مجلة بحوث ودراسات نفسية (مج١٦ ، ع٤٤ أكتوبر ٢٠٢٠ ص ٨٠١ – ص ٨٦٦)

الشعور بمعنى الحياة وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من الطالبات الكفيفات في جامعة الإمام بالرياض

إعداد الباحثة

ندى راشد محمد الرشود

أستاذ مساعد فى جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

(الملخص)

هدفت هدة الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بمعني الحياة وفاعلية الذات لدى عينة من الطالبات الكفيفات في جامعة الإمام بالرياض وتكونت عينة الدراسة من (٤٣) من الكفيفات (١٢كفيفة كلياً)، (٣١كفيفة جزئياً) في جامعة الإمام بالرياض ثم طبق علي أفراد العينة مقياسان هما مقياس الشعور بمعني الحياة لدي الطالبات الكفيفات من إعداد الباحثة ومقياس فاعلية الذات لدي الطالبات الكفيفات من اعداد الباحثة وقامت الباحثة بصياغتها بما يتناسب مع طبيعة العينة وتم التطبيق في (٢٠١٩) وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها ما يلي :

- أن مستوى الشعور بمعنى الحياة، لدى الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًا، بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية مرتفع.
- أنَّ مستوى (الإيجابية في الحياة، المسئولية الاجتماعية)، لدى الطالبات الكفيفات كليًّا والكفيفات جزئيًا بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية منخفض.
- أنَّ مستوى التسامي بالذات لدى الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًا بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية منخفض.

- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ فأقل، بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط النظري في بعدي (الحب والتسامح، الهدف في الحياة)، لدى الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًّا، بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- أنَّ مُستوى فعالية الذات لدى الطالبات الكفيفات كليًّا والكفيفات جزئيًا بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية مرتفع.

وقد نُوقشت هذه النتائج في ضوء نتائج الدراسات السابقة والإطار النظرى للدراسة.

الكلمات المفتاحية: معنى الحياة – فاعلية الذات – الكفيفات

Feeling of the Meaning of Life and its Relationship to Self-Efficacy among a Sample of Blind Female Students at Al-Imam University in Riyadh

Nada Rashid Muhammad Al-Rashoud
Assistant Professor of Psychology
at Emam Mohammed Ibn Saud Islamic University

(Abstract)

This study aimed to reveal the relationship between the sense of meaning of life and self-efficacy in a sample of blind female students at Al-Imam University in Riyadh. The study sample consisted of (43) blind women (12 student are completely blind), (31 students are partly blind) at the Imam University in Riyadh, then applied to the sample members have two scales: the sense of meaning of life measure for blind students prepared by the researcher and the self-efficacy scale for blind students prepared by the researcher wrote it according to the nature of the sample in (2019). The study concluded with several results, the most important of which are the following:

- The level of feeling the meaning of life among students who are totally blind and partly blind at Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University is high.

- The level of (positivity in life, social responsibility) among totally blind and partially blind female students at Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University is low.

- The level of transcendence in particular among students who are completely blind and partially blind at Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University is low.

- There are no statistically significant differences at the level of 0.05 or less, between the arithmetic mean of the study sample and the theoretical average in the two dimensions (love and tolerance, the goal in life), for totally blind and partially blind students, at Imam Muhammad bin Saud Islamic University.

- The level of self-efficacy among totally blind and partially blind female students at Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University is high.

- These results were discussed in the light of the results of previous studies and the theoretical framework of the study.

Keys Word: Meaning of Life- Self-Efficacy- Blind Female.

مقدمة:

إن الفرد إذا فقد المعنى في حياته، فإنه يفقد معه الإحساس بالهدف من الحياة، لأنَّ وجود الإنسان يكمن في معنى وجوده وتصبح علاقته بالزمن سلبية، لأنَّ الزمن والاقتدار عليه مكون من مكونات السعي صوب تحقيق الذات، ولا يتمتع بالحضور الشخصي لدى الآخرين، ولا يستطيع على نحو فعال أنْ يقيم علاقات ودودة مع الآخرين، لأنَّ الآخرين جزءٌ مِن الحياة التي فقدت معناها ودلالتها بالنسبة له (عيد، ٢٠٠٥: ٢٠٤).

وقد ظهر مصطلح معنى الحياة [١] في علم النفس من خلال إسهامات فيكتور فرانكل في مجال العلاج بالمعنى، والذي تتلخص أهدافه في مساعدة الفرد على إيجاد معنى للحياة؛ ليستطيع أن يعيش وينجز ويحقق أهدافه المستقبلية. وقد قامت نظرية فرانكل على أساس من انتقاداته التي وجهها لكل من مدرسة التحليل النفسي لفرويد والنظرية الدافعية لأدلر، ووضع ما أسماه بمبدأ "إرادة المعنى" [٢] ليعارُض به مبدأ اللذة عند فرويد وإرادة القوة عند آدلر (إيمان فوزي، ١٩٩٢: ٤).

يعتبر فيكتور فرانكل Frankel من أوائل العلماء الذين بحثوا في مسألة المعنى الوجودي أو الهدف في الحياة [٣] ، وقد ساعده وجوده في معسكرات الاعتقال أن يطور نظرياته عن المعنى الوجودي [٤] ، واختبرها بتطبيقها خلال سجنه، وأقنعته اختباراته بأن كل إنسان لديه شيء يمثل المعنى الذي يجعله يستمر في الحياة، ومن خلال إقامته في المعسكر لاحظ كثيرًا من المعتقلين الذين كانوا يشعرون بأنهم ضحايا وكانت تسوء حالتهم، ولكنهم حين ينتبهون من تلقاء أنفسهم إلى وجود شيء يستحق استمرار حياتهم؛ كانوا يستعيدون توازنهم ويصمدون، وهؤلاء من يتمتعون بمعنى وهدف في حياتهم (المعنى

---

[١] Meaning of life
[٢] The Will to Meaning
[٣] Purpose in life
[٤] Meaning Existential

الوجودي)، وكل من ليس لديه ما يعتقد أنه يجعل لحياته معنى ويجعله يتطلع إلى المستقبل؛ ينته به الأمر إلى الشعور بعدمية الحياة، وهؤلاء الذين يعانون من الفراغ الوجودي[٥] () (غنايم،٢٠١٠: ٦٦).

وقد ظهر أيضا أن مفهوم الشعور معني الحياة له تأثير عريض وواسع في الأفراد، حيث يتناول الإنسان كخبره روحية إلى جانب أنه تركيب بيولوجي وعقلي معرفي قابل للتغير والنمو والتسامي (هارون الرشيدي، ١٩٩٩: ١).

ويعد مفهوم الشعور بمعنى الحياة المفاهيم التي بدأت تستحوذ على اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية، حيث ترتبط لدى الإنسان قيمة حياته ورضائه عن ذاته وتقديره لها بالمعنى الذي تنطوي علية حياته، والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة (فيكتور فرانكل، ١٩٩٧: ١٤).

وتري الباحثة أن موضوع الشعور بمعني الحياة من الموضوعات الهامة التي تلعب دوراً في حياة الإنسان لإظهار إمكاناته في الحاضر والمستقبل وحتى يضفي علي حياته معني ومغزى وقيمة ولا يأتي ذلك إلا من خلال وضع الفرد لأهداف وغايات في حياته يسعي لتحقيقها ولن يتحقق للإنسان – في رأي الباحثة–المعني في الحياة إلا من خلال استشرافه للمستقبل والتنبؤ به وكذلك توقع الفرد بقدراته وإمكاناته علي القيام بمهامه في الحياة حتى يعطي لها معني من خلال قدرته علي إنجاز الأعمال المحددة التي يريد إنجازها.

ويرتبط البحث عن الشعور بمعني الحياه لدي طالبات الجامعة الكفيفات ذوات الإعاقة البصرية ، حيث تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة فى حياة الإنسان، لأنها مرحلة تشكيل الهوية لدى الفرد، فالطالبة الجامعية تنشغل بدورها وماذا عليها أن تفعل وما هى إمكاناتها وقدراتها (نفيسة فوزى عيسوى، ٢٠١٢: ٢).

---

[5] Existential Vacuum

وتزداد مشكلة فقدان المعنى نتيجة فقدان الهدف من الحياة لدى المعاقين بصرياً خصوصاً فى المرحلة الجامعية نظراً لشعورهم بعجزهم عن منافسة أقرانهم العاديين، يترتب على ذلك تخوفاً وقلقاً تجاه مستقبلهم الأسرى والمهنى، وفى إطار كل ذلك قد تنسحب الشابة الكفيفة من المشاركات الاجتماعية نظراً لما تفرضه عليها إعاقتها، فتبدو وفقاً لذلك متشائمة غير متفائلة بما هو قادم (إبراهيم محمود أبو الهدى، ٢٠١١: ٧٩٢).

إن كف البصر معاناة تجعل الفرد يبحث عن معنى للتخفيف من آثارها، ويرى "فرانكل" أن البحث عن معنى للمعاناة لا يمكنه إيقاف المعاناة، ولكن يمكنه إيقاف الحزن الذى قد يصاحبها، والمعاناة نفسها ليس لها معنى ولكن يستطيع الفرد أن يجعل لها معنى من خلال اتجاهه النفسى نحو الأحداث التى تسببها ويمكن أن يصبح لها معنى إذا تغيرت حالة الشخص الذى يعانى وشعر بالتحسن، ويحتاج المكفوف إلى توافر سمات شخصية إيجابية تساعده فى تحقيق المعنى والوصول إلى هدفه فى الحياة (نفيسة فوزى عيسوى، ٢٠١٢: ٣– ٤).

وتسعى الباحثة إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بمعنى الحياة و فاعلية الذات لدى الطالبات الكفيفات بجامعة الامام بالرياض .

مشكلة الدراسة:

تنطلق مشكلة الدراسة من أن هناك الكثير من الضغوط الحياتية، وخصوصاً علي الطالبات الكفيفات ذوات الإعاقة البصرية بجامعة الامام حيث عمل الباحثة ، وحيث تعاني العديد من الطالبات من عدم قدرتهم علي تحقيق أهدافهم في الحياة، وكذلك عدم قدرتهم علي القيام بأدوارهم في الحياة بكفاءة وفاعلية، ولذلك تشعر الطالبات بالضيق والملل وعدم الإقبال علي الحياة بفاعلية .مما يجعلهن يشعرن بعدم جدوى الحياة وغياب المعني في هذه الحياة، وهو ما يسميه (فرانكل) الفراغ الوجودي.

وهذا ما يؤكده محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٢) حيث يري أن فقدان المعني في الحياة يعني

الوقوع في أسر (الفراغ الوجودي) (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٢: ٢١٩).

ومن هذا المنطلق وجدت الباحثة أنه لابد من إلقاء الضوء على فاعلية الذات كمتغير يمكن أن يكون له أثر في زيادة الشعور بمعني الحياة لدي الطالبات الكفيفات بجامعة الامام ، ومن ذلك تكون فائدة هذا البحث الذي يساعدنا علي معرفة العلاقة بين الشعور بمعني الحياة وفاعلية الذات. ومن هنا تتلخص مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة علي الأسئلة الآتية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور بمعنى الحياة وفاعلية الذات لدى الطالبات الكفيفات بجامعة الامام؟

٢- هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين الطالبات الكفيفات كليًّا والكفيفات جزئيًّا. في مستوى الشعور بمعنى الحياة ؟

٣ – هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين الطالبات الكفيفات كليًّا والكفيفات جزئيًّا. في مستوى فاعلية الذات؟

أهمية الدراسة:

يمكن تقسيم أهمية الدراسة الحالية إلى مستويين، على المستوى النظري وعلى المستوى التطبيقي كما يلي:

أولا: الأهمية النظرية:

١. تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية الفئة التي تتناولها وهي فئة الكفيفات من طالبات جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية في الرياض اللاتي بحاجه الى الاهتمام والرعاية النفسية.

٢. كما تتمثل أهمية الدراسة النظرية في إثراء المكتبة العربية بما تقدمه هذه الدراسة من مقاييس جديدة و نتائج وتوصيات حول الشعور بمعنى الحياة وفاعلية الذات لدى الطالبات الكفيفات في جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تتمثل أهمية الدراسة التطبيقية بما تقدمه من مقترحات يمكن الإفادة منها من قبل أهل الاختصاص في عمل برامج إرشادية للطالبات الكفيفات بالجامعة للتعزيز الشعور بمعنى الحياة وفاعلية الذات .

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١-الإسهام في إلقاء بعض الضوء علي مفهومي الشعور بمعنى الحياة وفاعلية الذات.

٢- الكشف عن العلاقة بين الشعور بمعنى الحياة وفاعلية الذات لدى عينة من الطالبات الكفيفات بجامعة الامام.

٣-التعرف على الفروق بين الطالبات الكفيفات كليًّا والكفيفات جزئيًّا. في مستوى الشعور بمعنى الحياة وفاعلية الذات.

٤-التعرف على بعض أبعاد الشعور بمعنى الحياة المنبئة دون غيرها بفاعلية الذات لدى عينة من الطالبات الكفيفات بجامعة الامام.

المفاهيم الإجرائية:

١- معنى الحياة:

يُعرف محمد إبراهيم عيد(١٩٩٠) الشعور بمعنى الحياة بأنه شعور الفرد بأن حياته لها

قيمة ودلالة ومغزى ومعقولية، أما فقدان المعنى من الحياة فهو يعنى الوقوع في أسر ما يسميه" فرانكل" (الفراغ الوجودي) وهى حالة من الملل والسأم يشعر من يخبرها بأنّ الحياة تمضى بغير معنى أو هدف وأنّ حياته راكدة وبغير معنى (محمد إبراهيم عيد، ١٩٩٠: ١٨٧).

وتعرفه سميرة أبو غزالة (٢٠٠٧) بأنه أولاً: تفسير أحداث الحياة، التي تتعلق يشي ما، أو حدث ما، أو خبرة ما، أي أنه يشير إلى كل ذي دلالة وأهمية. ثانياً: تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه. (سميرة أبو غزالة ٢٠٠٧: ١٦١)

التعريف الإجرائي

[أ] الشعور بمعني الحياة:

يتمثل في الدرجة التي تحصل عليها الطالبة الكفيفة بجامعة الامام من خلال مقياس الشعور بمعني الحياة (إعداد الباحثة).

