

## The effectiveness of a psychological counseling program in enhancing life orientation among female students at Kirkuk University

Ishan Ibrahim Omar<sup>1</sup> and Saad Abbas Al-Janabi<sup>2</sup>

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Tikrit, Tikrit, Iraq.

### Article info.

#### Article history:

-Received: 06/04/2024

-Accepted: 20/05/2024

-Available online: 30/06/2024

#### Keywords:

- guidance program
- orientation enhancement
- life
- female students
- Kirkuk University

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



### Abstract

The study aims to:

- 1 - Building a scale of life orientation among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Kirkuk University.
- 2 - Preparing a psychological counseling program and identifying its effectiveness in enhancing life orientation among female students.

The researchers used the experimental approach, and determined by (183) students of the faculties, As for the research sample, they numbered (40) female students with low scores on the life orientation scale, female students of three phases. They were divided into two groups, experimental and control, for the purpose of applying the guidance program. The researchers used SPSS statistical methods to process the data.

The most important findings of the following:

- 1 - The psychological counseling program has moral effectiveness in enhancing the orientation towards life for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Kirkuk University.

*Sports Culture* - *Sports Culture* - *Sports Culture* - *Sports Culture* - *Sports Culture*

<sup>1</sup>Corresponding author: [mohamed.k.ibrahem@st.tu.edu.iq](mailto:mohamed.k.ibrahem@st.tu.edu.iq) College of Physical Education and Sports Sciences / University of Tikrit, Tikrit, Iraq.

<sup>2</sup>Corresponding author: [dr\\_saadaljanabi66@tu.edu.iq](mailto:dr_saadaljanabi66@tu.edu.iq) College of Physical Education and Sports Sciences / University of Tikrit, Tikrit, Iraq.

## فاعلية برنامج ارشادي نفسي في تعزيز التوجه نحو الحياة لدى طالبات جامعة كركوك

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2024/06/30

الكلمات المفتاحية

برنامج ارشادي

تعزيز التوجه

الحياة

طالبات

جامعة كركوك

ايشان ابراهيم عمر

أ.د. سعد عباس الجنابي

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

## الخلاصة:

تهدف الدراسة الى:

1- بناء مقياس التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك.

2- اعداد برنامج ارشادي نفسي والتعرف على فاعليته في تعزيز التوجه نحو الحياة.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتم تحديد مجتمع البحث بطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لأربعة

المراحل في جامعة كركوك والبالغ عددهم (183)، أما عينت البحث فقد بلغ عددهم (40) طالبة من الحاصلين على درجات

منخفضة في المقياس التوجه نحو الحياة من طالبات لثلاثة المراحل مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة لغرض تطبيق

البرنامج الارشادي، واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات.

واهم ما توصل إليه لباحثان ما يأتي:

1 - للبرنامج الارشادي النفسي فاعلية معنوية في تعزيز التوجه نحو الحياة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة في جامعة كركوك .

## 1 - التعريف بالبحث:

## 1-1 المقدمة واهمية البحث:

على الرغم من التطور الحاصل في العلوم الرياضية والنفسية تبقى الحاجة الى البحث عن ما هو جديد لإغناء البحث العلمي بمواضيع ذات الصلة، واهمية كبيرة في دراسة السلوك الرياضي ولمساهمتهما في تطوير الإنجازات، إذ كان لدور العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي اضافات ملحوظة في الاهتمام في البنى المعرفية والعلمية في المجالات كافة.

يعد طلاب الجامعة شريحة مهمة في اي مجتمع وبعد تكيف الطلاب وشعورهم بالرضا والارتياح عن نوعية الحياة الاكاديمية احد اهم مظاهر جودة الحياة للطالب الجامعي والتي تمكن الطالب من الاداء الجيد.

يقدم الارشاد المساعدة للشخص في ضوء الاستعدادات والقدرات ويسعى الى تنمية قدرته لتوجيه ذاته وحياته بنفسه ويحدد اهدافه في الحياة ويحقق مطالبه في ضوء معايير المجتمع واسسه التشريعية وتحقيق سعادته في مختلف ميادين الحياة الشخصية والتربوية والمهنية والاجتماعية (حمدي، 1998،36-37).

اذ يؤثر التوجه نحو الحياة على مشاعر وافكار وانفعالات ونوايا الافراد والتي بدورها تتعكس من اشباع الحاجات النفسية والجسدية من عدمه لذا فان انخفاض التوجه نحو الحياة يخفض من مستوى النجاح والانجاز الطالب الجامعي .

ومن هنا جاءت اهمية البحث الحالي في دراسة متغير مهم هو التوجه نحو الحياة واعداد البرنامج الارشادي والنفسي المناسب للارتقاء بواقع الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك بالتوجه نحو الحياة.

## 1 - 2 مشكلة البحث:

من خلال تواصل الباحثان مع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وجد ان العديد من الطالبات لديهن عزوف وعدم الرغبة في الكثير من دروس التربية الرياضية ولاحظوا المواضيع التي تستوجب التوقف والدراسة هي وجود انخفاض في الدراسات عن التوجه نحو الحياة لدى الطالبة الجامعية. من هنا يرى الباحثان بان مشكلة البحث تدور متغير التوجه نحو الحياة، والتي لم تدرس الا بعدد محدود من الدراسات كما ان لهذا المصطلح صبغة نفسية تربوية ذات اهمية للطالبات لذا يرى الباحثان ان تكون العينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .  
اما تساؤلين الرئيسة فهي:

- 1 - ما درجة التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .
- 2 - ما فاعلية البرنامج الارشادي النفسي على التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .

## 1-3 اهداف البحث:

- 1 - بناء مقياس التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك.
- 2 - التعرف على فاعلية برنامج ارشادي نفسي على تعزيز التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .
- 3 - اعداد برنامج ارشادي نفسي في تعزيز التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .

## 1-4 فرض البحث:

- 1 - للبرنامج ارشادي نفسي فاعلية ذات دلالة احصائية معنوية في تعزيز التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .

## 1-5 مجالات البحث:

- 1 - مجال البشري: طالبات المراحل الاربعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك.
- 2 - مجال الزماني: 5/11/2022 الى 1/3/2024
- 3 - مجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك.

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

## 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته متطلبات البحث.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للمراحل الأربعة في جامعة كركوك للسنة لدراسية (2023/2022) الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (183) طالبة، قام الباحثان باختيار عينتها بطريقة الحصر الشامل للمجتمع والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1) تفاصيل مجتمع البحث وعدد الطالبات والنسبة المئوية

ت	مراحل كلية التربية الرياضية	عدد طالبات	النسبة المئوية
١	الأولى	30	16,40%
٢	الثانية	37	20,22%
٣	الثالثة	66	36,06%
٤	الرابعة	50	27,32%
	المجموع	183	100%

وقد قسمت العينة الى :

1. **عينة استطلاعية:** بلغ عددهم (10) طالبا بنسبة (5.464%) وقد تم اختيارهم عشوائيا من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك من خارج عينة البناء.
2. **عينة بناء المقياس:** وتألقت عينة البناء من (105) طالبا بنسبة (57.377%) تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث الكلي .
3. **عينة تطبيق البرنامج الارشادي:** أما عينت البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية والبالغ عددهم (40) طالبة من الحاصلين على درجات منخفضة في مقياس التوجه نحو الحياة، من طالبات المراحل الثلاثة الاولى وتم تقسمهم الى مجموعتين (الضابطة، والتجريبية) لغرض ضبط المتغيرات اثناء تطبيق البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحثان

### الجدول (2)

مجموع الطالبات والتجربة الاستطلاعية وعينة التطبيق والمستبعدون وعينة الثبات البناء ونسبة المئوية لكل مرحلة

ت	مراحل	مجموع طالبات	استطلاعية	تطبيق	مستبعدون	عينة الثبات	عدد طالبات البناء	نسبة المئوية
1	مرحلة الاولى	30	1	10	1	1	17	16,190%
2	مرحلة الثانية	37	1	10	2	1	23	21.905%

3	مرحلة الثالثة	66	3	20	2	4	37	35.239%
4	مرحلة الرابعة	50	5	0	3	14	28	26.666%
5	المجموع	183	10	40	8	20	105	100%

أجرى الباحثان عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وبعد معالجة البيانات إحصائياً ظهرت إن قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة(ت) الجدولية أي تحت مستوى دلالة(0.05) وهذا يدل على إن الفرق غير معنوي بين المجموعتين، وكما مبين بالجدول (3).

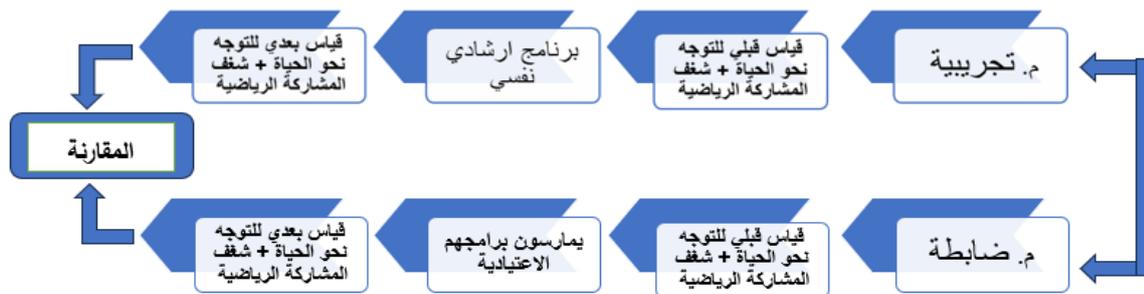
### الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغير التوجه نحو الحياة

المقياس	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	العينة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
التوجه نحو الحياة	الاختبار التجريبية	92,220	11,628	0,698	10	0,076	غير معنوي
	الاختبار الضابطة	93,483	10,373				

\*معنوية عند مستوى الدلالة (0.05)

### 3-3 التصميم التجريبي للبحث:

تم توزيع أفراد عينة البحث إلى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية) وتم اختيار الاقل منهم توجهها نحو الحياة ليمثلو عينة التطبيق النهائية حيث تألفت كل المجموعتين من (20) طالبة لكل مجموعة 10 طالبات ، والشكل (1) يوضح التصميم التجريبي وأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



### الشكل (1) التصميم التجريبي للبحث

وقد أتبع الخطوات الآتية في تنفيذ التصميم التجريبي:

1. إجراء قياس قبلي لأفراد عينة التطبيق .
2. توزيع أفراد عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بصورة متكافئة.
3. إخضاع أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي النفسي.
4. يخضع افراد المجموعة الضابطة لممارسة برامجها الاعتيادية او التقليدية.

5. إجراء قياس بعدي في نهاية تطبيق البرنامج للمجموعتين لمعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي على متغيرات البحث التابعة وكما مبين في الشكل ( 1 ) أعلاه.

### 3-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:

من أجل تحقيق أهداف البحث استعمل الباحثان الوسائل البحثية وتضمنت :

1- المقابلات الشخصية، 2- المصادر العربية والأجنبية، 3- الاستبيان، 4- البرنامج النفسي، 5- الملاحظة، 6- شبكة المعلومات الدولية (enternet)، 7- استمارات استبيان رأي الخبراء والمختصين في مدى صلاحية المقياس، 8- استمارة استبيان رأي الخبراء والمختصين في مدة صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي النفسي.

### 3-5 إجراءات البحث الميدانية :

#### 3-5-1 إجراءات بناء مقياس التوجه نحو الحياة:

#### 3-5-1-1 تحديد الهدف من المقياس:

تم تحديد الهدف من بناء المقياس وهو التعرف على درجة التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة كركوك .

