

التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته

ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب

الجامعة تخصص "صحة نفسية "

نورا عطية عبد المطب عطية

معيدة بقسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق

أ.د. إيهاب عبد العزيز الببلاوي

أستاذ التربية الخاصة وعميد كلية علوم الإعاقة والتأهيل

- جامعة الزقازيق

د. ولاء فوزي الحلواتي

مدرس علم النفس التربوي- كلية التربية النوعية- جامعة الزقازيق



المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد السادس - العدد الثاني - مسلسل العدد (١٢) - يوليو ٢٠٢٠

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٤٢٧٤ لسنة ٢٠١٦

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2356-8690

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jsezu.journals.ekb.eg>

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail JSROSE@foe.zu.edu.eg

التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعة تخصص

"صحة نفسية "

د. ولاء فوزي الحلواتي

أ.د. إيهاب عبد العزيز الببلاوي

مدرس علم النفس التربوي- كلية التربية

أستاذ التربية الخاصة وعميد كلية علوم الإعاقة

النوعية- جامعة الزقازيق

والتأهيل - جامعة الزقازيق

نورا عطية عبد المطلب عطية
معيدة بقسم العلوم التربوية والنفسية
كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق

مقدمة البحث:

الشباب من أهم شرائح المجتمع والتي ينتمى إليها فئة الطلاب الجامعيين، والذين يعانون بعض المشكلات والأزمات والتي تتمثل في عدم قدرتهم على فهم ذواتهم وقبولها، وإتجاهاتهم ونظرتهم إلى الآخرين وطريقة التعامل معهم ومع الواقع بصورة صحية، وكذلك المشكلات التي ينطوي عليها سلوكهم وتصرفاتهم مع أسرهم ومجتمعهم، والتي قد تؤدي بهم إلى حالة من سوء التكيف وانخفاض تقدير الذات الذي ينعكس على صحتهم النفسية ويؤثر على تطلعاتهم للمستقبل الأكاديمي والمهني، فالصحة النفسية والعقلية هي الجزء المهم في حياة الطلاب بالمرحلة الجامعية.

واتفق العاملون في مجال علم النفس والصحة النفسية على أن الأزمات التي يحيها الشباب اليوم تشكل عاملاً مهماً وأساسياً في تقجير بعض الإضطرابات النفسية لديهم، فضغوط الحياة والصراعات التي يعيشها هؤلاء الشباب من الممكن أن تهز كياناتهم (أحمد أبو أسعد، ٢٠١٠، ص٦٩٧).

وهذا ما أشار إليه (Kumar & Bhukar 2013) أن الضغوط ظاهرة ملموسة في الحياة، وجزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان وخصوصاً طلاب الجامعة، ولاسيما في العصر الراهن الذي يتصف بالتعقيد والتغيرات المتلاحقة في كل جوانب الحياة، حيث تتزايد مطالب الحياة، وتتسارع التغيرات التكنولوجية، والإقتصادية والثقافية، مما ينتج عنها مواقف ضاغطة ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج. ومما لاشك فيه أن هذه الضغوط والمشكلات التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الإضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب (Wilson-Salandy & Nies, 2012, 1-7).

أشار حسن التميمي (٢٠١٢) إلى أنواع المشكلات والضغوط التي تواجه طلاب الجامعة وهي كالتالي: ضغوط البيئة الاجتماعية كالتفكك الأسري، المشكلات المتعلقة بالدراسة في الجامعة

كضغوط المناهج الدراسية، العقوبات، القواعد والقوانين الجامعية، المشكلات النفسية والاجتماعية وهي الأهم تأثيراً، فقد أكدت عديد من الدراسات على أن الفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي إلى ضغوط شديدة على الفرد مما تعوق تقدمه وتوجهه إلى الحياة.

نمت قضية علم النفس الإيجابي بدرجة كبيرة بسبب الاعتراف بعدم وجود توازن في بحوث علم النفس، حيث تركز غالبية البحوث في مجالات علم النفس المختلفة، على الاضطراب النفسي والجوانب السلبية للحياة الإنسانية أكثر بكثير من الجوانب الإيجابية، رغم أهمية هذه الجوانب، وقد ظهر ذلك من خلال الموضوعات البحثية التي قام بتغطيتها (٦٠) باحثاً من المشاركين في حركة علم النفس الإيجابي من عام (٢٠٠٠-٢٠٠٤)، والتي كشفت أن الأبحاث المنشورة قبل (٢٠٠٠) عن الجوانب الإنسانية الإيجابية قليلة للغاية من أمثلة ذلك دراسة موضوع التوجه الإيجابي نحو الحياة (التفاؤل)، والذي يعد من المفاهيم الأساسية والمهمة في علم نفس الإيجابي لما له من آثار إيجابية عديدة على الفرد، حيث توصلت نتائج لبحوث عديدة أن التفاؤل أمر أساسي لصحة الجسم، وأنه يؤثر تأثيراً إيجابياً عليها، وعلى العكس من ذلك فإن التشاؤم يزيد من المشكلات الصحية (أمال جودة، حمدي أبو جراد، ٢٠١٧، ص ١٣٠-١٥٨).

التفاؤل يؤثر على سلوك الفرد، وأن الفرد المتفائل يكون أفضل تكيماً للانتقالات الحياتية المهمة من الفرد المتشائم الذي يكون في وضعية أكثر معاناة وتعاسة، وتوقع الأسوأ في حياته الحاضرة والمستقبلية، وهذا ما يعبر عنه الفرد بعبارات "لن ينصلح حالي أبداً" و"لا سبيل إلى تغيير هذه الحالة التعيسة" وهو يفترض فوق ذلك أنه في حالة ظهور مشكلة ما مستعصية في الزمن الحاضر تبقى كذلك ولن يكون بمقدوره أن يجد لها حلاً (أحمد الشافعي، ٢٠٠٨، ص ٨٦-١٢٩).

