

**فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوجه
الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً**

إعداد

أ.د / سهام عبد الغفار عليوة	د / أنسام مصطفى بظاظو
أستاذ الصحة النفسية	مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة كفر الشيخ	كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

الباحثة/ إلهام محمد زكريا أبوهنطش
باحث ماجستير بقسم الصحة النفسية

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوجه الإيجابي

نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً

إعداد / إلهام محمد زكريا أبو هنطش

الملخص:-

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة، والتحقق من استمرارية فعالية هذا البرنامج لتحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً بعد فترة متابعة استمرت لشهرين، لدي (١٨) مراهقاً من المراهقين المعاقين حركياً، ممن تراوحت أعمارهم من (١٤-١٨) عاماً، بمتوسط عمري (١٦,٢٥) وانحراف معياري (٠,٧٨٦)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، (٩ تجريبية، ٩ ضابطة)، طُبّق عليهم مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد الباحثة)، البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة، وتوصلت أيضاً لاستمرارية البرنامج في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً بعد فترة المتابعة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المعرفي السلوكي - التوجه الإيجابي نحو

الحياة - المراهقين المعاقين حركياً.

Abstract:

The current research aimed to identify the effectiveness of a cognitive-behavioral guidance program to improve positive life orientation, and to verify the continuity of the effectiveness of this program to improve positive life orientation in motor-disabled adolescents after a follow-up period that lasted two months. I have (18) motor-disabled adolescents, whose ages ranged between (14-18) years, with a mean age of (16.25) and a standard deviation of (0.786), and they were divided into two groups (9 experimental, 9 female controls), the Positive Life Orientation Scale (prepared by the researcher) and the Cognitive Behavioral Guidance Program (prepared by the researcher) were applied to them. The results concluded that the Cognitive Behavioral Guidance Program is effective in improving positive life orientation and concluded that the program continues to improve positive life orientation in adolescents with motor disabilities after a follow-up period.

key words: Cognitive-behavioral counseling - positive life orientation - motor-disabled adolescents.

أولاً: المقدمة:

تؤدي الإعاقة الحركية إلى عدم قدرة الشخص المعاق على القيام بالوظائف المتعلقة بالنشاطات الحياتية الجسمية، مما يستدعي استخدام أجهزة مساعدة للقيام بها، ما يؤثر ذلك الخلل على مظاهر النمو الاجتماعي والانفعالي والشخصي وربما العقلي، ويستدعي الحاجة إلى عناية خاصة (رحاب الهواملة، ٢٠٠٣: ٣٩).

ومن حيث الخصائص الشخصية والسلوكية للمعوقين حركياً، فتختلف تبعاً لاختلاف مظاهر الإعاقة الحركية ودرجتها، ومن هذه الخصائص: مشاعر القلق الخوف، الرفض، العدوانية، الانطوائية، الدونية، ومفهوم الذات السلبي، حيث تتأثر هذه الخصائص بمواقف الآخرين وردود أفعالهم نحو مظاهر الإعاقة الحركية (فاروق الروسان، ٢٠١٠: ١٠٤).

ويعد التوجه الإيجابي نحو الحياة مكوناً مهماً من مكونات الصحة النفسية الإيجابية الذي يركز على الجوانب الإيجابية في حياة الفرد ومسؤولاً لحد كبير عن الأداء التكيفي والدافعية في سلوكه ويلعب دوراً مهماً في التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهة النوائب والضغوط والمشكلات والمصائب وكل أمر يرمي الإنسان في دائرة القلق والصراع والألم وخفض الاحتراق النفسي في الحياة اليومية (Kupcewicz, & Jozwik, 2019: 2).

فالأفراد ذوي التوجه الإيجابي نحو الحياة لديهم القدرة على حل المشكلات، وينظرون إلى المشكلات على أنها شيء مؤقت ويتغلبون عليه ببذل الجهد، والتوجه الإيجابي نحو الحياة يلقي إهتماماً بالغاً من قبل الباحثين نظراً لإرتباطه بالصحة النفسية، فهو يؤثر في تكوين سلوك الفرد الإيجابي ويتوقع الخير ويستبشر بالمستقبل، وينظر إلى الحياة بإيجابية، ويقابله الشخص

المتشائم الذي يتوقع الشر واليأس وينظر إلى الحياة بالسلبية (بدر محمد الانصاري، ٢٠٠٢: ٥٩١).

ويهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى إكساب الفرد بعض مهارات التوافق من خلال تعديل الأفكار السلبية واللاعقلانية عن نفسه وعن الآخرين من خلال التعرف على الحوار الذاتي والعبارات الشخصية حول الخطر وعدم الكفاءة، ويتم استبدالها بأفكار أكثر إيجابية، حيث يجري تحديد أخطاء التفكير والتدريب على التعبير عن المشاعر والأفكار التي تتناسب مع مواقف حياته اليومية ثم تجريب هذه المهارات أو تكرارها في هذه المواقف، ومتابعة تطبيقها والتوصل إلى الافتراضات الأساسية عند الفرد من خلال الجلسات الإرشادية في تقليص وإزالة التوقعات والانفعالات التي تقلل من ثقة الفرد بنفسه (Casper, & Grossman, 2008: 98).

ثانياً: مشكلة البحث:

تتبلور مشكلة البحث الحالي من خلال ملاحظة الباحثة أثناء عملها في مجال تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة انخفاض مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً، وهذه الفئة من الفئات المهمة في المجتمع، حيث تتعرض لكثير من الصعوبات التي تواجههم، ولابد من مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها والعمل على تخفيفها لتستطيع هذه الفئة إنجاز المهام المطلوبة منهم، من خلال بث الثقة والقدرة على تحدى الصعاب والعواقب التي تواجههم، ومساعدتهم على فهم حياتهم من خلال تنمية الاتجاهات الإيجابية والتفاؤلية نحو الحياة التي يعيشونها.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أهمية تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً، مثل دراسة كلاً من (عايدة شعبان

الديب صالح، ٢٠١٣) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة موجبة بين الشعور بالسعادة والتوجه الإيجابي نحو الحياة، ووجود علاقة عكسية بين الشعور بالسعادة والتوجه السلبي نحو الحياة لدى المعاقين حركيًا، وأوضحت نتائج دراسة كلاً من (Saurabh, et. al, 2019)، و(محمود أحمد مصطفى عبد المقصود، ٢٠٢٤) فعالية البرامج التداخلية باختلاف أنواعها في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة.

وبناءً على ما سبق وأشارت إليه نتائج بعض الدراسات تتحدد مشكلة البحث الحالي في تقديم برنامج إرشادي معرفي سلوكي يمكن استخدامه مع المراهقين المعاقين حركيًا الذين يعانون من انخفاض مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة وارتفاع مستوى بعض أعراض الإكتئاب لدى المراهقين المعاقين حركيًا، مع اختبار فعالية هذا البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

وتتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي التالي:

إلى أي حد تتحقق فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المساهم في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركيًا؟

وينبثق من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية:

١- ما فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين التوجه

الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركيًا؟

٢- ما استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين

التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركيًا بعد فترة

المتابعة؟

ثالثاً: أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً.
- ٢- التعرف على مدى استمرارية تأثير البرنامج بعد تطبيقه في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً.

رابعاً: أهمية البحث: وتتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

- ١- إلقاء الضوء على متغير من أهم المتغيرات النفسية في المجال السيكلوجي وهو (التوجه الإيجابي نحو الحياة) وإعطاءه مزيداً من البحث والدراسة، حتى يتضح أكثر وأكثر، كونه متغير حيوي وحديث في مجال الصحة النفسية.

- ٣- يتناول هذا البحث مرحلة عمرية حساسة وأكثر عرضة لمشاعر الإحباط والقلق وأكثر حساسية لعوامل التهديد وتأثراً بالأفكار غير المنطقية وذات أهمية خاصة للأسرة والمجتمع ونظراً لطبيعة التحديات والصعوبات التي تواجهها هذه الفئة يبرز مدى حاجتها للإرشاد المعرفي السلوكي.

ب- الأهمية التطبيقية:

- ١- تقديم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لفئة المراهقين المعاقين حركياً يعمل على تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة بهدف مساعدتهم على التكيف من خلال تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتصحيح أفكارهم المشوهة وتفكيرهم الخاطئ.

