



The Effectiveness of an Integrated Counseling Program for the Development of Psychological Energy and Self-Transcendence for Students of Special Education and Psychology at the Faculty of Education, Helwan University

Dr. Marwa S. Mohamed

Lecturer, Department of Mental Health
Faculty of Education, Helwan University, Egypt
marawsaeedawais@gmail.com

**Received: 3-7-2023 Revised: 14-8-2023 Accepted: 27-8-2023
Published: 22-9-2023**

DOI: 10.21608/JSRE.2023.220831.1587

Link of paper: https://jsre.journals.ekb.eg/article_318307.html

Abstract

The current research aimed to test the effectiveness of an integrated counseling program in developing Psychological Energy and Self-Transcendence among students of Special Education and Psychology, Faculty of Education, Helwan University. Psychology major, 92 from special education, 51 from kindergarten and the four teams. Their ages ranged between (17-23), with an average age of (68.19) and a standard deviation (907.0). The basic research sample was extracted from this sample. The research sample consisted in its final form, after adjusting the variables, from (26) male and female students who obtained low scores (lower quartile) on the Psychological Energy and Self-Transcendence scales. The sample ages ranged between (18-21 years). With a mean age (77.19) and a standard deviation (815.0), they were divided into two equal groups (an experimental group and a control group), and the program was applied to the experimental group only. The results confirmed the effectiveness of the counseling program in developing Psychological Energy and Self-Transcendence among students of special education and psychology. And the continuity of the effect of the program two consecutive months after the end of its duration for the variable of Self-Transcendence and its factors, except for the factor of altruism and sympathy. Likewise, the effect of the program did not extend to the Psychological Energy in its total degree and some of its factors.

Keywords: *Psychological Energy, Self-Transcendence, Students of Special Education and Psychology, The Integrated Counseling Program.*

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس بكلية التربية جامعة حلوان

د. مروة سعيد محمد

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية

marawsaeedawais@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث الحالى إلى اختبار مدى فعالية برنامج ارشادى تكاملى فى تنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لدى طلاب التربية الخاصة وعلم النفس بكلية التربية جامعة حلوان، وقد بلغت عينة البحث الاستطلاعية ٣٥٧ طالب وطالبة من كلية التربية جامعة حلوان بواقع ٣٧ من الذكور و ٣٢٠ من الاناث و ٢١٤ من تخصص علم النفس و ٩٢ من التربية الخاصة و ٥١ من رياض الأطفال ومن الفرق الاربعة . وقد تراوحت أعمارهم بين (١٧-٢٣) بمتوسط عمرى (٦٨,١٩) وانحراف معيارى (٩٠٧,٠). واستخلص من هذه العينة عينة البحث الأساسية وتألفت عينة البحث في صورتها النهائية بعد ضبط المتغيرات من (٢٦) طالب وطالبة ممن حصلوا على درجات منخفضة (الإرباعى الأدنى) على مقياسى الطاقة النفسية، والتسامى بالذات، وقد تراوحت أعمار العينة بين (١٨-٢١ عام) بمتوسط عمرى (٧٧,١٩) وانحراف معيارى (٨١٥,٠) وتم تقسيمهم لمجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، وطبق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط . وأثبتت النتائج فعالية البرنامج الإرشادى فى تنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لدى طلاب التربية الخاصة وعلم النفس . واستمرار أثر البرنامج بعد انتهاء مدته بشهرين متتابعين لمتغير التسامى بالذات وعوامله ماعدا عامل الايثار والتعاطف . كذلك عدم امتداد أثر البرنامج للطاقة النفسية بدرجتها الكلية وبعض عواملها عدا عامل الارادة والتحدى فقد امتد اثر البرنامج له فى القياس التنبعى .

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية، التسامى بالذات، طلاب التربية الخاصة وعلم النفس، البرنامج الإرشادى التكاملى .

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس بكلية التربية جامعة حلوان

المقدمة

لقد بدأ الاهتمام بالقوى والفضائل الإيجابية لدى الفرد، كما أصبح العلاج قائما على البناء والتمكين والتعظيم لما هو صواب، وليس فقط إصلاح ما هو خطأ. مما ولد في نفوس بعض الباحثين وعلى رأسهم مارتن سليجمان M- Seligman (أستاذ علم النفس بجامعة بنسلفانيا ورئيس الجمعية النفسية الأمريكية) الحاجة إلى دراسة الحالات الإيجابية في الإنسان في إطار سمي بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology. وأشار فرانكل (١٩٨٢، ص ١١٧) إلى أن الفرد الذي تمتلئ حياته بالمعاني والأهداف يجد من الطاقة والدفاعية ما يجعله يؤمن بجذوى الحياة، وما يعينه على تحمل الصعاب والمعاناة.

لذا فإن تنمية الجوانب والسمات الإيجابية في طلاب كلية التربية وخاصة الطلاب دارسي التربية الخاصة وعلم النفس تحديدا باعتبار أنهم سوف يقدمون خدمات نفسية إنسانية راقية في المستقبل وبالتالي الأمر الذي ينعكس على الخدمات التي سوف يقدمونها بصدور ربح لعملائهم وطلابهم مستقبلا ولذلك يسعى البحث الحالي لتنمية بعض الجوانب والسمات الإيجابية والتي تتمثل في الطاقة النفسية والتسامى بالذات؛ لما لتنميتها من تأثير إيجابي على الصحة النفسية للفرد بصفة عامة وطلاب كلية التربية دارسي التربية الخاصة وعلم النفس بصفة خاصة. نظرا لحاجتهم لمواجهة ضغوط الحياة وضغوطات مهنتهم المستقبلية والتمتع بسمة التسامى بالذات والخروج عن نطاق ذواتهم المحدودة لذوات الآخرين والتعاطف معهم وتقديم كل أيدي العون والمساعدة لهم.

حيث يعود مفهوم الطاقة النفسية إلى أرسطو حيث أشار به إلى الفاعلية والإمكانية، وتستخدم كلمة الطاقة بمعنى النشاط أو العمل والإنجاز وهي تشمل كل صورة من صور النفس، وهي القوة الدافعة للنفس والمشاعر والعقل (Gerben, 2004,p752)

حيث يرى كامل (٢٠٠١، ص ٢١٧) أن كل فرد يمتلك محركا لسلوكه، وهو ما يطلق عليه مولد الطاقة النفسية، والذي يكون محكوما بمستوى التنشيط النفس فسيولوجي لدى الفرد ذاته. هذا المولد للطاقة النفسية ينتج قدر محدود من الطاقة النفسية في صورتها الأولية كطاقة لها معنى نفسي يتحدد في مفاهيم تتفق مع الموقف الذي يوجد فيه الفرد، والتي تعمل من خلال دفع الفرد للسلوك بطريقة معينة في المواقف البيئية التي يمر بها، وتدفع الفرد إلى التفاعل مع المواقف الضاغطة التي يمر بها. ومن هنا تظهر الفروق الفردية بين الأفراد في مستوى الطاقة النفسية والشعور بالإجهاد النفسي، والتي تتحدد أساسا بقدرة الأفراد على مقاومة المواقف المحبطة ومقاومة الإجهاد النفسي، والاستجابة لتلك الضغوط التي يمر بها من خلال الاستفادة مما يمتلكون من طاقة نفسية دافعة للسلوك، حيث يعتمد تأثر الفرد بالمواقف البيئية على مستوى المخزون الفيزيائي للطاقة النشطة لديه. هي مفهوم يعبر عن النشاط الذي يدفع عمل العقل والجسم ويتمثل في استعداد الفرد وقدرته على أداء وإنجاز عمل أو مهمة وتبادل المعلومات بين الفرد وبيئته الخارجية والذي من شأنه أن يدفعه إلى إنجاز مهام محددة في حالة المستويات المرتفعة للطاقة، أو يدفعه لعدم إنجاز أي مهام في حالة المستويات المتدنية منها (مكاوى، ٢٠١٢، ص ٣٠٦)