#### 3-5-1-2 تحديد المنطلقات النظرية للمقياس التوجه نحو الحياة:

بعد الاطلاع على الاطار النظري لموضوع التوجه نحو الحياة والمفاهيم التي تخص بالتوجه نحو الحياة واجراء بعض المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء<sup>1</sup> وذلك لتحديد مجالات التوجه نحو الحياة وصياغة فقراته، تم تطبيق فقرات المقياس على عينة من مجتمع البحث ثم اجراء التحليل الاحصائي للفقرات .

#### 3-5-1-3 تحديد مجالات المقياس التوجه نحو الحياة :

بعد الاطلاع على الدراسات والمصادر العلمية والبحوث السابقة واجراء المقابلات الشخصية وفي ضوء ذلك توصل الباحثان الي مجموعة من المجالات لمقياس التوجه نحو الحياة بصورته الاولية ومن اجل التأكد من صلاحية المجالات تم اعداد استبيان تضمن تعريف التوجه نحو الحياة فضلا عن وضع تعريف لكل مجال من المجالات، وقام الباحثان بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين اذ بلغ مجموعهم (25)خبيرا ومتخصصا وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا تم قبول ثلاثة مجالات وهي (الشعور بالتوافق النفسي ، الشعور بالسلامة والامان ، الكفاءة الاجتماعية ) من اصل ستة مجالات والجدول (4) يبين ذلك .

1. د. ناظم شاكر الوتار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

1. د. عامر سعيد الخيكاني / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل

1. د. عكلة سليمان علي / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل

1. د. علي حسين هاشم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

## الجدول (4) يبين النسبة المئوية وترشيح المجالات التوجه نحو الحياة

ت	المجالات التوجه نحو الحياة	عدد الخبراء	قبول	رفض	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
١	الشعور بالتوافق النفسي	٢٥	٢٥	-	100%	دالة
٢	الشعور بالسلامة والأمان	٢٥	٢٣	٢	92%	دالة
٣	الكف الشخصي	٢٥	١٤	١١	56%	غير دالة
٤	الكفاءة الاجتماعية	٢٥	٢٠	٥	80%	دالة
٥	الانشغال بإمكانية التعرض للنقد و الحساسية للتقييم السلبي	٢٥	١٥	١٠	60%	غير دالة
٦	التردد من الدخول في المغامرات الشخصية والانشطة الجديدة	٢٥	١١	١٤	44%	غير دالة

ويلاحظ من الجدول (5) ان المجالات التي تم قبولها (الشعور بالتوافق النفسي ، الشعور بالسلامة والامان ، الكفاءة الاجتماعية ) لأنها حصلت على نسبة اتفاق اكثر من 75% اذ يشير بلوم " يمكن الاعتماد على نسبة اتفاق السادة الخبراء 75% فاكثر " (بنيامين،123،1983).

**3-5-1-4 اعداد فقرات المقياس وصياغتها:**

أتبع الباحثان في صياغة فقرات المقياس بالاعتماد على الأدبيات والدراسات السابقة للمقاييس النفسية التي تخص التوجه نحو الحياة والتي تمت الاستعانة بها في عمليات بناء المقياس وتوظيفها بما يخدم البحث، ووضعت التعليمات المتعلقة بكيفية الاجابة عنها، إذ تم الاعتماد على أسلوب (ليكرت) المطور في صياغة فقرات المقياس.

ولعل ما يبرز استخدام أسلوب (ليكرت) المطور هو تميزه بما يأتي :

قياس قدرة المستجيب في التمييز بين الأحكام الصحيحة والخاطئة تمييزا يقوم على الروية والمقارنة (تمتعه بصدق وثبات عاليين، تميزه بالمرونة لكثرة البدائل لكل فقرة، يقلل من درجة التخمين وعامل الصدفة(خيرالدين،1999، 67)).

و قد روعي في بناء فقرات المقياس الأسس الآتية:(أن يكون للفقرة معنى واحد ومحدد، الابتعاد عن استخدام أسلوب نفي النفي، بلغة بسيطة وواضحة، على لسان المستجيب (بلغة المخاطب)، في صيغة المعلوم، ممثلة لمكونات المقياس، عدم استخدام العبارات التي يحتمل أن يجيب عنها الجميع أولا يجب أمام الباحثان(عبدالرحمن، 1974، 223).

**3-5-1-5 اعداد تعليمات المقياس:**

أعد الباحثان تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحثان الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة ، كما طلب من المستجيب عدم ترك أي عبارة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائه.

### 3-5-1-6 تصحيح المقياس:

تبنى الباحثان أسلوب (ليكرت ) ذات التدرج الخماسي إذ تشير عدد من الدراسات إلى تفوق الصيغة الخماسية للإجابة في الاختبارات الشخصية على غيرها من الصيغ (فريج، 1994، 40-41)، وتمت صياغة ( 42 ) فقرة بصورتها الاولية وتوزعت الفقرات على مجالات المقياس كل العبارة تكون لها درجة، إذا كانت الإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً) وبدرجات (5، 4، 3، 2، 1)، وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون العبارات سلبياً ، وقد صاغ الباحثان عدد من العبارات السلبية إلى جانب العبارات الإيجابية.

### 3-5-1-7 التحليل المنطقي للعبارات المقياس:

عرض العبارات للمقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين، وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية العبارات للمقياس ومدى مناسبتها للمجالات وهل صياغتهما جيدة أم تحتاج إلى تعديل، ولتحليل آراء الخبراء على فقرات المقياس فقد تم استخدام اختبار (كا<sup>2</sup>) لعينة واحدة وعدت كل عبارة صالحة عندما تكون قيمة مربع كاي المحسوبة دالة عند المستوى (0,05) وقيمة مربع كاي الجدولية (3.84) و جدول (6) يبين ذلك.