٢- قد يفيد هذا البحث المرشدين النفسيين بشكل عام والعاملين في مجال الإرشاد النفسي مع المراهقين المعاقين حركيًا إلى الانتباه لمخاوفهم ومساعدتهم في التغلب عليها من خلال معالجة أسبابها بما يسمح لهم بتوجيه سلوكياتهم وإمكانياتهم على النحو الأفضل.

خامسًا: المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

١- **الإرشاد المعرفي السلوكي:** تعرفه الباحثة بأنه عملية إرشادية تتكون من مجموعة إجراءات وأنشطة وعمليات معرفية مباشرة وغير مباشرة تؤثر في سلوك المراهقين المعاقين حركيًا؛ تساعد على تحقيق توازنهم النفسي وتحديد أفكارهم السلبية وتعديلها، وتنمية قدراتهم ومهاراتهم والوعي بمشكلاتهم وتوظيف طاقاتهم التوظيف الأمثل؛ لتحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة، من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية، للتغلب على المشكلات الحالية ومواجهة الأحداث المستقبلية والتنبؤ بها.

٢- **التوجه الإيجابي نحو الحياة:** تعرفه الباحثة بأنه نظرة المراهقين المعاقين حركيًا الإيجابية تجاه أنفسهم وحياتهم وتوقع النجاح بكل الأمور المستقبلية، وتحقيق أفضل الأهداف المخطط لها.

٣- **المراهقين المعاقين حركيًا:** تعرفهم الباحثة بأنهم الأفراد الذين لديهم إعاقة بسبب إصابتهم التي أدت إلى قصور في العضلات أو نتيجة مرض معين، أو خلل أو إصابة مفاصلهم وعظامهم، تمنعهم من القيام بأعمالهم وأنشطتهم اليومية بشكل طبيعي، وقد يكون فقدان الحركة مصحوبًا بفقدان حسي أيضًا في هذه الأعضاء المصابة وبالتالي تؤثر على تعليمهم وحالتهم النفسية.

سادساً: الإطار النظري للبحث:

المحور الأول: الإرشاد المعرفي السلوكي:

١ - مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي:

يعد الإرشاد المعرفي السلوكي أكثر الاتجاهات شيوعاً، لتناوله مختلف المشكلات حيث يتميز بتأكيد على الأنشطة المعرفية مثل المعتقدات، والتوقعات، والعبارات الذاتية، وحل المشكلات.

يعرفه قاموس علم النفس بأنه منهج علاجي يأخذ شكل العلاج السلوكي، هدفه ممتد لتحسين معرفة الفرد ومواجهة سوء التكيف مع السلوك والمعتقدات (Peter, & Fnick, 1994: 36).

تعرفه موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنه تلك العملية العقلية التي يصبح الفرد بمقتضاها واعياً ببيئته الداخلية والخارجية، وعلى اتصال مستمر بها، والعمليات المعرفية هي: الإحساس، والإدراك، والانتباه، والتذكر، والربط، والحكم، والتفكير، والوعي (عبد المنعم الحنفي، ١٩٩٥: ١٤٣).

هو أحد أساليب الإرشاد النفسي يقوم على تحسين عملية التفكير لدى المسترشد، وذلك من خلال مساعدته على التخلص من الحقائق، والمعارف، والمعتقدات، والإدراكات المشوهة، وإحلال حقائق، ومعارف ومعتقدات أخرى صحيحة، تؤدي إلى تعديل البناء المعرفي والسلوكي لدى الفرد، ويتم التعديل من خلال مجموعة من الأساليب والفنيات التي تدمج بين الإرشاد المعرفي، والإرشاد السلوكي معا (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، ٢٠١١: ١١).

ويعرف بأنه أحد التيارات الحديثة للعلاج النفسي، والتي تهتم بصفة أساسية بالاتجاه المعرفي للاضطرابات النفسية، ويقوم على إقناع المريض أن

معتقداته غير المنطقية وأفكاره السلبية، وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف، بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة، والعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير، وإحداث تغيرات معرفية وسلوكية ووجدانية لدى العميل (آمال عبد السميع باظه، ٢٠٠٢: ٣١٨).

كما يعرف بأنه عملية تهدف إلى مساعدة الفرد الذي يشكو من اضطراب انفعالي اجتماعي لم يبلغ في حدته درجة الاضطراب النفسي أو العقلي على التخلص مما يشكو منه وبالتالي فإن المرشد النفسي يتعامل مع العاديين من الناس (سهير كامل، ٢٠٠٥: ١٣).

٢- مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

يركز الاتجاه المعرفي السلوكي على مجموعة من المبادئ تتضمن المرشد والمسترشد والخبرة الإرشادية وما يرتبط بكل منهما من جوانب وتتمثل تلك المبادئ فيما يلي:

- ١- المرشد والمسترشد يعملان معا في تقييم المشكلات والتوصل للحلول.
- ٢- أن المعرفة لها دور أساسي في معظم التعلم الإنساني.
- ٣- أن المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو سببي.
- ٤- أن الاتجاهات والتوقعات والأنشطة المعرفية الأخرى لها دور أساسي في إنتاج وفهم كل من السلوك وتأثيرات العملية الإرشادية والتنبؤ بهما.
- ٥- أن العمليات المعرفية تندمج معا في نماذج سلوكية (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠: ٢٣).

وتوجد مجموعة أخرى من المبادئ تتمثل فيما يلي:

- ١- أن تكون الجلسات الإرشادية قصيرة المدة ومحددة الوقت.

- ٢- إقامة علاقة تعاونية بين ممارسة الإرشاد المعرفي السلوكي المؤهل، والعمل ذو الإرادة للإرشاد.
- ٣- يوجه الأفراد لاكتشاف طرق وأساليب جديدة للتفكير، وهو إرشاد منظم ويوجه نحو المشكلة.
- ٤- يعتمد على النموذج المعرفي، حيث يبحث تأثير الأفكار على مشاعر وسلوك الفرد.
- ٥- يتأكد المرشد من إدراك المسترشد، وإتقانه للمهارات المتنوعة وممارستها في المواقف الحياتية.
- ٦- يعتمد على الطريقة الاستقرائية، والنظرة العلمية المتخصصة باستخدام المقاييس.
- ٧- يستند على نموذج التعلم (Grillo, & Nazarene, 2007: 65).

٣- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

من أهم الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها الإرشاد المعرفي هو تدريب المسترشد على التعرف على أفكاره واعتقاداته السلبية والخطئة ويقوم بتحديثها والكشف عنها والعمل على تغييرها وتعديلها من خلال إعادة البناء المعرفي بالإضافة إلى ممارسة السلوك الصحيح الذي تم تعديله من خلال أساليب لعب الدور والواجبات المنزلية (طه عبد العظيم حسين، ٢٠٠٦: ١٦١).

كما يهدف إلى إكساب المسترشد بعض مهارات التوافق من خلال تغيير الأفكار السلبية واللاعقلانية والتحدث مع الذات أو التعلم الداخلي والعمل على تنظيم المجال الإدراكي لديه والتدريب على التعبير عن المشاعر والأفكار التي تتناسب مع مواقف حياته اليومية ثم تجريب هذه المهارات أو تكرارها في ومتابعة تطبيقها (Bass, & Siegel, 2007: 125).

ويهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى تعديل أفكار الشخص عن نفسه وعن الآخرين من خلال التعرف على الحوار الذاتي والعبارات الشخصية حول الخطر وعدم الكفاءة، ويتم استبدالها بأفكار أكثر إيجابية وأكثر جرأة حيث يجري تحديد أخطاء التفكير والتوصل إلى الافتراضات الأساسية عند الفرد من خلال الجلسات الإرشادية في تقليص وإزالة التوقعات والانفعالات والاضطرابات التي تقلل من ثقة الفرد بنفسه (Casper, & Grossman, 2008: 98).

ويهدف الإرشاد المعرفي السلوكي بكافة أشكاله وطرقه وفنياته إلى التعامل مع التفكير اللامنطقي الخاطئ، والتشويهات المعرفية، ويسعى إلى خفض المشكلات المختلفة (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠: ٦١).

٤ - أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي لذوي الاحتياجات الخاصة:

هناك مجموعة من الأهداف يسعى الإرشاد النفسي لتحقيقها لذوي الاحتياجات الخاصة وهي:

١- التغلب على الآثار الناتجة عن الإعاقة، من خلال توجيه ذوي الاحتياجات الخاصة إلى المدارس والمؤسسات المتوفرة في البيئة المحيطة للاستفادة من خدماتها، ويتعلموا بحق تكافؤ الفرص المتاحة للعاديين من حولهم.

٢- إزالة الآثار النفسية الناتجة عن اتجاهات الآخرين نحوهم مثل المعاملة التي تتسم بالشفقة المفرطة والتي تجعلهم يشعرون بالقصور والضعف، لأن مثل هذه المعاملة تجعل لديهم مشاعر انطوائية إنسحابية.

٣- معالجة الآثار الناجمة عن الإعاقة، وذلك لمساعدتهم على تكوين مفهوم صحيح عن الذات، حيث يدرك ذوي الاحتياجات الخاصة بأنهم

يتملكون قدرات غير التي فقدوها، ويستطيعون أن يمارسوا بواسطتها الأنشطة التي تساعد على دمجهم (خولة أحمد يحيي، ٢٠٠٣: ٧٢).

المحور الثاني: التوجه الإيجابي نحو الحياة:

١ - مفهوم التوجه الإيجابي نحو الحياة:

يعرف التوجه الإيجابي نحو الحياة التوقع العام للفرد لحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة (بشرى إسماعيل أحمد أرنوط، ٢٠١٦: ٤٦).

وأضاف عيسى محمد حسن، محمد عاطف محمد (٢٠١٧: ٣١٩) أن التوجه الإيجابي نحو الحياة هو قدرة الفرد على التفكير بموضوعية وامتلاكه للمعتقدات الإيجابية التي تساعد في الإنفتاح على الدنيا والناس والتفاعل معهم، والسعي نحو تحقيق أهدافه.

في حين يعرفه زهير عبد الحميد النواحة (٢٠١٧: ٢٨٣) بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ.

ويعرفه بن السايح مسعودة (٢٠١٨: ٣٣) بأنه الميل إلى التفاؤل الذي يؤدي إلى توقع حدوث أشياء وأحداث حسنة، واستبعاد حدوث أشياء وأحداث سيئة.

يعرف التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه ميل عام للفرد ملحوظ بأهمية الجوانب الإيجابية في الحياة والخبرات والذات (Kupcewicz, & Jozwik, 2019: 42).

ويعرف التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه استشراف المستقبل وتوقع الخير والتفاؤل به في الحياة وتوقع تحقيق أفضل للأهداف المخطط لها (محمد حسين الجبوري، ٢٠٢١: ٣٩٥).

كما يعرف التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه نظرة الفرد لذاته والحياة والمستقبل بصورة إيجابية (محمود رامز حسين، ٢٠٢١: ٣١٩).

ويعرف التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه نظرة الفرد الإيجابية تجاه الحياة والمستقبل ونحو رؤية الذات (رشا حسن عواض السيد، ٢٠٢٣: ٢٠٩).

٢ - أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة:

تعددت أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة وحددها كلاً من Caprara, et. (2009: 279)، al, (2019: 134)، رشا حسن عواض السيد (٢٠٢٣: ٢١٠) في الأبعاد الآتية:

(١) **تقدير الذات:** ويعنى تقييم الذات الإيجابي وتقبل الذات وشعور الفرد بالافتقار والكفاءة.

(٢) **الإقبال على الحياة:** هو تقييم المرء للأنشطة وعلاقاته بصورة تعطى لحياته قيمة وأهمية.

(٣) **التفاؤل:** ويقصد به الإقبال على الحياة بإيجابية والاعتقاد في تحقيق غايات المستقبل، فهو توقع بحدوث كل ما هو جيد في المستقبل.

(٤) **العلاقات الاجتماعية الناجحة:** وتعنى قدرة الفرد في التواصل مع الآخرين وإظهار المحبة لهم وتقديم الخدمات لهم ومشاركتهم في مناسبتهم المختلفة.

تناولت دراسة عماد محمد جبريل (٢٠٠٧: ٣٠) أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة وهي الحالة النفسية، الحالة العقلية، الرضا عن العمل، الرضا عن الحياة، المعتقدات الدينية، التعليم، التفاعل الأسري، والدخل المادي، وإدراك الفرد لنفسه وحالته الصحية أو العقلية، وقدراته الوظيفية.

وتبنت دراسة كلاً من زينب محمود شقير (٢٠١٩: ١٨)، وعصام عبد اللطيف العقاد (٢٠١٩: ١٨٢) مجموعة من الأبعاد الدالة على التوجه الإيجابي نحو الحياة وهي: الإقبال على الحياة، العلاقات الاجتماعية الناجحة، التمتع بالشخصية السوية، والشعور بالأمن النفسي.

٣ - أهمية التوجه الإيجابي نحو الحياة:

يعتبر التوجه الإيجابي نحو الحياة عامل أساسي للرفاهية الذاتية من خلال البحث عن المعنى في الحياة والإيجابية والشعور بالسعادة والهدوء وصياغة أحكام إيجابية للفرد تتعلق بالذات، والحياة، والمستقبل (Oles, & Jankowski, 2018: 105).

وقد أشارت بعض الدراسات ومنها دراسة كلاً من (Oles, & Jankowski, 2018, 113)، (Kupcewicz, & Jozwik, 2019: 2) إلى أن التوجه الإيجابي نحو الحياة يعنى مواجهة الواقع، والتفكير في المشكلات ومعالجتها، كما أشارت النتائج إلى أنه متغير كامن في شخصية الفرد يجمع ثلاث مكونات تقدير الذات والتفائل والرضا عن الحياة، مما يجعل المتعلم متحمس للحياة ومقبل عليها بشغف وإيجابية، والشعور بالسعادة وصياغة الفرد أحكام إيجابية نحو الذات والحياة والمستقبل.

٤ - العوامل المؤثرة في التوجه الإيجابي نحو الحياة:

وقد تعددت العوامل المؤثرة في التوجه الإيجابي نحو الحياة ومنها ما يلي:

(١) **القلق الاجتماعي:** لقد اكتسب القلق أهمية كبيرة، لأن الإنسان بطبيعته يخاف من المجهول ويتطلع إلى المستقبل، ويتجه إلى كل ما يحقق له أهدافه المستقبلية، ويعتبر القلق الاجتماعي من أكثر أنواع القلق شيوعاً وانتشاراً بين الأشخاص العاديين ولكنه يكون بصورة أكبر لدى المعاقين، وبالتالي يؤثر على توجههم نحو الحياة (أمانى عبد الوهاب، ٢٠٠٦: ٢٧٢).

(٢) **الإحباط:** فالمعاق حركياً يشعر بإحباط أكثر تجاه أقرانه، وقد يلجأ إلى كبت رغباته، وقد تصدر عنه بعض السلوكيات العدوانية.

(٣) **التعويض:** نتيجة القصور الموجود لدى المعاقين حركياً، فإنهم يلجأون إلى التعويض عن عجزهم الجسدي، وعندما يستطيعون النجاح فإنهم يكونون أكثر موضوعية وواقعية في تقييم الإعاقة، وتتموا رغبتهم في تقبل إعاقاتهم (محمود مندوه محمد سالم، ٢٠٠٥: ١٧٦).

(٤) **المواقف الاجتماعية المفاجئة:** يصادف الفرد بعض المواقف العصبية المحبطة والمفاجئة يميل إلى التوجه السلبي نحو الحياة، فالتعرض للضغوط النفسية والمواقف الصادمة والأمراض الجسمية يكون لها أثر بالغ على حالته النفسية وتوقعاته ونظرته إلى المستقبل التي قد يشوبها التشاؤم وفقدان الأمل (أسماء بنت فراج بن خليوي العتيبي، ٢٠٢١: ٢٤٣).

٥) **العوامل الوراثية:** كشفت نتائج بعض الدراسات أن الاستعداد الوراثي الذي يولد به الفرد يلعب دور في التفاؤل والتشاؤم بنسبة ٢٥ %.

٦) **العوامل البيئية:** البيئة المحيطة بالفرد لها تأثير في توجيه الفرد في الحياة سواء توجه إيجابي أو سلبي نحو الحياة، فالوسط الثقافي والاجتماعي يؤثر بشكل كبير، فالأفراد الأكثر تدينًا والتزامًا نجدهم أكثر إيجابية نحو الحياة (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠٢٠: ٢٥).