لهذا لا يمكن أن تتولد الطاقة النفسية في من لم يحددوا أهدافهم. فالطاقة النفسية تحتاج إلى التركيز على اتجاه ما وتتلشى إذا ما تبعثرت في اتجاهات متضاربة ؛ هكذا يمكن أن نستدل من وجود الطاقة النفسية لدى أحد الأشخاص على وجود هدف يسعى لتحقيقه. وقد يكون إحساس الفرد بأن حياته ذات معنى وله هدف واضح ومحدد وهي من أهم العوامل المؤثرة في وصوله للتوافق النفسي، والشعور بالسعادة، وزيادة قدرته على الإنجاز، وتحدي الصعوبات المختلفة في الحياة. لأن ذلك الإحساس يمدّه بقوة الدفع اللازمة لمواصلة كفاحه، والتغلب على مشكلاته وما قد يعترضه من صعوبات ومعوقات. وعليه فإن مقدرة الفرد على تحديد هدفه في الحياة والسعي إلى تحقيقه، والشعور بمعنى الحياة يعد أحد المتطلبات الأساسية لتحقيق الصحة النفسية (زكى والموافي والبناء، ٢٠١٦، ص ٢١٥). مع ملاحظة أن اكتشاف أهداف الحياة هو أحد أهم عوامل التسامى بالذات لدى الفرد هذا فقد أثبتت نتائج دراسة مكاوي (٢٠١٢) وجود علاقة إيجابية بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي المشارك في ثورة ٢٥ يناير. وأظهرت دراسة كامل (٢٠٠١) أن أحسن مستوى للأداء الأفضل للأفراد هو المستوى المتوسط والمرتفع نسبيا للطاقة النفسية الفعالة. كما أظهرت دراسة الحبورى (٢٠١٨) وجود علاقة إيجابية بين الشعور بالاغتراب والطاقة النفسية المنخفضة لدى النساء المصابات بالبدانة.

من ناحية أخرى يعد مفهوم التسامى بالذات Self – Transcendence من المفاهيم التي استحوذت على اهتمام العديد من المجالات مثل علم النفس والدين والفلسفة والتمريض (Farren,2006, p399) واهتم العديد من الباحثين من المهتمين بالتنمية البشرية بجميع جوانب تسامى الذات لأنه من الموضوعات المهمة في هذا المجال (Megee,2004, p 2) حيث أن مصطلح تسامى الذات يرتبط بالهناج Well- being والرضا عن الحياة life satisfaction حيث يؤثر تسامى الذات إيجابياً في حياة الانسان (Wisniewski.2000, p 2). ويساعد التسامى بالذات الانسان على التكيف مع الحياة، كما يقلل من التركيز على الجوانب الخارجية للذات ويركز على الجوانب الروحية للذات والربط بين الماضي والحاضر؛ واستخدم مصطلح التسامى بالذات ليشير الى عملية التحرك خارج حدود الذات (Garcia - Romeu,2010, p 26). ويتميز الانسان بالقدرة على تسامى الذات والتي تؤدي به الى الحصول على الطاقة والسعادة (Matthews& Cook,2009, p718)

من ناحية أخرى فإن التسامى بالذات هو بمثابة قوة وجدانية تصدر عن الفرد وتجعله مرتبطاً بأشياء أكبر وتجعله متصلاً بالآخرين وبالمستقبل، كما توسع علاقته مع الأفراد والبيئة ليصبح أكثر تكيفاً واستقراراً، أي أن الأفراد بحاجة إلى سمة التسامى بالذات من أجل التأقلم والتكيف بشكل إيجابي والاستمتاع بالحياة (العبيدي، ٢٠١٦، ص ١٣٩) وتشير العديد من الدراسات إلى أن الأفراد الذين لديهم مشكلات نفسية يتسمون بضعف تسامى الذات بالمقارنة مع الآخرين، كما تشير العديد من الدراسات منها دراسة (Clonniger,1993) إلى أن صفات الفرد غير المتسامى ذاتي هو التفاخر بالذات والتعالي والنرجسية كما يظهر سوء التوافق في التعامل مع المواقف الصعبة ونادراً ما يقدم تضحيات من أجل الآخرين. (Clonniger, Svrakic, Przybeck,1993, p 833)

يتضح مما سبق مدى أهمية كل من الطاقة النفسية والتسامى بالذات وأن تنميتها يساهم في تحسين الصحة النفسية لدى الفرد ويساعده على مواجهة ضغوط الحياة والنظرة الإيجابية للحياة، والتعامل بشكل إنساني راق مع الأمور وبصورة متفردة عن الآخرين، وقد حرصت الباحثة على الجمع في البرنامج الإرشادي الجمع بين الطاقة النفسية والتسامى بالذات بالرغم أنه لم توجد دراسات جمعت بينهما – في

حدود علم الباحثة – إلا أن لهما أهميتهما بالنسبة لطلاب كلية التربية دارسي التربية الخاصة وعلم النفس المنوط بهم مستقبلا تقديم خدمات نفسية وتعديل للسلوكيات الخاطئة والتعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة من كل الأعمار وخاصة أن هذين التخصصين في كلية التربية ليسوا بالضرورة أن يعملوا في مجال التدريس فقط بل من الممكن أن يعملوا كإخصائيين نفسيين وإخصائيين للتربية الخاصة والتخاطب والتعامل مع مختلف أنماط الشخصيات من ذوي الاحتياجات الخاصة .

هذا وتعد مرحلة الدراسة الجامعة من أكثر مراحل الحياة أهمية لما لها من دور رئيس في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، بالإضافة الى تزويدها اياه بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية، حيث تترك أثرا كبيرا لعقود قادمة. وفي الواقع؛ أن مرحلة التعليم الجامعي بالنسبة لكثير خليط من النجاح والفشل، والتحديات والإنجازات، الإجهاد والنشاط، والمتعة والضجر؛ بالإضافة إلى قدر كبير من الشعور بأن تلك المرحلة هي مرحلة الاستكشاف والتعلم والبحث عن الذات (زهرا، ٢٠١٨، ص ٩٤)

لذلك تسعى الباحثة من خلال هذا البحث إلى إعداد برنامج إرشادي تكاملي يقوم على فنيات الإرشاد المعرفة السلوكي والإرشاد بالمعنى لتنمية الطاقة النفسية والتسامي بالذات لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان دارسي التربية الخاصة وعلم النفس لما لتنميتها من تأثير إيجابي على الصحة النفسية للفرد بصفة عامة وعلى طلاب التربية الخاصة وعلم النفس بشكل خاص وتأثيرها على تنميته في مجال مهنته الإنسانية المستقبلية وهي العمل كمعلم أو إخصائي تربية خاصة وعلم نفس .

