتاج الي تحسين نظرته للحياة ، وتحويل هذا الاتجاه السلبي الي توجه ايجابي نحو الحياة وتغيير قناعته الي الاحسن والافضل لأنه من الضروري أن يجد من يدعمه ويشجعه لكي يتخطى هذه المرحلة بسلام نفسي وكي يتمتع بصحة نفسية جيدة. حيث يعد التوجه الايجابي نحو الحياة من دلائل تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة حيث يشير إلي تحمس الفرد للحياة ، والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ، وكما أنها تساعده علي إقامة علاقات اجتماعية جيدة، كما يلعب التوجه الإيجابي دورا بعيد المدى في حياة الطلاب في المرحلة الثانوية، وفي سلوكياتهم ، وفيما يقومون به من خطط لتنفيذها في المستقبل ، ومعظم الأنشطة الإيجابية في حياة الطلبة سواء أكانت فكارا ام عاطفة أم عملا ، إنما ترتبط بشكل أو بآخر بتوجيههم نحو الحياة بتفاؤل ، ويرتبط التفاؤل برضا أكثر عن الحياة وبأنماط سلوكية إيجابية وأعراض اكتئاب أقل ، والمتفائلين يميلون لاستخدام وسائل مرنة أو متمركزة حول المشكلة لغرض التأقلم مع الضغوط (علي السيد فهمي ، ٢٠١٠، ١٨).

وأشار السيد محمد (٢٠١٠) في دراسته التي أكدت علي علاقة التوجه الايجابي نحو الحياة بالشخصية وتأثيرها علي كل من (الثبات الانفعالي ، والسيطرة ، والاندفاعية ، والارتياب) حيث توصلت هذه الدراسة إلي ان الذكور أكثر توجهها إيجابيا نحو الحياة من الإناث ، واكثر ثباتا واندفاعية وهم يتوقعون الأفضل في الأوقات التي يكون فيها رؤية الامور واضحة ، وإنهم متفائلون بشأن مستقبلهم .

وقد أكدت نتائج بعض الدراسة علي وجود علاقة بين التوجه الايجابي نحو الحياة وبعض مظاهر والمؤشرات الدالة علي الصحة النفسية حيث ان هناك ارتباط ايجابي وان تحسين التوجه الايجابي نحو الحياة يزيد من تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة (Kruczek & Janicka, 2019) حيث أجريت علي (١٨٧) من الشباب الذكور والإناث التي تتراوح اعمارهم من (١٦-١٩) بايرلاند.

وقد أكد ضيف (٢٠١٨) في دراسته علي وجود علاقة بين الشعور بالامن النفسي والتوجه الايجابي نحو الحياة لدي عينة من الطلبة حيث اجريت هذه الدراسة علي عينة (١٥٦) طالب وطالبة، وكذلك دراسة العقاد (٢٠١٩) حيث أجريت دراسته علي (٩٢) من الطلبة و(٨٠) من المسنين، أن الشعور بالأمن النفسي يليه الإقبال علي الحياة كانا من أبرز

مظاهر التوجه الايجابي نحو الحياة واكثرها شيوعا لدي الشباب ، بينما كشفت دراسة العكيلي والنواب (٢٠١٩) والتي أجريت علي (٣١٨) من طلاب المرحلة الثانوية ، عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين التوجه نحو الحياة واليقظة العقلية.

وتعتبر مرونة الأنا أحد المتغيرات الهامة والداعمة للفرد في توجهه نحو حياته بكل فاعلية واحساس لمعني الحياة وقيمتها مع النظر إليها بكل أمل وتفاؤل ، بما تحويه من قدرات علي التكيف ومواجهة ضغوط الحياة والمصائب وإعادة التوازن والتكيف المرن مع المطالب المتغيرة للخبرات الضاغطة (زهرة شريف، ٢٠١٩)

كما تعتبر من الظواهر النفسية التي ينتج عنها اثار ايجابية للفرد مع وجود عوامل تعيق التكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها خلال مراحل حياته ، وتعكس الفروق بين الافراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر ، فمنهم من تكون استجابته ايجابية فلا تؤثر فيه الظروف ومنهم من تكون استجابته سلبية فيتأثر فيها ، كما أن الأشخاص الأكثر مرونة لديهم قدرة علي التسامح وتحمل الالم ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة (Fatima et al, 2019).

ثانيا : مشكلة الدراسة

تولد لدي الباحثة الشعور بالمشكلة من خلال عملها كمعلمة بإحدي المدارس الثانوية التابعة لمحافظة بني سويف ، والتعامل المباشر مع الطلاب في المرحلة الثانوية ، حيث اتضح لها ان طلاب المرحلة الثانوية اغلبهم يشعرون بالتوجه السلبي نحو الحياة ونظرة تشاؤمية نحو مستقبلهم كما انهم يشعرون بخيبة امل وخوف شديد من عدم الوصول الي احلامهم المستقبلية ، والشعور الدائم بالتوتر اتجاه احلام الوالدين وتحقيقها في المستقبل القريب .

ووضح كل من نجوي عبد المنعم ، هبه ابو النيل ، ٦٤، ٢٠١٠) أن التوجه الإيجابي نحو الحياة يمثل المحفز لمواصلة العمل والجهد للتطلع إلي مستقبل أفضل وذلك من خلال سعيه بجدية ونظرته التفاؤلية التي تعتبر العامل الدافع لذلك ، وكما يؤثر أيضا التوجه الايجابي علي نجاح الفرد في المستقبل ، حيث يعتبر التفاؤل وسيلة هامة لتحقيق مستوي مرتفع من الصحة النفسية ، وذلك من خلال الاهتمام بالعمليات التي تكمن وراء التنظيم الذاتي للسلوك ، كما يساعد علي مواجهة صعوبات الحياة ، وأشارت دراسة (Fatima et al, 2019) التي هدفت إلي بحث العلاقة بين التوجه الايجابي نحو الحياة والصحة النفسية ، ل (٩٠) من المراهقين اللذين تتراوح أعمارهم من (١٥-١٩) الي وجود ارتباط ايجابي بين التوجه نحو

الحياة والصحة النفسية والعقلية وارتباط سلبي بالقلق والاكتئاب ، كما أن الأفراد ذوو التفاؤل العالي يكون احترامهم لذاتهم عال، وكذلك دراسة (Kruczek & Janicka,2019) التي أجريت علي (١٨٧) من الشباب الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم (١٦-٢٢) بإيرلاندا ، التي أكدت نتائجها الي وجود ارتباط بين التوجه الايجابي نحو الحياة وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة علي الصحة النفسية ارتباطا ايجابيا ،كما أوضحت دراسة هدي السيد (٢٠١٨) التي اجريت علي عينة من طلبة المرحلة الثانوية علي تأثير التوجه الايجابي نحو الحياة والرضا علي زيادة اليقظة العقلية لدي طلاب المرحلة الثانوية ، حيث كلما زاد توجههم الايجابي نحو الحياة ، ارتفع مستوع اليقظة العقلية لديهم والعكس .

وبناء علي ما سبق يحاول البحث الحالي تصميم أداة لقياس التوجه الايجابي نحو الحياة لطلاب المرحلة الثانوي لكي يساعد أولياء امور والمتخصصين في الوقوف علي نقاط الضعف عند هؤلاء الطلبة والتدريب عليها لتحسين التوجه الايجابي نحو الحياة وتتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤالين الرئيسيين الاتي :

ما الخصائص السيكو مترية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية ؟

إلي أي مدي يتمتع المقياس الذي تم تصميمه بالدراسة الحالية بالخصائص السيكو مترية (الصدق والثبات)؟

ثالثا: أهداف البحث

يهدف البحث إلي إعداد اداة لقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية في المرحلة العمرية المستهدفة والتحقق من الخصائص السيكو مترية لها .

رابعا: أهمية البحث

وتأتي الأهمية في هذا البحث في :-

- ١- إعداد مقياس لقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لطلاب المرحلة الثانوية .
- ٢- إتاحة المجال لبناء برامج لتحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية .

خامسا : محددات البحث

تتجلي محددات البحث الحالية فيما يلي :-

- حدود بشرية : وهم طلاب المرحلة الثانوية ، التي تتراوح أعمارهم ما بين (١٤-١٨) وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة.
- حدود مكانية: معاهد ثانوية أزهريّة تابعة لمنطقة بني سويف الأزهريّة ، ومدارس ثانوية تابعة لمحافظة بني سويف.
- حدود زمانية : ٢٠٢٣/٢٠٢٤.
- حدود منهجية: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، للكشف عن الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة من الصدق والثبات.

سادسا: المصطلحات الاجرائية للدراسة

١- التوجه الايجابي نحو الحياة :

يعرفه (علي السيد فهمي، ٢٠١٠) بأنه "شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية (الجسمية والنفسية) ، وعلاقته بالآخرين والعمل الذي يؤديه ، وتقبله لذاته ، وأن يكون مجاله الحيوي مشبعًا لحاجاته الاولية والثانوية ولديه قدر من الإيمان بالله ، وأن يكون متوافقًا مع أسرته ومجتمعه .

وتعرفه الباحثة إجرائيا بأنه " النظرة الإيجابية والإقبال علي الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ، بالإضافة إلي الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في المقياس .

٢- المرحلة الثانوية :

يعرفه (عبد اللطيف حسين ٢٠٠٨) بأنه " الحلقة الرئيسية في منظومة التربية ، حيث يحتل مكانه هامة في مراحل التعليم فهو حجر الزاوية لدخول المرحلة الجامعية ، فهو البوابة الرئيسية والمصيرية في التعليم ويدوم لمدة ثلاث سنوات.