[ب] فاعلية الذات[٦]

يعرف باندورا فاعلية الذات علي إنها فاعلية الفرد التنبؤية لمسار الأنشطة التي يتطلبها السلوك وأنها وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف بل لابد من وجود قدر من الاستطاعة بالإضافة إلى توافر الدافعية للموقف (Bandura,1997:122-147).

هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة الكفيفة من خلال مقياس فاعلية الذات (إعداد الباحثة) لدي الطالبات ذوات الإعاقة البصرية الذي يتضمن الأبعاد الآتية: (الأداء الإنجازي- المثابرة- الثقة بالنفس).

[٦] Self Efficacy

[ج] الطالبات الكفيفات بجامعة الامام :

هن الفتيات الملتحقات بجامعة الامام ولديهن إعاقة بصرية وفي مرحلة الشباب وهي المرحلة التي تشهد مع بدايتها النضج الجنسي وبداية التفكير في الأسرة والزواج، وهي المرحلة التي ينمو فيها الذكاء وتتمايز القدرات الخاصة لدى الطالبة الكفيفة، وفي هذه المرحلة تصل الطالبة إلى مستوى مرتفع من النضج الانفعالي وهي مرحلة الاختيار المهني وتوكيد الذات وتتعلم الطالبة المكفوفة في هذه المرحلة الجامعية المسئولية الاجتماعية والاستقلالية والاعتماد على الذات وتتحدد فلسفة الطالبة في الحياة في هذه المرحلة (عبد الحميد والكفافي، ١٩٩٢:٤١٨).

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تتناول الدراسة الحدود الموضوعية في دراسة علاقة الشعور بمعنى الحياة و فاعلية الذات

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في ٢٠١٩

الحدود المكانية: جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية بمدينة الرياض.

الحدود البشرية: الطالبات الكفيفات في جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية في الرياض.

الإطار النظري

تمهيد:

فبالنسبة للشعوربمعني الحياة أوضح "إبراهيم عيد" أن للحياة معني رغم العبث والتناقض واللامعقول، ومن اليأس من الحياة إلى الولع بالحياة فنحن الذين نضفي علي الأشياء القيمة والمعني وهذا الإضفاء لا يكون إلا من خلال الشدة والقوة علي إعطاء الحياة والمواقف قيمة.

وعلى ذلك فان قيمة حياة الإنسان تستمد دلالتها من معني ما يقوم به من أفعال، وما يتوق إلى تحقيقه في المستقبل. (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٢: ١٥٤)

ونظرا لأهمية مفهوم معني الحياة سيتحدث الباحثة بالتفصيل عن الإطار النظري للشعور بمعني الحياة كما يلي:

أولاً: الشعور بمعنى الحياة

إن مفهوم الشعور بمعني الحياة من المفاهيم التي درست في الفلسفة باعتباره أحد الجوانب الهامة في حياة الإنسان فلا يمكن أن يعيش الإنسان دون أن يتساءل عن معنى حياته وجدواها. كما أن للمفهوم جذور في علم الاجتماع والأنثروبولوجيا، كما أن للمفهوم وضعه الخاص بالدين.

ولعل من أهم إضافات التيار الإنساني في علم النفس تجاوزه "الحتمية" [٧]سواء أكانت حتمية سلوكية آلية أم لا شعورية. ولهذا ركز علماء هذا التيار (مثل: جولد شتين Goldstien، ماي May، فرانكل frankle، وماسلو Maslow) جل اهتمامهم علي الجوانب المضيئة في صلب تكوين الإنسان والتي يتمثل بعضها في المعني والاستمرارية والقيمة من حتمية الماضي والنزوع صوب المستقبل؛ ولهذا استفاد علماء النفس الإنسانيين من كتابات سارتر (1967) وكامي Camus (1969) عن اللامعني والعبث في الوجود؛ حيث يري سارتر أن اللا معنى هو "العبث الذي يعرِّفه بأنه كل ما ليس له معني " ويستند هذا التعريف على ما يعتقده سارتر من أن الحياة تمضي بغير معني، وأنها عبث، وأن العبث هو فقدان المعني، معني أي شيء، والمعني في الحياة بدافع من الضرورة، وأن كل شيء جائز، وأن الحياة في حقيقتها تافهة، وإننا نحن الذين نجعل لها قيمة (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٥:١٥٢)

---

[٧] Determinism

ويعد المعنى في الحياة من أهم المفاهيم النفسية التي يدرسها أصحاب الاتجاه الإنساني في علم النفس، ويعده كثيرون منهم الدافع أو المحرك الأساسي للسلوك البشري، حتى أن هناك من صاغ فيه نظرية نفسية، وعده المحور الأساس فيها، وإن الاهتمام بدراسة هذا المفهوم جاء متأثرا بالأفكار الوجودية التي راجت في بداية ومنتصف القرن المنصرم، وجاء متماشياً مع ما شاع في تلك المدة من ظهور لحالات اللا جدوى والعدمية بين الناس، والتي عجزت نظريات علم النفس التقليدية من إيجاد تفسير مقنع لها، الأمر الذي دفع بعلماء النفس الإنسانيين والوجوديين إلى دراستها وتفسيرها، مستندين بذلك مع ما تبلور لديهم عن مفهوم المعنى في الحياة.

لم يحظ مفهوم المعنى في الحياة بالاهتمام الكافي من قبل علماء النفس لحين ظهور نظرية فرانكل عن المعنى، فمنذ بدايات نشوء علم النفس وحتى ظهور هذه النظرية ظل هذا المفهوم غامضاً ولم تفرد له عناوين خاصة تناقشه بوصفه مفهوما سيكولوجياً مهماً في شخصية الإنسان أو في صحته النفسية (Kim, 2001: 23) .

إلا أن هذا لا يعني بان علماء النفس قد فاتهم أو غفلوا عن أهمية هذا المفهوم، فقد تناولوه ضمنا في نظرياتهم لاسيما علماء النفس الإنسانيون منهم فعلى حد تعبير ماسلو هناك كثيرون ممن أشاروا لما هو أشبه بمفهوم المعنى في الحياة عند فرانكل، أمثال بيهلر، وجولد شتاين، وروجرز وغيرهم، إذ استعملوا مصطلحات مثل(القيم، الغايات، الأغراض، فلسفة الحياة، تحقيق الذات) للتعبير عما هو مقارب لمفهوم المعنى في الحياة. (إبراهيم الاعرجي، ٢٠٠٧: ٥٠)

ويعد فيكتور أول من أشار إلى أهمية هذا المفهوم لكونه الدافع الأساسي والجوهري لدى الإنسان، حتى عده المفهوم المحوري في نظريته عن الشخصية الإنسانية.
(فيكتور فرانكل، ١٩٨٢: ١٣١)

التعاريف المختلفة للشعور بمعنى الحياة

ويرى محمد إبراهيم عيد أن تحقيق الذات هو جوهر وجود الإنسان وبه يحقق الإنسان إمكاناته ويتجاوز ذاته بعيد عن الوحدة والعزلة والالتصاق بالذات (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٢: ٢١٩)

وتعرف سميرة شند الشعور بمعني الحياة بأنه:"إدراك الفرد أن لحياته قيمة ومغزى، وأن له أهدافا يسعي إلى تحقيقها مهما تحمل من مشقة وجهد. وأن معني الحياة موجود في قيم الإنسان وخبراته والمهام التي يؤديها، واتجاهاته المتكونة لديه (سميرة شند، ٢٠٠٢: ١٤٠).

ويرى فرج طه المعني في ضوء التحليل النفسي علي أنه أصيل فيه حيث يقوم التحليل النفسي علي بعد المعني والدلالة إذ يتناول الإنسان الذي يعتبره كائناً لغوياً يستقيم لديه المتخيل فيستقيم الواقع فهو معني ولغز؛ لا يقف تناوله عند حد التفسير بل الفهم، والتحليل النفسي يصدر في صميمه عن أن النشاط الإنساني، أي نشاط إنساني، إنما هو حامل معني يمكن تفسيره وفهمه من خلال التسليم بالحتمية النفسية والطبيعة الإنسانية التي لا تقف عند حد الشعور بل تتجاوزه إلى فهم اللاشعور ومهما بدا النشاط غافلاً من المعني أو لامنطقيا فإن وراء هذا اللا منطق معني ودلالة وسياقاً نفسياً بعينه (فرج طه، ١٩٩٣: ٧٣٩).

أما الشعور بمعني الحياة عند المتخصصين، يرى محمد إبراهيم عيد أن الشعور باللا معنى في الحياة أو " الفراغ الوجودي " يرتبط بالاغتراب في كون الاغتراب ما هو إلا انفصال عن الوجود الإنساني وأنه شعور بالانفصال عن الذات أو المجتمع الموضعي أو الله وهو يعبر بذلك عن الشعور بأن الحياة تمضي علي نحو لا إنساني وأنها عبث غير معقول يمضي بالإنسان نحو الفراغ الوجودي والملل من الحياة نفسها (محمد إبراهيم عيد، ١٩٩٠: ٤٩ – ٥٠).

أما محمد سعفان فيعرفه على أنه المعنى الخاص للشخص والذي يتحدد من خلال

اتجاهاته نحو حياته ورسالته الخاصة في الحياة أو مهنته التي تعرض عليه مهام محددة لابد من تحقيقها .ومعنى الحياة لا يتحقق من خلال تحقيق الذات فقط ولكن لابد من تجاوز ذلك إلى الخارج حيث يتم عمل علاقة مع الأخر وتقديم شيء له قيمة للأخر (محمد سعفان: ٢٠٠٤).

تعرف سهير محمد سالم الشعور بمعني الحياة بأنه مفهوم أو مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية كالنجاح أو الفشل مثلاً يكونها الفرد عبر الحياة عن حياته، غير مصادر مختلفة داخل حيز خبراته الشخصية التي يخبرها في مواقف تفاعله مع ذاته والآخرين في ظل ثقافة المجتمع ومتغيراتها. وتعكس هذه المفاهيم توجه الفرد نحو الحياة، وأسلوب حياته وتظهر في صورة أساليب وأهداف في مجالات شتي، يعمل على تحقيقها، ويتضمن ثلاثة أبعادهي: الوعي بالمعني في الحياة، والتوجه نحو الحياة، وأسلوب الحياة (سهير محمد سالم، ٢٠٠٥: ١١).

ويرى محمد سعد عثمان أن الفقد الذي يحدث في الشعور بمعنى الحياة الخاص بالفرد وفقده القيمة والهدف والدلالة من الحياة، فأن ذلك سيتتبعه بالقطع شعور الفرد بالفراغ والإحباط وسيؤدى بدوره إلى الاضطراب النفسي الذي يعد الاكتئاب أحد صوره، ويمكن القول أن مظاهر اللا معنى تتشابه إلى حد كبير مع مظاهر الاكتئاب الذي لا يمكن أن يجتمع مع معنى الحياة الإيجابي (محمد سعد عثمان، ٢٠٠٧: ٨١)

ومما سبق يمكن للباحثة أن تعرف الشعور بمعني الحياة علي أنه مجموعة المفاهيم ألتي يستخلصها الإنسان خلال رحلة حياته عن نفسه سواء كانت إيجابية أو سلبية، ويدرك أن لحياته معان وأهداف تدفعه نحو التمسك بها، والعمل علي محاولة تحقيقها حتى يشعر بالرضا عن حياته.

ثانيًا: أهم النظريات التي تناولت الشعور بمعنى الحياة:

ظهرت النظريات الإنسانية في علم النفس لتركز على الإنسان وعلى الجوانب المشرقة

والإيجابية فيه، ويقول إبرهام ماسلو إن علم النفس قد ركز في فترة من الفترات على الجوانب المظلمة والسلبية والمرضية والحيوانية من الإنسان دون الالتفات إلى الجوانب المشرقة والمضيئة والإيجابية فيه، وهذا يؤدى إلى علم نفس غير مكتمل، ويأمل ماسلو أن يلتفت علم النفس الإنساني إلى الجوانب الإيجابية في الإنسان، وأن يوفر المعلومات التي يمكن أن تستخدم لصياغة نظرية متكاملة عن الدافعية الإنسانية تشتمل على الجوانب الموجبة والسالبة من الإنسانية.(جابر عبد الحميد، ١٩٨٦: ٢٨٧)

لقد كان ماسلو يرى أن الطبيعة الإنسانية خيرة وبناءه مما جعله يعترض على تأكيد الكثيرين من أصحاب نظريات الشخصية التي تؤكد على دراسة السلوك الشاذ مثلما فعل فرويد، وذلك كان أيضاً نتيجة للظروف التي عاشها أثناء الحرب العالمية الثانية حيث وجه إنذارا ورجاء معاً، يؤكد فيهما أن الجنس البشرى قادر على أداء أشياء من خلال الحب والسلام تفوق كثيرا ما يحققه من خلال الكراهية والدمار (Brassai, 2017).

وعلي ذلك فقد ظهرت التيارات الإنسانية الجديدة في علم النفس تحمل معها أفكاراً وأساليب جديدة في النظرة الطبيعية الإنسانية، وطريقة التعامل مع أصحابها ومشكلاتها، وعلى رأسها المدرسة الوجودية في علم النفس [٨]والتحليل النفسي الوجودي، [٩]والعلاج بالمعنى [١٠]ويعتبر رولومای هو الرائد الذي ربط بين الأسلوب الوجودي بالعلاج بالمعنى (حامد الفقي، ١٩٩٠: ٤٤٣).

١- نظرية الفريدآدلر Adler (١٨٧٠-١٩٣٧) يعتبر آدلر أحد الثلاثة العظماء مع كل من سيجموند فرويد ويونج الذين كانوا لهم الفضل في تأسيس علم النفس الحديث، وقد تناول الفريد آدلر مفهوم الشعور بمعني الحياة وعرفه، وظهر ذلك جليا في كتابة عن

[٨] Existential Psychology
[٩] Existential Analysis
[١٠] Logotherapy

معني الحياة والذي كان عنوانه " ما الذي يمكن أن تعنيه الحياة لك What life could mean to you? والذي ألفه عام (١٩٣١) وتحدث فيه عن معني الحياة العام، والذي يعني المساهمة التي تقوم بها لمصلحة حياة الآخرين، وهو أيضا في الاهتمام الحقيقي والخالص في التعاون معهم، وقد رأي أن معني الحياة الخاص بكل فرد إنما هو خطأ، وهو في الحقيقة ليس أكثر من انعدام للمعني.