مشكلة البحث

تأتي كلية التربية كواحدة من الكليات المهمة التي تخرج أجيال من المعلمين في الكثير من التخصصات الإنسانية والعلمية ومن الضروري أن يعد هؤلاء الخريجين ليستطيعوا مواجهة وتحدي الظروف الصعبة التي يوجهونها في المجتمع وعمليات التغيير الاجتماعي في الأجيال المتلاحقة . وتأتي تخصصات التربية الخاصة وعلم النفس كأحد التخصصات الهامة التي يتصدى لدراستها جزءا من طلاب كلية التربية والتي تستدعي دراستهم التعامل مع أنماط مختلفة من التلاميذ والطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين ومعاملتهم معاملة إنسانية راقية فهم بالإضافة لكونهم معلمين تتطلب مهنتهم الكثير من الصبر والتسامح والرحمة فطلاب التربية الخاصة يتعاملون حاليا - من خلال مقرر التربية العملية الذي يلزمهم بالاحتكاك والتفاعل في مدارس التربية الخاصة - وسيتعاملون مستقبلا مع انماط من الاطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة العقلية والسمعية والبصرية والتي لكل واحد منهم مشكلاته وسيكولوجيته؛ بالإضافة للتعامل مع آرائهم ومهاتهم وتعليمهم الطريقة المثلى في التعامل مع آرائهم . أما طلاب علم النفس يتعاملون وسوف يتعاملون مستقبلا مع انماط من الطلاب والافراد الذين يعانون من حالات نفسية غير مستقرة ومشكلات انفعالية وسلوكية وتربوية كضعف الثقة بالنفس وقلة القدرة على توكيد الذات وغيرها من المشكلات التي تؤثر على توافقهم في الحياة . بالإضافة لمعاملتهم لطلاب وافراد حرصين على تنمية جوانب ايجابية في شخصياتهم . وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها مع طلاب التربية الخاصة وعلم النفس تحديدا مؤشرات تدل على انخفاض طاقاتهم النفسية وعدم تقدير قيمة تخصصهم الإنساني والمهام التي سوف يقومون بها مستقبلا وما تتطلبه من ارتفاع في سمة التسامي بالذات لديهم والخروج عن نطاق ذاته إلى ذوات الآخرين، حيث وجدت الباحثة أن هؤلاء الطلاب في حاجة لمزيد من التحفيز لمواصلة دراستهم وتقدير قيمتها الإنسانية الرائعة فهم بحاجة للطاقة النفسية والقدرة على التسامي بالذات وهم

يتعاملون ويتفاعلون مع هذه الحالات الإنسانية من ذوى الاحتياجات الخاصة. وبعض حالات الاضطراب النفسي أو الذين يعانون من مشكلات نفسية وسلوكية. فقد أظهرت دراسة أبي بكر (٢٠٢١) إسهام التسامى بالذات وأبعاده الفرعية في التنبؤ بالاتجاه نحو المهنة والاستغراق الوظيفي لدى المرشدين النفسيين. هذا ولم تجد الباحثة – في حدود علمها – دراسات تناولت دراسة هذين المتغيرين لدى طلاب كلية التربية بشكل عام ولدى طلاب دارسي التربية الخاصة وعلم النفس تحديداً.

فالطاقة النفسية تحتاج إلى التركيز على اتجاه ما وتلاشى إذا ما تبعثرت في اتجاهات متضاربة. هكذا يمكن أن نستدل من وجود الطاقة النفسية لدى أحد الأشخاص على وجود هدف يسعى لتحقيقه. وقد يكون إحساس الفرد بأن حياته ذات معنى وله هدف واضح ومحدد وهي من أهم العوامل المؤثرة في وصوله للتوافق النفسي، والشعور بالسعادة، وزيادة قدرته على الإنجاز وتحدى الصعوبات المختلفة في الحياة. لأن ذلك الإحساس يمدّه بقوة الدفع اللازمة لمواصلة كفاحه، والتغلب على مشكلاته وما قد يعترضه من صعوبات ومعوقات. وعليه فإن مقدرة الفرد على تحديد هدفه في الحياة والسعي إلى تحقيقه، والشعور بمعنى الحياة يعد أحد المتطلبات الأساسية لتحقيق الصحة النفسية (زكى، الموافي، البناء، ٢٠١٦، ص ٢١٥). يتميز الإنسان بالقدرة على تسامى الذات والتي تؤدي به إلى الحصول على الطاقة والسعادة (Matthews & Cook, 2009, p 718)

حيث يعد مفهوم تسامى الذات Self – Transcendence من المفاهيم التي استحوذت على اهتمام العديد من المجالات مثل علم النفس والدين والفلسفة والتمريض (Farren, 2006, p 399) واهتم العديد من الباحثين من المهتمين بالتنمية البشرية بجميع جوانب تسامى الذات لأنه من الموضوعات المهمة في هذا المجال (Megee, 2004, p 2) حيث أن مصطلح تسامى الذات يرتبط بالهناء Well-being والرضا عن الحياة life satisfaction حيث يؤثر تسامى الذات إيجابياً في حياة الانسان (Wisniewski, 2000) (p 2) ويساعد الانسان على التكيف مع الحياة، كما يقلل من التركيز على الجوانب الخارجية للذات ويركز على الجوانب الروحية للذات والربط بين الماضي والحاضر واستخدام مصطلح تسامى الذات ليشير الى عملية التحرك خارج حدود الذات (Garcia - Romeu, 2010, p 26)

هذا وقد لاحظت الباحثة ندرة الدراسات التي استخدمت البرامج الإرشادية لتنمية الطاقة النفسية أو التسامى بالذات لدى طلاب الجامعة بشكل عام وطلاب كلية التربية دارسي التربية الخاصة وعلم النفس تحديداً- في حدود علم الباحثة- حيث لم تجد الباحثة دراسات سعت لتنمية الطاقة النفسية سوى دراسة زكي والموافي والبناء (٢٠١٦) التي أجريت على المراهقات فاقدى السمع ودراسة الشحات وحسيب ومكاوي (٢٠١٢) التي أجريت على عينة من الخريجين العاطلين. ودراسة زهران (٢٠١٨) أجريت على طلاب الجامعة المجبرين على التخصص. أما فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت تنمية التسامى بالذات فلم تجد الباحثة- في حدود علمها- سوى دراسة باظة والعطار والكافوري (٢٠١٩) والتي اهتمت بتنمية التأمل كأحد أبعاد التسامى بالذات لدى طلاب الجامعة. بالإضافة للافتقار للدراسات التجريبية التي تعتمد على الإرشاد التكاملي في تنمية كل من الطاقة النفسية والتسامى بالذات لدى طلاب التربية الخاصة وعلم النفس الأمر الذي يعطى مبرر قوى لإجراء البحث الحالي

هذا وقد قامت الباحثة قبل إجراء البرنامج بإجراء دراسة استطلاعية بهدف التعرف على الفروق التي تعزى للنوع، والتخصص في متغيرات البحث لكي تحدد على أي فئة يتم تطبيق البرنامج (ذكور أم

إناث)، (تخصص علم النفس أم التربية الخاصة أم رياض الأطفال) لمعرفة أي من الطلاب في حاجة للبرنامج الإرشادي وقد أظهرت الدراسة الاستطلاعية عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير الدراسة طبقا للنوع (ذكور وأثاث) والتخصص (التربية الخاصة وعلم النفس ورياض الأطفال) وقد اشتملت العينة التجريبية والضابطة على الذكور والأثاث وتخيرت الباحثة الطلاب تخصصات التربية الخاصة وعلم النفس تحديدا وذلك أنهم أكثر عرضة مستقبلا للتعامل مع حالات إنسانية من ذوى الاحتياجات الخاصة والذين يعانون من مشكلات نفسية وسلوكية وبالتالي فهم أكثر احتياجا للطاقة النفسية والتسامى بالذات أما طالبات رياض الأطفال فهما في الغالب سيتعاملون مع أطفال عاديين.