وتعرفه اجرائياً " بأنها هي المرحلة المتوسطة في حياة الفرد وهي اخر المراحل التعليمية قبل الجامعي وأنها توازي مرحلة المراهقة والتغيرات التي يمر بها الفرد سواء نفسياً او جسدياً".

سابعا " الإطار النظري "

المحور الاول : التوجه الإيجابي نحو الحياة

لقد اهتم الباحثون في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بمفهوم التوجه الإيجابي نحو الحياة ، والذي يتضمن شعور الفرد بالسعادة ، والتمتع بالحياة التي يعيشها ،ومن ثم تمتعه بدرجة عالية

من الصحة النفسية وهذا الشعور لا ينفصل عن إدراك الفرد لموقعه وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها في ضوء المنظومة القيمية والثقافية للمجتمع الذي يعيش فيه ، فهو مفهوم يتأثر بطريقة مركبة بحالة الفرد النفسية واستقلاليته وعلاقاته بمكونات البيئة .

اذ أنه يعني تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها ، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، لذا فهو يتضمن صفات متنوعة : كالتفاؤل ، وتوقع الخير ، والاستبشار ، والرضا عن الواقع ، وتقبل النفس واحترامها ، والاستقلال المعرفي والوجداني ، فإذا تحققت هذه الصفات لدي الانسان ، فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من اي وقت اخر ، خاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوجه الايجابي نحو الحياة.

مفهوم التوجه الايجابي نحو الحياة :

يعد التوجه الإيجابي نحو الحياة من الدلائل علي تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة حيث يشير إلي تحمس الفرد للحياة ، والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ، ويساعده علي إقامة علاقات اجتماعية جيدة.

ويعرفه **نورس هادي (٢٠٠٨)** بأنه نظرة استبشار نحو الحياة والمستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير ، ويرنو إلي النجاح ، ويستبعد ما خلا ذلك .
وتعرفه **(Christina 2008)** بأنه تقييم عام لظروف الحياة ، والذي يستمد من مقارنة تطلعات الفرد مع إنجازاته الفعلية فهو بمثابة امتلاك اتجاه ايجابي نحو الحياة.
ويعرفه **جمال تفاحه (٢٠٠٩)** بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه ، وتشير الي ارتياح الفرد وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته وللبيئة المدركة ، وتفاعله مع خبراته بصورة متوافقة.

وتضيف **غادة علي (٢٠١٠)** بأنه بمثابة تقبل الفرد وتحمسه للحياة والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في ان يعيشها حيث يمثل البيئة النفسية متعددة الابعاد ترتبط بالعديد من المتغيرات ، وهذه البيئة مؤشر اساسي للنجاح في تكيف الفرد مع ظروف الحياة المتغيرة والذي يعكس تقديره العام لنواحي معينة في حياته، كالأسرة ، والذات ، والمجتمع ، حيث يرتبط بنجاح الفرد في حياته ، كما يسهم اسهاما كبيرا في عملية تكيفه الشخصي والاجتماعي ، وفي نظريته الخاصة الي العالم والي ابعاد عالمه الخاص.

وتوضح هبه أبو النيل (٢٠١٠) أن الفرد يصبح أكثر سعادة وتفاؤلاً عندما يحاور نفسه ويتحدى أفكاره السلبية ويحللها ويقارنها بما يتمتع به من النعم وبالرغم من أن الغالبية تتفق علي أن التوجه الايجابي هدف أساسي ومطلب في حياة الفرد.

بينما تؤكد نجوي عبد المنعم (٢٠١١) هو حالة شعورية إيجابية تظهر في سلوك الفرد واستجابته ، وتنطوي علي تقييم معرفي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد من خلال معياره الشخصي ، ويعتمد هذا التقييم علي المقارنة بين طموحات الفرد وبين ما أنجزه ، وكذلك علي المقارنة بالآخرين ؛ وهو مفهوم واسع الانتشار يشمل الرضا عن الحياة الحاضرة أو الماضية أو المستقبلية ، كما يرتبط بمجال أو أكثر من مجالات الحياة المختلفة أو الرضا العام عن الحياة ؛ وما يترتب عليه من سلوك إيجابي نحو الإقبال علي الحياة والعمل نحو تحقيق الأهداف والوصول إلي حالة من الاستقرار والطمأنينة.

ويري احمد اسماعيل (٢٠١٢) من وجهة نظر اخري أن التوجه الايجابي نحو الحياة يمثل أقصى هدف يطمح اليه الانسان العاقل ، وذلك من أجل تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء علي المواقف التي يمر بها الشخص ، ومن مظاهره الحياة السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي ، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل علي تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضيا عن حاته بصورة إيجابية.

ويضيف عيسي المحتسب (٢٠١٦) أن التوجه الإيجابي هو الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل علي ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعني بالنسبة له استقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامة لعلاقات اجتماعية إيجابية مع الاخرين كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية .

كما يري زهير عبد الحميد (٢٠١٦) بأنه كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب علي كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الاخرين والتضحية من أجل رفاهيته المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور وينظر إليه من خلال إليه قدرة الفرد علي إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الايجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة علي مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد

بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة علي جودة الحياة ، بالإضافة إلي كونها عبارة عن الكيفية التي يقيم بها الافراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة ، وهذا التقييم يكون من جانبيين: **الاول : معرفي :** يتمثل في ادراك الافراد وتقييمهم للحياة بشكل عام او تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا عن البيئة والمجتمع والانتجاز والاسرة.

الثاني : تقييمي : ويتمثل في كيفية تقييم الافراد لحياتهم بناء علي تكرار الاحداث السارة او غير السارة التي تسبب اما السعادة والفرح او التوتر والقلق والاكتئاب ، وبالتالي الشعور بالرضا او عدم الرضا بدرجات مختلفة.

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه النظرة الإيجابية والإقبال علي الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ، بالإضافة إلي الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيء، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس".

ابعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة:-

للتوجه الإيجابي نحو الحياة مجموعة ابعاد وهي :

١- **السعادة :** تعد مطلباً إنسانياً عبر المسيرة البشرية فالإنسان منذ وجوده يبحث عن السعادة ، وينظر إلي السعداء بأنهم أكثر سرورا وبهجة ، وأكثر استمتاعاً ورضا بحياتهم ، وأنهم أكثر طمأنينة ، وتحقيقاً لذواتهم . وأن الافراد السعداء يتمتعون بعلاقات أفضل بكثير من غيرهم من الافراد ، وتعد المهارات الاجتماعية والكفاءة في مواقف التفاعل الاجتماعي، مصدرا مهما اخر من مصادر السعادة وتتكون من مكونين هما المكون الانفعالي الوجداني والمكون المعرفي

- **المكون الانفعالي :** الذي يتجلى بمشاعر الابتهاج ، والسرور ، واللذة ، والفرح.
- **المكون المعرفي :** المتمثل بالرضا عن الحياة ، ويكون بمثابة التقدير العقلي للفرد ونجاحه في المجالات الحياتية المختلفة مثل الانجاز ، والصحة الجسمية ، والعلاقات الاجتماعية ، وتحقيق الذات ، فالسعادة حالة انفعالية وعقلية تتصف بالإيجابية ، والرضا ، والتفاؤل ، والمتعة.

٢- **جودة الحياة :** هي بمثابة تقييم الفرد الإيجابي لظروف حياته ، ذلك التقييم الذي ينعكس في صورته الكلية من خلال الرضا العام عن الحياة ، والشعور بالسعادة ، كما ينعكس في صورته الجزئية من خلال الرضا الشخصي عن سياقات الحياة النوعية كالحياة والصدقة

والحياة الأسرية والتعليمية ، بالإضافة إلي ان جودة الحياة تعبر عن شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته علي إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه ، وبالتالي هي انعكاس للذات الإنسانية مع تحقيق الشعور بالرضا والسعادة والإشباع والنجاح ، ويعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة ، فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك تسير كما تسعي ، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته يشعر حينها بالرضا.

وتري الباحثة أن جودة الحياة هي انعكاس لشعور الفرد بالرضا عن حياته وأن الرضا عن الحياة أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة ، فكلما يتمكن المرء من إشباع حاجاته المختلفة الفسيولوجية منها والاجتماعية كلما ارتفع رضا الفرد عن حياته ، ومن ثم ينعكس ذلك علي جودة الحياة لديه.

٣- نوعية الحياة : وتعني إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها وعلاقته مع أهدافه وتوقعاته ومعايير وشئونه ، حيث يعتبر مفهوم شامل يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد ، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية ، أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد ، ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحققه ، وعلي ذلك فنوعية الحياة كلها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية ، بالإضافة إلي أنها عبارة عن شعور الفرد بجودة المعيشة ويترتب علي ذلك شعوره بالرضا أو عدم الرضا الذي ينتج عنه بالتبعية شعوره بالسعادة أو الشقاء. وبالتالي هناك اتجاهات تتناول مفهوم نوعية الحياة وهما الاتجاه الأول : ينظر لمفهوم نوعية الحياة بأنه تقويم موضوعي للأوضاع السائدة ، ويبني هذا الاتجاه علي أساس أحكام خارجية ، وليس من الشخص ذاته ، والاتجاه الثاني : يستند علي أنه إدراك الفرد واستجابته وتقويمه الذاتي للظروف المادية يؤثر علي مدي شعوره بالرضا عن الحياة ، ومن ثم فإن مفهوم نوعية الحياة يشير إلي مؤشرات ذاتية تتبع من الشخص ذاته .