### 3-5-1-8 تحديد صلاحية الفقرات:

يتطلب هذا الإجراء الحصول على توافق آراء مجموعة من الخبراء حول صلاحية فقرات هذا المقياس، لذلك قام الباحثان بإعداد استمارة مقياس التوجه نحو الحياة بصورتها الأولية إذ اشتملت الاستمارة على ( 42 ) فقرة بصيغتها الاولية والتي توزعت على مجالات التوجه نحو الحياة التي تكونت من ثلاث مجالات وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي وخبراء والبالغ عددهم (25) خبيراً ومختصاً وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين تم تعديل بعض الفقرات، ولتحليل آراء الخبراء على فقرات المقياس فقد تم استخدام اختبار ( كا<sup>2</sup>) لعينة واحدة وعدت كل عبارة صالحة عندما تكون قيمة مربع كاي المحسوبة دالة عند المستوى ( 0,05) وقيمة مربع كاي الجدولية (3.84) وتم حصول الموافقة على صلاحية(35) فقرة موزعة على (3) مجالات ثم قام الباحثان بعرض العبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد اتجاه العبارات الإيجابية من العبارات السلبية وأخذ الباحثان بتوجيهاتهم في هذا الاتجاه ثم قام بتوزيع العبارات التي تضمنتها المجالات على المقياس أعلاه وكانت أرقام المجالات كما يأتي في الجدول (5).

### الجدول (5) يبين المجالات و أرقام العبارات الإيجابية والسلبية التوجه نحو الحياة

مجلات التوجه نحو الحياة	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية
-------------------------	--------------------------	------------------------

10 , 8 , 6 , 5	12 , 11 , 9 , 7 , 4 , 3 , 2 , 1	الشعور بالتوافق النفسي
23 , 17 , 16 , 13	22 , 21 , 20 , 19 , 18 , 15 , 14	الشعور بالسلامة والامان
34 , 27	33 , 32 , 31 , 30 , 29 , 28 , 26 , 25 , 24 35,	الكفاءة الاجتماعية
10 عبارة	25 عبارة	المجموع

### 3 - 5 - 1 - 9 التجربة الاستطلاعية :

اجريت التجربة الاستطلاعية لمقياس التوجه نحو الحياة على عينة مؤلفة من (10) طالبة بواقع (2) طالبة من مرحلة الاولى و(2) طالبة من مرحلة الثانية و(3) طالبة من مرحلة الثالثة و(3) طالبة من مرحلة الرابعة وقد تم اختيارهم بشكل عشوائي من مجتمع البحث الكلي يوم الاربعاء الموافق 2022/12/14 وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية مما يأتي :

- 1 - معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث المعنى وبدائل الاجابة .
- 2 - معرفة السلبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
- 3 - ايجاد الاسس العلمية الصحيحة للمقياس .
- 4 - تحديد الوقت المستغرق للإجابة على المقياس .

### 3-5-1-10 التحليل الاحصائي لفقرات المقياس التوجه نحو الحياة:

قام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة البناء قبل التحليل الاحصائي والبالغ عددهم (113) طالبة في يوم الاثنين الموافق 2022/12/26 لغرض اجراء التحليل الاحصائي لفقرات اعتمادا على القوة التمييزية ومعامل الاتساق الداخلي لاستخراج صدق وثبات المقياس وبعد ان اكتملت اعادة الاستمارات وتنزيل البيانات تم استبعاد (8) استمارات لعدم اكتمال الاجابة عليها او لوجود اجابات مكررة كما في الجدول (6).

#### الجدول (6) يبين الاستمارات المستبعدة من عينة البناء

ت	عدد الاستمارات	أسباب الاستبعاد
١	٤	أجاب بأكثر من إشارة على بعض العبارات
٢	٢	لم يكملوا الإجابات
٣	٢	سقطت في صدق الإجابة
٤	٨	المجموع

### أولاً: القوة التمييزية للعبارات التوجه نحو الحياة:

من اجل ايجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس اتبع الباحثان اسلوب المجموعتين الطرفيتين إذ قام الباحثان بحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات وبلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (28) الطالبة،

واستخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا وبنسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و (27% ) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا من حجم العينة اذ بلغت العينة عند كل مجموعة ( 28 ) طالبة ، والجدول (7) يبين ذلك .

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين ونتائج الاختبار التائي لحساب القوة التمييزية

القوة التمييزية لعبارات مقياس التوجه نحو الحياة						
المجموعة الدنيا ( 28 )				المجموعة العليا ( 28 )		
SIG	قيمة (t) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ت
٠,٠٠١	٤,٥٣٩	١,٠٨١	٢,٢١٤	1.033	٣,٥٧١	١
٠,٠٣٢	٢,١٩٥	1.020	٢,٦٧٨	1.049	٣,٢٨٥	٢
٠,٠٠١	٣,٨٤١	1.168	٢,٥٧١	1.197	٣,٧٨٥	٣
٠,٠٠٤	٣,٠٣٩	1.227	٢,٨٩٢	1.145	٣,٨٥٧	٤
٠,١٤٦	١,٤٧٤	1.201	٣,٠٣٥	1.663	٣,٦٠٧	5
٠,٠٠٠	٦,٥١٤	١,٣٨٥	٢,٩٢٨	٠,٥١٨	٤,٧٥٠	6
٠,١٣٢	١,٤٥٦	1.288	٢,٥٧١	1.245	٣,٠٧١	7
٠,٠٠٠	٥,٢٨٧	٠,٧٨٥	٢,١٠٧	1.362	٣,٦٧٨	8
٠,٠٠٠	٣,٥٠٨	1.329	٣,٢٨٥	٠,٧١٢	٤,٢٨٥	9
٠,٠١٣	٥٥٥.٢	1.218	٣,٢٣١	٠,٨٣٨	٤,٠٣٥	10
٠,٠٠٠	٥,٥٣٢	1.247	٣,٠٠٠	٠,٦٣٧	٤,٤٦٤	11
٠,٠١٤	٢,٥٣٣	1.166	٢,٢١٤	1.358	٣,٠٧١	12
٠,٠٠٠	٤,٥٣٤	1.346	٣,٠٣٥	٠,٦٩٩	٤,٣٢١	13
٠,٠٠٠	٥,٥٤٣	1.286	٢,٨٩١	٠,٦٢٨	٤,٣٩٢	14
٠,٠٣٤	٢,١٧٩	1.238	٣,٠١٢	٠,٧٩٩	٣,٨٥٠	15
٠,٠٠٠	٤,٥١٤	١,١٣٣	٣,٠٧١	٠,٦١١	٤,٣٢١	16
٠,٠٠٠	٤,٧٣٦	١,٣١١	٢,٦٤٢	٠,٨٣٨	٠.٣٥.٤	17
٠,٠٠٠	٥,٩٢٣	١,٢١٤	٢,٩٢٨	٠,٦٣٧	٤,٤٦٤	18
٠,٥٨٦	٠,٥٤٩	١,٢٤٨	٣,٠٠٠	١,١٨٦	٣,١٧٨	19
٠,٠٠٠	٥,٨٠٢	١,٢٠٥	٢,٧٥٠	٠,٧١٢	٤,٢٨٥	٢٠