كشفت ذلك نتائج (Fazel (2008 أن تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة يبدأ بالثقة بالنفس لأنها تزيد من مستوى الطاقة العقلية وقدرة الفرد فإذا حللنا الإنجازات العظيمة والأشخاص الذين يقومون بها سنجد أن أبرز صفة لديهم هي التوجه الإيجابي، فذوي الإيمان المطلق بقدرتهم على تحقيق ما يريدونه هم من لديهم فرص أعلى في النجاح. ويتسم الشخص ذو التوجه الإيجابي نحو الحياة بالقدرة على اكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة والصائبة وليس عن طريق الوقوف على الأنماط العقلية الشائعة والخاطئة، ويميل إلى اتخاذ الموقف التقبلي وإلى أكبر حد من الملامح العقلية، وينظر إلى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو، كذلك المتفائل على

استعداد للحذف والإضافة العقلين، فهو ينظر لأفكاره بمثابة كائنات حية تتوالد وتتكاثر وتخرج أفكار جديدة، وكذلك من ملامحه الإيمان بأن المستقبل سيكون أفضل (بشرى إسماعيل، ٢٠١٦، ٢٧). وهذا ما أشار إليه (Fellman (2010, P 13) أنه عند تحليل السمات الشخصية للأفراد ذوي التوجه الإيجابي نحو الحياة وجد لديهم القدرة على مواجهة المشكلات ويحاولون حلها بدلاً من الإنتظار لمساعدة الغير، حيث ينظرون لهذه المشكلات على أنها شئ مؤقت ويتغلبون عليها ببذل الجهد.

وتلقى دراسة التوجه الإيجابي نحو الحياة اهتمامًا بالغًا من قبل الباحثين، نظرًا لإرتباطه بالصحة النفسية للفرد، حيث يؤثر كل من التفاؤل والتشاؤم في تشكيل سلوك الفرد، وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسمية، فالمتفائل يتوقع الخير وأكثر استبشارًا بالمستقبل، وينظر إلى الحياة بإيجابية، ويتمتع بالأمن والصحة النفسية والجسمية، بينما المتشائم يتوقع الشر ويصاحبه اليأس والفشل، وتتسم نظرتة إلى الحياة بالسلبية (بدر الأنصاري، ٢٠٠٧، ص ٥١٩).

وإستنادًا إلى ذلك يسعى هذا البحث إلى الإهتمام بطلاب الجامعة والأخذ بالأسباب التي قد تدفعهم إلى الإقبال على الحياة بدافعية ورغبة وتغيير تفكيرهم نحو الحياة لكي يكونوا مقبولين في المجتمع وفاعلين فيه، ويمثل التوجه الإيجابي نحو الحياة من المواضيع التي تناولها الباحثين بإستفاضة خلال العقدين الماضيين لما لهذا الموضوع من تأثير على الصحة النفسية والبيولوجية للفرد (Scheier & Carver, 1985, P219- 247)

ومن هنا ترى الباحثة ان الشباب الجامعي تتغير نظرتة من التفاؤل إلى التشاؤم والعكس على حسب الضغوط والمواقف الحياتية التي يواجهها فإنها في الغالب تؤثر على حياة الفرد بصورة كاملة إما أن يكون صاحب نظرة تفاؤلية ولديه القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أو يكون صاحب نظرة تشاؤمية وأصبحت بذلك ذات تأثير سلبي على الفرد.

مشكلة البحث:

إنطلاقًا من الواقع العملي الذي تعيشه الباحثة كأحد أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية النوعية، وملاحظاتها لشكوى الطلاب من بعض المشكلات الأكاديمية أو الاجتماعية، والتي لها أثر على مستوى أداء الطلاب الأكاديمي وتكرار مرات الرسوب والتسرب من الجامعة، وقد قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠٠) طالب من شعبة معلم اللغة الانجليزية من

الفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية النوعية للتحقق من مدى توجههم الإيجابي نحو الحياة وذلك بتطبيق مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد: الباحثة)، وأظهرت نتائج تطبيق المقياس أن ٧٠% من أفراد العينة لديهم نظرة سلبية وتشاؤمية نحو الحياة، وأن هناك بعض المشكلات التي تعوق توجههم نحوها.

لذلك تتبع مشكلة الدراسة الحالية من أن طلبة الجامعة يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعًا وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقًا، ورغبة ملحة لتحقيق التفرد والإستقلال والبحث عن الذات ككيان مستقل (نادر الزيود، ٢٠٠٦، ٣). كما أنهم عرضة لمواجهة الكثير من الإضطرابات النفسية والصراعات نتيجة المواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، فالحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية، والاجتماعية، والنفسية، والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلاب في هذه المرحلة.

لذا تأتي فكرة البحث الحالي إستجابة للحاجة إلى الإهتمام بتنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة، وأن فئة الطلاب في مرحلة المراهقة قد يكونوا أكثر عرضة لتشاؤم أوالتوجه السلبي نحو الحياة أو الإكتئاب الذي يؤدي للإحباط والضغوط النفسية، وقد يتطور الأمر إلى الإقدام على الإنتحار، حيث نتعرض في هذه الأيام نحو (١٠) الآف محاولة إنتحار فاشلة سنويًا وأزيد من (١١٠٠) حالة إنتحار مؤكدة، حيث توصلت الدراسات أن حوالى (٣٥)% من حالات الإنتحار ترجع إلى إضطرابات نفسية كالإكتئاب والقلق والإنفصام، و(٦٥)% يرجع إلى عوامل متعددة مثل التربية وثقافة المجتمع والمشاكل الأسرية أو العاطفية والفشل الدراسي.

أثبتت الدراسات أنه حوالى أكثر من (٨٠)% من الأفراد يتعرضون لحالات الضغط النفسي التي تكون إحدي العوامل لحدوث الصراع النفسي (حسن محمود، ٢٠٠١، ص ٣)، وأن أكثر من (٥٠)% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية (الغريراحمد، أحمدأبو أسعد، ٢٠٠٩، ص ١٧)، وقد كشفت ذلك نتائج (Warning 2011) على وجود علاقة عكسية بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والضغوط النفسية والقلق والإكتئاب.