وتتفق الباحثة مع ما تناوله الاتجاه الثاني "أي أن شعور الفرد بالرضا أو عدم الرضا عن حياته ينعكس علي تقويمه لنوعية الحياة التي يعيشها " .

٤- **الهناء الشخصي:** يعد التوجه الإيجابي نحو الحياة بوجه عام والقناعة بمجال محدد في الحياة مثل الزواج والعمل ووجود الوجدان الإيجابي (الانفعالات السارة) وغياب الوجدان السلبي (الانفعالات غير السارة) من أقسام الهناء الشخصي ، ومن ثم يكون الهناء الشخصي مفهوما شاملا يتضمن خبرة الانفعالات السارة ومستوي منخفض من المزاج السلبي ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة .بالإضافة إلي أن الهناء الشخصي هو أحد ميادين علم النفس الذ يحاول أن يفهم كيف يقيم الناس حياتهم؟ وهذا التقييم قد يكون في الأساس معرفيا (مثل الرضا عن الحياة أو الرضا عن الزواج) أو قد يكون من تكرار مرور الفرد بخبرات انفعالية سارة مثل الفرح أو مروره بخبرة انفعالية غير سارة مثل الاكتئاب ، وحيث أن السعادة والرضا عن الحياة والتوجه الإيجابي جميعهم تم قياسهم باعتبارهم من مكونات الهناء الشخصي ويتضح مما سبق أن مفهوم الهناء الشخصي أعم وأشمل من مفهوم الرضا عن الحياة ؛ حيث أنه يغطي مدي كبير من الهناء الشخصي للفرد وهو يمتد من إحساسه بالكرب والألم إلي إحساسه بالفرحة والابتهاج الغامر ، كما أنه يتناول الخبرات الداخلية للفرد وليست الخارجية فقط بالإضافة إلي أنه يركز علي الحالات المزاجية طويلة فقط بالإضافة إلي أنه يركز علي الحالات المزاجية طويلة المدي وليست للحظية أو المؤقتة.

٥- **التدين :** إن قوة الإيمان والتدين من أهم العوامل التي تجعل الإنسان يشعر بالتوجه الايجابي نحو الحياة بصفة عامة والتي تبعث في النفس الطمأنينة والإحساس بالرضا ؛ خاصة أثناء المرور بالأزمات والضغوطات الحياتية ، فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ، ثم يفوض الأمر لله ، والتسليم له دون قلق أو خوف ، لذلك يجب التمسك بالتدين حيث يدخل علي الفرد السرور ، والراحة النفسية والسعادة والرضا عن حياته بالإضافة الي أنه يعتبر التدين من المفاهيم التي قد ترتبط بتشكيل هوية الافراد وتؤثر في معني الحياة ، وفي كيفية التفاعل مع الظروف الحياتية المختلفة. و التدين يزود الانسان بنسق من القيم والمبادئ والمعايير و المحاكات الاجتماعية التي توفر له التكيف مع من حوله ، كما يزوده برؤية عالم اخر غير محسوس فوق هذا العالم فيه الخلاص والرحمة فان الذين لا يزود الناس فقط بحوافز ليسلكوا سلوكا حسنا او يتجمعوا معا في جماعة دينية او من اجل تقويتهم عندما يتأملون ، بل إنه يزودهم أيضا بمفهوم مكانهم في هذا العالم والذي يجعل الحياة(عبد الرحمن سليمان،٢٠١٣) .

- بينما تري رغداء علي (٢٠١٢) أن أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة تتمثل في :
- الذاتية : وتعني التوجه الذاتي للفرد نحو الحياة ، وشعوره بجودة الحياة .
 - الموضوعية : وتتضمن رضا الفرد عن الجوانب الاجتماعية والمستلزمات المادية التي يوفرها المجتمع .
 - الوجودية : وتعني وصول الفرد للحد المثالي من اشباع حاجاته ، وقدرته علي العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته في المقام الأول ثم مع المجتمع بأكمله .
 - وعلي جانب اخر توضح هبة الله أبو النيل (٢٠١٠) أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة تتمثل في :
 - السعادة : مقدار ما يشعر به الفرد وشعوره بالرضا عن ظروف حياته.
 - الاستقرار النفسي : ويتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل نحو المستقبل .
 - التقدير الاجتماعي : ويتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي .
 - القناعة : وتعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوي حياته التي يعيشها .
 - الرضا عن الظروف الاجتماعية : وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلي الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.

النظريات المفسرة للتوجه الإيجابي نحو الحياة :-

هناك عدة نظريات مفسرة للتوجه الإيجابي نحو الحياة ومنها :

١- نظرية المقارنة الاجتماعية :

اقترحت نظرية المقارنة الاجتماعية من قبل عالم النفس الاجتماعي Leon Festinger عام ١٩٥٤ م ، حيث ركز علي الاعتقاد بأن هناك دافعا لدي الفرد للحصول علي تقييمات ذاتية دقيقة ، حيث توضح هذه النظرية كيف يمكن للأفراد تقييم آرائهم وقدراتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين وتعلم تقدير الذات .

وقد اقترح عدة فرضيات لنظريته كان من بينها الاتي :

١- البشر لديهم دافع اساسي لتقييم آرائهم وقدراتهم ، وذلك من خلال وسائل موضوعية غير اجتماعية .

٢- إذا كانت الوسائل الموضوعية وغير الاجتماعية غير متوفرة ، فإن الناس يقيمون آراءهم وقدراتهم من خلال المقارنة مع أشخاص آخرين .

٣- في غياب المقارنة الاجتماعية والجسمية مع الآخرين ، تكون التقييمات للآراء والقدرات غير مستقرة ؟

٤- يتناقص ميل الشخص للمقارنة مع شخص اخر عندما تكون الفروق بين آرائهم وقدراتهم أكثر اختلافا .

يري أصحاب هذه النظرية أن الافراد في الثقافة الواحد الواحدة يقارنون أنفسهم مع الآخرين ، ويشعرون بالسعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم ، فهذه المقارنة هي التي تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة ، وبذلك فإن التوجه الايجابي نحو الحياة يعتمد علي المقارنة بين المعايير (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) المتوقعة من ناحية ، وما تم تحقيقه علي أرض الواقع من ناحية أخرى ، وقد تتم هذه المقارنة بين أفراد أو جماعات أو دول ، وبذلك فإن درجات الرضا عن الحياة تختلف باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية.

وتري الباحثة أن هذه النظرية لها تأثير كبير علي التوجه الإيجابي نحو الحياة حيث أنه تتفق معها تماما لأن مقارنة الفرد لنفسه مع أشخاص اخرين إيجابيين يجعله ايجابي مثلهم والعكس إذا قارن الفرد نفسه بأناس سلبيين فيصبح سلبي مثلهم.

٢- نظرية القيم والاهداف والمعاني:

تقوم هذه النظرية علي أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يستطيعون تحقيق أهدافهم، وبذلك فإن الشعور بالرضا يختلف باختلاف أهداف الافراد ، وتختلف أيضا درجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم باختلاف القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها ، حيث أن الافراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهمية هذه الاهداف بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها فإنهم يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم وأهميتها أو الذين تتعارض أهدافهم ، وبذلك يشعرون بالفشل مما يؤدي الي الشعور بعدم الرضا ، ويعتمد تحقيق أهداف الأفراد علي الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصية كل فرد ، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وباختلاف أولوياتها (عبد العزيز سليم ، ٢٠١٠).

٣- نظرية التقييم الجوهري للذات

تعتبر نظرية التقييم الجوهري الذاتي احدي النظريات التي فسرت مفهوم التوجه الايجابي نحو الحياة ، ويعتبر

مفهوم التقييم الذاتي الجوهري للذات :هو مجموعة من التقييمات الاساسية التي يضعها الفرد حول قدراته وكفاءته ، وهذه التقييمات تختلف من تقييم الذات الإيجابي أو السلبي ؛ ويمثل التقييم الجوهري للذات سمة شخصية لا شعورية وثابتة ، والتي تشمل علي تقييمات الأفراد الاساسية حول انفسهم وقدراتهم الذاتية ، فضلا عن الضبط الذاتي ؛ فالناس الذين لديهم درجة عالية من التقييم الجوهري للذات ، يفكرون بشكل إيجابي عن أنفسهم ويكونون واثقين في قدراتهم الخاصة ، في حين ان الناس الذين لديهم تقييم ذاتي جوهري منخفض لديهم تقييم سلبي لأنفسهم كما أنهم يفتقرون إلي تقدير الذات .

وقد أكدت الكثير من الدراسات صحة هذه النظرية التي تقترض وجود تأثير لتقييم الذات علي التوجه الايجابي نحو الحياة ، منها دراسة (Bozorgpour & Salimi,2012) ، ودراسة (Enkrist ,A . , & Elmstahl, S.,2013) التي أشارت أهم نتائجها إلي وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التقييم السلبي للذات والرضا عن الحياة والتوجه الإيجابي نحو الحياة ، بمعنى أن الأفكار الإيجابية عن الذات والرضا العام عن الحياة متغير وسيط بين التقييم السلبي للذات والرضا عن الحياة ، ومن هذا المنطلق فإن طبيعة الأفكار سواء عقلانية أو غير عقلانية أو إيجابية أو سلبية تحدد نوعية تقييم الفرد لذاته وفقا لما يتبناه من أفكار عقلانية او غير عقلانية.