٠,٠٠٠	٧,٠٤٣	١,١٣٧	٢,٥٣٥	٠,٦٥٨	٤,١٢٣	٢١
٠,٠٠٠	٧,٦٧٤	١,١٩٩	٢,٤٢٨	٠,٦٢٨	٤,٣٩٢	٢٢
٠,٠٠٠	٨,٦٧٧	١,١٤٧	٢,٥١٠	٠,٥٢٠	٤,٧٥٠	٢٣
٠,٠٠٠	٧,١٤٩	١,٣١٧	٢,٦٤٢	٠,٦٤٣	٤,٧٥٠	٢٤
٠,٠٠٠	٧,٠٩٥	١,٠٥٤	٢,٠٠٠	١,١٦٥	٤,١٠٧	٢٥
٠,٠٠٠	٨,٣٥٢	١,٠٥٥	٢,٣٢١	٠,٦٩٠	٤,٢٨٥	٢٦
٠,٠٠٠	٨,٠٥٦	٠,٨٤٨	١,١٨٥	١,٢٣٤	٤,١٤٢	٢٧
٠,٠٠٠	١٠,٧٢٨	١,٠٢٢	٢,٩٢٣	٠,٥٢٣	٤,١٣٩	٢٨
٠,٠٠٠	٨,٥٤٧	١,٣٠٣	٢,٠٧١	٠,٨٧٥	٤,٦٠٧	٢٩
٠,٠٠٠	١٠,١٦٨	٠,٩٨٣	١,١٨٢	٠,٩٦١	٤,٤٦٤	٣٠
٠,٠٠٠	٥,٠٧٥	١,٢١١	١,١٩٦	٠,٨٨٨	٣,٥٧١	٣١
٠,٠٠٠	٤,٥٩٣	١,٣١١	٢,٠٧١	١,٢٢٠	٣,٦٠٧	٣٢
٠,٠٠٠	٨,٥٧٠	١,٠٦٥	١,٨٩٩	٠,٨٩٠	٤,١٤٢	٣٣
٠,٠٠٠	٧,٠٤٥	١,٠١٠	١,٨٢١	٠,٨٦٦	٣,٦٤٢	٣٤
٠,٠٠٢	٣,٢٢٣	١,٦٤٢	٢,٠٦٥	١,٠١٥	٣,٢٥٠	٣٥

وبعد معالجة النتائج احصائياً باستخدام برنامج ( Spss ) يتبين أن القيمة (t) المحسوبة تراوحت بين أقل قيمة وكانت (٠,٥٤٩) وأعلى قيمة كانت (١٠,٧٢٨) وإن العبارات التي حذفت لعدم حصولها على القوة التمييزية كانت (٥، ٧، ١٩) عبارة ذات التسلسل كون قيمة (t) أقل من قيمة الجدولية وقيمة (sig) أعلى من مستوى الدلالة من مستوى دلالة (0,005).

ثانياً : الاتساق الداخلي :

استخدم الباحثان الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة إذ تم استخدام معامل الارتباط لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع الافراد عينة البحث ، والجدول (9) يبين ذلك .

الجدول (8) يبين معامل الارتباط لفقرات مقياس التوجه نحو الحياة

ت	قيمة r	Sig	ت	قيمة r	Sig
١	0.402**	٠,٠٠١	١٩		
٢	0.358**	٠,٠١١	٢٠	0.492**	٠,٠٠٠
٣	0.435**	٠,٠٠١	٢١	0.644**	٠,٠٠٠
٤	0.355**	٠,٠٠١	٢٢	0.654**	٠,٠٠٠

٠,٠٠٠	0.606**	٢٣			5
٠,٠٠٠	0.402**	٢٤	٠,٠٠٠	0.548**	6
٠,٠٠٠	0.690**	٢٥			7
٠,765	0.088	26	٠,٠٠٠	0.259**	8
٠,٠٠٠	0.673**	٢٧	٠,٠٠٠	0.686**	9
٠,٠٠٠	0.525**	٢٨	0.444	0.092	10
٠,٠٠٠	0.639**	٢٩	٠,٠٠٠	0.387**	١١
٠,٠٠٠	0.585**	٣٠	٠,٠٠١	0.590**	١٢
٠,٠٠٠	0.745**	٣١	٠,٠٠٠	0.381**	١٣
٠,٠٠٠	0.730**	٣٢	٠,٠٠٠	0.504**	١٤
٠,٠٠٠	0.736**	٣٣	٠,٠19	0.229*	١٥
٠,٠٠٠	0.427**	٣٤	٠,٠٠٠	0.430**	١٦
٠,٠٠٠	0.430**	٣٥	٠,٠٠٠	0.615**	١٧
مجموع الكلي(30) فقرة			٠,٠٠٠	0.376**	١٨

يتبين من الجدول (9) أن القيمة ( $r$ ) المحسوبة قد تراوحت بين أقل قيمة (0.088) وأعلى قيمة (0.745) يتبين ان(2)عبارة تم استبعادها هما (9 , 27) كانت اقيمة معامل الارتباط اقل من قيمة( $r$ ) الجدولية وأن جميع العبارات اخرى دالة إحصائياً لأن معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) واستقر المقياس بصورته النهائية عند (30) عبارة، وتم استخراج القيم الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل مجال من المجالات مقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9) يبين معامل الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة

أرقام المجالات	قيمة( $r$ )	Sig	مستوى الدلالة
مجال الاول (الشعور بالتوافق النفسي)	0.576**	<0.001	الدالة
مجال الثاني (الشعور بالسلامة والامان)	0.891**	<0.001	الدالة
مجال الثالث (الكفاءة الاجتماعية)	0.894**	<0.001	الدالة

غير دالة عند  $(0,05) \leq$

يتبين من الجدول(10) أن معامل الارتباط بين المجالات الثلاثة للمقياس التوجه نحو الحياة دالة إحصائياً، وكان مستوى ( $sig$ ) أقل من مستوى الدلالة(0,05).