وقام فيه آدلر بشرح المشكلات الثلاث ألتي تواجه الفرد في حياته ألا وهي (العمل، العلاقة مع أفراد المجتمع، الزواج). وقد اكتشف أن كل مشاكل البشر يمكن تصنيفها تحت هذه النقاط الثلاث الرئيسية السابقة: مهنية، واجتماعية، وجنسية، وأن ردود أفعالهم تجاه هذه المشاكل هي التي تكشف طبيعة فهمهم الشخصي لمعني الحياة، وأن التعاون هو الوسيلة المثلى للتغلب علي هذه المشكلات، والتي تؤدي بهم إلى الوصول للمعني، وبهذا فيري آدلر أن الدليل علي أننا قد حصلنا علي التعريف الحقيقي لـ "معني الحياة "هو أن هذا التعريف مشتركا بيننا وبين أفراد المجتمع، وأن يكون هذا التعريف يسمح للآخرين أن يستفيدوا منه، وأن يتقبلوه وبذلك فيمكن القول: إن حياة الإنسان العبقري لا تعتبر ذات معني إلا إذا اعترف الآخرون بأن لها هذا المعني (الفريد آدلر، ٢٠٠٥: ٢٦-٢٨)

ومن هنا نستطيع القول أن آدلر قد أعطي اهتماما كبيرا لمبدأ إرادة القوة، والجوانب الاجتماعية، ومبدأ التعاون الذي يحكم معظم سلوكيات البشر وتصرفاتهم، ويكون بذلك قد عارض خصمه فرويد الذي يقول بأن كل سلوكيات الإنسان يحكمها مبدأ اللذة .

٢- نظرية فيكتور فرانكل (١٩٠٥ -١٩٩٧)

يقول" جوردون اولبورت" أن النظرية التي قدمها فرانكل عن الشعور بمعني الحياة من أهم الإسهامات التي قدمها هذا العالم الوجودي لعلم النفس الحديث، وقد كانت الحياة التي عاشها فرانكل سببا أساسيا في وضعة لهذه النظرية وخاصة تلك التي الفترة التي عاشها في معتقلات التعذيب الألمانية وما شهده فيها من الأم والعذاب، وإبان وجودة في تلك

المعتقلات لاحظ فرانكل أن الرجال الذين كانوا يتعرضون لعمليات التعذيب معه كانوا يستسلمون للموت بمجرد أن يفقدوا كل إحساسهم بوجود معني للحياة (فيكتور فرانكل، ١٩٨٢: ١٤-١٥).

كان فرانكل يعتقد أن الإنسان يستطيع أن يحيا فقط عندما يتمسك بوجود معنى للحياة، وأن الإنسان في حاجة دائمة إلى مصدر ليستمد منه المعنى (Deklerk, 2001: 30) .

وكانت أفكار فرانكل تدور حول قدرة الإنسان على أن يحيا حياة أفضل وأكثر رحابة إذا ما استطاع تجاوز المحددات الجسدية والنفسية لوجوده والتسامي عليها، وعندها فقط يستطيع أن يدخل إلى الأبعاد الأكثر رقيا ورحابة وهي الأبعاد الروحية[١١] (داليا عثمان، ٢٠٠٨:٢٠).

كما كان يؤكد أيضا على أهمية البعد المعنوي كبعد مميز للكائن الإنساني، والذي يختلف عن البعد البدني، والبعد النفسي فهذا البعد المعنوي هو البعد الذي تتواجد فيه الظاهرات الإنسانية في تمييزها، فعلي سبيل المثال فأن الحب والضمير هما أكثر الظاهرات الإنسانية، وهاتان الظاهرتان من أروع مظاهر القدرة الإنسانية الفريدة والتي يخبر فيها الإنسان قدرته على تجاوز الذات، أما يتخطي ذاته أما تجاه كائن بشري آخر أو تجاه معني ما، ويكون الحب هو تلك المقدرة التي تمكن من إدراك وفهم أي موقف يمر به (فتحي عبد الرحمن، ٢٠٠٥: ٥٣).

والمعني عند فرانكل نسبي يختلف من فرد لآخر، وعلي حد تعبيره لا يوجد شيء يمكن تسميته بالمعني العالمي للحياة ولكن فقط المعاني الفريدة للمواقف الفردية، إلا أن فرانكل يفضل البحث عن تفرد المعاني بدل من نسبيتها، وإن كان هذا لا يمنع من وجود معان مشتركة بين بني البشر عبر المجتمعات وعبر التاريخ وهذه المعاني تشير إلى شرط

[١١] Spiritual Dimensions

الإنساني بدلا من أن تكون مرتبطة بمواقف فريدة وهذه المعاني هي ما نفهمها علي أنها القيم، والمعاني الذي يبتكره الإنسان في موقف فريد قد يتحول إلى قيمة تقدرها الإنسانية فيما بعد (إيمان فوزي، ١٩٩٢: ٦).

والإنسان الذي يعاني من عدم وجود معني لدية يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة والتي أشار إليها فرانكل علي أنها نوع من أنواع الأعصبة المعنوية [١٢]وينشأ العصاب المعنوي في البعد المعنوي والذي يرتبط بالبعد الروحاني وبالعوامل التي تحدد القيم والأخلاق (فيكتور فرانكل، ١٩٨٢: ٣٠).

وقد قرر فرانكل أن هناك ما يسمي بالخبرات العالمية وهى تلك الخبرات التي تمييز الوجود الإنساني كله وتهدد المعنى لديه وهي ما أطلق عليها فرانكل اسم: مثلث المأساة الإنسانية وأضلاعه الثلاثة هي: المعاناة[١٣] الذنب [١٤]والفناء أو الموت [١٥]لقد كان فرانكل يؤمن بأن حياة الإنسان لا تخلو من المعاناة، وأن الحزن والألم وهما اللذان يدفعان الإنسان للبحث وراء تلك الأحداث المؤلمة (داليا عثمان، ٢٠٠٨: ٢١).

٣- نظرية إبراهام ماسلو (١٩٧١) Abraham Moslow

وعلى العكس فرانكل اعتقد ماسلو أن المعنى بمثابة خاصية جوهرية ملحة داخل الإنسان، وقد تتضمن نظرية ماسلو ما يلي:

إذا ما لم تشبع الحاجات الدنيا (الطعام، الشراب، النوم، الجنس) فإن القيم والمعاني في الحياة يكون لديها تأثير قليل على دافعية الإنسان وهو يعنى بهذا أن القيم والمعاني يظهر تأثيرها على الإنسان بعد إشباع الحاجات الدنيا.

---

[١٢] Noogenic Neurosis
[١٣] Suffering
[١٤] Guilt
[١٥] Transistorines

فالمعنى في الحياة هو دافع أعلى كما أنه حاجة متنامية أو حاجة (عليا)، وعدم تحقيقها هذه الدوافع العليا يؤدى إلى الاضطراب ومع ذلك فالحاجات العليا تختلف عن الحاجات الدنيا في طرق عديدة، فالحاجات العليا لا تشير إلى نقص داخلي لأن التوترات غالبا تخلق سرورا كما أن إرضاء الحاجات العليا يضيف إلى تلك الحاجات قوتها الدافعية وإشباع تلك الحاجات يخلق نموا أكثر من مجرد تفادى للمرض كما هو في الحاجات الدنيا والحاجات العليا لا يمكن أن تكون مشبعة تماما كما هو الأمر في الإشباع الكلى للهدف والمعني الإنساني في الحياة الذي يكون غير ممكن لأن المعنى في الحياة يوجد في المثل العليا كما في التسامح أو الجمال الذي لا يمكن أن يكون كاملا، ومع ذلك فالإنسان لدية الحرية في اختيار معانية لكنه يكون في حالة إشباع إذا ما اختار تلك المعاني التي تساهم في تحقيق طبيعته الداخلية (منال مصطفي، ٢٠٠٨: ٢٤).

٤- نظرية الفريد لانجل Alfried Langle

تعتبر نظرية الفريد لانجل عن المعنى الوجودي معالجة جديدة لنظرية فرانكل، ويقدم الباحث عرضاً جديداً لهذه النظرية الحديثة الخاصة بمعنى الحياة.

لقد حاول العالم النمساوي الوجودي الفريد لانجل العمل على تكامل نظريتي فيكتور فرانكل وإيفرن يالوم، ليصوغ نظريته التي وصف فيها الأوجه الأربعة الأساسية للوجود والتي تكون المنظومة الأساسية التي تساعد في فهم المعنى الشخصي وفهم الأمراض النفسية وتصيغ نموذجا حديثاً للعلاج الوجودي التحليلي.

وقد حذا لانجل حذو فرانكل في نظرياته النفسية فضلاً عن انحداره من نفس العرق الأنثروبولوجي، حيث اتفق مع فرانكل في أن البحث عن المعنى هو القوة الدافعية الأولى والأساسية لدى الإنسان، لأن الإنسان في حاجة دائمة إلى وجود غايات معنوية ومحاولة تحقيقها مثل البحث عن معنى للحياة، وللعدالة، وللحرية، وللمسئولية، وللقيم، وللحقيقة . وعندما يفشل الإنسان في تحقيق هذه الغاية المعنوية، ونتيجة لوجود الدوافع أو الرغبات

المادية، يصاب الإنسان بالإحباط الوجودي[١٦] والذي يؤدي بدوره إلى الإصابة بأعراض الفراغ الوجودي (Harries, 2004:6).

ويمكن تعريف المعنى من وجهة نظر لانجل على أنه: " تلك التبعات التي تنجم عن موقف ما، والدرجة التي يصل فيها الإنسان إلى فهم نفسه وفهم كل الأشياء التي تطرأ على باله وكل الأشياء التي يشعر بها في ضوء كينونته الخاصة أثناء ذلك الموقف ".

أما المعنى الشخصي فهو نوع معقد من الإنجاز للروح الإنسانية، وهو قوة غير ملموسة تتحكم في درجة الوعي ودرجة التفكير العقلي والطاقة النفسية الداخلية وفي المشاعر والأحاسيس والقدرة على التفاعل (داليا عثمان، ٢٠٠٨: ٢٨).

٥- نظرية إرفين يالوم(١٩٩٨) Irvin Yalom's Theory

انصب اهتمام يالوم على (فينومينولوجيا) المعني في الحياة من منظور وجودي وقد بدأ مدخله مع الطرح الأساسي الذي يتدفق من مجابهة الشخص بأربعة معطيات مركزية للاهتمامات هي:الموت، الحرية، العزلة، اللا معني فهو يري أن المعني في الحياة يعتبر استجابات لإبداع الفرد في عالم اللا معني المطلق كما أنه اختيار جوهري للإنسان، وبناء يتناسب والظروف الخاصة للفرد فالمعني لا يوجد خارج الأفراد. فتلك المعاني يخلقها الأفراد بمفردهم تماما وهكذا فإن المعني الشخصي كما يري يالوم يحتاجه الإنسان ليعيش في كون اللا معني، ذلك المعني الذي قد يجده في الإيثار الإبداع، اللذة.

ومع ذلك فبمجرد أن يعي معظم الأفراد طبيعة هذا المعني الشخصي الذي يخلقونه بأنفسهم، فالتصرف التالي لهذا الوعي هو الارتباط بهذا المعني حيث يحتاج الأفراد لربط أنفسهم بإخلاص بمعانيهم وغاياتهم المختارة، ذلك إذا أرادوا تجنب قلق العدمية، وحصر اللا معني يكون غالبا متزايد بسبب الوعي بحتمية الموت فإذا ما فقد الكل مع الموت

[١٦] Existential Frustration

فماذا يكون للحياة ككل من معني، لذلك فإحساس امتلاء الحياة معني هو إحساس هام للصحة النفسية.

ويرى يالوم أنه في انفصال الإنسان عن المعني، والهدف، والقيمة ما يقوده إلى قرار بإنهاء حياته..لذلك تفترض نظرية يالوم أن وجود معني وغاية للواقع الخارجي للفرد يمده بقدر من الأمن والاستقرار، أما الاعتقاد بأن الحياة لا تمتلك أي معني يؤدي إلى إحساس غامر باليأس (Yalom, 1980: 422).

وترى الباحثة أنه من خلال النظريات السابقة يتضح أن الشعور بمعني الحياة هو بناء تصوري له جوانبه الإيجابية والسلبية وقد يرتبط ببعض العوارض الإكلينيكية.

ثانياً: مفهوم فاعلية الذات

عرف باندورا: (Bandura, 1997, P: 39) فاعلية الذات بأنها " :أحكام الأفراد على قدراتهم، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء.

وقد عرف السيد محمد أبو هاشم (١٩٩٤: ٥٧) فاعلية الذات بأنها":توقع الفرد بقدرته علي أداء مهمة محددة، وهي بذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها".

وقد عرفها علاء محمود الشعراوي (٢٠٠٠: ٤٥) بأنها "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته علي القيام بسلوكيات معينه، ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب ومدي مثابرته للإنجاز".

وعرف عادل العدل (٢٠٠١: ١٧٨-١٢١): فاعلية الذات بأنها " :ثقة الفرد الكامنة في قدراته يعبر عنها خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة.

في حين عرف جيليهان (Gillihan, 2002): فاعلية الذات بأنها: "اعتقادات الفرد في قدرته لإنتاج مهمة معينة. "

وعرف مارتن ونيكوسم فاعلية الذات بأنها"هي تقدير الفرد لثقته في القدرة علي تحقيق مستوي معين من الأداء" (Martin & Nikosm, 2005:105)

وعرف دينس (Dennis, 2016: 164) فاعلية الذات بأنها "إدراك أو حكم الفرد علي قدرته في تنفيذ مسار معين للعمل المطلوب للتعامل بفاعلية مع الموقف".

ويعرف إستر وآخرين (Esther,Dennis,Neil,&Mariaan,2007:177) فاعلية الذات بأنها تشير إلى اعتقاد الفرد بأنه قادر علي تنفيذ مهمة ما.

وعرفت عبير فاروق (٢٠٠٨: ٩) فاعلية الذات بأنها "مجموعة الأحكام والتوقعات الصادرة من الأفراد عن أدائهم للسلوك في مواقف قد تبدو غامضة أو غير متوقعة تحتاج إلى قوة دفع لإنجاز هذا السلوك، حيث أن هذه القوة مهمة لتفسير الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في المواقف المتعددة والمجالات المختلفة".