ويري أصحاب هذه النظرية أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الاسرة) ، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة (رغاء علي ، ٢٠١٢).

وتري الباحثة أن " هذه النظرية تفسر الاتجاه الإيجابي نحو الحياة عن طريق التقييمات الاساسية التي يضعها الفرد حول قدراته وكفاءته وأن هذه التقييمات قد تكون إيجابية أو سلبية وبالتالي قد يكون الفرد متأثر بأحداث سلبية مر بها فستكون توجه نحو الحياة سلبي لذلك تعتبر الباحثة أن هذه النظرية ناقصة .

٤- نظرية الفجوة بين الطموح والانجاز

يري أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضي عن حياته عندما يحقق طموحاته ، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته ، واما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضي عن نفسه ولا عن حياته ، بل يكون ساخطا من نفسه ومن الحياة ، فالطموح الزائد مع ضعف الامكانيات وعدم القدرة علي تحقيق الاهداف يعرض الانسان للإحباط المتكرر ويجعله حزينا علي ما فات ، قلقا علي ما سيأتي في المستقبل ويدعو أصحاب هذه النظرية الي تحقيق التوازن بين الطموحات والامكانيات ، فيضع الانسان لنفسه طموحات يقدر علي تحقيقها حتي يشعر بالنجاح والتوفيق ويشعر بالكفاءة والجدارة فيرضي عن نفسه وعن حياته ويسعد بها.

ومن جهة اخري تقوم الطموحات علي المقارنة مع الاخرين ومع خبرة الفرد الماضية والشعور بالتوجه الايجابي ينعكس في مجال معين من مجالات الحياة من خلال الفجوة بين ما يشعر به الفرد في الموقف الحالي وتقييمه لما حققه ، وبين طموحاته لمكانته في هذا المجال ؛ وهذا الطموح يتشكل من خلال المقارنة مع خبرات الفرد الماضية والبيئة الاجتماعية والتي تشمل المعايير الثقافية أو الاقارب او المحيطين به (السيد فهمي ، ٥٤، ٢٠١٠).

وتري الباحثة أن الفجوة بين الطموح والانجاز يَأثر كليا علي توجه الشخص نحو الحياة فيكون توجه إيجابيا إذا كانت طموحه تدفعه إلي شيء إيجابي ويكون توجه سلبي إذا كانت طموحه تدعوه إلي شيء سلبي.

القيمة المضافة من عرض بعض النظريات المفسرة للتوجه الإيجابي نحو الحياة:-

- الاستناد إلي الجانب النظري الذي يفسر التوجه الإيجابي نحو الحياة وتطو هذا التفسير مروروا بالنظريات المفسرة للتوجه الإيجابي نحو الحياة .
- مع اختلاف النظريات السابقة المفسرة للتوجه الإيجابي نحو الحياة لكن بنظرة المتأمل نجد أن أفكارها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة ، لأن التوجه له عوامل كثيرة متنوعة وتختلف من شخص إلي آخر ، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلي آخر ، فبعض الناس يتوجهون نحو الحياة بشكل إيجابي عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون ، وغيرها يتوجهون نحو الحياة بشكل إيجابي عندما يدركون الخبرات السارة ، وآخرون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم ، وفريق آخر عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين ، ويدركون تفوقهم علي غيرهم.

أهمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لطلاب المرحلة الثانوية :-

التوجه الإيجابي نحو الحياة يمثل قدرة الطالب علي التفكير بموضوعية وامتلاكه للمعتقدات الإيجابية التي تساعده في الانفتاح علي الدنيا والناس والتفاعل معهم ، والسعي نحو تحقيق أهدافه.

فالأشخاص ذوي التوجه الإيجابي أو المتفائل يشعرون بالثقة والجرأة وتأكيد الذات العالي والتفكير البناء المنتج ويركزون علي الجانب المشرق من الأمور في تقييمهم لموقف معين ويفكرون بالنجاح والفوز ، و يقيمون أنفسهم علي أنهم أناس خيرين محبين منتجين ويستحقون أفضل ما تقدمه الحياة من فرص ، ويركزون علي الجانب المفيد في أنفسهم وفي الآخرين وفي العالم وعلي الكيفية التي تعمل بها الأشياء ويعملوها ، اتجاههم في الحياة هو (أنا أستطيع ، أنا سوف) يؤمنون أن كل عمل سيقومون به سيكون له مردود جيد عليهم ، أما بالنسبة للأشخاص العاديين فهم يفكرون بشكل متشائم من حين لآخر ويخبرون مستويات مختلفة من التفكير التشاؤمي، وقد أشارت نتائج دراسة عبد الرحمن سليمان (٢٠١٣) علي وجود علاقة ارتباطية تؤثر بشكل واضح بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وتقدير الذات لدي عينة من الطلاب، وأيضاً قد أكدت علي ذلك دراسة رشا فايز (٢٠١٧) أهمية التوجه الإيجابي نحو الحياة والرضا عن الحياة وتقدير الذات وانها لها تأثير واضح علي خفض الشعور بوصمة الذات .

وأشارت نجوي عبد المنعم (٢٠١٠) إلي أن تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة يبدأ بالثقة بالنفس لأنها تؤكد قدرة الطالب وتزيد من مستوي الطاقة العقلية وتعزز أفكاره ، فإذا حللنا الإنجازات العظيمة والأشخاص الذين يقومون بها سنجد أن أبرز صفة لديهم هي التوجه الإيجابي ، فدوي الإيمان المطلق بقدرتهم علي تحقيق ما يريدونه هم أولئك الذين لديهم فرص أعلي في تحقيق النجاح.

ويتسم الشخص ذو التوجه الإيجابي نحو الحياة بالقدرة علس اكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة والصائبة وليسعن طريق الوقوف علي الأنماط العقلية الشائعة والخطئة ، ويميل إلي اتخاذ الموقف التقبلي والي أكبر حد من الملامح العقلية ، وينظر إلي فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو ، كذلك المتفائل علي استعداد للحذف والإضافة العقلين ، فهو ينظر لأفكاره بمثابة كائنات حية تتوالد وتتكاثر وتخرج أفكار جديدة ، وكذلك من ملامحه الإيمان بأن المستقبل سيكون أفضل وقد أكدت علي ذلك دراسة إسراء خليل (٢٠١٧) حيث توصلت نتائجها إلي ان التوجه الايجابي نحو الحياة يزيد من التفكير العقلاني

والايجابي والاقبال علي الحياة وان هناك علاقة ارتباطية بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والافكار العقلانية وان هناك إسهام بشكل كبير في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو الحياة بأبعاده لدي عينة الدراسة وكذلك دراسة أمانى صفوت (٢٠١٧) التي أكدت علي ان هناك علاقة بين الارشاد العقلاني والتوجه والرضا عن الحياة وعلي جانب اخر تشير نتائج دراسة دعاء ابراهيم (٢٠١٧) على وجود علاقة بين كل من التفكير الإيجابي والكمالية والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدي عينة من الشباب، وايضا تؤكد دراسة خلود بشار (٢٠١١) علي وجود علاقة ارتباطية بين التوجه الايجابي نحو الحياة والأفكار العقلانية ومعني الحياة ، ودراسة رانيا الصاوي (٢٠١٣) التي تشير نتائجها إلي ان التوجه الإيجابي نحو الحياة له أثر علي زيادة الأفكار العقلانية وخفض الضغوط النفسية لدي عينة من الطالبات .

كما أن عند تحليل السمات الشخصية للأفراد ذوي التوجه الإيجابي نحو الحياة وجد أن لديهم القدرة علي مواجهة المشكلات ، ويحاولون حلها بدلا من الانتظار للتوصل إلي حل ، حيث ينظرون إلي هذه المشكلات علي أنها شيء مؤقت ويتغلبون عليه ببذل الجهد قد أكدت دراسة السيد علي (٢٠١٠) علي علاقة التوجه الإيجابي نحو الحياة بسمات الشخصية (الثبات الانفعالي ، والسيطرة ، والاندفاعية ، والارتياب)وقد أوضحت النتائج علي وجود علاقة بين تحسين التوجه نحو الحياة بكل من الثبات الانفعالي ، والسيطرة والاندفاعية وان الارتياب غير منبئ بالتوجه.

كما أن التوجه الإيجابي نحو الحياة يزيد من التفاؤل ويقلل من التشاؤم والنظرة المستقبلية للحياة وخاصة طالب المرحلة الثانوي لأنه في مرحلة تعرف باسم مرحلة تحديد المصير ، وقد أكدت علي ذلك دراسة سافرة سعدون (٢٠١٢) والتي أوضحت نتائجها علي وجود علاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وبين (التفاؤل - التشاؤم) لدي مجموعة من الطلبة وعلاقته بعدد من المتغيرات وهي (الجنس ، الشعبة الدراسية، السكن المستوي الاقتصادي للأسرة)، ودراسة إيمان عبد الكريم الدوري (٢٠١٠) التي أوضحت أن هناك علاقة بين التفاؤل و التوجه الايجابي نحو الحياة لدي عينة من طالبات بلغ عددها (٣١٩) وأن مستوي التفاؤل يزيد بزيادة التوجه الإيجابي نحو الحياة .