وتتلخص مشكلة الدراسة في معاناة الطلاب من الاضطرابات النفسية وعدم القدرة على التوافق مع الضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الحياتية اليومية التي تتمثل في الضغوط الأكاديمية،

والضغوط الشخصية، والضغوط الأسرية التي لا يستطيع الفرد مواجهتها والتي تكون ذات تأثير على نظرة الشباب ما بين التفاؤل والانبساطية. ونتيجة لما انتهت إليه الباحثة من نتائج بعض الدراسات التي اطلعت عليها يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيس التالي:

هل توجد علاقة إرتباطية بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعة؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تعزي إلي النوع (ذكور، إناث)؟.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تعزي إلي التخصص الدراسي (إنجليزي، فنية، تكنولوجيا التعليم)؟.
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تعزي إلي المستوي الدراسي (الفرقة الأولى، والفرقة الرابعة)؟.

أهداف البحث:

يسعي البحث الحالي إلي تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف علي العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعة.
2. الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة.
3. الكشف عن الفروق بين الفرقة الأولى والفرقة الرابعة في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة.
4. الكشف عن الفروق بين التخصص الدراسي و التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث: إن دراسة التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تعد ضرورة من ضروريات الإهتمام بالصحة النفسية- للأفراد بصفة عامة- وللطلاب الجامعيين بصفة خاصة وذلك لأهمية تلك المرحلة العمرية (الشباب) في المجتمع.

تبرز أهمية الدراسة الحالية في أنها تتناول موضوع من أكثر الموضوعات أهمية وهو التوجه الإيجابي نحو الحياة والذي يجب أن يتوفر لدى الفرد حتى تكون لديه القدرة لمواجهة المستقبل. يأتي هذا البحث في سياق الاهتمام بطلاب الجامعة والتأهيل النظري لمساعدتهم على تنمية السلوك الإيجابي لديهم كدافع لتحقيق الأهداف بكفاءة وفعالية.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

طلاب الجامعة (University students):

يقصد بطلبة الجامعة في هذه الدراسة عينة من الطلبة والطالبات الذين يزاولون الدراسة بكلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق، ويتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢٢) عام بمتوسط يبلغ حوالي (٢٠) عامًا ويعتبر الطالب الجامعي أحد العناصر الأساسية والفعالة في العملية التربوية، حيث يتميز بالحيوية والنشاط والقابلية للتغيير والإستعداد لتنمية ذاته.

التوجه الإيجابي نحو الحياة (Positive orientation to life):

وتعرفه الباحثة إجرائيًا "هو النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة، والإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل وأن تلك الرغبات سوف تتحقق وتشبع في النهاية، معبرًا عنها بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس التوجه نحو الحياة.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: طلاب الجامعة (University students):

يعد الشباب في مرحلة الجامعة ذكورًا كانوا أو إناث قوة فاعلة وفعالة لا بد من الاهتمام بها وتكريس الجهود لإحتوائهم والعمل على جعل حياتهم أكثر دفئًا وتقبلاً، الأمر الذي يستلزم منا القضاء على مشكلاتهم الطارئة وتقديم خدماتنا الإرشادية للاضطرابات التي تعترى حياتهم (حسام أبو سيف، ٢٠١١، ص ٢١).

مصادر ومشكلات الطلاب بالجامعة:

- مصادر داخلية: وهي التي تتبع من داخل الطالب كطموحه وأهدافه.
- مصادر خارجية: والتي تأتي من المحيط الخارجي للطلاب كالزلازل، الضوضاء، درجة الحرارة، العادات والتقاليد، والقيم والمعتقدات.
- مصادر اجتماعية: كسوء التغذية، والفقر، وكان المعيشة

- مصادر مادية: كضغوط توفير احتياجات الأسرة من سكن ونفقات وتعليم (طه حسين، وسلامة حسين، ٢٠٠٦، ص ٢٨٠).
- ومما سبق يتضح تنوع مصادر الضغوط والمشكلات التي يواجهها ويعيشها طالب الجامعة، وهي كثيرة وتختلف من طالب لآخر ومن مجتمع لآخر؛ وبناء على مصادر المشكلات تتحدد أنواع المشكلات التي تواجه طالب الجامعة ومنها:
 ١. مشكلات البيئة الطبيعية: وهي كل ما يحتويه الغلاف الجوي من ضغوط، كدرجات الحرارة، والكوارث الكونية، وضيق السكن والتهوية.
 ٢. ضغوط البيئة الاجتماعية: كالتفكك الأسري، كثرة الابناء، صراع الاجيال، التفاوت الحضاري، اختلاف الاتجاهات والميول.
 ٣. الضغوط الاقتصادية: كإنخفاض الإنتاج، البطالة، وعدم العدالة في توزيع الناتج القومي، وتأثير العوز والحرمان، والتفاوت الطبيعي.
 ٤. المشكلات المتعلقة بالدراسة في الجامعة: كضغوط المناهج الدراسية، العقوبات، القواعد والقوانين الجامعية، الازدحام.
 ٥. المشكلات المرضية: قد يكون سببها الاصابة بالجروح، أو حادث، أو التعرض للإيمان للمخدرات، أو التعرض للأمراض والتشوهات الجسدية.
 ٦. المشكلات النفسية الاجتماعية: وهي الاله تأثيراً، فقد أكدت عديد من الدراسات على أن الفشل في العلاقات العاطفية أو الفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي إلى ضغوط شديدة على الفرد (حسن التميمي، ٢٠١٢، ص ١٩-٢٠).