٥- الدراسات السابقة التي تناولت التوجه الإيجابي نحو الحياة:

هدفت دراسة (عايدة شعبان الديب صالح، ٢٠١٣) إلى معرفة علاقة الشعور بالسعادة بالتوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيًا، استخدمت مقياسي الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة.

وهدف دراسة (عيسى محمد حسن، محمد عاطف محمد، ٢٠١٧) إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة لدى ذوي الإعاقة (سمعية، بصرية، حركية)، استخدم مقاييس المساندة الاجتماعية والأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة، أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الأفكار اللاعقلانية وكلاً من المساندة الاجتماعية والتوجه الإيجابي نحو الحياة، وعلاقة إيجابية بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه السلبي نحو الحياة.

هدفت دراسة (عبد المحسن عبد الحسين خضير، تهاني أنور إسماعيل، ٢٠٢٠) التحقق من أثر أسلوب الإرشاد المتمركز على الحل في تعديل التوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيًا، استخدم مقياس التوجه نحو الحياة

وبرنامج الإرشاد المتمركز على الحل، أظهرت النتائج وجود أثر لأسلوب الإرشاد المتمركز على الحل في تعديل التوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركياً.

كما هدفت دراسة (محمود أحمد مصطفى عبد المقصود، ٢٠٢٤) التعرف على مدي تأثير برنامج إرشادي نفسي على التوافق الاجتماعي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى الرياضيين المعاقين حركياً، طبق عليهم مقاييس التوافق الاجتماعي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة وبرنامج إرشادي نفسي، أظهرت النتائج وجود تأثير للبرنامج الإرشادي النفسي على التوافق الاجتماعي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى الرياضيين المعاقين حركياً.

المحور الثالث: المراهقين المعاقين حركياً:

١ - مفهوم المراهقين المعاقين حركياً:

يعرف أيضاً المعاقون حركياً بأولئك الذين لديهم قصور جسمي حركي لا يجعلهم يسبغون بشكل طبيعي كأقرانهم، أو قد يكون معرقلًا لتعلمهم والتحاقهم بالمدرسة إلا بتقديم خدمات خاصة ومعدات دراسية وتسهيلات تتناسب مع إعاقاتهم (قحطان أحمد الظاهر، ٢٠٠٥: ١٧٧).

يعرف المراهقين المعاقين حركياً بأنهم الأفراد الذين يختلفون عن من يطلق عليهم لفظ أسوياء في النواحي الجسمية إلى الدرجة التي تستوجب عمليات التأهيل الخاصة حتى يصلوا إلى استخدام أقصى ما تسمح به قدراتهم ومواهبهم (عبد المنصف حسن رشوان، ٢٠٠٦: ٤).

يعرف المعاق حركياً على أنه ذلك الشخص الذي يعاني من إعاقة عظمية أو عضلية وعصبية أو مرض مزمن شديد (عايد الحموز، وسهير الصباح، ٢٠١٣: ٣٠٠).

كما يعرف المعاق حركياً بأنه كل من لديه عجز في الجهاز الحركي أو البدني بصفة عامة كالكسور والبتير (إيمان عمر منسي، وحسن عمر منسي، ٢٠١٤: ٧).

ويعرف المراهق المعاق حركياً بأنه من تلك الفئة من الأفراد الذين يتشكل لديهم عائق يحرمهم من القدرة على القيام بوظائفهم الجسمية والحركية بشكل عادي (مصطفى نور القمش، وخليل عبد الرحمن المعايطه، ٢٠١٤: ١٤١).

٢- مشكلات المراهقين المعاقين حركياً:

أ- المشكلات الاجتماعية (نظرة المجتمع للمعاقين):

من المتفق عليه إن إعاقة أي فرد هي إعاقة في نفس الوقت لأسرته مهما كانت درجة الإعاقة ونوعها منذ أن اعتبرت الأسرة بناء اجتماعياً يخضع لقاعدة التوازن وهو المستوي الأمثل للعلاقات الأسرية الإيجابية التي تأتي بالتساند والتكامل والاستمرار ومن صور المشكلات الاجتماعية ما يلي:

١- مشكلة العمل: وقد تؤدي الإعاقة إلي ترك المعوق لعمله.

٢- مشكلة الأصدقاء: تحتل جماعة الأصدقاء أهمية قصوى في حياة المعوق وشعوره بعدم التدني مع الآخرين وخاصة في فترة المراهقة قد يؤدي إلى الانعزال والإنطواء.

ب- المشكلات الأسرية:

تشير المشكلات الأسرية للمراهقين المعاقين حركيًا إلى نمط العلاقات الأسرية والاتجاهات الوالدية في معاملة المراهقين ومدى تفهم الآباء لحاجاتهم ونظرة المراهقين إلى السلطة الأبوية من حيث هي قوة موجهة ضدهم أو لحل كل مشاكلهم ورغبتهم الملحة في الاستقلال والاعتماد على الذات، فنجد الآباء يعتمدون في تربية أبنائهم على الاستمتاع فيرفض الآباء المناقشة والأخذ والعطاء أو اشتراكهم في تصريف أمورهم (مروة شاكر الشرييني، ٢٠٠٦: ٨٧).

ج- المشكلات النفسية:

وقد لخص (رشاد على عبد العزيز، ٢٠٠٨: ٨٤) المشكلات النفسية في النقاط الآتية:

١- محاولة المصاب استخدام ميكانيزمات للهروب من الواقع المؤلم كالإسقاط والإنكار، الشعور الزائد بالنقص هو اتجاه يحمل صاحبه على الاستجابة للخوف الشديد والقلق والاكتئاب وميله إلى التقليل من تقديره لذاته خاصة في المواقف الاجتماعية التي تنطوي على التنافس والنقد.

٢- الشعور الزائد بالعجز وهو يخلق نمط من المعوقين ذلك النمط الذي يتقبل قضاءه ويستكين للواقع ويحاول استخدام ضعفه في استجداء عطف الآخرين.

٣- عدم الشعور بالأمن والاطمئنان نحو حالته الجسمية فهو لا يقدر على الجري والوثب وقد يحدث اضطراب في الإدراك لعدم قدرة المعاق على التقدير الواقعي، كما أنه يشعر بعدم الاطمئنان للغير للثقافات في اتجاهات

واستجابات الآخرين نحوه وعدم وجود أدنى اتساق أو انسجام بينهما أو عدم اطمئنان للنفس فهو حالة تذبذب وتردد وحيرة.

٤- الإسراف في الوسائل الدفاعية حيث يميل إلى النكوص السلوكي في مستوى الاعتماد على الغير والتي تتأكد من خلال تقلص حركته والاحتياجات التي يعبر عنها للحفاظ على نفسه وذلك باعتماده على الآخرين وكذلك الكبت حيث يضطر إلى استخدام ميكانيزمات غير توافقية كالإسقاط.

سابعاً: المنهج وإجراءات البحث:

أ- منهج البحث:

أعتمدت الباحثة على المنهج شبه التجريبي، وذلك لأنه المنهج الأمثل والأنسب لهذا البحث، والذي يهدف إلى الكشف عن أثر متغير مستقل (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي) على المتغير التابع للبرنامج وهو (التوجه الإيجابي نحو الحياة) وذلك من خلال استخدام المجموعة التجريبية من المراهقين المعاقين حركياً الذين يطبق عليهم البرنامج، وتخضع لثلاث قياسات (القبلي - البعدي - التتبعي)، ومجموعة ضابطة لا يطبق عليها البرنامج وتخضع لقياسين (القبلي - البعدي).

ب- عينة البحث الإجرائية:

تكونت عينة البحث الإجرائية من (١٨) مراهقاً من المراهقين المعاقين حركياً بنادي الإرادة والتحدى بمدينة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهم من (١٤-١٨) عام، بمتوسط عمري (١٦,٢٥) وانحراف معياري (٠,٧٨٦)، تم تقسيمهم لمجموعتين: (٩) ضابطة، (٩) تجريبية.