فالتوجه الإيجابي نحو الحياة هام لصحة الإنسان ويساعده علي إقامة علاقات اجتماعية حميمة جيدة ، ويجعله يستخدم أساليب توافقية مناسبة ويمتلك عادات صحية سليمة ، أما الاتجاه السلبي نحو الحياة يجعل الفرد يهرب من المواقف الضاغطة ، وأكد علي ذلك دراسة

ديمية الشوري (٢٠١٣) علي وجود علاقة بين الكفاءة الاجتماعية والمشاركة والتوجه الايجابي نحو الحياة حيث أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين كل من مكونات الكفاءة الاجتماعية (الضبط الانفعالي والاجتماعي ، وتقدير الذات ، وتوكيد الذات ، والتواصل ، التفاعل الاجتماعي) وبين التوجه الايجابي نحو الحياة .

وهذا ما يشير إليه (Nalule Winniefred، 2015) حيث يري أن التوجه نحو الحياة سمة Trait وليس حالة State لمختلف الأفراد درجات عليها (الفروق الفردية) ، وعلي الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة نحو المستقبل ، فهي تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر ، فسمه التوجه نحو الحياة ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته ، كما أنها تؤثر تأثيرا طيبا في الصحة النفسية والجسمية للفرد .

فالتوجه الإيجابي يزيد من شعور طالب المرحلة الثانوية بالسعادة والرضا وهو في أمس الحاجة لذلك حيث أنه يمر بفترة مليئة بالتحديات والضغوطات والتي تقلل من شعور لأوقات طويلة بالسعادة والرضا وقد أكدت علي هذا دراسة كامل حسن (٢٠١٥) حيث أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والسعادة والشعور بالرضا لدي عينة من الطلاب ، وايضا دراسة عايده صالح (٢٠١٣) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة والتوجه الإيجابي نحو الحياة ودراسة جودة النجار (٢٠٢٠) التي أكدت علي وجود علاقة بين المواجهة واليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة لدي الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية .

المحور الثاني : طلاب المرحلة الثانوي

التعليم الثانوي:

التعليم الثانوي جزء لا يتجزأ من مجموعة المنظومة التربوية ، وهو بمثابة الحلقة الرئيسية في منظومة التربية والتكوين والشغل ، حيث يحتل موقعه بين التعليم المتوسط الذي يستقبل عددا هائلا من الطلاب إلي جانب التكوين المهني من جهة ، ومن جهة اخري ، بين التعليم العالي الذي يشكل المصدر الوحيد للطلبة المقبلين علي الدراسة الجامعية وعالم الشغل من بعد ، ويدوم التعليم الثانوي ثلاث سنوات وهو يتزامن مع فترة حرجة ، وهي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات في البناء النفسي والجسمي (عبد اللطيف حسين ،٢٠٠٨).

أهداف التعليم الثانوي:

إن مرحلة التعليم الثانوي بما تحمله من منزلة تحتاج إلي نظرة متأنية انطلاقا من الأهداف العليا للمجتمع ، اذ يجب أن يعاد النظر في توزيع الادوار بحيث تكون المسؤولية لمقاة علي الجميع وليس التربويين وحدهم خاصة مع ارتفاع نسبة المتسربين والمعيقين وعجز الكثير من خريجي المدارس الثانوية عن الالات حاق بالتعليم العالي أو مواصلة تعليمهم بأساليب ذاتية وكذا عجزهم عن الالتحاق بعمل يصلحون لهم .

فالواقع والحاجه يريدان مدرسة يتكامل فيها التعليم الثانوي العام والتعليم وتكوين المهنيين مع عالم الشغل ، بغية تقليص الفجوة الحاصلة اليوم ، ولن يتم ذلك الا بإحداث تغييرات جذرية في المناهج واتباع الاهداف التالية:

- مواصلة تحقيق الأهداف التربوية العامة والتكفل بإعداد التلاميذ وذلك إما لمواصلة الدراسة العليا أو للاندماج في الحياة مباشرة بعد تلقي تكوين مهني ملائم .
- تنمية التفكير العلمي لدي التلاميذ ، وتعميق روح البحث والتجريب وتزويده بالمهارات الفكرية والعقلية اللازمة لعملية التعليم الذاتي بدل التركيز علي حشو الادمغة.
- تنمية قدرات المتعلم و إستعداده التي تظهر في مرحلة التعليم الثانوي وتوجيهها مع تهيئته للعمل في ميادين الحياة وسد حاجات البلاد من القوي العاملة المدربة التي تتطلبها خطط التنمية.
- تكوين الاتجاهات الصحيحة والخبرات اللازمة والمهارات المناسبة مع تنمية الصفات الاجتماعية وتنظيم العمل والتخطيط الهادف الحكيم.
- الاهتمام برعاية الطلبة المتفوقين وإتاحة الفرصة للموهوبين منهم لإبراز مواهبهم وتنمية قدراتهم من خلال الكشف عن استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم .
- التحكم في التكنولوجيا الحديثة للمعلومات وإكساب المتعلمين المفاهيم العملية الإنسانية لتسخيرها لخدمة المجتمع وتنمية حس المسؤولية من خلال معرفة ما لهم من حقوق وما عليهم من واجبات .
- رعاية المتعلمين وعلاج مشكلاتهم الفكرية والانفعالية ، ومساعدتهم علي اجتياز هذه الفترة الحرجة من حياتهم بنجاح وسلام وتكوين الوعي الايجابي الذي يواجه به المتعلم الافكار الهدامة والاتجاهات المضللة (رمضان سالم النجار ، ٢٠٠٩).

خصائص المرحلة :-

تنقسم مميزات النمو في هذه المرحلة إلي عدة أقسام أهمها :

١- خصائص النمو الجسمي

- ظهور نتائج نشاط الغدة النخامية حيث تبدأ بإفراز هرمونات الجنس بقدر كبير والتي تساهم في تنشيط عملية نمو المراهق ، إذ تنمو الغدد الجنسية نمواً سريعاً ويكتمل نضجها .
- ظهور الصفات الجنسية الثانوية بشكل واضح كتغير الصوت رفيع الي صوت خشن ، وظهور الشعر في الشارب والذقن
- نمو العظام بسرعة كبيرة ويكون النمو العضلي متأخراً في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي ، ولذلك يشعر المراهق بالام النمو الجسمي لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية .
- تحول الملامح الطفولية حيث يزداد الوزن بسرعة نتيجة زيادة الدهون بالإضافة إلي زيادة أنسجة الجسم ويصاحب هذه التغييرات اثار التعب والكسل واضطراباً في الجهاز الهضمي ، وفقر الدم أحياناً(غازي الرشيدى،٢٠١٧،٩٨).

٢- خصائص النمو الانفعالي:-

- تمركز المراهق حول ذاته جراء التغييرات في النمو الجسمي المفاجئ حيث يشعر بالانزعاج من نمو أطرافه ، وتضخم صوته ، ونمو أعضائه وبروزها مما يؤدي إلي العزلة والشعور بالخجل .
- الشعور بالارتباك من الاخرين خشية ملاحظة التغير الذي طرأ عليه ، وبالتالي ظهور الارتباك والتردد علي أفعاله وعدم الاستقرار .
- تزايد الصراع الداخلي لدي المراهق بسبب الاختلاف بين حقيقة الأمور والتفكير الخيالي .
- السعي نحو تحقيق الذات أو الفطام النفسي عن الالهل حيث يشكو أغلب المراهقين من عدم فهم الأهل لهم ، مما يجعله يلجأ إلي التحرر من مواقف ورغبات والديه لتأكيد نفسه واراته وأفكاره .
- تغير ميوله المراهق باستمرار حيث ينتقل من نشاط لآخر ، ويصاحب ذلك شعور بالتوتر .
- ازدياد الحساسية لديه تجاه نظرات الاخرين وأوامهم ونصائحهم ومطالبهم ، فتغلب عليه حدة الطبع وسرعة الغضب.

- الميل إلي تكوين صداقات والتضحية من أجلهم كما يغرق في الخيالات وأحلام اليقظة والتعصب نحو موضوع ما .

٣- خصائص النمو العقلي :

- القدرة علي إدراك المفاهيم المجردة والمفاهيم الأخلاقية إلا أنه قد يوجد بعض المراهقين الذين يعجزون عن إدراك بعض المفاهيم إدراكًا جيدًا رغم توافر القدرة لديهم في هذه المرحلة علي فهم المجردات.

- القدرة علي البقاء متنبها لفترة طويلة نسبيًا رغم ميلهم إلي أحلام اليقظة كنوع من الطرق التي يحقق بها أحلامه خاصة تلك التي لا يستطيع تحقيقها .

- ظهور قدرات متنوعة كالعديدية والمكانية واللغوية وغيرها ونمو الوظائف العقلية كالتذكر والتفكير المنطقي حيث يصبح أكر قدرة علي التخطيط العملي

- نمو القدرات العقلية يساعده عل الاستدلال والتفكير المجرد وحل المشكلات.

٤- خصائص النمو الاجتماعي

- التأثير بالجماعة والإعجاب بالبارزين فيها وتقليدهم حيث تصبح جماعة الرفاق مصدر القوانين السلوكية العامة .

- استخدام لغة خاصة بين أعضاء جماعة الرفاق والحرص علي ألا يعرف غيرهم مفاتيحها وكذا حرصهم علي الاستقلال النفسي عن الكبار .

- إظهار تالف مع الآخرين خاصة مع الجنس الآخر ، كما يحب الآخرين ويحتاج لأن يحبوه ، وهذا يشعره بالقبول والتقبل .

- تزداد الثقة بالنفس كلما استطاع التغلب علي مشاكله ، حيث يقوم بوضع حدود بين شخصيته ، وشخصية الآخرين (فتحي درويش، ٢٠٠٩)

تعقيب علي ما سبق

التوجه الإيجابي نحو الحياة يمثل قدرة الطالب علي التفكير بموضوعية وامتلاكه للمعتقدات الإيجابية التي تساعده في الانفتاح علي الدنيا والناس والتفاعل معهم ، والسعي نحو تحقيق أهدافه.