ثانياً: التوجه الإيجابي نحو الحياة (Positive Orientation To Life):

أبعاد التوجه نحو الحياة:

حدد محمد أبو حلاوة (٢٠١٤، ص ١١٥) للتوجه نحو الحياة أبعاد لا يوجد لها ترتيب هرموني ثابت أو محدد، بل ينظم كل فرد هذه الأبعاد حسب أولوياته ورؤيته الذاتية، ويمكن القول أن ترتيبها يعتمد على ثقافة الفرد وهذه الأبعاد هي:

- الشعور بالتوافق النفسي.
- الشعور بالسلامة والأمن.

- الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية والاجتماعية.
- المشاركة الاجتماعية.
- الرضا والسعادة الداخلية.
- الشعور بالانتماء إلى الآخرين.
- أنشطة الحياة اليومية الهادفة.
- السلامة البدنية والتكامل البدني العام.
- الحياة المنظمة المقننة.

وتشير منظمة الصحة العالمية أن مفهوم التوجه نحو الحياة يتكون من عدة أبعاد منها: الحالة النفسية. الحالة العقلية، الرضا عن العمل، الرضا عن الحياة، المعتقدات الدنية، التفاعل الأسري، التعليم، والدخل المادي، ويتكون التوجه نحو الحياة من خلال ادراك الفرد لذاته، عن حالته الصحية، أو العقلية، وقدراته الوظيفية (عماد جبريل، ٢٠٠٧، ص ٣٠) وبعد استعراض أبعاد التوجه نحو الحياة ترى الباحثة ان كل فرد له أوليات تحدد أبعاده في التوجه نحو الحياة، كما أن للثقافة التي يملكها الفرد دور في هذا الترتيب، ومنها ما هو معرفي، وما هو صحي، وما هو ديني، ووظيفي، وإقتصادي.

أهمية التوجه الإيجابي نحو الحياة:

توصل (Brisette (2002) إلى أن التوجه الإيجابي نحو الحياة مفيد لصحة الفرد ويساعده على إقامة علاقات إجتماعية حميمة ويجعله قادرًا على استخدام أساليب تكيف مناسبة وأن يمتلك عادات صحية، أما التوجه التشاؤمي نحو الحياة فيحمل الفرد على الهروب من المواقف الباعثة على التوتر.

وقد كشفت ذلك نتائج Peterson (2012) et al., أن الطلبة ذوي التوجه الإيجابي نحو الحياة يتصفون بالكفاءة الذاتية والثقة العالية بالنفس بالإضافة إلى الرضا عن الحياة، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية وتعزيز مكونات النمو الروحي.

إن للتوجه الإيجابي نحو الحياة له تأثير كبير على عملية إتخاذ القرار والمجازفة والصحة النفسية والجسمية للفرد وأن له تأثير على عملية التكيف، وأن التوجه الإيجابي نحو الحياة يرتبط برضا أكثر عن الحياة ويرتبط بأنماط سلوكيه إيجابية وأعراض إكتئاب أقل وأن المتفائلين يميلون

لاستخدام وسائل مرنة أو متمركزة حول المشكلة لغرض التأقلم مع الضغوط، بينما التوجه السلبي نحو الحياة يرتبط بأعراض الإكتئاب ومظاهر سلوك سلبية وتوتر نفسي، وأن للتفاؤل والتشاؤم تأثير على مستوى دافعيه الفرد، كما ان طبيعة الفرد في توجهه نحو الحياة تتأثر بطبيعة مجتمعه من حيث كونها مجتمعات شرقيه أو غربيه وحسب ما يسود فيها من ديانات. (Chang, et al., 2009, P506)

وهذا ما أشارت عنه نتائج كل من (ماهر المجدلاوي، ٢٠١٦ Carprara, 2010) أن ٥٢% من الطلاب متشاؤمون، و ٥٥% غير راضيين عن حياتهم، كما أظهرت وجود علاقة سالبة بين التشاؤم والرضا عن الحياة، وكما توصلت أيضًا إلى عدم وجود فروق كبيرة بين في مقياس التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة تبعًا للمتغيرات الديمغرافية، وأن التقييمات المتعلقة بالذات وحياة الفرد والراحة في المستقبل تعتمد على التوجه الإيجابي نحو الحياة.

ويرى الانصاري ان التفاؤل سمة (Trait) في الشخصية وليس حالة (State) تتوجه نحو المستقبل وتؤثر في سلوك الانسان المعاصر وهي ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الانسان ومختلف جوانب شخصيته وتؤثر تأثيرا طيبا في الصحة لنفسية والجسمية للفرد(بدر الانصاري، ٢٠٠١، ص١٨).

مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة:

تتعدد مظاهر التوجه نحو الحياة وقد لخصها حسن عبد المعطي(٢٠٠٥، ص١٤-٢٣) في (٥) مظاهر رئيسة هي:

- الحلقة الأولى العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال: وتتمثل في الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لمواطنيه، وحاجات الفرد الصحية والتعليمية، والزوجية، والاجتماعية التي تساعده على حُسن الحال.
- الحلقة الثانية إشباع الحاجات والرضا عن الحياة: وهي أحد المؤشرات الموضوعية للتوجه نحو الحياة، فتمكن الفرد من إشباع حاجاته الاولية والثانوية، فيزيد توجهه نحو الحياة، لشعوره بالرضا عن الحياة.
- الحلقة الثالثة إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية تزيد من إحساسه بمعن الحياه: لكي يعيش الفرد حياة جيدة عليه استخدام قدراته وطاقته الكامنة، وأنشطته وابتكاراته

للقيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغل بالمشروعات الهادفة، وأن يخطط جيداً للوقت.

• الحلقة الرابعة الصحة وإحساس الفرد بالسعادة: أن أداء خلايا الجسم وظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة جيدة وسليمة، فيشعر الفرد الرضا وتحقيق الذات والشعور بالبهجة.

• الحلقة الخامسة جودة الحياة الوجودية: وهي الأكثر عمقاً في النفس وشعور الفرد بوجوده وقيمه.