ومن ثم تحاول الباحثة الإجابة على السؤال التالي

هل يمكن أن يسهم البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية كل من الطاقة النفسية والتسامى بالذات لدى طلاب التربية الخاصة وعلم النفس بكلية التربية جامعة حلوان ؟

وينبثق من هذا السؤال الرئيس عدة أسئلة فرعية هي على الوجه التالي

- ما فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات؟
- ما مدى وجود فروق على مقياس الطاقة النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده؟
- ما مدى وجود فروق على مقياس التسامى بالذات بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده؟
- ما مدى وجود فروق على مقياس الطاقة النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج؟
- ما مدى وجود فروق على مقياس التسامى بالذات بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة؟

أهداف البحث

- ١) الكشف عن الفروق على مقياس الطاقة النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده؟
- ٢) الكشف عن الفروق على مقياس التسامى بالذات بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده؟
- ٣) الكشف عن الفروق على مقياس الطاقة النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج؟
- ٤) الكشف عن الفروق على مقياس التسامى بالذات بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة؟

أهمية البحث

تتبع أهمية البحث من أهميته النظرية والتطبيقية وتتمثل فى

أ) الأهمية النظرية

١) نبع أهمية البحث من التركيز على اثنين من المتغيرات النفسية الإيجابية فى مجال علم النفس هما (الطاقة النفسية، التسامى بالذات) وتأصيلهما نفسياً، والعمل على تنميتها لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان دارسي التربية الخاصة وعلم النفس باعتبارهما من أهم السمات الإيجابية التي تساعد الفرد على النمو السليم والتعامل الإنساني الراقي مع الآخرين.

٢) الفئة التي يتناولها البحث وهي فئة طلاب كلية التربية جامعة حلوان دارسي التربية الخاصة وعلم النفس وهي فئة مميزة ومخطوط بها القيام بدور إنساني وعلمي راق في المستقبل. ويتمتع هؤلاء الطلاب بقدرات وإمكانات تميزهم عن الآخرين.

٣) الندرة النسبية للدراسات التدخلية سواء على مستوى البيئة العربية أو الأجنبية التي هدفت إلى تنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات، كذلك عدم وجود أية دراسات عربية أو أجنبية- في حدود علم الباحثة- هدفت إلى تنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لدى طلاب كلية التربية دارسي التربية الخاصة وعلم النفس.

٤) أهمية الإرشاد النفسي التكاملي القائم على الإرشاد المعرفة السلوكي والإرشاد بالمعنى والتكامل بينهما بما يتفق مع موضوع البحث وخصائص العينة.

ب) الأهمية التطبيقية .

١) تزويد المكتبة النفسية العربية بمقياسين حديثين للطلاب الجامعة على مستوى البيئة العربية بصفة عامة وطلاب كلية التربية دارسي التربية الخاصة وعلم النفس تحديداً وهما مقياس الطاقة النفسية والتسامى بالذات

٢) إعداد برنامج إرشادي تكاملي قائم على التكامل بين نظريتي الإرشاد المعرفة السلوكي والإرشاد بالمعنى لتنمية كل من الطاقة النفسية والتسامى بالذات لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان دارسي التربية الخاصة وعلم النفس؛ والتحقق من فعاليته واستمراريته.

مصطلحات البحث

أ) الطاقة النفسية Psychological energy

تعرف الطاقة النفسية في سياق البحث الحالي بأنها "هي قوة مميزة يتمتع بها الفرد وتمنحه الرغبة والإصرار على العيش في الحياة بطريقة إيجابية وممتعة ومواجهة صعابها وضغوطها وتخفيفها وتجاوزها بصدر رحب وعزيمة على تحقيق الأهداف والأحلام والطموحات، ويتم ذلك من خلال امتلاكه لقوة الإرادة والتحمل، والطموح، مع تمتعه بالإيجابية والتسامح وروح المرح والابتكارية والتجديد الأمر الذي يجعله سعيد في حياته ومستمتع بها. وتعرف الطاقة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الطاقة النفسية المستخدم في البحث الحالي (إعداد/ الباحثة)

التسامى بالذات Self- Transcendence

يعرف التسامى بالذات في سياق البحث الحالي بأنه " قدرة مميزة يتمتع بها الفرد وتساعد على إدراك المعاني والأهداف في حياته والخروج عن نطاق ذاته المحدودة إلى نوات الآخرين والوصول إلى حد التضحية من أجلهم والعمل على راحتهم وسعادتهم وفي ذلك استشعار لسعادته الخاصة ويتحقق ذلك من خلال قدرته على اكتشاف المعاني في الحياة، والحرص على التأمل في كل ما يدور حوله والتعاطف والإيثار تجاه الآخرين مع الحكمة وحسن التصرف في المواقف المختلفة، وتمتعه بدرجة عالية من الروحانية والقيمية . ويعرف التسامى بالذات إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التسامى بالذات المستخدم في البحث الحالي (إعداد/ الباحثة)

طلاب التربية الخاصة وعلم النفس

هم الطلاب الملتحقين بكلية التربية جامعة حلوان ويدرسون في شعبتي التربية الخاصة وعلم النفس مقررات تخص التربية الخاصة وعلم النفس والصحة النفسية.

البرنامج الإرشادي التكاملى Integrative Counseling Program

يعرف الإرشاد التكاملي بأنه أسلوب إرشادي قائم على الاستفادة من مدارس ونظريات الإرشاد المختلفة والجمع بينها بهدف إقامة علاقات وثيقة ومتكاملة بين النظريات المختلفة، فهو أكبر من مجرد توليفة من مختلف النظريات وإنما هو بناء متكامل من النظريات التي يرى المرشد أنها أكثر فائدة وفعالية للعمل مع المسترشدين (Clarkson,2013,P.587)؛ لذلك فهو يعتمد على اختيار الطريقة أو الأسلوب من عدة مصادر ونظريات، والاستفادة منها بشكل متكامل بما يساعد على خدمة حاجات الأفراد الذين يطلبون المساعدة، واختيار الإجراءات والأساليب التي تناسب المسترشد، ويعتمد المرشد على العديد من الطرق والأساليب ويختار منها ما يتلاءم مع المشكلة (أمين ، رياض، ٢٠١٨، ص ٨٧)

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي التكاملي بأنه نظام متكامل يقوم على مجموعة من الإجراءات والفنيات المنتقاة والأنشطة والخطوات المنظمة والمبنية على أسس علمية مستمدة من نظرتي الإرشاد المعرفي السلوكي والإرشاد بالمعنى وخصائص العينة وتتم في صورة مجموعة من الجلسات المنظمة بين المرشدة (الباحثة) ومجموعة من المسترشدين (الطلاب) بهدف إحداث تغيير إيجابي لديهم في شتى مجالات حياتهم وتنمية سماتهم الإيجابية (الطاقة النفسية والتسامى بالذات) مما ينعكس إيجابيا على صحتهم النفسية ، وعلى أدائهم لمهنتهم المستقبلية .