فالأشخاص ذوي التوجه الإيجابي أو المتفائل يشعرون بالثقة والجرأة وتأكيد الذات العالي والتفكير البناء المنتج ويركزون علي الجانب المشرق من الأمور في تقييمهم لموقف معين ويفكرون بالنجاح والفوز ، ويطبقون أنفسهم علي أنهم أناس خيرين محبين منتجين ويستحقون

أفضل ما تقدمه الحياة من فرص ، ويركزون علي الجانب المفيد في أنفسهم وفي الآخرين وفي العالم وعلي الكيفية التي تعمل بها الأشياء ويعملوها ، اتجاههم في الحياة هو (أنا أستطيع ، أنا سوف) يؤمنون أن كل عمل سيقومون به سيكون له مردود جيد عليهم ، أما بالنسبة للأشخاص العاديين فهم يفكرون بشكل متشائم من حين لآخر ويخبرون مستويات مختلفة من التفكير التشاؤمي.

ثامنا :الدراسات السابقة:

دراسة مصطفى حفطي زبيدات (٢٠١٢) هدفت الدراسة الى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية بحسب متغيري الجنس ، والصف الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠١) طالبا وطالبة منهم (١١٨) طالبا و (٢٨٣) طالبة من طلبة الصف العاشر والثاني تم اختيارهم عشوائيا في مدرستين ، واستخدمت الدراسة الادوات الاتية وهي : مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي ، ومقياس التوجه نحو الحياة ، واطهرت النتائج أن استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي السائدة لدى الطلبة وعلى التوالي (استراتيجية الدين ، استراتيجية الطرق المعرفية ، استراتيجية الاسترخاء)، وكما اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للتوجه نحو الحياة لدى الطلبة بلغ (٣.٦٩) وبدرجة تقدير مرتفعة، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى اثر الجنس في استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي واستراتيجية التعبير عن المشاعر ، واستراتيجية الاسترخاء ، واستراتيجية الدين وجاءت الفروق لصالح الاناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى اثر الجنس في التوجه نحو الحياة .

دراسة حسن عبدالله الحميدي(٢٠١٤) هدفت الدراسة الى التعرف على دلالة العلاقة بين الافكار اللاعقلانية وبين الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، وتكونت عينة الدراسة من الجنسين من مختلف المحافظات وبلغ عددهم (٢٩٠) طالبا وطالبة منهم (١٤٥) طالبا و(١٤٥) طالبة وتراوح المدى العمري للعينة بين (١٤-١٨) عاما . بمتوسط قدره (١٦.١) سنه وانحراف معياري (١.٢) سنة تكونت ادوات الدراسة من مقياس الافكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين ، ومقياس الرضا عن الحياة متعدد الابعاد للطلبة . وأشارت النتائج الى وجود علاقة دالة احصائيا بين درجات المقياس الكلى للرضا عن الحياة ومجالاته

الفرعية وبعض الافكار اللاعقلانية كما تبين اختلاف طبيعية الارتباط بين مجالات الرضا عن الحياة والافكار اللاعقلانية بكل من عينة الذكور والاناث في ٤ من الافكار اللاعقلانية هي طلب الاستحسان والاعتمادية والانزعاج لمشاكل الاخرين لصالح الذكور والقلق الزائد لصالح الاناث واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاناث والذكور لصالح الاناث في ابعاد الرضا عن الاقران والرضا عن الذات والمقياس الكلى للرضا عن الحياة .

دراسة جميلة ضيف (٢٠١٨) هدفت الى التعرف على العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي والتفكير الابداعي والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلبة جامعة البليدة ، وبلغ عينة الدراسة (١٥٦) طالبا وطالبة ، واستخدمت مقياس الامن النفسي ، ومقياس التفكير الابداعي ، ومقياس التوجه الابداعي ، ومقياس التوجه نحو الحياة، واسفرت النتائج عن وجود علاقة موجة دالة احصائيا بين الشعور بالأمن النفسي والتفكير الابداعي والتوجه نحو الحياة.

دراسة ريم بنت عبدالله سعود (٢٠١٩) هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى كل من (التوجه الإيجابي نحو الحياة ، الفكري) لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الرياض، واستخدمت ادوات الدراسة المتمثلة في مقياس أحادية الرؤية ، ومقياس التوجه نحو الحياة ، ومقياس الامن الفكري ، وتكونت عينة الدراسة من (١١٠٩) طالبة في المرحلة الثانوية وتوصلت النتائج الى وجود علاقة احصائية دالة سالبة عند مستوى (٠.٠١) بين احادية الرؤية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية ووجود علاقة احصائية دالة سالبة عند مستوى (٠.٠١) بين درجات احادية المدخلات والامن الفكري لدى طالبات المرحلة الثانوية ، وارتفاع مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية وكذلك ارتفاع مستوى الأمن الفكري لدى طالبات المرحلة الثانوية وكان أكثر المتغيرات تنبؤا بالأمن الفكري متغير الاتجاه الايجابي نحو الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية.

دراسة مكتوب كتيب مكتوب (٢٠١٩) هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التوجه نحو المستقبل ودافعية الانجاز لدى طلاب الثانوية بمحافظة الليث التعليمية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب في المرحلة الثانوية تم اختيارهم عشوائيا ، واستخدمت الادوات الاتية : مقياس التوجه نحو المستقبل من اعداد (عبد الله والحري ٢٠١٦)، ومقياس الدافع للإنجاز ، واسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التوجه نحو المستقبل ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة في التوجه نحو المستقبل وفقا لمتغير التحصيل لصالح مرتفعي

التحصيل ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة في الدافعية للإنجاز وفقا لمتغير التخصص .

دراسة خلود جعري ضيف الله (٢٠٢٠) هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٧) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية ، وتمثلت ادوات الدراسة في : مقياس للتفكير الايجابي من اعداد عبد الستار (٢٠٠٨) ، ومقياس التوجه نحو المستقبل من اعداد رحمة (٢٠٠٢) ، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاه ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي والتوجه نحو المستقبل عند (٠.٠١) فقد بلغت (٠.٤٠) وتشير لعلاقة موجبة ، وكانت درجة التفكير الايجابي (٠.٦٦) وتشير الى الاتجاه الايجابي بدرجة مرتفعة ، وبلغت درجة التوجه نحو المستقبل (٣.٥٤) وتعتبر الدرجة مرتفعة لدى طالبات المرحلة الثانوية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

دراسة احمد على ابراهيم (٢٠٢١) هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الايجابية (التفاضل - التفكير الايجابي - المرونة النفسية - التوكيدية - فاعلية الذات) والرضا عن الحياة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي ، كما هدفت الى الكشف عن الفروق في الايجابية ، وكذلك الفروق في الرضا عن الحياة تبعا للنوع (ذكور - اناث) ، وبلغ عدد المشاركين في البحث (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بواقع (٢٠٠) طالب من الذكور ، و(٢٠٠) طالبة من الاناث يتراوح اعمارهم من (١٧:١٥) بمتوسط عمري (١٦.٥) استخدمت عدة مقاييس وهي مقياس الايجابية ، ومقياس الرضا عن الحياة ، واسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين الايجابية والرضا عن الحياة لدى طلاب الثانوي ، وان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الايجابية تبعا للنوع لصالح الذكور ، ووجود فروق دالة احصائيا في الرضا عن الحياة تبعا للنوع لصالح الاناث.

تاسعا : اجراءات البحث

أ- منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، للكشف عن الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة حيث الصدق والثبات.

ب- عينة البحث

وهم طلاب المرحلة الثانوية ، التي تتراوح أعمارهم ما بين (١٤-١٨) سنة ، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة.

ج- اداة البحث : مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة لطلاب المرحلة الثانوية.

• الهدف من المقياس : يهدف البحث إلي إعداد لقياس التوجه الايجابي لدي طلاب المرحلة الثانوية في المرحلة العمرية المستهدفة والتحقق من الخصائص السيكو مترية.

• مبررات استخدام المقياس:

١- ندرة المقاييس علي حد اطلاع الباحثة التي تناولت قياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لطلاب المرحلة الثانوية.

٢- الحصول علي اداة سيكو مترية تتناسب مع خصائص عينة الدراسة.

٣- من خلال اطلاع الباحثة علي عدد من المقاييس البحوث التي تناولت التوجه الإيجابي استطاعت الباحثة استخلاص بعض المحور التي تتناسب مع عينة الدراسة.

• خطوات إعداد المقياس :-

١- مراجعة الباحثة للإطار النظري وما يتضمنه من مكونات للتوجه الإيجابي ، ومعرفة المهارات المتعددة التي قدمها معظم الباحثين الذين تناولوا هذا المفهوم ، بالإضافة إلي الاطلاع علي الدراسات السابقة والتعريفات المختلفة للتوجه الايجابي والتي قدمت في بعض الابحاث العربية والاجنبية.

٢- استعراض بعض المقاييس لمختلفة والاختبارات التي تضمنت بنودا أو عبارات تساهم بشكل أو باخر في إعداد المقياس ، حيث قامت الباحثة بمسح لبعض الاختبارات والمقاييس والاطلاع علي التراث النظري الخاص بالتوجه الايجابي نحو الحياة ، والتعرف علي شكل بنوده وطريقة تطبيقه وعمل الخصائص السيكو مترية له ، وذلك في حدود اطلاع الباحثة.