وتشير إلى ذلك نيفين المصري (٢٠١٠: ٤٦): أن فاعلية الذات هي "إدراك الفرد لكفاءاته الشخصية في التعامل بفاعلية مع مختلف المواقف الضاغطة حيث أن فاعلية الذات يمكن أن تعمم من مجال إلى آخر إلى الحد الذي يعتمد فيه المجال الجديد علي مهارات سابقة.

وتستنتج الباحثة أن الذات هي جوهر الشخصية وإنها جزء هام في بنائها، إذ أنه تتكون الشخصية نتيجة لصورة الفرد عن ذاته ونظرته لها من جهة، ونظرة الفرد لمعتقدات المجتمع والآخرين لذاته من جهة أخري، لذلك فأن اعتقاد الفرد بأنه قادر علي التغلب علي أمور الحياة الاجتماعية الصحيحة فأنه يكون ذات شخصية سوية ذات فاعلية ذاتية مرتفعة.

ومما سبق تستطيع الباحثة تعريف فاعلية الذات علي أنها:"توقعات الفرد واعتقاداته تجاه قدراته علي تنظيم وأداء وإنجاز الأعمال في المواقف التي يمر بها في حياته، وقدرته علي إتمام هذه الأعمال الموكلة له، وهذا يساعد الفرد فهم المعني في الحياة .

مصادر فاعلية الذات عند باندورا

(١) الإنجازات الأدائية[١٧]: ويمثل المصدر الأكثر تأثيراً في فاعلية الذات لدى الفرد لأنه يعتمد أساساً على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفاعلية بينما الإخفاق المتكرر يخفضها، والمظاهر السلبية للفاعلية مرتبطة بالإخفاق، وتأثير الإخفاق على الفاعلية الشخصية يعتمد جزئياً على الوقت والشكل الكلى للخبرات في حالة الإخفاق، وتعزيز فاعلية الذات يقود إلى التعميم في المواقف الأخرى وبخاصة في أداء الذين يشكون في ذواتهم من خلال العجز واللا فاعلية الشخصية، والإنجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النمذجة المشتركة حيث تعمل على تعزيز الإحساس بالفاعلية الذاتية لدى الفرد (Bandura,1997:195).

ويضيف باندورا (١٩٩٧) أن الأشخاص الذين لديهم إحساس منخفض بفاعلية الذات يبتعدون عن المهام الصعبة ويتجهون إلى إدراكها كتهديدات شخصية ويمتلكون مقدرة ضعيفة في تحقيق أهدافهم، والأداء بنجاح لديهم يتوقف على العقبات التي تواجههم حيث يعزون الإخفاق إلى نقص قدراتهم وضعف مجهوداتهم في المواقف الصعبة مما يؤخر استرداد الإحساس بفاعلية الذات عقب الإخفاق، وعلى العكس الأشخاص الذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات يقتربون من المهام الصعبة كتحد وترتفع مجهوداتهم في المواقف الصعبة ولديهم سرعة في استرداد الإحساس بفاعلية الذات عقب الإخفاق، ويؤكد كذلك على وجود علاقة سببية بين الثقة بفاعلية الذات والإنجازات الأدائية فالمستويات المرتفعة من فاعلية الذات تلازم المستويات المرتفعة من الإنجازات الأدائية ٠

ويضيف فتحي الزيات (٢٠٠١) أن المدى المحدد لاستقرار وعى الفرد بفاعليته الذاتية من خلال ممارسته للخبرات أو تحقيقه للإنجازات يتوقف على المحددات التالية: فكرته المسبقة عن إمكاناته وقدراته ومعلوماته، وإدراك الفرد لمدى صعوبة المهمة أو المشكلة أو

---

[١٧] Performance Accomplishment

الموقف، والجهد الذاتي النشط الموجه، وحجم أو كم المساعدات الخارجية التي يتلقاها الفرد، والظروف التي خلالها يتم الأداء أو الإنجاز ٠ والخبرات المباشرة السابقة للنجاح أو الفشل، وأسلوب بناء الخبرة أو الوعي بها وإعادة تشكيلها في الذاكرة، والأبنية القائمة للمعرفة والمهارة الذاتيتين والخصائص التي تميزها ٠

(٢) الخبرات البديلة[١٨]: ويشير هذا المصدر إلى الخبرات غير المباشرة التي يمكن أن يحصل عليها الفرد، فرؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة الجيدة أو المركزة والرغبة في التحسن والمثابرة مع المجهود، ويطلق على هذا المصدر " التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين " فالأفراد الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم استخدام هذه الملاحظات لتقدير فاعليتهم الخاصة (Bandura,1982:140).

(٣) الإقناع اللفظي[١٩]: ويعنى الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والإقناع بها من قبل الفرد أو معلومات تأتى للفرد لفظياً عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعاً من الترغيب في الأداء أو الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة. (Bandura,1977: 200)

ويضيف باندورا (١٩٨٢) أن الإقناع اللفظي يستخدمه الأشخاص على نحو واسع جداً مع الثقة في ما يملكونه من قدرات وما يستطيعون إنجازه، وأنه توجد علاقة تبادلية بين الإقناع اللفظي والأداء الناجح في رفع مستوى الفاعلية الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد٠ ويشير هذا المصدر أيضاً إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، أو ما يسمى بالإقناع الاجتماعي. فالآخرون في بيئة التعلم (المعلمون، والزملاء أو الأقران، والوالدان) يمكنهم إقناع المتعلم لفظياً عن قدراته على النجاح في مهام خاصة ٠وقد يكون الإقناع اللفظى داخلياً حيث يأخذ الحديث الإيجابي مع الذات. (Bandura,1995:125)

---

١٨ Vicarious Experience

١٩ Verbal Persuasion

(٤) الحالة النفسية والفسيولوجية[٢٠]: وتشير إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أم لا، وذلك مع الأخذ في الاعتبار بعض العوامل الأخرى مثل القدرة المدركة للنموذج، والذات، وصعوبة المهمة، والمجهود الذي يحتاجه الفرد، والمساعدات التي يمكن أن يحتاجها للأداء (Bandura,1997:100).

ويرى فتحي الزيات (٢٠٠١) أن البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيراً عاماً على الفاعلية الذاتية للفرد، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية، والحسية العصبية لدى الفرد. ويرجع ذلك لثلاثة أساليب رئيسية من شأنها زيادة أو تفعيل إدراكات الفاعلية الذاتية وهى: تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية، وتخفيض مستويات الضغوط والنزعات أو الميول الانفعالية السالبة، وتصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعترى الجسم.

ومما سبق تري الباحثة من خلال فهمها لنظرية باندورا ما يلي:

* أن مصادر فاعلية الذات والمتمثلة في " الإنجازات الأدائية، والخبرات البديلة، والإقناع اللفظي أو النصائح، والحالة النفسية أو الفسيولوجية" يستخدمها الأفراد في الحكم على مستويات الفاعلية الذاتية لديهم.

* أنه كلما كانت هذه المصادر موثوق بها زاد التغير في إدراك الفرد لذاته كإنسان قادر على السيطرة على حل المشكلات، وهكذا فإن المعلومات المبنية على الأداء الاجتماعي الفعلي للفرد من شأنها أن تكون أكثر تأثيراً للفاعلية الذاتية من المعلومات القائمة على الإقناع من خلال الطرق الخاصة بالتفسير المنطقي للمشكلات أو المقترحات.

* أن هذه المصادر ليست ثابتة دائماً ولكنها معلومات لها صلة وثيقة بحكم الشخص

---

[٢٠] Psychological and Physiological State

على قدراته سواء كانت متصلة بالإنجازات الأدائية أو الخبرات البديلة أو الإقناع اللفظي أو الحالة النفسية والفسيولوجية، وأن نظرية التعلم الاجتماعي تسلم بأن هناك ميكانزماً عاماً في الإنسان يمكنه تغيير السلوك، وأن فاعلية الذات هي أفضل منبئ بالسلوك الشخصى.

وباستخدام أسلوب التحليل البعدي Meta- Analysis لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا تم التوصل إلى النتائج الآتية:

إن فاعلية الذات تكوين نظري وضعه باندورا (١٩٧٧) كمفهوم معرفي يسهم في تغيير السلوك، ودرجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على المشكلات، وأحكام فاعلية الذات عملية استنتاجية تتوقف على معلومات من أربعة مصادر رئيسية هي: الإنجازات الأدائية والخبرات البديلة والإقناع اللفظي والحالة النفسية أو الفسيولوجية. وتتميز في ضوء الأبعاد التالية:

(١) قدر الفاعلية والعمومية والقوة.

(٢) فاعلية الذات هي توقع الفرد لمدى قدرته على أداء مهمة محددة وهى كذلك تعنى استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها، وإنها وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف بل لابد من وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية أو نفسية.

(٣) تختلف توقعات فاعلية الذات عن توقعات الفرد للنتائج، ويمارس النوعان تأثيراً قوياً على السلوك الإنساني.

(٤) فاعلية الذات ذات جانب دافعى يربطها إلى حد ما بالناتج النهائى للسلوك وقد يكون ذلك وراء مثابرة الفرد في مواجهة العقبات ٠

(٥) تتأثر فاعلية الذات بالعديد من العوامل وهى كذلك تؤثر في أنماط التفكير والخطط التى يضعها الأفراد لأنفسهم. (السيد أبو هاشم، ٢٠٠٥: ٤٤)

الخصائص العامة لذوى فاعلية الذات المرتفعة:

١-الثقة بالنفس وبالقدرات:

لعل من أهم صفات الشخص الواثق من نفسه قدرته على تحديد أهدافه بنفسه والواثق من نفسه قدرته على تحديد أهدافه بنفسه والواثق من نفسه يقوم بأصعب الأعمال بيسر بالغ، والفرد الفعال لديه القدرة على أن يثق فيما يسعى إليهن ومن ثم يصبر ويثابر على تحقيقه، والثقة بالنفس هي طاقة دافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة.

٢- المثابرة:

المثابرة سمة فعالة روحها السعي، وهي تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود، والمثابرة تعنى الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح إلى نجاح والشخصية الفعالة نشطة حيوية لا تفتر همتها مهام صادفها عن عقبات ومواقف محبطة.

٣- القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين:

تعتمد فاعلية الفرد على تكوين علاقة قوية وسليمة مع الآخرين، فالشخص الفعال تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين بما له من سمات المرونة والشعور بالانتماء، والذكاء الاجتماعي هو السلاح الفعال لدى الفرد في هذا المجال وكلما كانت علاقات الفرد قوية مع الآخرين كلما كان توافقه أفضل وخاصة توافقه الاجتماعي، وعدم وجود علاقات سليمة مع الآخرين من شأنه أن يصيب الفرد بالشعور بالعزلة الاجتماعية.

٤- القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية:

تحمل المسئولية أمر له قيمته، فلا يقدر على حملها إلا شخص يكون مهيئًا انفعاليا لتقبل المسؤولية، ويبدع عند أداء واجبه مستخدمًا كل طاقاته وقدراته، ويقدم على التأثير في الآخرين، ويتخذ قراراته بحكمه، ويثق الآخرون فيه وفي قدرته على تحمل المسئولية،

وفي كونه يمكن الاعتماد عليه مستقبلا، ويختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤوليتها وتنفيذه، ويتصف بالواقعية فيما يتعلق مستقبلا وفيما يتعلق بقدراته أو ظروف بيئته، ويحكم سلوكه الالتزام الخلقي، والشخص السوي هو الذي يعتبر نفسه مسئولا عن أفعاله وتصرفاته ولديه القدرة على تحمل المسؤولية التي تساعده وتمكنه من الخروج عن حدود خبرته إلى الاستفادة من خبرة الآخرين بما يحقق التواصل بينه وبين أفراد مجتمعه .

٥- البراعة في التعامل مع الموقف التقليدية:

وتعتبر من مظاهر فاعلية الذات المرتفعة فالفرد ذو الفاعلية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة، ويعدل من نفسه وأهدافه وفق ظروف البيئة، مرن وإيجابي وقادر على مواجهة المشكلات غير المألوفة، فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات، ويتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال (عمر صديق، ١٩٨٦: ٢١).

- سمات ذوي فاعلية الذات المنخفضة:

١ - يخجلون من المهام الصعبة.

٢ - يستسلمون بسرعة.

٣ - لديهم طموحات منخفضة.

٤ - ينشغلون بنقائصهم، ويهولون المهام المطلوبة.

٥ - يركزون على النتائج الفاشلة.

٦ - ليس من السهل أن ينهضون من النكسات.

٧ - يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب. (Bandura,1997: 38)

ومن خلال ما تم ذكره عن فاعلية الذات فقد استفادت الباحثة في إعداد مقياس عن فاعلية الذات، وتفسير النتائج، وكذلك استفادت الباحثة في تحديد أهداف البحث .

الدرسات السابقه :

أولاً: الدراسات التي تناولت الشعور بمعني الحياة لدي عينة من المكفوفين:

١-دراسة محمد عبد التواب معوض أبو النور (٢٠٠٠):

عنوانها: "فاعلية الإرشاد بالمعنى في خفض الشعور بالخواء المعنى لدى عينة من المكفوفين". هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية الإرشاد بالمعنى في خفض الشعور بالخواء المعنى لدى عينة من المكفوفين قوامها (٩) مكفوفين، تراوحت أعمارهم ما بين (١٦ – ١٨ سنة)، وقد استخدم الباحث مقياس خواء المعنى من إعداد الباحث، برنامج الإرشاد بالمعنى من إعداد الباحث وقد توصل إلى فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد بالمعنى في خفض خواء المعنى لدى عينة المكفوفين.

٢-دراسة مروة سعيد عويس محمد عبد القوي (٢٠٠٦):

عنوانها: "المعنى الوجودي وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المبصرين والمكفوفين". هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المعنى الوجودي وتحقيق الذات لدى كل من المبصرين والمكفوفين (ككل، ذكور، إناث) كما هدفت إلى الكشف عن الفروق بين المبصرين والمكفوفين (ككل، ذكور، إناث) في المعنى الوجودي وتحقيق الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المبصرين والمكفوفين، وقد تكونت عينة البحث الأساسية من (١٣١) طالب وطالبة، (٥٩) طالب وطالبة من المكفوفين، (٧٢) طالب وطالبة من المبصرين، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٣.٥ – ١٨ سنة) وجميعهم من طلاب الصفوف الأول والثاني والثالث الثانوي العام، وقد توصلت الباحثة إلى عدة نتائج من أهمها: توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الوعي كبعد من أبعاد تحقيق الذات والرضا عن الحياة كبعد من أبعاد المعنى الوجودي لدى عينة الطلاب المبصرين الكلية.

كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات إدراك الذات كبعد من أبعاد

تحقيق الذات ودرجات تحمل المسئولية كبعد من أبعاد المعنى الوجودي لدى عينة الطلاب المكفوفين الكلية.

وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الوعي من أبعاد تحقيق الذات وتحمل المسئولية كبعد من أبعاد المعنى الوجودي لدى عينة الطلاب المكفوفين الكلية.

كما أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينتي المبصرين الكلية والمكفوفين الكلية في أبعاد الدافعية للحياة وتحمل المسئولية كبعدين من أبعاد المعنى الوجودي ودرجته الكلية، ويعد إدراك الذات كبعد من أبعاد تحقيق الذات لصالح عينة المكفوفين الكلية.

٣- دراسة فتحى عبد الرحمن الضبع (٢٠٠٥)

وهدفت الدراسة تصميم برنامج علاجى لتخفيف أزمة الهوية لدى المراهقين المعاقين بصرياً من خلال مساعدتهم على تحقيق معنى إيجابى فى حياتهم، ودراسة مدى تأثير ذلك البرنامج على أفراد العينة والتى بلغ عددها (٥٢) طالب وطالبة من ذوى الإعاقة البصرية، (٣٥) ذكور، (١٧) إناث، وقد تم اختيار هذه العينة من مدرسة النور للمكفوفين بسوهاج. واستخدمت الدراسة مقياس رتب الهوية فى مرحلتى الرشد المبكر والمراهقة (محمد السيد عبد الرحمن)، ومقياس معنى الحياة للمراهقين المعاقين بصرياً (إعداد الباحث)، واختبار الذكاء اللفظى من إعداد (حامد عبد السلام زهران)، وبرنامج علاج بالمعنى (إعداد الباحث)، واستمارة المستوى الاقتصادى والاجتماعى للأسرة المصرية (عبد العزيز الشخص). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً فى رتب الهوية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدى، لصالح القياس البعدى فى رتب الهوية الإيجابية (إنجاز- تعليق)، ولصالح القياس القبلي فى رتب الهوية السالبة (إنزلاق- تشتت) كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى،

مما يعني فعالية برنامج العلاج بالمعنى فى تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابى للحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٤- دراسة إبراهيم محمود أبو الهدى (٢٠١١)

هدفت الدراسة كشف العلاقة بين قلق المستقبل وكلاً من معنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً والمبصرين، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين الطلاب المعاقين بصرياً والمبصرين فى متغيرات الدراسه، وهدفت أيضاً إلى معرفة الدلالات التشخيصية والتفسيرات الكلينيكية لمتغيرات الدراسه لدى بعض الحالات الطرفية المختارة من المجموعتين (معاقين بصرياً - مبصرين). وتكونت عينة الدراسة من (٣١٣) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٤) سنة من بينهم (٢١٠) طالب من المبصرين، و(١٠٣) طالب وطالبة من المعاقين بصرياً. واستخدمت الدراسة مقياس (قلق المستقبل) ومقياس (وجهة الضبط) ومقياس (معنى الحياة) وثلاثة مقاييس كلينيكية (اختبار تكملة الجمل، ودراسة الحالة، والمقابلة الكلينيكية المقننة). وأسفرت نتائج الدراسة السيكومترية عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المعاقين بصرياً والمبصرين فى قلق المستقبل، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب المعاقين وغير المعاقين بصرياً فى وجهة الضبط، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين فى معنى الحياة لصالح الطلاب المبصرين. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية داله إحصائية بين معنى الحياة وقلق المستقبل، كما يوجد تأثير دال إحصائياً لمعنى الحياة ووجهة الضبط على قلق المستقبل بالنسبة لمجموعة الطلاب المبصرين، بينما لم يكن التأثير دال إحصائياً لدى مجموعة المعاقين بصرياً.

٥- دراسة مصطفى عبد المحسن الحديبى (٢٠١١)

هدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى واستمرار هذة الفاعلية فى خفض الشعور بالوحدة النفسية للمراهقين المعاقين بصرياً، بالإضافة إلى العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وإدراك المعنى الإيجابى للحياة، وسمات الشخصية السوية والمرضية للمراهقين المعاقين بصرياً ذوى الشعور بالوحدة النفسية. وتكونت العينة من (٤٩) مراهقا معاقاً بصرياً، وعينة أساسية شملت (١٠٩) مراهقا معاقاً بصرياً. واستخدمت الدراسة مقياس الشعور بالوحدة النفسية للمراهقين المعاقين بصرياً، مقياس إدراك المعنى الإيجابى للحياة للمراهقين المعاقين بصرياً، واستمارة المقابلة الكلينيكية للمعاقين بصرياً. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدراك المعنى الإيجابى للحياة والشعور بالوحدة النفسية للمراهقين المعاقين بصرياً، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الشعور بالوحدة النفسية للمراهقين المعاقين بصرياً تعزى للنوع، ونوع الإعاقة، والمرحلة التعليمية، كما أكدت النتائج على فعالية البرنامج العلاجى فى خفض الشعو بالوحدة النفسية لدى المراهقين المعاقين بصرياً.

٦- نفيسة فوزى عمر عيسوى (٢٠١٢)

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية ومعنى الحياة وفاعلية الذات لدى أفراد العينة ككل والمراهقين المكفوفين والمراهقين المبصرين، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المراهقين المكفوفين والمراهقين المبصرين فى متغيرات الدراسة (المساندة الاجتماعية- معنى الحياة - فاعلية الذات) بالإضافة إلى التعرف على الفروق فى متغيرات الدراسة (المساندة الاجتماعية- معنى الحياة- فاعلية الذات) تبعا لمتغير النوع لدى عينة المراهقين المكفوفين. وتكونت عينة الدراسة من (١٢١) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية من المكفوفين والمبصرين، (٦١) طالبة وطالب من المكفوفين، (٦٠) طالب وطالبة من المبصرين وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٥- ١٨سنة). وتم تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس

معنى الحياة. وتوصلت الباحثة إلى نتائج كان أهمها وجود علاقة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات، وجود علاقة دالة إحصائياً بين معنى الحياة وفاعلية الذات، كما أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المراهقين المكفوفين والمراهقين المبصرين فى متغيرات الدراسة ككل (المساندة الاجتماعية – معنى الحياة – فاعلية الذات) فى اتجاه المراهقين المكفوفين، ووجود فروق تبعاً لمتغير النوع فى المساندة الاجتماعية لدى عينة المراهقين المكفوفين فى اتجاه الإناث. لا توجد فروق تبعاً لمتغير النوع لدى عينة المكفوفين فى متغير معنى الحياة وفاعلية الذات. بالإضافة إلى دراسة الحالة الكلينيكية بين الحالة الأكثر شعوراً بالمساندة والأقل شعوراً بالمساندة والتى أظهرت الدراسة الكلينيكية اختلافات فى ديناميات الشخصية بين الحالتين.

٧- فادية رزق عبد الجليل (٢٠١٥)

هدفت الدراسة التحقق من فعالية التدريب على البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من المراهقات المعاقات بصرياً، والكشف عن أثر تنمية الذكاء الوجداني الناتج من التدريب على البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين الشعور بجودة الحياة لدى المراهقات المعاقات بصرياً. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) فتاة من المراهقات المعاقات بصرياً من طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة النور بكفر الشيخ، من اللاتى يعانيين من انخفاض فى درجة الذكاء الوجداني والشعور بجودة الحياة، ممن تتراوح أعمارهن مابين (١٦-١٨) سنة. وتمثلت أدوات الدراسة فى استمارة المستوى الاجتماعى الاقتصادى الثقافى المطور للأسرة المصرية إعداد (محمد بيومى خليل، ٢٠٠٣)، استمارة جمع بيانات أولية عن الفتيات المراهقات المعاقات بصرياً (إعداد الباحثة)، مقياس الذكاء للمعاقين بصرياً إعداد (فاروق عبد الفتاح موسى، ٢٠١٠)، قائمة الذكاء الوجداني إعداد (بار- أون) (ترجمة صفاء الأعسر وسحر فاروق،٢٠٠١)، مقياس الشعور بجودة الحياة للمراهقات المعاقات بصرياً (إعداد الباحثة)، برنامج التدريب على البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الذكاء الوجداني (إعداد الباحثة)، وقد استغرق

تطبيق البرنامج (شهرين ونصف) بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً بالإضافة إلى دراسة تتبعية بعد مرور (٦٠) يوماً. وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبى للبرمجة اللغوية العصبية فى تنمية الذكاء الوجداني وتحسين الشعور بجودة الحياة لدى عينة من الفتيات المراهقات المعاقات بصرياً.

٨-دراسة أبارغوى، وآخرون ,.Abarghouei,etal (2016)

هدفت الدراسة تعرف العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الدينية والسعادة ومعنى الحياة لدى المكفوفين. تكونت عينة الدراسة من (١٠٣) مكفوفاً من المراهقين والكبار بمدينة يزد بإيران، تراوحت أعمارهم بين (١٧-٥٥ سنه). واستخدمت الدراسة مقياس استراتيجيات المواجهة الدينية ، وقائمة أكسفورد للسعادة [٢١]، واستبيان معنى الحياة[٢٢]. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات المواجهة الدينية (المعرفية، والسلوكية، والانفعالية) والسعادة بمعنى الحياة. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات المواجهة الدينية والسعادة. وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى استراتيجيات المواجهة الدينية. كما استنتجت الدراسة أن التدين والروحانية عاملان مهمان فى مساعدة المكفوفين على مواجهة تحديات الحياة، وزيادة الشعور بالسعادة وبمعنى الحياة.

ثانياً: دراسات تناولت مفهوم فاعلية الذات

وفي هذا المحور نتحدث عن فاعلية الذات والدراسات التي أجريت في هذا المجال وما يتعلق به من تصورات وعلاقته ببعض المتغيرات .

١-دراسة عواطف صالح (١٩٩٤):

عنوانها: "التنشئة الوالدية وعلاقتها بفاعلية الذات ". وتكونت العينة من (٢١٨) من

---

[21] Oxford Happiness Inventory (OHI)

[22] Meaning in Life Questionnaire (MLQ)

المراهقين من الجنسين، بواقع١١٠ من الذكور، و١١٣ من الإناث)، تتراوح أعمارهم بين (١٦ /١٨) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٦، ٥٦) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٥٤٠)، طبقة عليهم مقياس أساليب المعاملة الوالدية من إعداد عبد الرحمن والمغربي (١٩٨٩) ومقياس فاعلية الذات من إعداد الباحثة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من التسامح والتعاطف والتوجيه من قبل الأم والأب والفاعلية الذاتية للمراهقين ، بينما توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب التنشئة للأم المتمثلة في الرفض والإذلال والإشعار بالذنب وفاعلية الذات، كما توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب التنشئة للأب المتمثلة في الحماية الزائدة والإشعار بالذنب وفاعلية الذات.

٢-دراسة حنان الحربي (٢٠٠٦):

عنوانها:" علاقة التحصيل الدراسي بكل من فاعلية الذات العامة والأكاديمية واتجاه الضبط". وتكونت العينة من (٤٩٧) من طلاب وطالبات جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، والجنس) والأكاديمية (التخصص، والمستوى الأكاديمي)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق كل من: مقياس فاعلية الذات العامة لشن وآخرين (Chen, et al., 2001)، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية Lood&Lock لوود ولوك (١٩٦٦)، وترجمة أبو ناهية (Rotter,1987)، ومقياس الضبط من إعداد روتر (١٩٨٦) بالإضافة إلى درجات التحصيل الدراسي ممثلة في المعدلات التراكمية للطالب والطالبات، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات العامة والأكاديمية، وجودة علاقة سالبة ذات إحصائية بين اتجاه الضبط الخارجي وكل من فاعلية الذات والأكاديمية. ، وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الدراسي وكل من فاعلية الذات العامة والأكاديمية. ، وجود عالقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الدراسي واتجاه الضبط الخارجي. ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في فاعلية الذات العامة والأكاديمية لصالح الطلاب.، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب

والطالبات في وجهة الضبط الخارجية لصالح الطالبات.

٣-دراسة ليلى المزروع (٢٠٠٧):

وعنوانها: "العلاقة بين فاعلية الذات والدافع للإنجاز والذكاء الوجداني". وتهدف الدراسة إلى استجلاء العلاقة بين فاعلية الذات والدافع للإنجاز والذكاء الوجداني، وذلك لدى عينة تتكون من (٢٣٨) طالبة جامعية، استخدمت الباحثة مقياساً للدافع للإنجاز ومقياساً للذكاء الوجداني، وأوضحت نتائج الدراسة: وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين درجات الطالبات في فاعلية الذات ودرجاتهن في الدافع للإنجاز والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة.

٤-دراسة عبير فاروق عبد الرءوف البدري (٢٠٠٨):

وعنوانها: " فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والأسرية لدي طلاب التعليم الثانوي العام في المدارس الموحدة والمختلطة". وتهدف الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين فاعلية الذات وكلاً من المناخ الأسري المضطرب والتوافق الأسري والاجتماعي لدى طلاب التعليم الثانوي العام بالمدارس الموحدة والمختلطة وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية وتراوحت أعمارهم ما بين (١٧-١٨) عاماً وقد استخدمت الباحثة مقياس فاعلية الذات والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ومقياس المناخ الأسري واختبار الشخصية للمرحلة الثانوية " اختبار كاليفورنيا " إعداد د. جابر عبد الحميد، أ.د. يوسف الشيخ، ١٩٨٤، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين طلاب المرحلة الثانوية على أبعاد مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية للمقياس ودرجتهم علي جميع أبعاد اختبار كاليفورنيا للشخصية والدرجة الكلية للاختبار، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على جميع أبعاد مقياس المناخ الأسري والدرجة الكلية المقياس ومعنى ذلك أنه كلما زادت الدرجة على مقياس فاعلية الذات انخفضت الدرجة على مقياس المناخ

الأسري المضطرب والعكس صحيح، وعدم فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب بالمرحلة الثانوية ترجع للتفاعل بين متغيري نوع التعليم والتوافق على بعدي الأداء الإنجازي والخبرات البديلة كما أشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغيرات الدراسة مجتمعة والمتمثلة في أبعاد التوافق الشخصي والاجتماعي والمناخ الأسري ونوع التعليم، والجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي إلى أن معادلة الانحدار التنبؤية بفاعلية الذات تضمنت متغيرات نوع التعليم، المعايير الاجتماعية، الإحساس بالقيمة الذاتية وفسرت هذه المتغيرات ٤٦.١ % من حجم التباين الكلي.