3-5-1-10-1 الخصائص السيكومترية للمقياس :

**3-5-1-10-1-1 صدق المقياس :**

يعد الصدق من الخصائص المهمة للاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية إذ ان المقياس الصادق هو المقياس الذي تقيس عباراته السمة المراد قياسها ولا يقيس سمة اخرى وقد تحقق الباحثان من صدق المقياس من خلال نوعين من الصدق هما :

**اولا : صدق المحتوى ( الظاهري ):**

تأكد الباحثان من الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين لغرض الحكم على صلاحيتها وقد اجمع الخبراء في آرائهم على صلاحية المقياس الذي وضعت من اجلها والمتمثلة بالتوجه نحو الحياة وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري .

**ثانيا : صدق التكوين الفرضي ( صدق البناء ) :**

تأكد الباحثان من هذا النوع من الصدق من خلال مؤشرين هما القوة التمييزية باستخدام المجموعتين الطرفيتين حيث تم اعتمادا عليه الابقاء على الفقرات ذات التميز الجيدة والمقبولة واستبعاد الفقرات غير المميزة والاتساق الداخلي من خلال ايجاد قوة الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس .

**3-5-1-10-1-2 ثبات مقياس التوجه نحو الحياة:**

بعد الثبات من المؤشرات الضرورية كونه يعني "مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها. ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في عدد مرات الاختبار المختلفة(صلاح الدين، 2000، 131) ، وهناك عدة طرائق لحساب الثبات اعتمد الباحثان منها

**3-5-1-10-1-2-1 طريقة التجزئة النصفية لعبارات مقياس التوجه نحو الحياة:**

لقد اعتمد الباحثان على هذه الطريقة إذ تم احتساب معامل الارتباط بين الدرجات للفقرات الفردية والزوجية والذي بلغ (0,934)، إلا إن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا قام الباحثان باستخدام معادلة (جتمان) للتأكد فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0,933) وهو مؤشر إضافي على أن معامل ثبات المقياس جيد، وقد قام الباحثان باستخدام معادلة (سبيرمان\_براون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك اصبح ثبات المقياس (0,9340) معيار جيد يمكن الاعتماد عليه .

**3-5-1-10-1-2-2 الخطأ المعياري لعبارات مقياس التوجه نحو الحياة:**

إن الخطأ المعياري للمقياس يعبر بصورة واضحة عن ثبات المقياس وكذلك هو تقدير للانحراف المعياري لدرجات الفرد الملاحظة عن درجته الحقيقية.

وعند تطبيق معادلة الانحراف المعياري بلغت درجة الخطأ ( $\pm 0,058$ ) عندما كان معامل الثبات (0,9340) وانحراف معياري قدره (0,601) وبناءا عليه فالدرجة الحقيقية للمقياس لأي طالبة من الطالبات هي الدرجة التي يحصل عليها في المقياس ( $\pm 0,058$ ).

**3-5-1-10-1-2-3 تصحيح مقياس التوجه نحو الحياة:**

بعد أن أنجز الباحثان المعاملات العلمية اللازمة لمقياس ( التوجه نحو الحياة ) من خلال الإجراءات السابقة أصبح المقياس مكوناً من ( 30 ) فقرة بصورته النهائية وتكون الإجابة عنه من خلال اختيار بديل واحد من خمسة بدائل وهي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، مطلقاً)، إذ تعطى لها الدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي وعكسها بالنسبة للعبارة السلبية من (١،٢،٣،٤،٥) وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (30 - 150) وبمتوسط فرضي ( 90 ) درجة .

### 3-5-1-11 التطبيق النهائي للمقياس :

بعد الانتهاء من اجراءات اعداد المقياس واستخراج صدقه ، قام الباحثان بتحديد ( 20 ) استمارة من الذين حصلوا على اقل الدرجات في التوجه نحو الحياة لغرض تطبيق البرنامج عليهم وتم ذلك من خلال ترقيم الاستمارات طبقاً لتسلسل اسماء الطالبات ليجيبوا بصدق وامانة وموضوعية، حيث طبق الباحثان المقياس على افراد العينة يوم الأثنين الموافق 2023/2/20 وذلك بعد توزيع الاستمارات الاستبيان عليهم داخل القاعات الدراسية ، وتم حساب درجات الاستجابة الطالبات على فقرات المقياس طبقاً لبدائل الاجابة الايجابية والسلبية.

### 3-5-3 خطوات بناء البرنامج النفسي :

من أجل تحقيق هدف البحث قام الباحثان بإعداد برنامج نفسي يتلاءم مع هدف البحث الحالي وذلك بعد الاطلاع على الدراسات المتعلقة بموضوع البحث إذ قام الباحثان بما يلي :

1. حدد الباحثان أنموذج ( التخطيط - البرمجة - الميزانية ) نظاماً لتخطيط البرنامج النفسي كونه يسعى إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة وقل التكاليف .

واعتمد الباحثان على الخطوات الآتية في اعداد البرنامج النفسي :

أ- تحديد الاحتياجات، ب - اختيار

الأولويات، ت- تحديد الأهداف، ث- إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف ج- تقويم البرنامج:

2. استخدم الباحثان طريقة المحاضرة والمناقشة بالأسلوب الجماعي كونه اقتصادياً في الجهد ويساعد على تحقيق التوافق ويعزز من توجهات الطالبات وشغفهم الرياضي وفهم الذات .