الاطار النظرى ودراسات سابقة

تتناول الباحثة المفاهيم النظرية الخاصة بمتغيرات البحث (الطاقة النفسية، التسامى بالذات) كما تدعم ذلك بالدراسات والبحوث السابقة التي أتيج لها الاطلاع عليها والمرتبطة بموضوع البحث.

أولاً : الطاقة النفسية

يعود مفهوم الطاقة النفسية إلى أرسطو حيث أشار به إلى الفاعلية والإمكانية، وتستخدم كلمة الطاقة بمعنى النشاط أو العمل والإنجاز وهي تشمل كل صورة من صور النفس، وهي القوة الدافعة للنفس والمشاعر والعقل (Gerben, 2004, p 752)

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس مرادفا لمصطلحات أخرى مثل الدفاعية Motivations والتنشيط Activation والإثارة Arousal لكل من العقل والجسم. (Duffy, 2007, p 180) ويشير Watson & Tellegen (1985) إلى أن مفهوم الطاقة النفسية يعبر عن قدرة الفرد ومسؤولياته عن القيام بعمل ما يتطلب مجموعة من الأنشطة Activities والمهارات Skills ، والقدرات في نفس الوقت أو إنجاز هدف محدد.

حيث يرتبط مفهوم الطاقة النفسية بنظام الاستثارة والتنشيط الفسيولوجي المتحكم في عمل المخ، وتبادل المعلومات بين الفرد وبيئته الخارجية، والذي من شأنه أن يدفع الفرد إلى إنجاز المهام المختلفة في حالة ارتفاع مستوى الطاقة النفسية لديه، أو يدفع الفرد إلى التكاسل، وعدم إنجاز المهام في حالة انخفاض مستوى الطاقة النفسية (Posner,Rothbart,2010, p 101) .

يرى كامل (٢٠٠١، ص ٢١٧) أن كل فرد يمتلك محركا لسلوكه، وهو ما يطلق عليه مولد الطاقة النفسية، والذي يكون محكوما بمستوى التنشيط النفس فسيولوجى لدى الفرد ذاته. هذا المولد للطاقة النفسية ينتج قدر محدود من الطاقة النفسية في صورتها الأولية كطاقة لها معنى نفسى يتحدد فى مفاهيم تتفق مع الموقف الذى يوجد فيه الفرد، والتي تعمل من خلال دفع الفرد للسلوك بطريقة معينة فى المواقف البيئية التى يمر بها، وتدفع الفرد الى التفاعل مع المواقف الضاغطة التى يمر بها. ومن هنا تظهر الفروق الفردية بين الأفراد فى مستوى الطاقة النفسية والشعور بالاجهاد النفسى، والتي تتحدد أساسا بقدرة الأفراد على مقاومة المواقف المحبطة ومقاومة الاجهاد النفسى، والاستجابة لتلك الضغوط التى يمر بها من خلال الاستفادة مما يمتلكون من طاقة نفسية دافعة للسلوك، حيث يعتمد تأثر الفرد بالمواقف البيئية على مستوى المخزون الفيزيائى للطاقة النشطة لديه.

فالطاقة النفسية مفهوم يعبر عن النشاط الذى يدفع عمل العقل والجسم ويتمثل فى استعداد الفرد وقدرته على أداء وانجاز عمل أو مهمة وتبادل المعلومات بين الفرد وبيئته الخارجية والذي من شأنه أن يدفعه الى انجاز مهام محددة فى حالة المستويات المرتفعة للطاقة، أو يدفعه لعد انجاز أى مهام فى حالة المستويات المتدنية منها (مكاوى، ٢٠١٢، ص ٣٠٦)

كما يعرفها كلا من زكي والموافى والبنا (٢٠١٢، ص ٢١٩) أنها استعداد الفرد وقدرته على انجاز عمل أو مهمة ما حيث تعمل على تعديل أدائه وتنميتها الى الأفضل

فى حين تعرفها زهران (٢٠١٨، ص ٩٨) بأنها استعداد الفرد وقدرته على انجاز الأعمال والمهام، حيث تعمل على تعديل ما يراه سيئا فى واقعه إلى واقع جديد يزرع الأمل فى حياته، ويعيد الفرد إلى حالة التوازن حتى يصل إلى معنى لحياته يتجه به نحو تحقيق التوافق النفسى من خلال الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والاستمتاع، والصلابة النفسية.

كما ترى رضوان (٢٠٢١، ص ٩) بأنها طاقة داخلية ايجابية تعبر عن نفسها فى القوة والحيوية التى يؤدى بها العقل والجسد وظائفهما الموكلة إليهما، فهى تقود الفرد نحو تحدى كل ما يعوقه ويقف أمامه فى سبيل تحقيق أهدافه فيتحقق له التوافق والسواء النفسى.

وأخيراً ترى Al-Douri (2021, p 2578) مفهوم يعبر عن النشاط الذي يحرك عمل العقل أو الروح، ومن من منظور العديد من علماء النفس وعلماء الأعصاب في العصر الحديث، هذه الطاقة تعادل عملية التمثيل الغذائي في الخلايا العصبية في الدماغ.

مما سبق يمكن تعريف الطاقة النفسية فى سياق البحث الحالى بأنها " قوة مميزة يتمتع بها الفرد وتمنحه الرغبة والإصرار على العيش فى الحياة بطريقة ايجابية وممتعة ومواجهة صعابها وضغوطها وتخطيها وتجاوزها بصدر رحب وعزيمة على تحقيق الأهداف والأحلام والطوحات، ويتم ذلك من خلال امتلاكه للإرادة والتحدى، والطموح، مع تمتعه بالإيجابية والتسامح وروح المرح والفكاهة والابتكارية والتجديد الأمر الذى يجعله سعيد فى حياته ومستمتع بها. وتتضمن مجموعة من العوامل هى

الإيجابية : وتعنى تمتع الفرد بالقدرة على التعبير عن رأيه بحرية تامة واتخاذ مواقف ايجابية فى الحياة إذا استدعى الأمر ذلك والمشاركة فى تنمية بيئته ومجتمعه وحبه للحياة والاقبال عليها ، والنظر للمستقبل نظرة تفاؤلية ورؤية الحياة على أنها نعمة كبيرة والثقة بالنفس وقدراتها والتسامح مع النفس وعدم جلدتها .

الإرادة والتحدى : وتعنى تمتع الفرد بقوة تحمل مرتفعة وصمود نفسى أمام صعاب الحياة ومشكلاتها وقدرة على التحدى والاصرار على النجاح والعزيمة فى سبيل ذلك . والانشغال بإيجاد حلول للمشكلات والتصدى لها وقبول المهمات الصعبة وانجازها على أكمل وجه مع قدر كبير من الابداع والابتكار فى الحلول لها . مع تمتع الشخص بالنشاط والحيوية ومقاومة الإحباط . والتمتع بقول الحق والدفاع عن المبادئ والقيم .