٥-دراسة غالب محمد علي المشيخي (٢٠٠٩):

وعنوانها: "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ". وتهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات ومستوي الطموح عند طلاب جامعة الطائف، تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من(٧٢٠) طالباً منهم (٤٠٠) طالب من طلاب كلية العلوم و(٣٢)٠ طالباً من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف، وقد استخدم الباحث (مقياس قلق المستقبل) إعداد الباحث،(مقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل (٢٠٠١، ٣) مقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبد العظيم) ٢٠٠٥)، وقد توصلت النتائج إلى ما يلي:

- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات ومستوى الطموح.

- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح.

- يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح

٦-دراسة إبراهيم الحسن الحكمي (٢٠٠٩):

وعنوانها: "الذكاءات المتعددة وفاعلية الذات لدى بعض طلاب وطالبات جامعة الطائف". وتهدف الدراسة إلى بحث العلاقة بين الذكاءات المتعددة وفاعلية الذات على افتراض أن تعدد الذكاء يرتبط إيجابياً بفاعلية الذات، ومن ثم توقع أن يرتبط المفهومان طردياً بعضهم البعض، كذلك تهدف الدراسة إلى المقارنة بين الذكور والإناث في المقياسين على حدا والدرجة الكلية عليهما، وتهدف إلى المقارنة بين الطلاب والطالبات في الكليات المختلفة في الذكاءات المتعددة وفاعلية الذات، فضلاً عن المقارنة بين المستويات التحصيلية الأربع (ممتاز، جيد جداً، جيد، مقبول) في المفهومين، وتكونت عينة الدراسة من بعض طلاب وطالبات كليات جامعة الطائف (٧ كليات) عددهم (٢٨١) منهم (١٤٧طالبة) و(١٣٤طالباً) طُبق عليهم مقياس فاعلية الذات والذكاءات المتعددة، وأوضحت النتائج أنه توجد علاقة موجبة بين الذكاءات المتعددة وأبعاد فاعلية الذات والدرجة الكلية، كما وجدت فروق بين الطلاب والطالبات في ذكاءات الموسيقى، الذكاء الحركي، الذكاء المنطقي. كما كانت هناك فروق بين طلاب الكليات المختلفة في ذكاء الموسيقى والذكاء المنطقي والبصري. وتبين أيضاً وجود فروق بين المستويات التحصيلية الأربع في الذكاءات المتعددة.

٧-دراسة بندر العتيبي (٢٠١٠):

وعنوانها: " اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف".

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، واستخدم الأساليب الإحصائية لتالية: عاملات ارتباط بيرسون، تحليل التباين، اختبار(ت)، والانحدار الخطي المتعدد. وتم تطبيق الدراسة على عينة تكونت من(٢٤٢) مرشدًا من المرشدين الطلابيين الذين يعملون بمدارس التعليم العام الحكومي بمحافظة الطائف.

استخدم الباحث اختبار اتخاذ القرار إعداد عبدون(د. ت)، ومقياس فاعلية الذات إعداد العدل (٢٠٠١) ، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحث (١٤٢٨ هـ) وقد أسفرت النتائج عن:

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠١,٠) بين كل من درجات القدرة على اتخاذ القرار وكل من درجات فاعلية الذات (٤٢٨,٠) ، والمساندة من جانب المدرسة (٣٩٦,٠)، المساندة من جانب أولياء الأمور (٣٢٣,٠)، والمساندة من جانب المعلمين (٣٦٩,٠)، رضا المرشد الطلابي عن المساندة (٣٨٤,٠)، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية (٣٩٣,٠)

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمكان العمل ولسنوات الخبرة. وللراتب سواء لمتوسطات درجات القدرة على اتخاذ القرار أو متوسطات درجات فاعلية الذات أو متوسطات درجات المساندة الاجتماعية في جميع المحاور لدى المرشدين الطلابيين.

٣- توجد إمكانية للتنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار لدى المرشدين الطلابيين من خلال كل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية .

٨-دراسة سعد العبدلى (٢٠١٠):

وعنوانها: " الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزواجي لدي عينة المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة". ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي لعثمان ورزق (٢٠٠٢) ومقياس فاعلية الذات للعدل (٢٠٠١) ومقياس التوافق الزواجي لفرج وعبد الله (١٩٩٩) وذلك على عينة تكونت من (٣٠٠) معلم من المعلمين المتزوجين بمكة المكرمة ومن خلال استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالي وبين كل من فاعلية الذات والتوافق الزواجي لدي عينة الدراسة.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد التوافق الزواجي وبين فاعلية الذات لدي عينة الدراسة.

- إمكانية التنبؤ بالتوافق الزواجي من خلال كل من الذكاء الانفعالي فاعلية الذات

٩-دراسة انتصار عشا وآخرين (٢٠١٢):

وعنوانها: " أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية ".

هدفت هذه الدراسة لاستقصاء أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي .بلغ عدد أفراد الدراسة (٥٩) طالباً وطالبة اختيروا من طلبة السنة الثانية من كلية العلوم التربوية الجامعية تخصص معلم صف . ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس في الفاعلية الذاتية واختبار تحصيلي في مادة الإرشاد التربوي، وتم التحقق من صدق المقياس وثباته بالطرق المناسبة . كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الطلبة في مجموعتي الدراسة في الفاعلية الذاتية والتحصيل الدراسي، لصالح المجموعة التجريبية .وقد خلصت هذه الدراسة إلى جملة من المقترحات تدعو إلى الاهتمام بتوظيف استراتيجيات التعلم النشط في المواد الدراسية المختلفة وللمستويات الدراسية المتنوعة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تتضح أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة سواء كانت هذه الدراسات عربية أو أجنبية في تصميم وتوضيح موضوع الدراسة الحالية، وكذلك الاستفادة منها في إعداد وتصميم أدوات الدراسة الحالية وكذلك صياغة الفروض.

فمن حيث موضوع الدراسة الحالية وجد أنه من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة عدم وجود دراسات عربية تربط بين الشعور بمعنى الحياة وفاعلية الذات

لدى الطالبات الكفيفات، ومن حيث أدوات الدراسة اعتمدت الدراسة الحالية على أدوات قياس صممت بشكل خاص للطالبات الكفيفات.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة فيما يلي:

١- اثراء معلومات الباحثة للتتمكن من صياغة تمهيد ومشكلة الدراسة.

٢- صياغة الأهداف وتحديد الفروض المناسبة للدراسة الحالية.

٣- ساهمت في إعداد وتصميم أدوات الدراسة الحالية

خامساً: صياغة الفروض:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات ودرجات أفراد العينة على مقياس معني الحياة.
١. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس فاعلية الذات بين الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًا.
٢. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس معنى الحياة بين الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًا.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أ) منهج الدراسة

تعتمد هذه الدراسة المنهج الوصفى الارتباطى المقارن باعتباره أكثر المناهج ملاءمة لتحقيق أهداف الدراسة (عبد الحميد، كاظم ،١٩٧٨) والتحقق من صحة فروض الدراسة ؛ وكذلك معرفة العلاقة بين الشعور بمعنى الحياة، وفاعلية الذات لدى الطالبات ذوات الإعاقة البصرية بجامعة الإمام.

ب) مجتمع الدراسة :

جميع الطالبات الكفيفات في جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية

ج)عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من الطالبات ذوات الإعاقة البصرية وعددهن (٤٣) من الطالبات الكفيفات كلياً وجزئياً من كليات مختلفة في جامعة الإمام وتتراوح أعمارهن من (١٨-٢٢).

بيان بعدد وأنواع الإعاقة لطالبات مركز ذوي الاحتياجات الخاصة للفصل الدراسي الأول لعام ١٤٤٠هـ

جدول (١)

المبنى	نوع الإعاقة								
	بصري كلي	بصري جزئي	سمعي جزئي	حركي كلي	حركي جزئي	تصلب لويحي	صعوبات تعلم	أخرى	مجموع الطالبات في المباني
٣٢١	٢	–	–	٣	–	–	–	–	٥ طالبة
٣٢٢	٤	٦	٣	٣	٣	–	–	–	١٩ طالبة
٣٢٣	١	٣	١	٢	١	–		٢	١٠ طالبة
٣٢٤	٤	١٠	٧	٢	٧	–	٢	–	٣١ طالبة
٣٢٥	١	١١	٦	٣	٩	٢	١	٤	٣٧ طالبة
٣٢٦	–	١	–	١	–	–	–	١	٣ طالبات
مجموع نوع الإعاقات	١٢	٣١	١٧	١٤	٢٠	٢	٣	٧	١٠٦ طالبة

المجموع الكلي لطالبات مركز ذوي الاحتياجات الخاصة: (١٠٦)

د)المعالجة الإحصائية:

تستخدم الباحثة في الدراسه الحالية المعالجات الإحصائية الآتية:

١- المتوسط الحسابي "م".

٢- الانحراف المعياري "ع".

٣- معامل الارتباط لبيرسون "ر".

٤- اختبار "ت" T-Test.

٥- معادلة ألفا كرونباخ.

٦- تحليل التباين الثنائي.

ر) خطوات الدراسة:

١- عرض المصطلحات الخاصة بالدراسة وإعداد الإطار النظري، وذلك من خلال قراءات وإطلاع الباحثة على البحوث والدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بالبحث.

٢- جمع بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية في موضوع الدراسة.

٣- القيام بدراسة استطلاعية بهدف حساب صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة.

٤- إجراء الدراسة وتطبيق الأدوات على عينة من الطالبات ذوات الإعاقة البصرية بالجامعة.

٥- استخراج النتائج ومعالجتها إحصائيا وتفسيرها.

٦- تقديم المقترحات والتوصيات والتطبيقات التربوية التي أسفرت عنها نتائج الدراسة.

كتابة بعض البحوث والدراسات المقترحة.

ز)- أدوات الدراسة: تعتمد هذة الدراسه على الأدوات التاليه:

١- مقياس الشعور بمعني الحياة أعدت الباحثة مقياسا جديدا للشعور بمعني الحياة وفق الخطوات التالية:

خطوات بناء المقياس:

- الدراسة الأستطلاعية:

تتضمن الدراسة الأستطلاعية جمع مصادر المعرفة المرتبطة بالمقياس، سواء كان ذلك من خلال تحليل النظريات، أو تفنيد الدراسات والمقاييس، أو الوقوف على الملاحظات الميدانية من قبل الخبراء، ويمكن الكشف عن ذلك فيما يلي:

أ. دراسة وتحليل النظريات والبحوث السابقة: من المسلم به أن القياس النفسي يعتمد على نظريات تفسره، وبحوث ميدانية تختبر صلاحيتة وكفاءته، ومن ثم جاءت ضرورة تحليل النظريات والبحوث المرتبطة بالشخصيه والصحة النفسيه وذلك بهدف معرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير هذا المفهوم؛ مما يساعد على إستخلاص مكونات المفهوم وتحديد التعريف الأجرائي، ويعد ذلك خطوه اساسيه لبناء المقياس وتحديد مكوناته.

ب. الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات السابقة: تم الأطلاع علي المقاييس السابقة التي فحصت الشعور بمعني الحياة .

ت. الاستفاده من خبراء علم النفس: من خلال طرح استبانة مفتوحة تتضمن سؤالا واحدا طبق على عينة من خبراء علم النفس (ن=١٠) وكان مضمون السؤال هو: برأيك ما المكونات الأساسية للشعور بمعني الحياة لدي طالبات الجامعة الكفيفات .

ث. تكوين المفردات: –تم تحديد المفهوم الاجرائي للشعور بمعني الحياة أنه (شعور إيجابى للطالبة الكفيفة حيث تدرك القيمه والمغزى الحقيقى لحياتها عن طريق تبنى مجموعه من المعانى كالحب والتسامح مع ذاتها ومع الآخرين، ودافعيتها للتحرك بإيجابية فى الحياة، وقدرتها على تحمل المسئولية، والتسامى بذاتها نحو الآخرين، وتحقيق أهدافها بالأساليب المناسبه، وتقبلها لحياتها ورضاها عنها بشكل عام).ويظهر في الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على المقياس المعد لذلك.

ج. صياغة عبارات المقياس: تم صياغة مفردات المقياس في صوره عبارات في ضوء مصادر المعرفة السابقة وبناء على التعريفات الخاصة بمفهوم الشعور بمعني الحياة ، وقد بلغ المقياس في صورته االنهائية (٢٥)عبارة وزعت على خمسة أبعاد اساسية للمقياس الحب والتسامح ويشمل العبارات (١ الي٥)، الإيجابية فى الحياة ويشمل (٦ الي ١٠) ، المسئولية الاجتماعية ويشمل (١١ الي١٥)، التسامى بالذات ويشمل (١٦ الي ٢٠) ، – الهدف فى الحياة ويشمل العبارات (٢١الي٢٥)، صيغت بلغة عربية سهلة وواضحة غير موحية أو مزدوجة في المعنى.والعبارات العكسية ارقامها (٣ ،٤ ،١٠ ،١١ ،١٤ ،١٥ ،٢٢ ،٢٤).

ح. حساب ثبات الشعور بمعني الحياة : تم حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس على عينة تتضمن (ن–٥٠) من طالبات الجامعة ، وقد تبين أن المقياس يتمتع بمعدلات مرتفعة من الثبات كالآتي:

١-طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test-retest: عمدت الباحثة إلى تطبيق مقياس الشعور بمعني الحياة على عينة الثبات ثم أُعيد تطبيق المقياس مرة أخرى بعد مرور ٢١ يومًا من التطبيق الأول وكان معامل الثبات 0.87 وهي قيمة دالة عند 0.01.