٣- الاطلاع علي المقاييس علي المقاييس المختلفة والاختبارات التي تضمنت بنودا أو عبارات تساهم بشكل او باخر في إعداد المقياس ، حيث قامت الباحثة بمسح لبعض الاختبارات والمقاييس والاطلاع علي التراث النظري الخاص بمقياس التوجه الايجابي نحو الحياة ، والتعرف علي شكل بنوده وطريقة تطبيقه وعمل الخصائص السيكو مترية له ، وذلك في حدود اطلاع الباحثة.

٤- الاطلاع علي المقاييس السابقة والمتشابهة للمقياس الحالي ومنها :مقياس الرضا عن الحياة (الدورد دينير وترجمة النابغة فتحي ، ٢٠٠٧) ، مقياس التوجه نحو الحياة (نورس هادي ، ٢٠٠٨) ،مقياس التفاؤل والتشاؤم (عفراء خليل ، ٢٠٠٩) ، مقياس جودة الحياة النفسية (سمية عبد الوارث ، ٢٠٠٩) ، مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة (مصطفى حفطي ، ٢٠١٢) ، مقياس الرضا عن الحياة للمراهقين (نبيل الفحل ، ٢٠١٦) ، مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة (اسراء عبد الله ، ٢٠١٧) ، مقياس الرضا عن الحياة (رشا فايز ، ٢٠١٧) ، مقياس الرضا عن الحياة (أماني صفوت ، ٢٠١٧).

وفي ضوء الإطار النظري ، والمقاييس سألقة الذكر ، اسقرت الباحثة علي تحديد اربعة ابعاد للتوجه الايجابي نحو الحياة تتضمن عدد من المواقف ، بحيث يحتوي كل بعد علي (١١) او (١٠) مفردات.

• تعليمات تطبيق المقياس :

- (١) يجب عند تطبيق المقياس خلق جو من الألفة مع من يقوم بتطبيق المقياس ، حتي ينعكس ذلك علي صدقه في الإجابة
- (٢) يجب علي القائم بتطبيق المقياس توضيح أنه ليس هناك زمن محدد للإجابة.
- (٣) يتم تطبيق بطريقة فردية ، وذلك للتأكد من عدم العشوائية في الإجابة .
- (٤) يجب الإجابة عن كل العبارات لأنه كلما زادت العبارات غير المجاب عنها انخفضت دقة النتائج .

• طريقة تصحيح المقياس :

حددت الباحثة طريقة الاستجابة علي المقياس بالاختيار من ثلاث استجابات (١-٢-٣) ، ويعطي الطالب (٣) عندما تتفق العبارة معه اتفاق كلي ، ويعطي الطالب درجة (٢) عندما تتفق معه بنسبة ٥٠% ، ويعطي الطالب درجة (١) عندما لا تتفق معه العبارة ، وبذلك تكون الدرجة القصوى التي يحصل عليها المفحوص هي (١٢٦) ، كما تكون أقل درجة (٤٢) ، وتدل الدرجة المرتفعة علي ارتفاع وتحسن التوجه الايجابي نحو الحياة ، وتدل الدرجة المنخفضة علي انخفاض التوجه الايجابي لدي الطلاب في المرحلة الثانوية ، ويحصل الطالب علي هذه الدرجات من خلال تجميع اجاباته علي البنود الاتي في كل بعد من الابعاد الاربعة وهم :

البعد الاول (التفاعل الاجتماعي): - تعني قدرة الطالب علي التفاعل والاندماج والاتصال مع الاخرين بشكل ايجابي ،وان يؤثر فيهم ويتأثر بهم ،وأن يدرك أنهم مصدر ثقة وانتماء له.
البعد الثاني (القناعة) :- تعني رضا الطالب بما يقدم إليه من مساعدة أو عون وقبول ذاته والمحيطين به.

البعد الثالث (الهناء الشخصي) :- تعني خبرة الانفعالات السارة ومستوي منخفض من المزاج السلبي ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.
البعد الرابع (الثبات الانفعالي) :- تعني التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي ، مع القدرة علي ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

الصورة النهائية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

تم التوصل إلي الصورة النهائية للمقياس ، والصالحة للتطبيق وتتضمن (٤٢) عبارة ، كل بند يتضمن ثلاثة استجابات موزعة علي الأبعاد الاربعة علي النحو التالي : البعد الأول (١١) عبارة ، والبعد الثاني (١١) عبارة ، والبعد الثالث (١٠) عبارات ، والبعد الرابع (١٠) عبارات.

• الخصائص السيكومترية للمقياس

اولا : صدق المقياس

١- صدق المحك الخارجي

تم اختبار صدق هذه الاداة بصدق المحك ، حيث تم استخدام (مقياس التوجه نحو الحياة ، تعريب بدر محمد الانصاري،٢٠١٣) ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لعينة الخصائص السيكومترية في هذا المقياس ودرجاتهم في(مقياس التوجه الايجابي تعريب بدر محمد الانصاري،٢٠١٣) (0.69) وهي قيمة دالة عند مستوي دلالة (0.01) ، وهذا يدل علي صدق المقياس الحالي ، كما أنه مبرر علي قيام الباحثة بإعداد مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية.

ثانيا : ثبات المقياس

تم تقدير ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرو نباخ ، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس

قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس التوجه الايجابي بطريقة ألفا لكرول

م	الإبعاد	قيمة معامل الثبات
١	التفاعل الاجتماعي	0.90
٢	القناعة	0.85
٣	الهناء الشخصي	0.89
٤	الثبات الانفعالي	0.87

جدول (١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس جيدة ، فقد تراوحت بين (0.85 إلى 0.90).

ثالثا : الاتساق الداخلي

تم تقدير معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وقد تراوحت قيم هذه المعاملات بين 0.61 إلى 0.75 للتفاعل الاجتماعي ، (0.59 إلى 0.81) للقناعة ، (0.50 إلى 0.69) للهناء الشخصي ، (0.69 إلى 0.84) للثبات الانفعالي. كما تم تقدير معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ويوضح للجدول التالي ذلك النتائج . جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية

لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

م	الإبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوي دالة
١	التفاعل الاجتماعي	0.64	0.01
٢	القناعة	0.67	0.01
٣	الهناء الشخصي	0.62	0.01
٤	الثبات الانفعالي	0.75	0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له دالة عند مستوي دلالة 0.01 .

عاشرا : توصيات الدراسة

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة بعض التوصيات التالية:

- ١) الاستفادة التربوية من نتائج الباحث الحالي في تحسين التوجه الايجابي نحو الحياة من خلال عقد دورات تدريبية لمعلمي المرحلة الثانوية عن كيفية تحسين التوجه الايجابي نحو الحياة لطلاب المرحلة الثانوية.
- ٢) الاهتمام بسلوكيات الطلاب في المرحلة الثانوية.
- ٣) تدريب الاخصائيين علي إعداد البرامج التدريبية الإرشادية، والعلاجية التي تنصدي للتغلب علي مشكلات التوجه الإيجابي التي تؤثر بالسلب علي الطلاب المرحلة الثانوية.
- ٤) إظهار جوانب القوة لدي طلاب المرحلة الثانوية ، وتنميتها حتي تزداد ثقتهم بأنفسهم.
- ٥) حث أولياء الامور علي تنمية المهارات اللازمة لدي طلاب المرحلة الثانوية.

حادي عشر : بحوث مقترح

أثار ما جاء في الدراسة الحالية من عرض للإطار النظري وتحليل للدراسات السابقة ذات الصلة ، فضلا عن نتائج الدراسة الحالية ، العديد من التساؤلات التي تحتاج إلي إجراء بعض الدراسات للإجابة عنها ، وفيما يلي تعرض الباحثة بعض البحوث التي يري إمكانية إجرائها في المستقبل :

- ١) فاعلية التدريب علي التمكين النفسي في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢) الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لطلاب المرحلة الثانوية.
- ٣) فاعلية التدريب علي القصص الاجتماعي في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية.
- ٤) الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة للطلاب الجامعة والخريجين.

اولا: المراجع العربية

- أحمد علي ابراهيم (٢٠٢١). الإيجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية ،مجلة العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية .كلية التربية ،جامعة الازهر ،مج (٢٩)،ع(٢)،صص (٣٢٥-٢٨٩).
- أماني صفوت عباس خليفة (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لتنمية الرضا عن الحياة لدي عينة من الجانحين بمحافظة المنيا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة المنيا.
- أمنية أحمد ناجي محمد (٢٠١٥). جودة الحياة النفسية كمنبئ لأساليب إدارة الغضب لدي عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنيا.