الابتكارية والتجديد : وتعنى تمتع الفرد بقدرة على التجديد والابتكار واقتراح حلول كثيرة وغير مألوقة للمشكلات التى تواجهه فى الحياة؛ ومحاولة التجديد بصفة دائمة والتغلب على الملل والقضاء عليه.

الطموح : ويعنى تمتع الفرد برغبة حقيقية للوصول لأفضل حال والسعى لذلك بكل الطرق والوسائل المقبولة والممكنة. مع وضعه لأهداف فى حياته والسعى لتحقيقها، والمحاولة الدائمة لتطوير الذات وتحسينها، والتجديد فى الحياة وتحمل صعوبتها فى سبيل تحقيق الأحلام والطموحات.

روح المرح والفكاهة : وتعنى تمتع الفرد بروح المرح والدعابة واتخاذها كميكانيزم دفاعى ضد الأزمات وصعوبات الحياة ومشكلاتها والرغبة فى اسعاد الآخرين ومساعداتهم على تخطى صعوبات الحياة .

التسامح : ويعنى تمتع الفرد بالقدرة على العفو والتسامح مع نفسه والآخرين والتماس الأعداء لهم ومحاولة تفهم موقف الآخرين وسلوكياتهم .

النظريات المفسرة للطاقة النفسية .

هناك عدد من النظريات التي حاولت تفسير مصطلح الطاقة النفسية نذكر منها ما يلي

نظرية ابن سينا

ذكر ابن سينا أن النفس البشرية هي القوة الدافعة للسلوك وقسم هذه القوة إلى خمس قوى وخصص لكل قوة وظيفة على النحو التالي

***القوة الحسية:** تهتم بالقوة الدافعة للأشياء المتخيلة سواء كانت ضرورية أو أولية أو ثانوية، وتبحث عن المتعة.

***قوة الغضب:** وهي القوة التي تحرك الخيال إلى واقع وإلى هدف محدد وهي النشاط الذي يعمل على تحريك الأعصاب والعضلات أو انقباضها وشدّها أو تبسيطها والاسترخاء.

***القوة النظرية:** هدفها اكتساب ونقل المعرفة واستحضار المعقولات والتصورات والعمل على التحقق منها وقياسها.

* **القوة العاملة:** وتهتم بالخصم والأمور العملية والإجرائية التي يمكن القيام بها من قبل الفرد نفسه (AI- Douri ,2021, p 2579)

نظرية التحليل النفسى فرويد .

يعتبر فرويد أول عالم نفس تكلم عن الطاقة النفسية وربطها بالطاقة الجنسية. واعتبر أن الأنا مستودع الطاقة النفسية ومركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي الداخلي وهو المشرف على جهازنا الحركي الإرادي ويتكفل الأنا بما لديه من طاقة بالدفاع عن الشخصية ويعمل على توافقها مع البيئة. وإحداث التكامل وحل الصراع بين مطالب ألهو والأنا الأعلى والواقع. وتأخذ الطاقة عند فرويد مساري هما: الحياة وهنا يكون مسار الطاقة النفسية إيجابيا وموجها نحو البناء حيث يهدف للبقاء وحفظ الذات والنوع وحب الحياة وتكون الشخصية متوافقة اجتماعيا. وعندما تأخذ الطاقة مسارا سلبيا يتجه تفكير الفرد إلى غرائز الهدم أو القوى التدميرية في النفس وتهدف إلى الفناء وفي هذه الحالة يغلب على الشخصية الطابع العدوانى سواء أكان العدوان موجها نحو الذات فيدمر ذاته أم نحو الآخرين فيكون غير متوافق اجتماعي. وقد اختصر فرويد الطاقة النفسية والدفاعية وفسرها على أساس الغرائز (زيدان، ٢٠١٤، ص ٣٠)

نظرية سوليفان

يرى سوليفان أن الطاقة النفسية تتحول من موضوع إلى آخر من خلال القيام بالعمل. قد يكون العمل الفعل الظاهر الذي يستخدم عضلات الجسم المختلفة وقد يكون نفسيا سواء بشكل خارجى ظاهر أم بشكل نشاط خفى، والأنشطة الخفية تهدف إلى تقليل التوتر ويمكن للفرد أن يكتشف أن أنماط التوترات وتحولات الطاقة التي تسبب له المفاجأة في كل ما يحدث له في الماضي والحاضر وجعله يختار كيف يعيش وكيف تسيير الأمور في حياته (AI-Douri ,2021, p 2579 – 2580).

نظرية يونج

يشير يونج إلى وجود الطاقة النفسية وأن الشخصية توظف هذه الطاقة في اتجاهين: الأول للأعمال الضرورية للمحافظة على الحياة وتكاثر النوع وهي تمثل الوظائف الفطرية الغريزية – تشابه مع فرويد – والثاني يوظف في النشاطات الثقافية والعلمية والروحية. وهي التي تشكل أهداف الحياة التي تشمل أرقى التصورات والاتجاهات.

وهناك عدم توازن في اتجاهات الطاقة النفسية فإذا اتجه الجزء الأول منها باتجاه الهدف الأول فإن الإنسان يتجه نحو اللذة والمتعة ويتسبب في ضعف الاتجاه الثاني، وإذا قل توظيف الطاقة في الهدف الأول سوف يزداد توظيفها في الهدف الثاني فيحدث التطور والارتقاء في أهداف الحياة (إبراهيم، ٢٠١٥، ص ٨ – ٩).

نظرية المجال لليفين

أطلق ليفين على نوع الطاقة التي تقوم بالأعمال النفسية اسم الطاقة النفسية حيث تنطلق الطاقة النفسية عندما يحاول الجهاز النفسي والشخصي العودة إلى التوازن بعد أن يوضع في حالة انعدام التوازن وينتج انعدام التوازن هذا عن ازدياد التوتر في جزء من أجزاء الجهاز النفسي بالقياس إلى بقية أجزائه سواء كان ذلك نتيجة تنبيه خارجي أم تغيير داخلي. وعندما يتساوى التوتر داخل الجهاز كل مرة يتوقف توليد الطاقة بأسره إلى الراحة. وقد سمي ليفين الحقائق النفسية بالحيز الشخصي أو حيز حياة الفرد وقد تكون هذه الحقائق النفسية ذات قوى إيجابية أو قوى سلبية تدفعه إلى اتجاه آخر وأن التفاعل بين القوة الإيجابية والسلبية تدفع الفرد إلى حيز الحياة أو تشده بعيدا عنها ويرشد السلوك تجاه إعادة حل التوازن بين القوى المتصارعة (تركي و صوكر، ٢٠١٩، ص ١٦٨)

نظرية أدلر

اهتم أدلر بالطاقة النفسية من خلال مفهوم الغائية أو هدف الحياة وقال إن الشخصية لا يمكن أن تنمو وتتكون إلا إذا كانت النفس الإنسانية تتجه في نشاطها اتجاها هادفا يوجهها، وبين أدلر أن هدف الحياة ينظم للفرد سلوكه نحو غاية معينة وتنخفض الطاقة النفسية عندما يكون اتجاه الفرد موجها نحو غاية وهمية أو هدف لا يستطيع تحقيقه (زيدان، ٢٠١٤، ص ٣١)

أنواع الطاقة النفسية

يرتبط بمفهوم الطاقة النفسية ثلاثة مصطلحات وهي كالتالي

- ١ – الطاقة النفسية المثلى: وتعنى أفضل حالة لدى الفرد من حيث الاستعداد النفسي.
- ٢ – حالة الطاقة النفسية: وهي حالة إيجابية شعورية ممتعة تظهر عندما تكون مهارتنا المدركة تكافئ وتتناسب مع التحديات التي تواجه الفرد أو تكون أعلى منها، والأهداف الموضوعية والتغذية الراجعة مباشرة وواضحة بحيث يصبح مستغرقين في الأداء ولا نفقد الشعور بالذات والوقت، وتكون هذه الذخيرة ذاتية الهدف.