٢-الثبات بمعادلة الفاكرونباخ كما تم حساب الثبات عن طريق معادلة الفاكرونباخ: وأسفرت معاملات ثبات مقياس الشعور بمعني الحياة باستخدام معادلة الفاكرونباخ عن أنها تتراوح ما بين (٠.٧٢-٠.٩١) وهي معاملات ثبات مرتفعة.

حساب صدق مقياس االشعور بمعني الحياة

أ) صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (ن-١٠) من الخبراء في مجال علم النفس .

ب) صدق البناء التكويني: حيث أن مكونات المقياس ومفرداته اشتقت من الأطر النظرية (نظريات، ومقاييس، ودراسات سابقة، ودراسة استطلاعية) مما يعكس أن بناء المقياس ومكوناته تتماثل مع الأبنية النظرية والميدانية، ومن ثم يكون صادقًا من حيث البناء والتكوين.

١- مقياس فاعلية الذات:

أعدت الباحثة مقياسًا جديدًا لفاعلية الذات لدي الطالبات ذوات الإعاقة البصرية بجامعة الامام وفق الخطوات الاتية: خطوات بناء المقياس:

الدراسة الأستطلاعية تتضمن الدراسة الأستطلاعية جمع مصادر المعرفة المرتبطة بالمقياس، سواء كان ذلك من خلال تحليل النظريات، أو تفنيد الدراسات والمقاييس، أو الوقوف على الملاحظات الميدانية من قبل الخبراء، ويمكن الكشف عن ذلك فيما يلي:

أ-دراسة وتحليل النظريات والبحوث السابقة: من المسلم به أن القياس النفسي يعتمد علي نظريات تفسره، وبحوث ميدانية تختبر صلاحيتة وكفاءته، ومن ثم جاءت ضرورة

تحليل النظريات والبحوث المرتبطة مثل النظريات النفسية، ونظريات الشخصية ونظرية العلاقات الشخصية المتبادلة (سوليفان). وذلك بهدف معرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير مفهوم فاعلية الذات مما يساعد على إستخلاص مكونات المفهوم وتحديد التعريف الأجرائي، ويعد ذلك خطوه اساسيه لبناء المقياس وتحديد مكوناته.

الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات السابقة :تم الأطلاع علي المقاييس السابقة التي فحصت فاعلية الذات بهدف الأستفاده منها في تحديد مكونات المقياس والتعرف بصورة عملية علي كيفية كتابة بنود المقياس

ج-الاستفاده من خبراء علم النفس : من خلال طرح استبانة مفتوحة تتضمن سؤالا واحدا طبق علي عينة من خبراء علم النفس (ن=١٠)وكان مضمون السؤال هو :برأيك ما المكونات الأساسية لفاعلية الذات لدي طالبات الجامعة الكفيفات .

د- تكوين المفردات: -تم تحديد المفهوم الاجرائي لفاعلية الذات وهو استجابة الفرد لمثيرات تغيير السلوك السلبي الي سلوك إيجابي يتمثل في الأداء الانجازي ويشمل العبارات من (١ الي ١٠)، المثابرة ويشمل العبارات من (١١ الي ٢٠) ، الثقة بالنفس ويشمل العبارات من (٢١ الي ٣٠) ويظهر في الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على المقياس المعد لذلك. والعبارات العكسية ارقامها (٤ ، ٧ ، ١٤ ،٢١)

ه- صياغة عبارات المقياس: تم صياغة مفردات المقياس في صوره عبارات في ضوء مصادر المعرفة السابقة وبناء على التعريفات الخاصة بمفهوم فاعلية الذات وصيغت بلغة عربية سهلة وواضحة غير موحية أو مزدوجة في المعنى.

ز- حساب ثبات مقياس فاعلية الذات : تم حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس على عينة تتضمن (ن-٥٠) من طالبات الجامعة المكفوفات ، وقد تبين أن المقياس يتمتع بمعدلات مرتفعة من الثبات كالآتي:

١-طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test-retest: عمدت الباحثة إلى تطبيق مقياس فاعلية الذات على عينة الثبات ثم أُعيد تطبيق المقياس مرة أخرى بعد مرور ٢١ يومًا من التطبيق الأول وكان معامل الثبات 0.87 وهي قيمة دالة عند 0.01.

٢-الثبات بمعادلة الفاكرونباخ كما تم حساب الثبات عن طريق معادلة الفاكرونباخ: وأسفرت معاملات ثبات مقياس فاعلية الذات باستخدام معادلة الفاكرونباخ عن أنها تتراوح ما بين (٠.٧٢-٠.٩١) وهي معاملات ثبات مرتفعة.

حساب صدق مقياس فاعلية الذات:

أ) صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (ن-١٠) من الخبراء في مجال علم النفس.

صدق البناء التكويني: حيث أن مكونات المقياس ومفرداته اشتقت من الأطر النظرية (نظريات، ومقاييس، ودراسات سابقة، ودراسة استطلاعية) مما يعكس أن بناء المقياس ومكوناته تتماثل مع الأبنية النظرية والميدانية، ومن ثم يكون صادقًا من حيث البناء والتكوين.

تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

الفرض الأول:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات ودرجات أفراد العينة على مقياس معني الحياة .

للتعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بمعنى الحياة وفاعلية الذات لدى الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًا بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لتوضيح دلالة العلاقة بين المتغيرين، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (٢) معاملات ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة بين الشعور بمعنى الحياة وفاعلية الذات **لدى الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًا بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.**

	مقياس الشعور بمعني الحياة	
	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
مقياس فاعلية الذات	٠.٨٠٨	٠.٠٠٠**

(*) تكون دالة عند مستوى (٠.٠٥) (**) تكون دالة عند مستوى (٠.٠١)

من خلال النتائج الموضحة بالجدول رقم (٢) يتضح وجود علاقة ارتباطية (طردية) دالة عند مستوى (٠.٠١) بين درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات ودرجات أفراد العينة على مقياس الشعور بمعني الحياة لدى الطالبات الكفيفات كلياً والكفيفات جزئياً بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، وهذا يعني أنه كلما زادت فاعلية الذات كلما زاد الشعور بمعني الحياة لدى الطالبات الكفيفات كلياً والكفيفات جزئياً بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مروة سعيد عويس محمد عبد القوي (٢٠٠٦): عنوانها: "المعنى الوجودي وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المبصرين والمكفوفين"، التي بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات إدراك الذات كبعد من أبعاد تحقيق الذات ودرجات تحمل المسئولية كبعد من أبعاد المعنى الوجودي لدى عينة الطلاب المكفوفين الكلية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الوعي من أبعاد تحقيق الذات وتحمل المسئولية كبعد من أبعاد المعنى الوجودي لدى عينة الطلاب المكفوفين الكلية.

بينما تتفق مع دراسة نفيسة فوزى عمر عيسوى (٢٠١٢)، والتي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين معنى الحياة وفاعلية الذات.

وتتفق مع دراسة ليلى المزروع (٢٠٠٧): وعنوانها: "العلاقة بين فاعلية الذات والدافع للإنجاز والذكاء الوجداني" والتي أوضحت وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين درجات الطالبات في فاعلية الذات ودرجاتهن في الدافع للإنجاز والذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة.

الفرض الثاني:

الفرض الثاني: **توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس معنى الحياة بين الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًا.**

وللتحقق من صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار (T-test)

جدول رقم (٣). نتائج اختبار "ت: Independent Sample T-test" للفروق في متوسطات إجابات مفردات عينة الدراسة من الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًا بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

للفروق في متوسطات إجابات مفردات عينة الدراسة من الطالبات الكفيفات كلياً والكفيفات جزئياً بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية

أبعاد المقياس		العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة
الحب والتسامح	الكفيفات كلياً	١٢	١٢.٩٢	١.٣٧٩	٣.٢٧٨	٠.٠٠٥**
	الكفيفات جزئياً	٣١	٩.٧٥	٣.٠٤٩		
الإيجابية في الحياة	الكفيفات كلياً	١٢	١٢.٧٥	١.٦٠٣	٤.٢٤٥	٠.٠٠١**
	الكفيفات جزئياً	٣١	٨.٥٨	٢.٩٩٩		
المسئولية الاجتماعية	الكفيفات كلياً	١٢	١١.٢٥	٢.٥٢٧	٢.٢٦٧	٠.٠٣٤*
	الكفيفات جزئياً	٣١	٨.٧٥	٢.٨٦٤		
التسامي بالذات	الكفيفات كلياً	١٢	١٢.٩٢	١.٩٢٩	٣.٤٠١	٠.٠٠٣**
	الكفيفات جزئياً	٣١	٩.٤٢	٢.٩٩٩		
الهدف في الحياة	الكفيفات كلياً	١٢	١٢.٥٨	٢.٠٢١	١.٤٢٧	٠.١٦٨

أبعاد المقياس		العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة
	الكفيفات جزئياً	٣١	١١.٠٨	٣.٠٢٩		
الشعور بمعنى الحياة	الكفيفات كلياً	١٢	٦٢.٤٢	٧.٤٢٨	٣.٣٧٨	**٠.٠٠٣
	الكفيفات جزئياً	٣١	٤٧.٥٨	١٣.٢٧٦		

* فروق دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) فأقل

يتضح من الجدول رقم (٣) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠١) فأقل في أبعاد (الحب والتسامح، الإيجابية في الحياة، التسامي بالذات) والدرجة الكلية لمقياس الشعور بمعنى الحياة لدى الطالبات الكفيفات كلياً والكفيفات جزئياً بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، لصالح الكفيفات كلياً، وهذا يدل على أنهن أكثر حب وتسامح وإيجابية وتسامي ذاتي وشعور بمعني الحياة من الكفيفات جزئياً.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) فأقل في بعد (المسئولية الاجتماعية) لدى الطالبات الكفيفات كلياً والكفيفات جزئياً بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، لصالح الكفيفات كلياً، وهذا يدل على أنهن أكثر مسئولية اجتماعية من الكفيفات جزئياً.

وتتفق النتائج أعلاه مع دراسة مروة سعيد عويس محمد عبد القوي (٢٠٠٦): عنوانها: "المعنى الوجودي وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المبصرين والمكفوفين"، التي بينت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينتي المبصرين الكلية والمكفوفين الكلية في أبعاد الدافعية للحياة وتحمل المسئولية كبعدين من أبعاد المعنى الوجودي ودرجته الكلية، ويعد إدراك الذات كبعد من أبعاد تحقيق الذات لصالح عينة المكفوفين الكلية.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة مروة سعيد عويس محمد عبد القوي (٢٠٠٦): عنوانها: "المعنى الوجودي وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المبصرين والمكفوفين"، التي بينت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينتي المبصرين الكلية والمكفوفين الكلية في أبعاد الدافعية للحياة وتحمل المسئولية كبعدين من أبعاد المعنى الوجودي ودرجته الكلية، ويعد إدراك الذات كبعد من أبعاد تحقيق الذات لصالح عينة المكفوفين الكلية.

بينما تتفق مع دراسة نفيسة فوزى عمر عيسوى (٢٠١٢)، والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقين المكفوفين والمراهقين المبصرين في متغيرات الدراسة ككل (المساندة الاجتماعية – معنى الحياة – فاعلية الذات) في اتجاه المراهقين المكفوفين.

وتتفق مع دراسة أبارغوى، وآخرون، Abarghouei, et al., (٢٠١٦) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات المواجهة الدينية (المعرفية، والسلوكية، والانفعالية) والسعادة بمعنى الحياة. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات المواجهة الدينية والسعادة.

بينما تختلف هذه النتيجة عن دراسة إبراهيم محمود أبو الهدى (٢٠١١) التي بينت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في معنى الحياة لصالح الطلاب المبصرين، والدراسة الحالية لصالح لمكفوفين.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) فأقل في بعد (الهدف في الحياة) لدى الطالبات الكفيفات كلياً والكفيفات جزئياً بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، وهذا يدل على أن هناك تماثل في الهدف في الحياة بين الكفيفات كلياً والكفيفات جزئياً.

الفرض الثالث : توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس فاعلية الذات وفقا للكلية (نظرية – عملية.)

للإجابة على **الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس فاعلية الذات بين الطالبات الكفيفات كليًّا والكفيفات جزئيًّا.**

وللتحقق من صحة الفرض الثالث تم استخدام اختبار (T-test)

جدول رقم (٤). نتائج اختبار " ت: Independent Sample T-test " للفروق في متوسطات إجابات مفردات عينة الدراسة من الطالبات الكفيفات كليًّا والكفيفات جزئيًّا بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

أبعاد المقياس		العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة
الأداء الانجازي	الكفيفات كلياً	١٢	٢٢.٤٢	٢.٣٩٢	١.٩٩٨	٠.٠٥٨
	الكفيفات جزئياً	٣١	٢٠.٢٥	٢.٨٩٦		
المثابرة	الكفيفات كلياً	١٢	٢٢.٠٠	٣.٨٣٨	٢.٩٥٧	٠.٠٠٧**
	الكفيفات جزئياً	٣١	١٧.٠٨	٤.٢٩٥		
الثقة بالنفس	الكفيفات كلياً	١٢	٢٣.٥٠	٤.٤٨٢	٢.٠٥٤	٠.٠٥٢
	الكفيفات جزئياً	٣١	١٩.٥٨	٤.٨٥٢		
فعالية الذات	الكفيفات كلياً	١٢	٦٧.٩٢	٩.٥٣٩	٢.٦٨٤	٠.٠١٤*
	الكفيفات جزئياً	٣١	٥٦.٩٢	١٠.٥١٨		

* فروق دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) فأقل٢

يتضح من الجدول رقم (٤) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠١) فأقل في بعد (المثابرة) لدى الطالبات الكفيفات كلياً والكفيفات جزئياً بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، لصالح الكفيفات كلياً، وهذا يدل على أنهن أكثر مثابرة من الكفيفات جزئياً.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) فأقل في الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات لدى الطالبات الكفيفات كلياً والكفيفات جزئياً بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، لصالح الكفيفات كلياً، وهذا يدل على أن فعالية الذات مرتفعة لديهن أكثر من الكفيفات جزئياً.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) فأقل في بعد (الأداء الانجازي، الثقة بالنفس) لدى الطالبات الكفيفات كلياً والكفيفات جزئياً بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، وهذا يدل على أن هناك تماثل في الأداء الانجازي، الثقة بالنفس بين الكفيفات كلياً والكفيفات جزئياً. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبير فاروق عبد الرؤوف البدري (٢٠٠٨)

أهم نتائج الدراسة:

وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى (٠.٠١) بين الشعور بمعنى الحياة و فاعلية الذات الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًّا بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠١)؛ فأقل في أبعاد (الحب والتسامح، الإيجابية في الحياة، التسامي بالذات) ، لصالح الكفيفات كليًّا

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥)؛ فأقل في بعد (المسئولية الاجتماعية) لصالح الكفيفات كليًّا

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) فأقل في بعد (الهدف في الحياة) لدى الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًا

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠١) فأقل، في بعد (المثابرة)، لصالح الكفيفات كليًا.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) فأقل، في الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات لصالح الكفيفات كليًّا.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) فأقل، في بعد (الأداء الإنجازي، الثقة بالنفس) لدى الطالبات الكفيفات كليًا والكفيفات جزئيًّا.