الدراسات والبحوث السابقة:

هدفت دراسة إيمان صادق عبدالكريم، إلي استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو وريا الدوري (٢٠١٠) الحياة لدى عينة من طالبات (كلية التربية للبنات / جامعة بغداد للمرحلتين الأولى والرابعة حيث بلغ عدد أفراد العينة (٣١٩) طالبة منها (١٥٣) طالبة من المرحلة الأولى و(١٦٦) طالبة من المرحلة الرابعة ، وقد تم بناء مقياس التفاؤل بناء على استبيان استطلاعي وجه إلى عينة من الطالبات والاطلاع على مجموعة من المقاييس والدراسات التي بحثت في هذا الموضوع، وأيضاً استخدم ولأغراض البحث مقياس، التوجه نحو الحياة الذي أعده Scheier (1985 and Carver) الذي قام بترجمته وتعديله الأنصاري ١٩٩٨

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة وأن مستوى التفاؤل لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وكذلك مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وتبين أيضاً عدم وجود فروق في التفاؤل لدى الطالبات بين المرحلة الأولى والرابعة ووجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة ولصالح طالبات المرحلة الرابعة.

بينما إستهدفت دراسة نيفين فتحي (٢٠١١) إلي الكشف عن مستوي التوجه نحو الحياة و علاقته بمستوي الطموح لدى طلبة الجامعة الاردنية في عمان. تكون مجتمع الدراسة من (٣١١٦) طالبا وطالبة منتظمين في الفصل الدراسي الصيفي في الجامعة الاردنية للعام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠م ، تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الاردنية من مختلف التخصصات العلمية والانسانية. ولتحقيق اهداف الدراسة تم تطوير مقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس مستوي الطموح، كما تم التحقيق من معاملات الصدق

والثبات للمقياسين قبل تطبيقهما علي عينه الدراسة، حيث تبين أنهما يتمتعان بدرجات صدق وثبات مقبولة، فقد كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة تعزي إلي اثر الجنس.

كما اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي إلى أثر التحصيل، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي إلي أثر التخصص. أما عن مجال الفروق الاحصائية بين متغيرات الدراسة في مستوى الطموح فقد كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي إلي أثر الجنس ، والتخصص، ووجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي الي اثر التحصيل في مستوى الطموح، وقد كشفت نتائج معامل إرتباط بيرسون عن وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين التوجه نحو الحياة ومستوي الطموح لدى طلبة الجامعة الاردنية.

كما هدفت دراسة (Schou, et al, (2017) الكشف عن الفروق في مستوى التوجه نحو الحياة تبعاً لبعض الخصائص الاجتماعية والديموغرافية مثل (الجنس_العمر_الحالة الزوجية_والحالة الوظيفية_المستوى التعليمي) لدى جميع السكان في النرويج، وأيضاً التعرف علي العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة وتحسين الصحة. وتراوحت أعمار أفراد العينة من (١٨-٩٤) عاماً، وتم تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة "شاير وكارفر" ومقياس جودة الحياة وتحسين الصحة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في التوجه نحو الحياة تبعاً للعمر والنوع بينما كانت هناك فروق في التعليم والحالة الزوجية والوظيفية لصالح التعليم الأعلى والمتزوجين المهنيين، كما وجد أن هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة (التفاؤل) وكلا من جودة الحياة وتحسين الصحة.

بينما إستهدفت دراسة (Gustems et al., (2017) إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو الحياة و الرفاهية النفسية و التقدم الاكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩١) طالب من طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة أن التفاؤل مرتبطاً بشكل إيجابي بالرفاهية النفسية ويتصل سلباً بالضيق النفسي في الطلاب الذكور، تم ربط درجة معينة من الإهتمام بالنتائج الأكاديمية بالتقدم في الدراسات، في حين أن القلق المفرط بشأن التقدم الأكاديمي يمكن أن يعيق إكمال الدراسات بنجاح في الطالبات. وأشارت النتائج أيضاً أن التوجه

نحو الحياة يمكن استخدامها كأداة منبئة لتحليل التناؤل وآثاره الإيجابية على الصحة والتقدم الأكاديمي.

التعقيب علي الدراسات السابقة:

أولاً: من حيث الهدف:

إستهدفت الدراسات والبحوث السابقة التعرف علي العلاقة ما بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والتناؤل مع بعض المتغيرات الديمغرافية مثل دراسة (إيمان صادق عبدالكريم، وريا الدوري، ٢٠١٠؛ نيفين فتحي، ٢٠١١؛ Gustems, et al., 2017);(Schou, et al., 2017).

ثانياً: من حيث الأدوات

إستخدمت الدراسات السابقة مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة الذي أعده كل من شاير وكارفر ١٩٨٥.

ثالثاً: من حيث العينة المستخدمة:

تباينت الدراسات السابقة في اختيار عيناتها وفقاً للهدف من الدراسة سواء من حيث الحجم أو الجنس أو من حيث العمر الزمني لأفرادها على النحو التالي:

من حيث العمر الزمني:

اختلفت الدراسات السابقة من حيث العمر الزمني رغم أن تركيز غالبية هذه الدراسات السابقة كانت على طلاب الجامعة كما في دراسة (إيمان صادق عبدالكريم ، وريا الدوري، ٢٠١٠، (نيفين فتحي ٢٠١١، Gustems, et al., 2017)) حيث بلغ العمر الزمني (١٨) سنة، بينما دراسة (Schou, et al, 2017) بلغ العمر الزمني لأفراد العينة (١٨-٩٤).

من حيث حجم العينة:

تنوعت الدراسات السابقة في حجم عيناتها المستخدمة حيث أجرى عدد من هذه الدراسات على عينات كبيرة الحجم كما في دراسة (Gustems, et al., 2017) حيث بلغ عدد أفراد العينة (٢٩١)، بينما دراسة (إيمان صادق عبدالكريم، وريا الدوري، ٢٠١٠) بلغ عدد أفراد العينة (٣١٩)، (نيفين فتحي، ٢٠١١) بلغ عدد أفراد العينة (٦٠٠).