٣ - تعبئة الطاقة النفسية: وتعنى الأساليب التي يتبعها الفرد مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الإيجابية لديه. (Csikszentmihalyi, 1994, p 2) (عبد الرحمن ، ٢٠١٠ ، ص ٢٧١)

مستويات الطاقة النفسية

ترتبط الطاقة النفسية لدى الفرد بقدرته على العمل والانجاز ، أى أن المستويات المرتفعة للطاقة النفسية الفعالة تدفع الفرد وتحمسه للقيام بالأعمال والمهام المكلف بها ، وبكفاءة تامة ، لأنه فى هذه اللحظة يكون لديه أنشطة ومهارات وقدرات يعمل على استغلالها فى اتمام هذه المهام فى حين أن الفرد الذى لديه مستوى منخفض من الطاقة النفسية لا يستطيع القيام بالمهام المكلف بها بالشكل المناسب . (الشحات، حسيب ، مكاوى ، ٢٠١٢ ، ص ٨٩)

يصنف Psicol (2008, p 115) الطاقة النفسية إلى مستويين يشيران إلى مدى استغلال الفرد لطاقاته النفسية وهما

١- المستوى المنخفض: الذي يشير إلى ميل الفرد إلى الروتين والنمطية، ويتصف الفرد بأنه سريع التعب وحذر جدا ومبالغ في الدقة.

٢- المستوى المرتفع: حيث يتصف الفرد بالحيوية والعطاء والاستقلال العقلي والقدرة على ممارسة العديد من الأنشطة.

كما تصنف الطاقة النفسية وفقا لتأثر الفرد بالضغوط النفسية إلى

١ - الطاقة التوتيرية Tense – Energy

تشير الطاقة التوتيرية إلى المستويات الوسطى أو المنخفضة من الطاقة مع مستويات مرتفعة من التوتر والإحساس بالضغوط النفسية. وهي حالة مزاجية إيجابية ولكن بدرجة أقل من الطاقة الهادئة يكون فيها مستوى التنشيط السيكوفسيولوجى لدى الفرد مرتفع ويصاحبه مستوى مرتفع من لكل من الطاقة النفسية والتوتر ويظهر هذا المستوى من الطاقة في حالة مواجهة الفرد للمواقف الطارئة، ويصاحب هذه الحالة مستوى أعلى من التأهب والدفاعية والعدوانية ومستوى منخفض لتركيز الانتباه والقلق، ويكون الفرد عرضة أكثر للارتباك، وبعض الأفراد يكون مستوى الأداء لديهم أفضل من حيث يرتفع مستوى الدفاعية والإنجاز.

٢ - الطاقة الهادئة Calm –Energy

هي طاقة الهدوء والاتزان وهي تشير إلى مستويات مرتفعة من الطاقة، وغير مصحوبة بالتوتر أو الضغوط النفسية. وهي حالة مزاجية إيجابية يكون فيها مستوى التنشيط السيكوفسيولوجى لدى الفرد متوسط ومستوى التوتر منخفض ومستوى الطاقة النفسية الفعالة مرتفع، ويصاحب هذه الحالة قدرة مرتفعة على تركيز الانتباه مع القابلية للتفاعل الاجتماعى الإيجابي بشكل أفضل، ويعد هذا المستوى من الطاقة النفسية المرتفع مع المستوى المنخفض من التوتر هو المستوى الأمثل للإنجاز الإيجابي (Thayer , 2003, p 105).

خصائص الطاقة النفسية

للطاقة النفسية خصائص عدة منها أنها

- ١ – **دينامية: Dynamic** فهي تؤثر وتتأثر؛ تؤثر على السلوك وتدفعه لإشباع حاجاته وتتأثر بالعلاقة مع الآخرين، وبمدى الإشباع أو عدم الإشباع أو التنفيس أو التوتر.
- ٢ – **دافعة ومحركة:** حيث تعمل الطاقة النفسية مع التكوينات النفسية وتدفعها وتحركها.
- ٣ – **محكومة بمبدأ اقتصادى Economic:** أى أن الطاقة محددة ولا تتغير وتعمل داخل اطار مغلق (Hall & Nordby,1999, p 8)

حيث يشير موسى (٢٠١٤، ص ٣٢) أن الطاقة الإيجابية تجذب إليها الطاقة الإيجابية مثل قانون الجاذبية أن المثل يجذب مثيله، كما أن الطاقة السلبية تجذب إليها الطاقة السلبية. ومن ثم وفقا لهذا القانون نستطيع عندما نكون إيجابيين، ونركز على ما نتمناه بكل قوة أن نجذب إلينا ما نريد من أمنيات وأحلام وتزيد من مستوى سعادتنا ورضانا. حيث أن بامتلاكنا الطاقة الإيجابية يمكننا أن نغير حياتنا للأفضل وكذلك ووفقا لهذا القانون نحن كبشر من حولنا باستمرار الطاقة الإيجابية أو السلبية لكن السؤال الذي يطرح نفسه؛ ألا وهو كيف نعرف أننا نشارك مع الآخرين الطاقة الإيجابية، والإشارة الأفضل لتحديد ذلك هو تتمثل في الناس المتواجدين حولنا في الحياة، وهل هم أشخاص يمنحوننا التشجيع ويعززون طاقتنا، أم أنهم أشخاص يستنزفون طاقتنا فالأشخاص المحيطون بنا عادة يؤثرن على مستوى السعادة والرضا في حياتنا، وإذا لم يتوفر من حولنا الأشخاص الإيجابيون فلن نستطيع أبدا أن نثبت هذه الطاقة من حولنا ويتوقف هذا على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة فالإثارة والسعادة مصدر للطاقة الإيجابية .

كما أوضح كل من زكى والموافي والبنا (٢٠١٦، ص ٢٢١-٢٢٢) أن الإنسان إذا لم تكن لديه طاقة متدفقة تدفعه لتحقيق التوافق النفسي فإن مستوى التوافق النفسي نفسه يتراجع لعدم وجود قوة الدفع اللازمة لتحقيق هذا التوافق. وكيف أن الإنسان إذا نظر للأمور والأزمات بإيجابية وعدم استسلام وتحدى فإنه سوف يحول الطاقة النفسية إلى انجازا حقيقيا.

أسباب انخفاض الطاقة النفسية

يذكر كل من الشحات وحسيب ومكاوى (٢٠١٢، ص ٩٤) أسباب انخفاض الطاقة النفسية فيما

يلى

١) زيادة الضغوط النفسية والإجهاد التي يتعرض إليها الفرد

الأفراد التي لديها مستوى مرتفع ومتوسط من الطاقة النفسية تنخفض قابليتهم للاستجابة للضغوط النفسية والإجهاد النفسي حيث ترتفع لديهم مستويات الدفاعية والحث الذاتي للعمل على مقاومة مواقف الحياة الضاغطة أو المواقف المحبطة في البيئة.