توصيات الدراسة:

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بما يلي:

١- توعية الطالبات بأهمية فاعلية الذات من خلال الدورات و ورش العمل في جامعة الامام.
٢- تفعيل دور المرشدة النفسية في الجامعة لإرشاد الطالبات لاستخدام الأساليب المناسبة لتحسين الجو النفسي المحيط بهن وإرشادهن إلى أساليب تدعم فاعلية الذات ليزيد الشعور بمعنى الحياة .
٣- توعية أفراد المجتمع عامةً والأسرة بالأساليب العلمية الحديثة لتعزيز فاعلية الذات لدى أبنائهم وبناتهم من خلال وسائل الإعلام المختلفة.
٤- القيام ببعض البرامج الارشادية للطالبات اللواتي يعانين من شعور متدني للحياة .

مقترحات الدراسة:

تقترح الدراسة إجراء المزيد من الدراسات مثل:

١- دراسة قلق المستقبل وعلاقته بالشعور بمعنى الحياة لدى طالبات جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية.
٢- إجراء دراسات أخرى تبحث العلاقة بين الشعور بمعنى الحياة و فاعلية الذات بحيث تشمل فئات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة .

٣- دراسة المعاملة الوالدية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طالبات جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.

٤- دراسة الشعور بمعنى الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الطالبات ذوات الإعاقة السمعية في جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية.

المراجع

إبراهيم مرتضى (الأعراجى). (٢٠٠٧). **فقدان المعنى وعلاقته بالتوجه الديني ونمط الاستجابات المتطرفة لدى طلبة جامعة بغداد**، رسالة دكتوراه،غير منشورة،كلية التربية، ابن رشد.جامعة بغداد.

إبراهيم محمود (أبو الهدى). (٢٠١١) . دراسة سيكومترية كلينيكية لقلق المستقبل وعلاقتة بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين. **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس، ٣(٣٥)، ٧٨٩-٨٢٢.

إبراهيم الحسن (الحكمي). (٢٠٠٩). الذكاءات المتعددة وفاعلية الذات لدى بعض طلاب وطالبات جامعة الطائف، **مجلة الدراسات النفسية**. مج ١٩، ع٤، ص ٧٦١-٨١٣.

إيمان (فوزي). (١٩٩٢). **دراسة نقدية للأسس النظرية للعلاج الوجودي**، رسالة دكتوراة، كلية التربية جامعة عين شمس.

عشا (انتصار)، أبو عواد (فريال)، شلبى (الهام)، رسمي (إيمان). (٢٠١٢). أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية. **مجلة دمشق**. العدد الأول. مجلد ٢٨.

غنايم (أمل محمد). (٢٠١٠). **فاعلية برنامج إرشادي لتحسين معنى الحياة وأثره في تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا**. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة قناة السويس.

ادلر (الفريد). (٢٠٠٥). **معنى الحياة**، ترجمة: عادل نجيب بشري، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة.

أبو هاشم (السيد). (٢٠٠٥). مؤشرات التحليل البعدى لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا. **كلية تربية**. جامعة الملك سعود.

بدر (العتيبي). (٢٠١٠). **المساندة الاجتماعية لدى عينه من الراشدين الطلابية، بمحافظة الطائف**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية تربية، جامعة أم القرى.

عبد الحميد (جابر) . الكفافي (علاء) . (١٩٩٢). **معجم علم النفس والطب النفسي**، الجزء الخامس، دار النهضة.

عبد الحميد (جابر). (١٩٨٦). **النظريات الشخصية** . القاهرة . دار النهضة العربية.

حامد عبد العزيز (الفقي). (١٩٩٠). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** . تأليف س . باترسون . ترجمة : حامد عبد العزيز الفقي . القاهرة ، كويست للطباعة والنشر.

حنان (الحربي). (٢٠٠٦)**.علاقة التحصيل الدارسي بكل من فاعلية الذات العامة والأكاديمية واتجاه الضبط لدى عينة من (٤٩٧) من طلاب وطالبات جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية**. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القري، مكة المكرمة.

خيري (حسين) حسن (علام). (١٩٩٨). دراسة تحليلية لمعنى الحياة في علاقته بكل من الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. **المجلة التربوية**، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي، العدد الثالث عشر ص ص ٢٧٧-٣١٨.

داليا (عثمان). (٢٠٠٨). **معنى الحياة وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عنها دراسة لدى طلاب الجامعة**، رسالة ماجستير، كلية تربية، جامعة الزقازيق.

سعد (العبدلى). (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة".

سميره محمد (شند). (٢٠٠٢). دراسة لقلق المستقبل، وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص. **كلية التربية**، المجلد الثامن، العدد الثالث.

سميرة علي (أبو غزاله). (٢٠٠٧). فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة. **المؤتمر السنوي الرابع عشر للإرشاد النفسي**، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد الأول،ص ص ١٥٧-٢٠٢

سهير محمد (سالم) . (٢٠٠٥). **معنى الحياة وعلاقته بالمتغيرات النفسية**. رسالة دكتوراة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

عادل (العدل). (٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات الدرة على المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية. **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس، (الجزء الأول العدد ٢٥).

عمر الفاروق (صديق). (١٩٨٦). **الفاعلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى قطاعات من الشباب المصري**. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية تربية، جامعة عين شمس.

فاروق (عبير). (٢٠٠٨). **فاعلية الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والأسرية لدى طلاب التعليم الثانوي العام في المدارس الموحدة والمختلطة**. رسالة ماجستير، (غير منشورة)، جامعة عين شمس.

عواطف (صالح). (١٩٩٤). التنشئة الوالدية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المراهقين من الجنسين، **مجلة كلية تربية**، جامعة المنصورة، يناير ص٨٦-٤٨٧ العدد (٢٣).

علاء محمود (الشعراوي). (٢٠٠٠). **مقياس فاعلية الذات**. (كراسة التعليمات) المنصورة، عامر لطباعة والنشر.

علاء محمود (الشعراوي). (٢٠٠٠). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة كلية التربية**، جامعة المنصورة، العدد (٤٤).

غالب محمد(المشيخي). (٢٠٠٩). **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف**. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة أم القرى، كلية التربية.

فادية رزق (عبد الجليل). (٢٠١٥). **تنمية الذكاء الوجداني كمدخل لتحسين الشعور بجودة الحياة باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لدى المراهقين المعاقين بصرياً**. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية–جامعة عين شمس.

الزيات (فتحي). (٢٠٠١). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحددتها. **سلسلة علم النفس المعرفي**، الجزء (٢)، عدد(٦)، ٤٩١–٥٣٨.

فتحي (عبد الرحمن). (٢٠٠٥). **فاعلية العلاج بالمعني في تحقيق أزمة الهوية وتحقيق المعني الايجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصريًا**. رسالة دكتوراه (غير منشورة) كلية تربية، جامعة سوهاج.

عبد القادر (فرج). (١٩٩٣). **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**. القاهرة، دار سعاد الصباح

فيكتور ايميل (فرانكل). (ترجمة) طلعت منصور (١٩٨٢). **الإنسان يبحث عن المعني**. الكويت دار التعلم.

فيكتور ايميل (فرانكل). (ترجمة) إيمان فوزي (١٩٩٧). **إرادة المعني: أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى**. القاهرة: دار زهراء الشرق.

ليلى عبد الله (المزروع). (٢٠٠٧). فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات أم القرى، **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، ٨ (٤).

محمد إبراهيم (عيد).(١٩٩٠). **الاغتراب النفسي**، القاهرة، الرسالة الدولية للإعلان.

محمد إبراهيم (عيد). (٢٠٠٢). **الهوية والقلق والإبداع**، القاهرة، دار القاهرة.

محمد إبراهيم (عيد). (٢٠٠٥). **مقدمة في الإرشاد النفسي**، القاهرة، مكتبة الأنجلو.

محمد سعد (حامد عثمان). (٢٠٠٧). **الاكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

مروة سعيد عويس محمد (عبد القوي). (٢٠٠٦). **المعنى الوجودي وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المبصرين والمكفوفين**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان.

مصطفى عبد المحسن (الحديبى). (٢٠١١). **فاعلية العلاج بالمعنى في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المعاقين بصريا**. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط.

منال مصطفى محمد (ابراهيم). (٢٠٠٨). **المعنى في الحياة وعلاقته بالقيم لدى عينة من الشباب الجامعي**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

نبتون (رثنجتون). (١٩٩٠). **مقياس الفاعلية العامة للذات**. (ق.ع.د) (كراسة تعليمات) تعريب محمد السيد عبد الرحمن القاهرة، الأنجلو مصرية.

نفين (المصري). (٢٠١٠). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة.

نفيسة فوزي عمر (عيسوي). (٢٠١٢). **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعنى الحياة وبعض سمات الشخصية لدى المراهقين المكفوفين بصرياً "دراسة سيكومترية إكلينيكية"**. رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

هارون توفيق (الرشيدي). (١٩٩٩). معنى الحياة والتحكم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة. **مجلة البحوث النفسية والتربوية**. كلية التربية. جامعة المنوفية، العدد الثالث ص ص ١٥٧-١٩٥.

Bandura, A. (1982). Self – Referent thought A Developmental analysis of self –Efficacy. In: Flavell, J. H., & Ross,L. (Eds.) **social cognitive development frotires and possible futures**, Cambridge university press.

Bandura, A. (1986). self-efficacy mechanism in human agency. **American psychologist**. 37(2): 122-14.

Bandura, A. (1977). self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**. 84:191- 215.

Bandura, A. (1989). Human Agency in, social cognitive theory. **American Psychologist**, 14(9): 1175-1184.

Bandura, A. (1993). Regulation of cognitive Processes through Perceived self-Efficacy, **Developmental Psychology**. 25(5),pp:729-735.

Bandura. A (1995). **Self Efficacy in changing Cambridge university**. press, New work.

Bandura. A. (1997). **self- efficacy: the Exercise afeontrol**, freeman, New work

Bhattacharya, A. (2014). Meaning in life : A qualitative inquiry into the life of young adults. **Psychological Studies**. 56(3): 280-288.

Brassai,L.,& Piko,B.(2017). Searching for meaning in life and prosocial behavior as protective factors against adolescent substance use. **(Hungarian) mentalhigiene es Pszichoszomatika.** 12(1), pp:(17-34).

Daum, T., & Wiebe, (2013). Locus of Control, Personal Meaning, and Self-Concept Before and After an Academic Critical Incident. **Humanities and social sciences**. 27(8-A)pp:28 -63.

DE-Klerk, J.J. (2001). **Motivation to Work, Work Commitment and Man's Will to Meaning**, Ph.D. Thesis. University of Pretoria, South Africa.

Dennis,L.(2016). **Introduction to addictive behaviors**. Third edition published by Guilford publications .

Esther, H., Dennis, F., Neil, L.,& Mariaan, C. (2007). **Operations & management principals for contact centers** . published by Juta &Co.

Giuliano,D.(2012). The relationships among boredom ,lack of life meaning and adolescent violence. **Dissertation Abstracts international section A; Humanities and social sciences.** 62(11-A), pp:(36-89).

Galla, B. M., Wood, J.(2015). Emotional self-efficacy moderates anxiety-related impairments in math performance in elementary school –age youth. **personality and individual Differences.** 52(2),pp:118-122.

Gordon, M. S, Tonge , Bruce,T.,& Melvine, G.A.(2014): the self – efficacy questionnaire for depressed Adolescents,A measure to predict the course of depression in depressed youth . **Australian and new Zeland journal of Psychiatry.** l(46),pp:47-54.

Giuliano,D.(2002). The relationships among boredom ,lack of life meaning and adolescent violence. **Dissertation Abstracts international section A; Humanities and social sciences.** 62(11-A), pp:36-89.

Harries,S.H.(2014). **Relationships Among Life Meaning, Relationship Satisfaction, And Satisfaction With Life.** M.A. Thesis. Trinity Western University, Canada.

Hauer, J. (2011). Innovation in Russian moral education ; A study of the impact of a new program on the sociomoral judgment and meaning in life of Russian adolescent . **Dissertation Abstracts international section A; Humanities and social sciences.** 62(5A),pp:17-19.

Kim, M. (2001). Exploring sources of life meaning among Koreans Master. **Abstracts International**, 62-66, pp:08-30.

Lee, L.L., Kou, Yu- Chi; Fanaw, D., Perng, S.J. Juang, L.(2012). The effect of an inter venation combining self –efficacy theory and pedometers on promoting Physical activity among Adolescents. **Journal of Clinical Nursing**. 21(7-8), pp:914-922.

Martin, H., & Nikosm, C.(2005) .**Social Pyschology of exercise and sport** . Published by mcgraw – Hill Houes.

Maccio, E.,&Schuer,J.T. (2012). substance use , self-esteem, and self- efficacy among homeless and run away youth in new orieans. **Child and Adolescent Social Work Journal**, 29(2),pp:123-136.

Mckay, M. T., Sumnall, H. R, Cole, J. C,& Percy, A.(2012). self esteem and self-effecacy: Assocciations with alcohol consumption in a sample of Adolescents in north Ireland. Drugs. **Educations, prevention & police**. 19(1), pp:72-80.

Nickels, J. & Stewart, M. (2004). The Relations Between Life Meaning and Commitment to and Consistency in Life Values. Available: at**:www.meaning.ca/pdf/2000proceedings/James_nickles.**

Olesovsky, P. (2003). Meaning in life, and depression: A comparative study of the relation between them across the life spam. **Dissertation Abstracts International**, 64-02, 972.