ج- التكافؤ بين المجموعتين:

جدول رقم (١) قيمة (U) للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة قبل تطبيق البرنامج

الابعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوي الدلالة
التفاوت	التجريبية	٩	١١,٨٠	١,٨١	٩	٩٠	٣٥,٠	١,٠٥	غير دالة
	الضابطة	٩	١٢,٩٠	٢,٤٦	١٢	١٢٠			
تحقيق الهدف	التجريبية	٩	١٠,٧٠	٠,٦٧	٩,٩٠	٩٩	٤٤,٠	٠,٥٤	غير دالة
	الضابطة	٩	١٠,٨٠	٠,٤٢	١١,١٠	١١١			
الإقبال والرضا	التجريبية	٩	١٢,٢٠	٠,٧٨	١١,٦	١١٦	٣٩,٠	٠,٨٩	غير دالة
	الضابطة	٩	١١,٩٠	٠,٧٣	٩,٤٠	٩٤			
العلاقات الاجتماعية	التجريبية	٩	١٠,٣٠	٠,٤٨	٨,٢٠	٨٢	٢٧,٠	١,٠٢	غير دالة
	الضابطة	٩	١٠,٩٠	٠,٧٣	١٢,٨٠	١٢٨			
الدرجة الكلية	التجريبية	٩	٤٥,٠٠	٢,٣٠	٨,٨٠	٨٨	٣٣,٠	١,١٠	غير دالة
	الضابطة	٩	٤٦,٥٠	٣,١٠	١٢,٢٠	١٢٢			

يوضح الجدول رقم (١) أن هناك تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس (التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده) حيث أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب قيمة (مان ويتني) لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث كان الفرق غير دال على تلك المتغيرات مما يعني أن هناك تكافؤ بين متوسطي رتب المجموعتين على المتغيرات (التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده) وحيث أن قيمة (Z) غير دالة احصائياً لجميع المتغيرات، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في التوجه الإيجابي نحو الحياة.

ثامناً: أدوات البحث:

١- مقياس الإيجابي نحو الحياة للمراهقين المعاقين حركياً (إعداد الباحثة).

٢- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة).

وفيما يلي وصفاً لهذه الأدوات بشيء من التفصيل:

١- مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة للمراهقين المعاقين حركياً (إعداد الباحثة).

أولاً: خطوات إعداد المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على التراث النظري الخاص بالتوجه الإيجابي نحو الحياة؛ وذلك من أجل تحديد مفهوم التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً، واختيار مقياس مناسب، فلم تجد الباحثة في حدود علمها مقياساً للتوجه الإيجابي نحو الحياة يلئم المراهقين المعاقين حركياً؛ ولذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة في صورته النهائية المكون من (٤٤) عبارة موزعة على أبعاده الأربعة، وقد قامت الباحثة بإعداد ذلك المقياس من خلال مراجعة الإطار النظري، والدراسات السابقة التي أجريت في التوجه الإيجابي نحو الحياة، وكذلك استناداً إلى مجموعة من المقاييس، مثل دراسة كل من (عصام عبد اللطيف عبد الهادي العقاد، ٢٠١٩؛ محمود رامز حسين، ٢٠٢١؛ هاني فؤاد سيد محمد، سارة عاصم رياض صابر، ٢٠٢١؛ أسماء يحي عزت زكي، ٢٠٢٣؛ رشا حسن عواض السيد، ٢٠٢٣؛ نرمين محمود عبده، محمد حسني أحمد، ٢٠٢٤).

ثانياً: مبررات إعداد مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

في حدود إطلاع الباحثة لم تتوفر أداة لقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً في البيئة المصرية، نظراً لأن عينة البحث تختلف عن غيرها من الفئات من حيث المراحل العمرية والسمات والخصائص، مما دعي الباحثة لبناء وتصميم المقياس الحالي.

ثالثاً: الهدف من مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

يهدف ذلك المقياس إلى قياس مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً.

رابعاً: وصف مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

يشتمل هذا المقياس على أربعة أبعاد أساسية، يتكون كل بعد من (١١) عبارة، والأبعاد هي:

١- **التفاؤل نحو المستقبل:** ويعنى إقبال المراهقين المعاقين حركياً على الحياة بإيجابية وتوقع حدوث الخير، والايمان بتحقيق الأهداف المستقبلية، وتقيسه العبارات.

٢- **السعي لتحقيق الهدف:** ويقصد بها سعي المراهقين المعاقين حركياً لوضع أهداف محددة لحياتهم لتجعل لها معنى وأن يسعوا لتحقيق الأهداف والمهام الخاصة بهم بطريقة إيجابية وسوية من خلال استثمار مواردهم وإمكانياتهم المتوفرة لهم، وتقيسه العبارات.

٣- **الإقبال والرضا عن الحياة:** ويعنى تقييم المراهقين المعاقين حركياً للأنشطة التي يمارسونها بصورة تعطي لحياتهم قيمة ومعنى، وتقبلهم لذاتهم والرضا والنظرة المتفائلة للحياة رغم الصعاب والضغوطات والمعوقات التي تعيقهم عن الحياة، وعدم الخجل من الوضع الإجتماعي الخاص بهم وأن يدركوا أن صحتهم النفسية تكمن في إحساسهم بمعني الحياة، وتقيسه العبارات.

٤- **العلاقات الاجتماعية الناجحة:** وتعنى قدرة المراهقين المعاقين حركياً على تكوين علاقات ناجحة مع الذات والتواصل الفعال مع الآخرين وإظهار المحبة لهم وتقديم الخدمات لهم ومشاركتهم فى مناسبتهم المختلفة، بصورة تسهم فى تحقيق أهدافهم وإنجازاتهم، وتقيسه العبارات.

خامساً: طريقة تقدير الدرجات على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

يحتوي كل بعد من هذه الأبعاد على (١١) عبارة، ويتم الإجابة عليها بثلاث مستويات هي (دائماً - أحياناً - أبداً)، وتعبّر الدرجة المنخفضة عن مستوى منخفض من التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً، ويمكن حساب الدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

١ - في العبارات الموجبة (في اتجاه التوجه الإيجابي): دائماً = ٣، أحياناً = ٢، أبداً = ١.

٢ - في العبارات السالبة (عكس التوجه الإيجابي): دائماً = ١، أحياناً = ٢، أبداً = ٣.

سادساً: الكفاءة السيكمومترية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

١ - آراء المحكمين لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

قامت الباحثة بعرض مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية، بكليات التربية، بالجامعات المصرية؛ بهدف إبداء الرأي في مدى ملائمة المقياس للهدف الذي وضع له، وهو قياس مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً، وقد أبدى الأساتذة المحكمون موافقتهم على عبارات المقياس بنسبة بلغت (٩٠٪)، مما يدل على صلاحية المقياس، وأبعاده، وبنوده للبحث الحالي، وقامت الباحثة بعمل التعديلات بناء على آرائهم.

٢ - الاتساق الداخلي لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

أ - الاتساق الداخلي لعبارات المقياس:

يوضح الجدول التالي معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التابعة له.

جدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة

١- التفاؤل		٢- تحقيق الهدف		٣- الإقبال والرضا		٤- العلاقات الاجتماعية	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٥٣٣	١٢	**٠,٦٢٨	٢٣	**٠,٥٤٤	٣٤	**٠,٥٥١
٢	**٠,٦٣٢	١٣	**٠,٧٧٢	٢٤	**٠,٦٣٢	٣٥	**٠,٧٣٠
٣	*٠,٤٥٤	١٤	**٠,٦٣٢	٢٥	**٠,٨٢٢	٣٦	**٠,٦٣٢
٤	**٠,٦٠٦	١٥	**٠,٦١١	٢٦	**٠,٥٣٤	٣٧	**٠,٥١٢
٥	**٠,٦٤٤	١٦	**٠,٥٧٧	٢٧	**٠,٥٤٠	٣٨	**٠,٥٤٦
٦	**٠,٦٨٧	١٧	**٠,٥١٩	٢٨	**٠,٦٨٢	٣٩	**٠,٥٣٥
٧	**٠,٧٣٢	١٨	**٠,٥٥٨	٢٩	**٠,٥١٢	٤٠	**٠,٨٨٦
٨	**٠,٦٧٢	١٩	**٠,٥٣١	٣٠	**٠,٧٧٢	٤١	**٠,٦٨٢
٩	**٠,٦٦٥	٢٠	**٠,٧٦٢	٣١	**٠,٧٤٢	٤٢	**٠,٧٧٢
١٠	**٠,٥٦٨	٢١	**٠,٦٢٦	٣٢	**٠,٥٠٤	٤٣	**٠,٦٣٢
١١	**٠,٧٥٢	٢٢	**٠,٤٧٥	٣٣	**٠,٥١٣	٤٤	**٠,٧٩٩

* = مستوى دلالة عند ٠,٥ * = مستوى دلالة عند ٠,٠١

يوضح جدول (٢) ثبات المقياس بحساب الاتساق الداخلي، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد، ويؤكد ذلك تناسق داخلي متميز لعبارات المقياس.