من حيث جنس العينة:

إشتملت معظم البحوث والدراسات السابقة على عينات من الذكور والإناث كما في دراسة (إيمان صادق عبدالكريم ، وريا الدوري، ٢٠١٠)؛ (نيفين فتحي، ٢٠١١). (Schou, et al, 2017) (Gustems et al., 2017.

رابعاً : من حيث النتائج:

١. توصلت الدراسات إلي وجود علاقة إرتباطية ما بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والتفاؤل والتقدم الأكاديمي والرفاهية النفسية والطمو جلد لطلاب الجامعة.
٢. توصلت الدراسات إلي وجود فروق دالة إحصائيا في التوجه نحو الحياة لصالح طالبات المرحلة الرابعة .
٣. توصلت الدراسات إلي عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوجه نحو الحياة تبعا للعمر والنوع.
٤. توصلت الدراسات إلي عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوجه الإيجابي نحو الحياة تبعا للتخصص الدراسي.

فروض البحث:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغيرالنوع (ذكور، إناث).
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعا للمستوى الدراسي لصالح الفرقة الرابعة.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغيرالتخصص الدراسي (إنجليزي، فنية، تكنولوجيا التعليم).

إجراءات البحث:

منهج البحث :

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يستخدم في الدراسات التي تصف الوضع الراهن للظاهرة، وكذلك في الدراسات التي تهتم بتكوين الفرضيات واختبارها.

عينة البحث:

تتضمن عينة البحث الحالي على (١٢٠) طالبًا وطالبة من الفرقتين الأولى والرابعة من كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢٢) بمتوسط عمري (١٩,٩٣) وانحراف معياري (٠,٥١) ويرجع ذلك إلى أن (طلاب الفرقة الأولى مقبلين على الحياة الجامعية كتجربة جديدة بالنسبة لهم، بينما طلاب الفرقة الرابعة مقبلين على التخرج للحياة العملية).

أدوات البحث:

لغرض تحقيق هدف البحث الحالي وهو التعرف على طبيعة العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وبعض المتغيرات الديمغرافية (النوع - التخصص الدراسي - المستوى الدراسي) لدى طلبة الجامعة، فقد عمدت الباحثة إلى إعداد مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة يتناسب مع هدف البحث الحالي وطبيعة العينة المدروسة، وتم التأكد من صدق وثبات المقياس، وتم تطبيق المقياس على عينة عدد أفرادها (١٢٠) موزعه بينهما.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

ولإثبات صحة هذه الفروض تم استخدام :

(إختبار T-test)

(One way ANOVA Test)

مناقشة نتائج البحث وتفسيرها:

أولاً : النتائج المتعلقة باختبار الفرض الأول :

ينص الفرض علي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعًا لمتغير النوع (ذكور، إناث)". ولإختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة وقيمة (T-test) كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١): دلالة الفروق في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغيرالنوع (ذكور، إناث). (ن = ١٢٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة " T-test "	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	متغير النوع
غير دالة	٠.١٠٣	٥.٢٩	١٢٥.٢٠	٦٠	ذكور
		٦.٦٥	١٢٨.٩٨	٦٠	إناث

أتضح من الجدول السابق أن :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الطلاب تبعاً لمتغيرالنوع (ذكور، إناث) في التوجه الإيجابي نحو الحياة حيث أن قيمة $T\text{-test} = 0.10$) وهي غير دالة إحصائياً .

ثانياً:النتائج المتعلقة بإختبار الفرض الثاني:

ينص الفرض علي أن "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح الفرقة الرابعة" ولأختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والأحترافات المعيارية لدرجات أفراد العينة وقيمة ($T\text{-test}$) كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢): دلالة الفروق في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعاً للمستوي الدراسي لصالح الفرقة الرابعة. (ن = ١٢٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة " T-test "	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	متغير النوع
دالة عند ٠.٠١	** ٢.٣٤٦	٨.١٥	٧٠.١٢	٦٠	الفرقة الأولى
		٥.١٩	٩١.٤٨	٦٠	الفرقة الرابعة

أتضح من الجدول السابق أن :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الفرقة الأولى، والفرقة الرابعة) في التوجه الإيجابي نحو الحياة حيث أن قيمة $T\text{-test} =$

2.346**) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على أن طلاب الفرقة الرابعة أكثر توجهاً بشكل إيجابي من الفرقة الأولى نحو الحياة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة باختبار الفرض الثالث:

ينص الفرض علي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (إنجليزي ، فنية ، تكنولوجيا التعليم)". ولأختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة وقيمة (One way ANOVA Test) كما ما هو موضح بالجدول (3).

جدول (3): دلالة الفروق في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (إنجليزي، فنية، تكنولوجيا التعليم). (ن = 120)
أوضح من الجدول السابق رقم (3) أن :

الدالة الاحصائية	قيمة " F "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	متغير التخصص الدراسي
غير دالة	0.109	8.50	85.32	40	إنجليزي
		11.07	87.03	40	فنية
		10.50	83.57	40	تكنولوجيا التعليم

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات الطلاب تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (إنجليزي ، فنية ، تكنولوجيا التعليم) في التوجه الإيجابي نحو الحياة حيث أن قيمة $F = 0.109$ وهي غير دالة إحصائياً .