- إيمان صادق عبد الكريم الدوري (٢٠١٣). التفاوض وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي طالبات كلية التربية للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، (٢٧)، ٢٣٩ - ٢٥٦.
- إيمان محمد عبد الملك عيسى (٢٠١٠). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني وأثره علي مفهوم الذات والرضا عن الحياة لدي طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بني سويف.
- بدر محمد الانصاري (٢٠١٣): إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياسا للتفاوض: مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي. مج (٣٠)، ع (٤)، ص ص : ٧٧٥ - ٨١٢.
- جبار العكلي، ناجي النواب (٢٠١٩). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدي طلبة الثانوية المتميزين. مجلة كلية التربية الأساسية، مج (٢٥)، ع (١٠٤)، ص ص : ٧٦٨ - ٨٢٨.
- جمال السيد تفاعلة (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدي عينة من المسنين دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ١٩ (٣).
- جميلة ضيف (٢٠١٨). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي والتوجه نحو الحياة لدي عينة من طلبة جامعتي البليدة - دراسة مقارنة من حيث الجنس والتخصص، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة علي لوينسي البليدة ٢، الجزائر.
- جودة النجار حسين (٢٠٢٠). إستراتيجيات المواجهة واليقظة الذهنية كمنبئات بالتوجه نحو الحياة لدي الأشخاص ذو الإعاقة الحركية، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأقصى: فلسطين (٥٢-٥٤).
- الجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء (٢٠١٩). التعداد العام للسكان والمنشآت، الكتاب الاحصائي السنوي، القاهرة.
- خلود بشار كرامه (٢٠١١). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة لدي الراشدين (دراسة ميدانية علي عينة من محافظتي حمص وحماة)، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
- خلود جعري ضيف الله الزهراني (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدي طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة العدد (١١٠)، ص ص : ١٥٥٩ - ١٥٩٦.
- خلاف بوزيدي علي (٢٠١٨). جودة الحياة وعلاقتها بالتفاوض لدي عنة من طلبة لدكتوراه (دراسة ميدانية علي عينة من الطلبة). مجلة تنمية الموارد البشرية، جامعة محمد لمين دباغين، مج (٩)، ع (٢)، ص ص : ١٩٤ - ٢١٧.
- حسن عبد الله الحميدي (٢٠١٤). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدي عينة من طلاب الثانوية بدولة الكويت، المجلة التربوية جامعة الكويت مجلد (٤٨)، العدد (١).
- دعاء إبراهيم عد الله (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدي عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

- ديمة الشوري (٢٠١٣). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة دراسة مقارنة علي عينة من الأطفال العاملين وغير العاملين في مدينة حلب . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة دمشق .
- رأفت جميل عكر (٢٠١٣) . العلاقة بين التمكين النفسي للمرشد والتوجه نحو الحياة المهنية ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة عمان العربية .
- رانيا الصاوي عبد القوي (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية وأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوي الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك ، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مركز تطوير الممارسات النفسية والتربوية ، جامعة تبوك المملكة السعودية ، ع(١١) ، ديسمبر .
- رشا محمد فايز (٢٠١٧). فاعلية برنامج لتنمية الرضا عن الحياة وتقدير الذات لخفض الشعور بوصمة الذات لدي عينة من المراهقين بالمؤسسات الإيوائية ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة المنيا .
- رغداء علي نعيصة (٢٠١٢) . جودة الحياة لدي طلبتي جامعتي دمشق وتشرين ، مجلة جامعة دمشق ، (١) ، ١٤٥-١٨١ .
- رمضان سالم النجار (٢٠٠٩) . التعليم الثانوي المعاصر ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ص ٦٥-٦٧ .
- ريم بنت عبد الله مسعود (٢٠١٩). أحادية الرؤية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة والامن الفكري لدي طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية .
- زهير عبد الحميد النواجحة (٢٠١٦) . التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدي عينة من معلمي المرحلة الاساسية ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية العدد (٤)، مج (١٥) .
- زهرة شريف محمد (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي الطلبة المقبلين علي التخرج ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد بو ضياف بالمسيلة ، الجزائر .
- سافرة سعدون أحمد (٢٠١١). التوجه نحو الحياة وعلاقته بعدد من المتغيرات لدي طلبة جامعة بغداد .مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة بغداد ، (٩٢) ، ٥٣٣-٥٧٣ .
- سمية علي عبد الوارث ، وفاء سيد محمد (٢٠٠٩) . فاعلية برنامج إرشادي بالمعني في تحسين جودة الحياة النفسية لطالبات كلية التربية ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، المملكة العربية السعودية ، جامعة الطائف، ٣(١)
- عايدة شعبان صالح (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدي عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي علي غزة . مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) ، ١٧(١) ، ١٨٩-٢٢٧ .
- عبد الرحمن بن سليمان النملة(٢٠١٣).تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت ، مجلة العلوم التربوية ، مج (٤٠).

عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٠). التنبؤ بجودة الحياة النفسية في ضوء توجهات أهداف الإنجاز وبعض استراتيجيات مواجهة الضغوط لدي عينة من طلاب كلية التربية ، مجلة كلية التربية بدمنهور ، جامعة الإسكندرية ، ع (٢).

عبد اللطيف حسين (٢٠٠٨). التعليم الثانوي - رؤية جديدة ، دار الحامد للنشر والتوزيع .
عصام العقاد حسين (٢٠١٩) . مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة كمنبئات تشخيصية للشخصية الإيجابية لدي عينة من الشباب والمسنين . المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي ، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين ، مج(٧) ، ع(٢) ، ص ص : ١٧٧-٢٠٥ .
علي السيد فهمي (٢٠١٠). التوجه نحو الحياة الإيجابي وعلاقته ببعض السمات الشخصية السوية لدي عينة من الطلاب الجامعيين ، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
علي عبده الألمعي (٢٠٢٠). التعليم ٢٠٣٠ دليل التخطيط نحو المستقبل ، مجلة كلية الآداب ، جامعة القاهرة.

غازي عزيزان الرشيدي (٢٠١٧) . دراسات وقضايا في التعليم الثانوي : دراسات في الاتجاهات التربوية المعاصرة ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
فتحي درويش محمد (٢٠٠٩) . دراسات في تطوير التعليم الثانوي العام ، مكتبة بستان المعرفة ، ص (٧٦-٧٨).

نبيل محمد الفحل (٢٠١٦). مقياس الرضا عن الحياة للمراهقين المكفوفين ، كتاب علم النفس/القياس النفسي -الاختبارات النفسية ، القاهرة ، دار العلوم للنشر والتوزيع .
نجوي إبراهيم عبد المنعم (٢٠١٠). الرضا عن الحياة ، المؤتمر السنوي الخامس عشر ، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس .

كامل حسن كتلو (٢٠١٥) . السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا والحب لدي عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين دراسات في العلوم التربوية ، عمادة البحث العلمي ، الجامعة الأردنية ، المجلد (٤٢) ، العدد (٢) ، ص ص ٦٦١-٦٧٩.

كمال مرسي (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية : مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس ، الجزء الأول ، دار النشر للجامعات ، القاهرة ، مصر .

مصطفى حفطي زبيدات (٢٠١٢). استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي الطلبة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة عمان العربية ، الأردن.
نورس شاكر هادي (٢٠٠٨). اشتقاق المعايير لمقياس التوجه نحو الحياة ، مجلة كلية التربية - باب - عدد خاص ، ٢٠٥-٢٢١

هبه الله أبو النيل (٢٠١٠). الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، مج (٩) ، ع (١).

هدي السيد محمد(٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين . دراسة نفسية ،رابطة الأخصائيين النفسيين ، مج (٢٨) ع (٤) ، ص ص : ٨٨٣-٩٤٥ .
المراجع الاجنبية:

Aghaei, A. Khayyamnekouei, Z. & Yousefy ,A .(2013) . **General Health Prediction Based on Life Orientation , Quality of , Life ,Life Satisfaction and Age.** Journal of Social And Behavioral Sciences, 84:569-573.

Bozorgpour .F & Salimi . A .,(2012). **State Self – Esteem , Loneliness and Life Satisfaction** , Procedia – Social and Behavioral Sciences , 69 , 2004- 2008.
Edralin ,D ,M.; Tibon, M,V.&Tugas,F,C.(2015).**Initiating Woman Empower and Youth Development through Involvement in Non-Formal EducationIn Three Selected Parishes: An Action Research on Poverty Alleviation** DLSU Business & Economics Review .24(2):108-123

Fatima ,T. Ambreen,S,S,Khan,M.& Fayyaz,W.(2019).**Relationship between Lift Orientatio(Optimism \ Pessimism) & Mental Health** . Journal of Pakistan Armed Forces Medical, 69(5) : 992-997.

Gundogdu, M. (2010) . **Life Orientation among University Students.** Journal of Education & Science, 35 (157): 192-199.

Ganle , J. K ; Afriyie, K.& Segbefia , A.Y.(2015).**Microcredit: Empowerment and dis Empowerment of rural woman in Ghana** . World Development, University of Oxford ,UK.(66),335.

Kang ,Y .J. ;Lee .J .Y ;Kim ,H.M.(2017). **A Psychological Empowerment approach To online Knowledge Sharing.** Computers in Human Behavior 74,175-187.

Kruczek, A. & Janicka, M. (2019). **Being or having ? – young adults life orientations and their satisfaction with life** . Journal of Psychiatry & Clinical Psychology,
19(2) : 158 – 164.

Moliner, R. Zayas , A. gonzalez, P. & guill, R.(2018).**Optimism& Resilience among Univer Sity Student.** International Journal of Developmental & Educational Psychology , 1(1) : 147-154.

White , B. P ; Ma, A ; Whitney , D .(2014).**Relationships Among Occupation Activity Patterns , Health and Stress Perception, and Life Orientation In Well Adults.** Open Journal of Occupational Therapy. 2(4), 1048-1088.

Perry , A, H. (2013). **Effect of demographic factors on empowerment attributions of Parents of children with autistic spectrum disorder.**

Unpublished Doctoral dissertation, The University of Alabama

Schou, B . I ; Heir, T; Skogstaad ,L; Bonsaksen, T ; Lerdal, A ; Et al (2017) **Population-based norms of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R)** International Journal of Chinal and Health

Psychology. Granada.17(3),216-224.