3. تم عرض قائمة من المتغيرات النفسية على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والتربوي لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامج النفسي ومدى صلاحية محتوى الجلسات اعتماداً على الدراسات السابقة والنظريات التي تناولت مفهوم التوجه نحو الحياة في إعداد محتويات الجلسات النفسية .

4. تم تحديد عدد من المتغيرات النفسية كعناوين للجلسات النفسية بعد اتفاق الخبراء على صلاحية البرنامج النفسي مع إجراء بعض التعديلات.

### 3-6 إجراءات التجربة الرئيسية :

### 3-1-1 الاختبارات القبليّة :

اعتمد الباحثان على نتائج التطبيق النهائي للمقياس كاختبار قبلي للمجموعة التجريبية المكونة من (20) طالبة والذين كانت درجاتهم ضعيفة في مقياسي التوجه نحو الحياة وشغف المشاركة الرياضية، وكما تم تطبيق الاختبارات القبلية للمقياس من قبل الباحثان والفريق المساعد في يوم الاثنين الموافق 2023/2/20 على العينة نفسها .

### 3-6-2 تطبيق البرنامج النفسي :

بعد التحقق من صلاحية البرنامج قام الباحثان بتنفيذ الجلسات من خلال ما يأتي :

1. تم تحديد مكان تنفيذ الجلسات النفسية في القاعات الدراسية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة كركوك وبواقع (12) جلسة استغرق وقت الجلسات (45) دقيقة ماعدا الجلستين الافتتاحية والختامية فكانت (30) دقيقة.

2. تم تطبيق البرنامج النفسي على المجموعة التجريبية للبحث من الطالبات الذين كانت درجاتهم ضعيفة في المقياس للمدة من (2024/2/27) ولغاية (2024/4/6) وحدد الباحثان يوم الاثنين والخميس من كل أسبوع موعداً لتنفيذ البرنامج النفسي، إذ استغرقت مدة تطبيق البرنامج (39) يوماً .

3. تم إدارة الجلسات النفسية من خلال استضافة عدد من المختصين\* في مجال علم النفس الرياضي والإرشاد النفسي.

4. تم إدارة الجلسات النفسية باستخدام العرض المرئي من أفلام فيديو لها صلة بموضوع الجلسة .

### 3-6-3 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج النفسي الذي طبق على المجموعة التجريبية والذي استمر (6) أسابيع وتم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2024/4/10 لمقياس التوجه نحو الحياة وتم إجرائها في نفس الظروف الزمنية والمكانية المستخدمة في الاختبارات القبلية .

### 3-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية ذات العلاقة لموضوع بحثنا لتحقيق اهدافه وفرضياته و تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الالي (Spss).

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 4-1 نتائج متغير التوجه نحو الحياة للمجموعة التجريبية

الجدول (10) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) في الاختبارين القبلي والبعدى في

مقياس التوجه نحو الحياة للمجموعة التجريبية

المقياس	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	العينة	مستوى الدلالة sig	الدلالة الإحصائية
---------	----------	-----------------	-------------------	-------------------	--------	-------------------	-------------------

\* ا د نظير سليمان الجبوري ، علم النفس التربوي والارشاد ، جامعة كركوك / كلية التربية الاساسية .  
ا م د سعد عباس عبد الجنابي ، علم النفس الرياضي ، جامعة تكريت / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .

			ب				
التوجه نحو الحياة	الاختبار القبلي	92,220	11,628	7,998	10	<0,000	معنوي *

يبين من جدول (10) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغت (92,220) وبانحراف معياري قدره (11,628) بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (113,690) وبانحراف معياري قدره 10,472 وتبين ان قيمة (t) هي (7,998) وهي اكبر من قيمة الجدولية للاختبار (t) (2,02) ومستوى الدلالة بطريقة (sig) ان مستوى الدلالة (0,00) وهو اصغر من مستوى الدلالة 0,05 ولذلك فان الفروق المعنوية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك الى ان البرنامج الارشادي كان ذوو فاعلية ايجابية تعزيز توجه الطالبات نحو الحياة والقائم على اساس طريقة الارشاد الجماعي ومن خلال اسلوب النشاطات والمناقشة الجماعية التي نادى بها (كورت ليفن) في كثير من بحوثه وتجاريه ، اذ أشارا الى ان هذا الاسلوب له دور كبير في تعديل اتجاهات الافراد لأنه يتيح الفرصة لهم لمناقشة آرائهم والتعبير عن افكارهم بحرية وصراحة وهذا له تأثير من اضاء جو من المودة والتالف وان مثل هذا الجو الذي يسود الجلسات الارشادية الجماعية يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية ايجابية(حامد،1980،304).

#### 4-2 نتائج متغير التوجه نحو الحياة ( المجموعة الضابطة ):

للبرنامج الارشادي النفسي فاعلية ايجابية في تعزيز التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك للمجموعة الضابطة.

الجدول (11) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) في الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس التوجه نحو الحياة ( للمجموعة الضابطة )

المقياس	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	العينة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التوجه نحو الحياة	الاختبار القبلي	483,92	10,373	1,090	10	0,078	غير معنوي *
	الاختبار البعدي	98,836	10,242				

ويبين الجدول (11) المتوسط الحسابي القبلي للأفراد المجموعة الضابطة اذ بلغت (483,92) وبانحراف معياري قدره (10,373) بينما اظهر الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (98,836) وبانحراف معياري (10,242) ولغرض الوقوف على القيمة المعنوية للفروق تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) وتحديد اختيار (t) للمجموعتين وتبين ان قيمة (t) هي (1,090) وهي اقل من قيمة الجدولية للاختبار (t) (2,02) كما اظهر ذات الجدول ان مستوى الدلالة بطريقة (sig) ان مستوى الدلالة هو (0,078) وهو اكبر من مستوى الدلالة (0,05) وبذلك فان الفروق غير معنوية،

ويعزو الباحثان الى ان المجموعة الضابطة لم تخضع للبرنامج الارشادي النفسي الذي طور المجموعة التجريبية من جانب ومن جانب الاخر ان المناهج الدراسية الاكاديمية بشقيها النظري والعملي لا توفر الظروف المناسبة لتطوير توجه الطالبات نحو الحياة رغم انها تطورت ايجابيا ولكن تطورت غير معنوي هذا فضلا عن ان المناهج الدراسية الجامعية لا تركز عن موضوع الارشاد النفسي وانما تركز عن الجوانب العلمية والاكاديمية ذات المهارات التدريسية .