ب- درجة اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس:

يوضح الجدول التالي ارتباط الدرجة الكلية للبعد بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٣) درجة اتساق كل بعد من أبعاد مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة مع

الدرجة الكلية للمقياس

البعد	١- التفاؤل	٢- تحقيق الهدف	٣- الإقبال والرضا	٤- العلاقات الاجتماعية
الدرجة الكلية	**٠,٨٩٢	**٠,٨٥٢	**٠,٩٤٢	**٠,٩٢٧

* = مستوى دلالة عند ٠,٠١

من العرض السابق نجد أن معاملات الارتباط موجبة، مما يؤكد التماسك الداخلي للمقياس، ويؤكد على الاتساق الداخلي للمقياس، مما يجعل الباحثة مطمئنة لاستخدام المقياس الذي قامت بإعداده.

٣- ثبات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

قامت الباحثة بإعادة تطبيق مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بعد أسبوعين على عينة الخصائص السيكومترية (٣٠) من المعاقين حركياً، وتم حساب معاملات الارتباط ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (٤) يوضح ثبات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، بطريقة إعادة التطبيق،

وألفا كرونباخ (ن = ٣٠)

الأبعاد	معامل الارتباط بين التطبيقين	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول: التفاؤل	٠,٨٩٤ **	٠,٧٨٤
البعد الثاني: تحقيق الهدف	٠,٨٧٤ **	٠,٧٣١
البعد الثالث: الإقبال والرضا	٠,٩٠٩ **	٠,٧٩٨
البعد الرابع: العلاقات الاجتماعية	٠,٩١٧ **	٠,٧٨١
الدرجة الكلية	٠,٨٣٤ **	٠,٩٢٣

* * = مستوى دلالة عند ٠,٠١

٤- صدق مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة للمراهقين المعاقين حركياً بطريقة صدق المحك الخارجي، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الخصائص السيكومترية (ن = ٣٠) على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد/ الباحثة)، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد/ محمود رامز حسين، ٢٠٢١)، وكان معامل الارتباط بينهم (٠,٨٩١)، وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند قيمة (٠,٠٠١)، مما يدل على صدق المقياس.

تاسعاً: نتائج البحث ومناقشتها:

١ - نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي) لصالح المجموعة التجريبية.

ولاختبار صحة ذلك الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية، ورتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وقد تم استخدام اختبار مان ويتي، للتحقق من وجود فرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٥) يوضح قيمة (U) بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بعد تطبيق البرنامج

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوي الدلالة
التفاوت	التجريبية	٩	٢٩,٩٠	٠,٣١٦	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٤,٠٦	دالة عند ٠,٠٠١
	الضابطة	٩	١٠,٣٠	٠,٤٨٣	٥,٥٠	٥٥			
تحقيق الهدف	التجريبية	٩	٢٩,٩٠	٠,٣١٦	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٤,١٧	دالة عند ٠,٠٠١
	الضابطة	٩	١٠,١٠	٠,٣١٦	٥,٥٠	٥٥			
الإقبال والرضا	التجريبية	٩	٢٧,٤٠	٠,٥١٦	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٩٣	دالة عند ٠,٠٠١
	الضابطة	٩	١١,٧٠	٠,٤٨٣	٥,٥٠	٥٥			
العلاقات الاجتماعية	التجريبية	٩	٢٩,٤٠	٠,٥١٦	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٩٧	دالة عند ٠,٠٠١
	الضابطة	٩	١٠,٨٠	٠,٤٢١	٥,٥٠	٥٥			
الدرجة الكلية	التجريبية	٩	١١٦,٦٠	٠,٨٤٣	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٥	دالة عند ٠,٠٠١
	الضابطة	٩	٤٢,٩٠	٠,٩٩٤	٥,٥٠	٥٥			

يتضح من جدول (٥) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج)، حيث كان الفرق دالاً عند مستوى (٠,٠٠١) على أبعاد مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً لصالح المجموعة

التجريبية، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً، وبذلك يتم قبول الفرض الأول.

٢ - نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، وقد استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون للتحقق من وجود فرق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لنفس المجموعة، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٦) يوضح قيمة (Z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين

المعاقين حركياً

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة Z	مستوي الدلالة
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
التفاوت	القبلي	١١,٨٠	١,٨١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٢	دالة عند ٠,٠٠٥
	البعدي	٢٩,٩٠	٠,٣١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٤	دالة عند ٠,٠٠٥
تحقيق الهدف	القبلي	١٠,٧٠	٠,٦٧	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٤	دالة عند ٠,٠٠٥
	البعدي	٢٩,٩٠	٠,٣١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٤	دالة عند ٠,٠٠٥
الإقبال والرضا	القبلي	١٢,٢٠	٠,٧٨	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٤	دالة عند ٠,٠٠٥
	البعدي	٢٧,٤٠	٠,٥١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٥	دالة عند ٠,٠٠٥
العلاقات الاجتماعية	القبلي	١٠,٣٠	٠,٤٨	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٥	دالة عند ٠,٠٠٥
	البعدي	٢٩,٤٠	٠,٥١	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٥	دالة عند ٠,٠٠٥
الدرجة الكلية	القبلي	٤٥,٠٠	٢,٣٠	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠	دالة عند ٠,٠٠٥
	البعدي	١١٦,٦٠	٠,٨٤	صفر	صفر	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠	دالة عند ٠,٠٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، حيث كانت الفروق دالة

عند مستوى (٠,٠٥) على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركيًا لصالح القياس البعدي، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه، أي أن متوسط رتب درجات المراهقين المعاقين حركيًا بالمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج أعلى بدلالة إحصائية قبل تطبيق البرنامج.

٣- نتائج الفرض الثالث:

وينص الفرض الثالث على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بين التطبيقين البعدي والتتبعي لدى المراهقين المعاقين حركيًا.

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي رتب درجات المجموعة في القياسين البعدي والتتبعي، وقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون للتحقق من وجود فرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (٧) يوضح قيمة (Z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين

المعاقين حركيًا

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة Z	مستوي الدلالة
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
التفاوت	البعدي	٢٩,٩٠	٠,٣١٦	٣,٦٠	١٨,٠٠	٣,٠٠	٣,٠٠	١,٦٦	غير دالة
	التتبعي	٢٩,٤٠	٠,٦٩٩	٢,٥٠	٧,٥٠	٢,٥٠	٢,٥٠	١,٠٠	غير دالة
تحقيق الهدف	البعدي	٢٩,٩٠	٠,٣١٦	٢,٥٠	٧,٥٠	٢,٥٠	٢,٥٠	١,٠٠	غير دالة
	التتبعي	٢٩,٧٠	٠,٤٨٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	١,٢٢	غير دالة
الإقبال والرضا	البعدي	٢٧,٤٠	٠,٥١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	١,٢٢	غير دالة
	التتبعي	٢٨,٦٠	١,٠٧٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	١,٢٢	غير دالة
العلاقات الاجتماعية	البعدي	٢٩,٤٠	٠,٥١٦	٤,٠٠	١٢,٠٠	٤,٠٠	١٦,٠٠	٠,٣٧	غير دالة
	التتبعي	٢٩,٥٠	٠,٥٢٧	٤,٠٠	١٢,٠٠	٤,٠٠	١٦,٠٠	٠,٣٧	غير دالة
الدرجة الكلية	البعدي	١١٦,٦٠	٠,٨٤٣	٣,٨٣	١١,٥٠	٤,٩٠	٢٤,٥٠	٠,٩٢	غير دالة
	التتبعي	١١٧,٢٠	١,٥٤٩	٣,٨٣	١١,٥٠	٤,٩٠	٢٤,٥٠	٠,٩٢	غير دالة

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس

التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركيًا، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة، وبذلك يتم قبول الفرض الثالث.