تفسير نتائج الفروض من خلال الدراسات السابقة والإطار النظري:

من خلال عرض النتائج التي تم التوصل إليها خلال هذا البحث وضمن فروضه المستهدفه، يتضح أن معالجة هذه النتائج قد حققت بعض الفروض، في حين لم تحقق الفرض البعض الأخر، حيث جاءت دراسة كل من (مصطفى حفزي، 2012، نيفين فتحي، 2011، Schou, et al, 2017) متفقة مع نتيجة ما توصلت إليه الباحثة من نتائج الفرض الاول وهو (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات الطلاب تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) في التوجه الإيجابي نحو الحياة حيث أن قيمة $T\text{-test} = 0.103$) وهي غير دالة إحصائياً)

فحين اختلفت مع دراسة كل من (إيمان صادق عبدالكريم، وريا الدوري، ٢٠١٠، Gustems, 2017) حيث توصلت إلي أن الإناث أكثر توجهاً نحو الحياة من الذكور بينما دراسة (السيد علي، ٢٠١٠؛ 2007; Barber, 2010; White et al., 2014; Haveren, 2004) توصلت إلي أن الذكور أكثر توجهاً نحو الحياة من الإناث، وقد تعزى هذه النتيجة إلى التقارب الفكري والنفسي للطلبة في مرحله الشباب ومرحلة الدراسة الجامعية والذي يأتي من خلال تفاعل الطلبة مع بعضهم والتأثير الفكري المتبادل خلال سنوات الدراسة الجامعية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة على أن طلبة الجامعة من كلا الجنسين سواء كانوا ذكورا أو إناثا متوجهين إيجابيا نحو الحياة، وأنهم يتقاربون في إدراكهم لأهمية كونهم من شرائح المجتمع المهمة، وإعتبارهم الثورة الوطنية ومن الدعائم الأساسية التي تركز عليها الدولة في نظامها الإقتصادي والإجتماعي للحاضر والمستقبل، ويمتلكون ضغوط نفسية لا بأس بها لمواصلة الحياة والكفاح من أجل إستمرارية هذه الحياة التي وهبها الله لعباده.

وقد جاءت دراسة إيمان صادق، وريا الدوري، (٢٠١٠) متفقة مع نتيجة ما توصلت إليه الباحثة من نتائج الفرض الثاني وهو "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات الطلاب تبعا لمتغير المستوى الدراسي (الفرقة الأولى، والفرقة الرابعة) في التوجه الإيجابي نحو الحياة حيث أن قيمة $T\text{-test} = **2.346$) وهي دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١)، مما يدل علي أن طلاب الفرقة الرابعة أكثر توجهاً بشكل إيجابي من الفرقة الأولى نحو الحياة، بينما اختلفت مع دراسة مصطفى حفطي، (٢٠١٢) حيث توصلت إلي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير المستوى الدراسي في التوجه الإيجابي نحو الحياة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلي أن تدريب الطلاب علي الصفات المرتبطة بالتفاؤل تحررهم من البقاء عالقين في الفشل الذي قد يتعرضون له وتمكنهم بأن يصبحوا مليئين بالطاقة والحماس ليمدان الأداء القادم، وهذا التفاؤل يحيط بالحالة النفسية للفرد ويؤثر في سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل ويؤثر بدوره علي الصحة النفسية للفرد ويصبح التفاؤل واقياً للضغوط ، فهو يساعد علي التحمل ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة وذلك بتعويده علي أن يزود نفسه بالأفكار الصحية السارة لذلك ظهرت النتيجة أن طلبة الفرقة الرابعه أكثر توجها في الحياة من طلبة الفرقة الأولى.

بينما جاءت دراسة كل من (نيفين فتحي، ٢٠١١، عفراء العبيدي، ٢٠١٣) متفقة مع نتيجة ما توصلت إليه الباحثة في الفرض الثالث وهو (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات الطلاب تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (إنجليزي ، فنية ، تكنولوجيا التعليم) في التوجه الإيجابي نحو الحياة حيث أن قيمة ($F = 0.109$) وهي غير دالة إحصائياً. بينما اختلفت في دراسة كل من (Schou, et al, 2017 شيماء سيد، ٢٠١٨) حيث أثبتت أنه هناك فروق بين درجات الطلاب تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن لكل طالب له طموحات وأهدافه التي سعى إلى تحقيقها بعد إكمال متطلبات دراسة الجامعة بغض النظر عن نوع التخصص الأكاديمي.

المراجع:

أحمد عبداللطيف أبوأسعد (٢٠١٠). الفرق في الشعور بالوحدة النفسية والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات إقتصادية مختلفة، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، دمشق، سوريا، ٢٦ (٣)، ٦٩٥-٧٣٥.

أحمد حسين الشافعي (٢٠٠٨). التفاؤل والتشاؤم واستخدامات الدعاية، دراسة عبر ثقافية لطلبة الجامعة المصريين والإماراتيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٨ (٦١)، ٨٦-١٢٩.

أمال جودة، وحمدى أبو جراد (٢٠١٧). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات. ٢ (٢٤)، ١٣٠-١٥٨.

بدر محمد الأنصاري (٢٠٠١). إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة. بحث مقدم للندوة العالمية الأولى حول الصحة النفسية في العالم الإسلامي خلال الفترة من ١٥ - ١٧ أكتوبر، للجمعية اليمنية للصحة النفسية - جمهورية اليمن.

بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٧). القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم: نتائج من ثماني عشرة دولة عربية. دراسات نفسية، ١٧ (٣)، ٥١٩ - ٥٥١.

بشري إسماعيل أحمد (٢٠١٦). التوجه نحو الحياة وعلاقته بإضطراب الشخصية التجنبية لدي المطلقين، مجلة الإرشاد النفسي، ٤٥ (٤٥)، ٣٧-٨٢.

حسام أحمد أبو سيف (٢٠١١).فاعلية الإرشاد بالواقع في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة)، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٠، (١)، ١٩-٥٣.

حسن محمود شمال (٢٠٠١).سيكولوجية الفرد في المجتمع (ط١)، القاهرة، دار الأفاق العربية. حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٥).الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، ورقة عمل مقدمة في مؤتمر العلمي الثالث للاتحاد النفسي والتربوي للإنسان العرب في ضوء الحياة، جامعة الزقازيق، ١٤-٢٣.

ريا الدوري، إيمان صادق عبد الكريم (٢٠١٠).التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٢٧)، ٢٣٩-٢٦٤.