#### 4-3 الفرق في التوجه نحو الحياة للطالبات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (12) متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافها المعياري وقيمة ( t ) في

#### الاختبار البعدي في مقياس التوجه نحو الحياة

الدالات الاحصائية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية الاختبار
الدالة	قيمة الاحتمالية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	<0,000	5,078	10,242	98,836	10,472	113,690

ويبين الجدول (12) الوسط الحسابي البعدي لطالبات المجموعة الضابطة اذ بلغ (98,836) وبانحراف معياري قدره (10,242) بينما اظهر ذات الجدول ان قيمة المتوسط الحسابي البعدي لطالبات المجموعة التجريبية (113,690) ، وبانحراف المعياري (10,472) .

استخدم الباحثان الاختبار التائي لوسطين حسابيين مستقلين ، اذ بلغت قيمة ( t ) المحسوبة (5,078) وهي قيمة دالة احصائيا عند مقارنتها بقيمة ( t ) الجدولية (02,2) اما قيمة (sig) بين المتوسطين فكانت (0,000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على ان المجموعة التجريبية تطورت بفروق معنوية عالية عن المجموعة الضابطة ويعزو الباحثان تلك الفروق الى البرنامج الارشادي النفسي الذي اعدته وفقا لاحتياجات العينة من ارشادات للتوجه نحو الحياة، مما يدل على فعالية ذلك البرنامج في تحسين التوجه الايجابي نحو الحياة لدى طالبات الجامعة وما تضمنه من أنشطة وتدريبات متعلقة بتوجه طالبات نحو الحياة بشكل إيجابي.

ويؤكد (العكيلي،2019) ان مفهوم التوجه نحو الحياة يودي الى التحسين المتوازن لحياة الفرد وهو بلا شك له دور في التحسين العام لنوعية الحياة ككل وهذا مؤشر على ان الاتجاه المتفائل والطبيعي تجاه النشاطات المختلفة يعكسان توجهها ايجابيا ودراكا جيدا تجاه المشاركة(جبار وناجي،2019، 75).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثان ما يأتي:

1 - صلاحية مقياس التوجه نحو الحياة المطبق على افراد عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .

2 - للبرنامج الإرشادي النفسي فاعلية معنوية في تعزيز التوجه نحو الحياة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .

3 - تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية في التوجه نحو الحياة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .

## 5-2 التوصيات:

وقد اوصى الباحثان بما يأتي :

1 - الاستفادة من مقياس التوجه نحو الحياة التي بناه الباحثان في دراسات اخرى على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .

2 - الاستفادة من البرنامج الإرشادي النفسي التي بناه الباحثان في دراسات اخرى على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك .

3- ضرورة نشر ثقافة التوجه نحو الحياة لطلاب الجامعة بشكل مستمر ودوري وذلك لأثره المباشر على الثقة بالنفس والدافعية للتعلم .

## المصادر

- حمدي شاكر محمود؛ التوجيه والإرشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين ، ط1 : ( السعودية ، دار الاندلس للنشر والتوزيع، 1998).
- بنيامين بلوم؛ تقييم الطالب التجمعي والتكويني، ترجمة: محمد امين المفتي : (القاهرة، دار ماجروهيل، 1983).
- عبدالرحمن محمد عيسوي؛ دراسات في علم النفس الاجتماعي: (القاهرة، دار النهضة العربية، 1974).
- خيرالدين علي احمد العويس : دليل البحث العلمي: (القاهرة، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999).
- صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسى ، أساسياته - تطبيقاته - توجهات معاصرة ، ط 10 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- علي حسين هاشم الزامل؛ بناء وتقنين المقاييس النفسية: (بغداد، كلية التربية البدنية والرياضية ، جامعة قادسية ، دار الكتب والوثائق، 2017).
- حامد عبدالسلام زهران؛ التوجيه والإرشاد النفسى: (القاهرة، عالم الكتب، 1980).
- جبار العكلي وناجي النواب؛ التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين : (بحث منشور، مجلة كلية التربية الاساسية، المجلد(104) ، العدد(25) ، الجامعة المستنصرية، 2019).
- Hamdi Shaker Mahmoud; Student guidance and guidance for counselors and teachers, 1st edition: (Saudi Arabia, Dar Al-Andalus for Publishing and Distribution, 1998).
- Benjamin Bloom; Student Sumative and Formative Evaluation, translated by: Muhammad Amin Al-Mufti: (Cairo, McGraw-Hill Publishing, 1983).
- Abd al-Rahman Muhammad Issawi; Studies in Social Psychology (Cairo, Dar Al Nahda Al Arabiya, 1974).
- Khairaldin Ali Ahmed Al-Owais: Guide to Scientific Research: (Cairo, Dar Al-Fikr for Printing and Publishing, 1999).
- Saladin Mahmoud Allam; Educational and psychological measurement and evaluation, its basics - its applications - contemporary trends, 10th edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2000).
- Ali Hussein Hashem Al-Zamili; Building and codifying psychological standards: (Baghdad, College of Physical Education and Sports, Qadisiyah University, Dar Al-Kutub and Documents, 2017).
- Hamed Abdel Salam Zahran; Psychological guidance and counseling: (Cairo, Alam al-Kutub, 1980).
- Jabbar Al-Ukaili and Naji Al-Nawab; Orientation towards life and its relationship to spiritual intelligence and mental alertness among distinguished high school students: (published research, Journal of the College of Basic Education, Volume (104), Issue (25), Al-Mustansiriya University, 2019).