وقد أشارت نتائج فروض البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي واستمراريته في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركيًا، وذلك من خلال مقارنة رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي بعد فترة متابعة استمرت لشهرين بعد تطبيق البرنامج على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة مما يؤكد فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركيًا، وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كلاً من (عايدة شعبان الديب صالح، ٢٠١٣؛ عيسى محمد المحتسب، محمد عاطف العكر، ٢٠١٧؛ عبد المحسن عبد الحسين خضير، تهاني أنور إسماعيل، ٢٠٢٠؛ محمود أحمد مصطفى عبد المقصود، ٢٠٢٤) والتي أشارت إلى أهمية تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المعاقين حركيًا، حيث أظهرت أن التوجه الإيجابي نحو الحياة يساعد المراهقين المعاقين حركيًا على الاستقلال بذاتهم، ويزيد من ثقتهم بأنفسهم، للدرجة التي تشعرهم بأنهم موضع ترحيب من الآخرين، وأنهم قادرون على فعل شيء لأنفسهم، وبأنفسهم، مما يعزز الشعور بالهوية الشخصية، واحترام الذات وتقدير المصير، وتزيد من عزيمتهم النفسية.

ومن النتائج تتضح الفروق التي قدمها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، في تحسين أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركيًا، من خلال تحسين قدراتهم للتعبير عن آراءهم، ومشاعرهم الإيجابية، أو السلبية أمام الآخرين، وأن يدافعوا عن حقوقهم دون انتهاك لحقوق

الآخرين، حتى لا يكونوا عرضة للاستهزاء والسخرية من المحيطين بهم، كما أن التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي يعتبر بمثابة نقطة تغيير أساسية في تدعيم التفكير الإيجابي، حيث يتأثر المراهقين المعاقين حركيًا بدرجة كبيرة جدا بما يرددونه لأنفسهم باستمرار في حوار داخلي، حيث يستطيعون في معظم الأحيان مواجهة أي شخص آخر عندما يهتم بهم، أو ينتقدهم بصورة سلبية، ولكن يستسلمون لدرجة كبيرة جدا أمام مواجهة حوارهم الداخلي السلبي تجاه أنفسهم.

ويمكن التأكيد على أن مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركيًا يمكن تنميته وتحسينه عن طريق تعديل الأفكار، والمشاعر، والاتجاهات، والقيم، والمعايير الأخلاقية التي يجب عليهم القيام بها، وأن التوجه الإيجابي نحو الحياة يمكن تحسينه من خلال المواقف التعليمية والتدريبية والإرشادية الهادفة والمقصودة التي تتضمن علاقة المراهقين المعاقين حركيًا بالآخرين ومكانتهم لديهم، والصورة التي يعتقد المراهقين المعاقين حركيًا أن الآخرين يرونهم عليها، حيث أن التفاعل الاجتماعي السليم، والعلاقات الاجتماعية الناضجة، تعزز الفكرة السليمة لديهم، وبذلك يزيد تفاعلهم الاجتماعي، ويرتفع مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لديهم، وأن البرنامج الإرشادي له فاعلية في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة، حيث ساهم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة مما أدى إلى اندماجهم مع المحيطين بهم، وتغيير نظرهم للحياة بطريقة ايجابية بواسطة ذلك البرنامج.

فقد أشارت النتائج إلى تحسن مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركيًا في المجموعة التجريبية، مقارنة بمستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركيًا في المجموعة الضابطة،

وقد أشارت أيضا إلى وجود أثر كبير للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة، وقد يعود ذلك إلى الأساليب، والمهارات، والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي لتحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً، حيث تم تدريبهم على مهارة التخطيط للمستقبل، وتحمل المسؤولية الاجتماعية والتي تعمل على تحسين مستوى بعد التناول، كما يؤثر التدريب على مهارة اتخاذ القرار، والتخطيط في تحسين مستوى بعد السعي لتحقيق الهدف، وتعمل مهارة الاستقلالية، وحرية الاختيار على تحسين مستوى بعد الإقبال والرضا عن الحياة، وتؤكد أن الأساليب المستخدمة في التدريب على تلك المهارات تسهم في رفع كفاءة المراهقين المعاقين حركياً، وتنمي الإحساس لديهم بالقدرة على إتقان المهارات الحياتية المختلفة، وأن استخدام فنيات لعب الدور، والاسترخاء، والعصف الذهني وكذلك الواجبات المنزلية ذات أثر واضح في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة للمراهقين المعاقين حركياً.

ويرجع تحسن التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً إلى استخدام فنيات متعددة، وتدريبات أثناء تطبيق البرنامج، ساهمت بشكل فعال على تحسين درجات أفراد المجموعة التجريبية، وقد حقق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في البحث الحالي مفارقة في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة، والتي قام عليها البرنامج من مهارة الكفاءة الذاتية، والوعي بالذات، وتحمل المسؤولية، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، والدفاع عن الذات.

وتلك المهارات من أهم المهارات بالنسبة للمراهقين المعاقين حركياً في البحث الحالي، وتم تحديد هذه المهارات بناء على الإطار النظري، والدراسات السابقة، وقد نجح البرنامج في تحقيق نتائج إيجابية، بسبب

مجموعة من العوامل المساهمة في تحقيق ذلك ومن أهم العوامل المساهمة في نجاح البرنامج هو ارتباط مواقف التدريب على المهارات المختلفة، لأن المعاقين حركياً في العادة يصادفهم العديد من المشكلات المختلفة في جميع مراحل حياتهم منها مشاكل أسرية، ومشاكل اجتماعية، ومشاكل بيئية، فالمراهقين المعاقين حركياً بشر لهم طلبات كثيرة متشابهة.

كما يرجع هذا التحسن إلى الأنشطة، والفعاليات التي تم تطبيقها في البرنامج الإرشادي ومنها التركيز على الحاجات الأساسية للمراهقين المعاقين حركياً، مثل الحاجة إلى الحب، والانتماء، والحاجة إلى القوة والحرية، والحاجة إلى المرح، والحاجة إلى تعلمهم كيفية التخطيط للحياة في المستقبل الشخصي، والمستقبل الأسري والمستقبل المهني، والزواجي، والمجال المالي، والمجال الاجتماعي، والمجال الديني، والمجال الصحي والجسمي، ليساعدهم علي تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة والتحكم في السلوك الكلي.

وهناك بعض الأنشطة والمهارات الأخرى التي ساعدت علي تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المراهقين المعاقين حركياً، وهي مهارة التحدث إيجابيا مع الآخرين، ونمذجة مواقف أحاديث إيجابية مع الآخرين، والعمل على إقامة علاقات اجتماعية جديدة، والتدريب على زيادة الثقة بالنفس، وتعليمهم مفهوم الثقة بالنفس، وأهمية الثقة بالذات، وتعليمهم كيفية الثقة بالنفس، وزيادة النظرة الايجابية للنفس تساعد في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لديهم، وزيادة وعيهم بالصورة الإيجابية عن أنفسهم، وتوعيتهم بالصفات الإيجابية لديهم، وتطبيق هذه الصفات في الأمور الشخصية، ونشاط ما أرغب به وما لا أرغب به، وتعليمهم كيفية التحدث الايجابي مع الذات، للوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية.

وقد اهتمت الباحثة أثناء تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي بتنمية مهارة التواصل الاجتماعي، وذلك من خلال الكشف عن المواقف التي يشعر المراهقين المعاقين حركياً خلالها بالخلل والانطواء، وعلاجها، والمواقف الأخرى التي تشعرهم بالثقة بالنفس، والعمل على تنميتها، من خلال إقامة حلقات للحوار، والنقاش المفتوح تناولت خلالها أهم المشكلات التي تواجههم، وأتاح لهم التعبير عن أنفسهم بحرية تامة، واستمعت الباحثة إليهم بتركيز وإنصات، للتعرف على أهم السلبيات، والعمل على علاجها، نتج عن ذلك نمو الشعور بالمسؤولية، والانخراط داخل المجتمع والتفاعل معه، واكتساب المهارات الاجتماعية.