حسن ناصر التميمي (٢٠١٢).التكثُر الأكاديمي وعلاقته بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الانسانية، بالعراق، ١٩-٢٠.

شيماء سيد أحمد (٢٠١٨).الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسي لعينة من طلبة الجامعة ، مجلة البحث العملي في التربية ، جامعة عين شمس ،كلية البنات للعلوم والتربية ، ١٩، (٦)، ٣٠٧-٣٣٣.

طه عبد العظيم حسين، وسلامة عبدالعظيم حسين (٢٠٠٦).استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية النفسية (ط١). عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

عفراء العبيدي (٢٠١٣).التفكير الإيجابي - السلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، ٤، (٧)، ١٢٣-١٥٢.

عماد محمد جبريل (٢٠٠٧).جودة الحياة وبعض المتغيرات الشخصية لدى فئتين من مرضى الآلام المزمن مقارنة بالأصحاء (رسالة ماجستير غير منشورة) مقدمة لقسم علم النفس، مصر: جامعة المنوفية.

الغريب أحمد، وأحمد عبداللطيف أبوأسعد (٢٠٠٩).التعامل مع الضغوط النفسية، عمان، الأردن، دارالشروق للنشر.

- ماهر يوسف المجدلاوي(٢٠١٦).التقاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غز، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠(٢).
- محمد سعيد أبو حلاوة(٢٠١٤).علم النفس الايجابي ماهيته، ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، مؤسسة العلوم النفسية العربية،(٣٤).
- مصطفى حفطي(٢٠١٢).استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي الطلبة (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم التربوية والنفسية ،جامعة عمان العربية.
- نادر فهمي الزبيود(٢٠٠٦).إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، ٢٧ (٩٩)، ١٤٠-١٦٥.
- نيفين فتحي دقة (٢٠١١).التوجه نحو الحياة وعلاقته بمستوي الطموح لدي طلبة الجامعة الاردنية في عمان (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة عمان العربية.
- Barber, J. E. (2010). *An examination of happiness and its relationship to community college students' coping strategies and academic performance* (Doctoral dissertation, Morgan State University).
- Brissette, I., Scheier, M. & Carver, C. (2002).The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 102.
- Chang, E., Chang, R., & Sanna, L. (2009). Optimism, pessimism, and motivation: Relations to adjustment. *Social and personality psychology compass*, 3(4), 494-506.
- Fellman, E. (2010). *The Power of Positive Thinking*. Istanbul: White Publications.
- Fizel, L. (2008). *The relationship of birth order to perfectionism*. University of Pace. ProQuest Dissertations Publishing, 2008. 3314711.

- Gustems, J., Calderón, C., & Santacana, M. (2017). Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R) and its relationship with psychological well-being and academic progress in college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(1),19–27.
- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 4(1), 5–11.
- Peterson, J, Sunde, C., Kate, A & Duncan, N. (2012), positive life Experiences; A Qualitative, Cross-Sectional , Longitudinal Study of Gifted Graduate .*Journal for the Education of the Gifted*, 35(1), 81–99.
- Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219.
- Schou, I., Heir, T., Skogstad, L., Bonsaksen, T., Lerdal, A., Grimholt, T., & Ekeberg, Ø. (2017). Population-based norms of the life orientation test-revised (LOT-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(3), 216–224.
- Wilson- Salandy, S . & Nies, M. A. (2012). The effect of physical activity on the stress management, interpersonal relationships, and alcohol consumption of college freshmen. *SAGE Journal*, 2 (4),1–7.
- Haveren, V. (2004). *Levels career Decidedness and status, Gender and Academic class*, Retrieved from proquest-Dissertation database, (UMI NO, AAC9963589).

- Caprara, G., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J., & McWhinnie, C. (2010). Positive orientation: explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism. *Epidemiologia E Psichiatria Sociale*, 19(1), 63–71.
- Warning, L. M. (2011). Are you positive?: the influence of life orientation on the anxiety levels of nursing students. *Holistic Nursing Practice*, 25(5), 254–257.
- White, B. P., Ma, A., & Whitney, D. (2014). Relationships among occupation/activity patterns, health and stress perceptions, and life orientation in well adults. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 2(4), 5.
- Chan, D. (2007). Positive and Negative perfectionism among Chinese Gifted Students in Hong Kong; Their Relationships to General self-Efficacy and Subjective Well-Being. *Journal for the Education of the Gifted*, 31(1), 77–102.

POSITIVE ORIENTATION TO LIFE AND ITS RELATIONSHIP TO
SOME DEMOGRAPHIC VARIABLES IN UNIVERSITY STUDENTS

Dr. Walaa Fawzy Elhalawaty

Educational Psychology Faculty of

Specific Education Zagazig

University

Prof. Dr. Ehab Abdel-Aziz

Elbablawy

Professor of Special Education and

Dean of Faculty of Disability

Sciences and Rehabilitaion

Zagazig University

Nora Attia Abdel-Motelb Attia

Teaching Assistant at Faculty of Specific Education

Abstract:

The Research aimed to identify the relationship between the positive orientation to life and some demographic variables associated with the university student represented in (gender, academic specialization, academic level), and in order to achieve this goal, the study sample consisted of (120) male and female students in the first and fourth classes, whose ages range from what Between (18-22) years old, with an average age (19.93) and a standard deviation (0.51). The descriptive approach was used, and the researcher applied a scale: positive orientation to life (preparation: the researcher), The results are as the following: There were no statistically significant differences in the positive orientation to life among university students according to the

gender variable (males, females), and there were statistically significant differences in the positive orientation to life among university students according to the academic level in favor of the fourth year, and there were no related differences statistical significance in the positive orientation to life among university students according to the academic specialization variable (English, technical, educational technology). We can conclude from the current research directing the researchers' eyes to increase the greater effort for research and studies that deal with university students, to understand their problems and needs, and then to develop counseling and treatment programs based on a sound scientific basis in order to be able to adapt and conform to reality.

Key words: University students, positive orientation to life, demogic variables.