مما سبق يتضح أن البرنامج ذو فعالية وتأثير، وحقق النتيجة المرجوة، وهي تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة للمراهقين المعاقين حركياً، ويرجع ذلك في الأساس إلى مراعاة الأسس العامة، والفلسفية، والنفسية، والتربوية، والاجتماعية للإرشاد المعرفي السلوكي، بالإضافة إلى مراعاة خصائص المراهقين المعاقين حركياً، وحاجاتهم الإرشادية، وتنوع الأنشطة، والفنيات، والأساليب، ومناسبتها لهم، وتوفير الجو المناسب أثناء تنفيذ جلسات البرنامج، فضلاً عن تدخل البرنامج في مرحلة عمرية خطيرة وهي مرحلة المراهقة.

عاشراً: الدراسات والبحوث المقترحة:

استكمالاً للجهد الذي بدأ في البحث الحالي، وفي ضوء ما انتهى إليه من نتائج تحدد الباحثة بعض الموضوعات التي يمكن إخضاعها للبحث والدراسة وهي:

- ١- فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات لتنمية مهارات التمكين النفسي لدي المراهقين المعاقين حركياً.
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات لخفض قلق المستقبل لدي المراهقين ذوي الإعاقة الحركية.
- ٣- فاعلية برنامج إرشادي بالتقبل والالتزام لتحسين التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة لخفض الاضطرابات السلوكية لدي المراهقين المعاقين حركياً.
- ٤- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية الرضا عن الحياة وخفض الاضطرابات السلوكية لدي المراهقين المعاقين حركياً.
- ٥- فاعلية برنامج إرشادي انفعالي عقلاني سلوكي لتنمية الشعور بالأمن النفسي لدي المراهقين المعاقين حركياً.

□ قائمة المراجع:

- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١١). العملية الإرشادية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أسماء بنت فراج بن خليوي العتيبي (٢٠٢١). العلاقة بين التوجه نحو الحياة والتحكم بالغضب لدى طالبات المرحلة الجامعية. مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية، (٢٧)، ٢٣٥ - ٢٧٢.
- آمال عبد السميع باظه (٢٠٠٢). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أمني عبد الوهاب (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية النوعية، جامعة بنها، (٢)، ٢٥٤ - ٣٠٨.

إيمان عمر منسي، وحسن عمر منسي (٢٠١٤). التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته. عمان: دار ومكتبة الكندي للنشر والتوزيع.

بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٢). مقياس التوجه نحو الحياة. الكويت: دار الكتاب الحديث.

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

بن السايح مسعودة (٢٠١٨). مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من العاملات بمدرسة المعاقين سمعيًا بالأغواط، مجلة التكامل، (٣) قسم علم النفس، جامعة باجي مختار، الجزائر.

خولة أحمد يحيي (٢٠٠٣). إرشاد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة. عمان: دار الفكر العربي.

رحاب الهواملة (٢٠٠٣). سيكولوجية الأطفال غير العاديين، (الإعاقة الحركية). عمان: الأهلية للنشر والتوزيع.

رشا حسن عواض السيد (٢٠٢٣). برنامج إثرائي في الاقتصاد المنزلي قائم على الرسوم الكرتونية الرقمية لتنمية التفكير البصري والتوجه الإيجابي نحو الحياة لتلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، (٤٧)، ١٧٥ - ٢٦٤.

رشاد علي عبد العزيز (٢٠٠٨). علم النفس الإعاقة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

زهير عبد الحميد النواجحة (٢٠١٦). التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٤ (١٥)، ٢٨٣ - ٣١٦.

زينب محمود شقير (٢٠١٩). التوجه نحو الحياة للمرأة المعاقة بصريا: مؤشر لمعوقات التمكين النفسي والاجتماعي. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ٩ (٣٢)، ١ - ٢٦.

سهير كامل (٢٠٠٥). الصحة النفسية والتوافق. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.

طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر العربي.

عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). العلاج السلوكي المعرفي أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد للنشر.

عايد الحموز، وسهير الصباح (٢٠١٣). مشكلات تأهيل الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية في المراكز التأهيلية الفلسطينية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، فلسطين، ٢١ (١)، ٢٩٧ - ٣٢٤.

عايدة شعبان الديب صالح (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الأقصى - سلسلة العلوم الإنسانية، ١٧ (١)، ١٥٤ - ١٩٢.

عبد المحسن عبد الحسين خضير، تهاني أنور إسماعيل (٢٠٢٠). أثر أسلوب الإرشاد المتمركز على الحل في تعديل التوجه نحو الحياة لدى المعاقين حركيًا. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٥٩ (٢)، ٢٤٣ - ٢٧٢.

عبد المنصف حسن رشوان (٢٠٠٦). ممارسة الخدمة الاجتماعية مع الفئات الخاصة وذوي الإحتياجات الخاصة والموهوبين. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

عبد المنعم الحنفي (١٩٩٥). الموسوعة النفسية، علم النفس في حياتنا. القاهرة: مكتبة مدبولي.

عصام عبد اللطيف العقاد (٢٠١٩). مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة كمنبئات تشخيصية للشخصية الإيجابية لدى عينة من الشباب والمسنين. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، ٧ (٤)، ١٧٧ - ٢٠٥.

عماد محمد جبريل (٢٠٠٧). جودة الحياة وبعض المتغيرات الشخصية لدى فئتين من مرضي الألم المزمن مقارنة بالأصحاء. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية.

عيسى محمد حسن، محمد عاطف محمد (٢٠١٧). المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة لدى ذوي الإعاقة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٥ (٤)، ٣١٤ - ٣٤٦.

فاروق الروسان (٢٠١٠). سيكولوجية الأطفال غير العاديين، مقدمة في التربية الخاصة. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.

قحطان أحمد الظاهر (٢٠٠٥). مدخل التربية الخاصة. عمان: دار وائل للنشر.

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠٢٠). التوجه الإيجابي في الحياة: مقارنة فمسية نفسية. مجلة بحوث كلية الآداب، كلية الآداب، جامعة المنوفية، (١٢٢) ٣ - ٣٥.

محمد حسين الجبوري (٢٠٢١). التوجه نحو الحياة وعلاقته بانغلاق الهوية لدى طلبة جامعة تكريت، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق، ٢٨ (٥)، ٣٨٩ - ٤١٤.

محمود أحمد مصطفى عبد المقصود (٢٠٢٤). تأثير برنامج إرشادي نفسي على التوافق الاجتماعي والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى الرياضيين المعاقين حركياً. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٢ (٧١)، ٥٧٠ - ٥٩٦.

محمود رامز حسين (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٣)، ٣٠٧ - ٣٦٨.

محمود مندوه محمد سالم (٢٠٠٥). اتجاهات المعلمين نحو المعاق حركياً كما يدركها التلاميذ وعلاقتها بتقبل الذات والشعور بالوحدة النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، (٥٧)، ١٧٠ - ٢٠٠.

مروة شاكر الشربيني (٢٠٠٦). المراهقة وأسباب الانحراف. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

مصطفى نور القمش، و خليل عبد الرحمن المعاينة (٢٠١٤). **سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة**. ط (٦). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

Bass, C. & Siegel, M. (2007). An Examination of therapist and client behavior in high and low alliance sessions in cognitive behavior therapy and process experiential therapy, ***journal of consulting and clinical psychology***, (54), 500 - 543.

Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Sforza, L. L. C., & Stazi, M. A. (2009). Human optimal functioning: The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. ***Behavior genetics***, 39, 277-284.

Casper, M. & Grossman, S. (2008). Dropout prediction in cognitive behavior therapy for avoidant personality disorder, ***journal of school psychology***. (53), 78 - 110.

Grillo, D. & Zannarini, K. (2007). Motivation interviewing and cognitive behavior therapy in treatment of adolescent overweight and obesity: Study design and methodology, ***Journal of school psychology***, 70, 59 – 72.

Kupcewicz, E. & Jozwik, M. (2019). Positive Orientation and Strategies for Coping with Stress as Predictors of Professional Burnout among Polish Nurses. ***International Journal of Environmental Research and Public Health***, 16 (21), 42 - 64.

Laguna, M. (2019). Towards explaining the “how” of positive orientation: The beliefs-affect-engagement model. *Asian Journal of Social Psychology*, 22 (2), 133 - 139.

Oles, P, & Jankowski, T. (2018). Positive Orientation a Common Base for Hedonistic and Eudemonistic Happiness. *Applied Research Quality Life*, 13, 105 - 117.

Peter, S, & Fnicky, H, (1994). *A studenfis dictionary of psychology amember of the hodder headline group London*.