٢) تعرض الفرد لمواقف توترية تزيد من حالة التوتر لديه.

فالفرد الذي لديه مستوى مرتفع من الطاقة النفسية ترتفع معها حالة التوتر لدى الفرد، ولكن عندما يستمر هذا المستوى في الارتفاع تبدأ الحالة التوترية في الانخفاض وبالتالي فإن الفرد الذي تزيد لديه حالة

التوتر يزيد عنده مستوى الطاقة النفسية ولكن عندما تستمر حالة التوتر في الارتفاع تنخفض لديه مستوى الطاقة النفسية لذا قد تسبب زيادة الحالة التوتيرية لدى الفرد إلى انخفاض مستوى الطاقة النفسية.

٣ (المزاج السلبي الذي يصيب الفرد.

في ضوء النموذج الذي قدمه تاير ١٩٩٦ أن الأفراد ذوي المستويات المنخفضة للطاقة النفسية – تظهر لديهم مؤشرات الإجهاد التوتيري – حيث يرتفع لديهم القابلية للإجهاد النفسي والجسدي وتتضخم رؤيتهم للمشكلات ويتسمون بالنظرة السوداوية للمستقبل، بسبب حلقة التغذية المرتدة بين المزاج السلبي والأفكار الناتجة عنه.

٤ (عدم ممارسة التمرينات والمواظبة على الغذاء الجيد.

من المؤلف ممارسة الرياضة تجعل الفرد مليئاً بالحيوية والنشاط، وبالتالي تساعد على تأدية المهام والأنشطة اليومية، وعلى اعتبار أن المشي من الممارسات الرياضية التي يمارسها أغلب الناس يوميا فيرى تاير أن المشي متاح بسهولة للممارسة وتنادى به العديد من الجهات الصحية كنشاط مفيد يمكن إدراجه كنمط من أنماط الحياة اليومية ؛ فيرى تاير أن الفرد الذي يمارس المشي كل يوم وبشكل منتظم ويتبع نظام غذائي جيدا، يؤثر ذلك على طبية نومه (نوم صحي) فيكون ذلك مصحوبا بمستويات عالية من الطاقة والمزاج الإيجابي والسعادة والثقة بالنفس والصحة.

٥ (القصور الذي قد يصيب المراكز العصبية بالمخ والخلايا العصبية.

فالقصور الذي قد يصيب المراكز العصبية أو الخلايا العصبية يكون سببا في خفض الطاقة النفسية لدى الفرد.

ثانياً : التسامى بالذات

مفهوم التسامى بالذات

ظهر مصطلح التسامى بالذات في العديد من التوجهات النظرية خاصة في نظرية ماسلو والتي وضعت تسلسلا هرميا للحاجات في خمسة مستويات أعلاها تحقيق الذات والتي تلعب دورا رئيسا في نمو رغبة الأفراد في تحقيق قدراتهم الشخصية للوصول إلى النجاح الشخصي، غير أن ماسلو قد حدد- قبل وفاته – مستوى سادس للحاجات هو تسامى الذات الذي يتجاوز الحاجات الفردية (Venter , 2012, p 20) فعند هذا المستوى تكون نظرة الفرد للعالم والهدف الذي يريد تحقيقه أكثر شمولية، ويكون الأفراد المتسمون بتسامى الذات لديهم هدفا جماعيا مشتركا، ومنظور شامل ومسؤولية مشتركة عن المؤسسة التي يعملون بها ككل، ويركزون على قيم مجتمعية أكثر من نواتهم الشخصية. وذهب ماسلو إلى أن الأفراد الأصحاء كاملي النضج لا يتسمون بالسلوك المتمركز حول الذات والأناني، ولكن يتسمون بتساميهم علي آراء الآخرين فيهم (الحربي، ٢٠١٨، ص ٢١٥) . وهو الحال التي يستطيع فيها الفرد أن يتجاوز عن انشغالاته واهتماماته مع ذاته، ويكون قادرا على أن يهيب نفسه بالكامل لشخص آخر، أو لعمل، أو أي نشاط آخر. وكمعظم علماء النفس ذوي التوجه الإنساني يرى فرانكل أن الالتزام العميق أو الاندماج في شيء ما وراء الذات هو ملمح أساسي ومركزي عند الشخص السوي المتمتع بالصحة النفسية (جابر، كفاقي، ١٩٩٠، ص ٣٤٥٦)

تسامى الذات الذي يعد من المتغيرات المهمة في شخصية الفرد وسموه ورقيه. إذ يعنى توجيه القوة النفسية إلى عمل الخير المطلق الذي يجعل منه فردا صافيا ومتواضعا ونقيا (العبيدي والحيبوري، ٢٠١٧، ص ٢٣).

حيث يعرفه Maslow (1973, p 212) أنه المستويات العليا والشمولية من الوعي الإنساني والسلوك، والارتباطات بالذات والآخرين والجنس البشري بصفة عامة والكائنات الأخرى والطبيعة والكون.

كما عرفته Reed بأنه إمكانية الفرد في توسيع حدوده في المجالات الآتية داخل الشخصية فيما يتعلق بالذات الشخصي، ومن خلال علاقاته مع الآخرين فيما يتعلق بالذات الاجتماعي، ومن خلال دمج الحاضر بالماضي من أجل إعطاء معنى للحاضر فيما يتعلق بالذات الروحي والزمني (Reed,2003.P176)

تسامى الذات يعد ظاهرة إنسانية إذ يتميز الوجود الانساني بظاهرتي الأولى منها تعنى قدرة الفرد على التحرر الذاتي. أما الظاهرة الثانية فتعنى قدرة الفرد على تجاوز الذات للوجود الإنساني وتجعل من الفرد كينونة تمثل ما وراء الذات، ويستخدم مصطلح تسامى الذات ليمثل عملية توسيع السلوك إلى ما وراء حدود الذات بشكل مباشر .

فقد عرفته العبيدي بأنه ارتقاء سلوك الفرد بالتعامل مع الذات والآخرين لتكون حياته وحياة المحيطين به أمنة هادئة تنسم بالسلام والمحبة فضلا عن التصرف بوعي وإنسانية والسعي إلى سعادة الآخرين والتضامن والتعاطف معهم (العبيدي، ٢٠١٦، ص ٢٤٣).

كما يعرف عاشور (٢٠١٦، ص ٨) التسامى بالذات بأنه توسيع حدود الفرد لذاته على المستوى الشخصي لتشمل وعى الفرد بقيمته وفلسفته الشخصية وعلى المستوى الاجتماعي وتشمل تعميق علاقة الفرد بالآخرين والبيئة المحيطة

التسامى بالذات يشير إلى المستويات العليا والشمولية من الوعي الإنساني والسلوك، والانتقال فيما وراء حدود الذات وتكوين نظرة أوسع تجاه العالم الخارجي، ويعكس تسامى الذات اتجاهات الفرد وقيمه نحو الأعمال التي يقوم بها (الحربي، ٢٠١٨، ص ٢١٨) .

فلى حين عرفت سالمان (٢٠٢١، ص ٣٧٢) التسامى بالذات بأنه نسق من القيم والأفكار والمشاعر التي تتمثل في ممارسة استراتيجيات تأملية لتحقيق التكامل بين الرضا عن الماضي والشعور بالمتعة في الحاضر والتفاؤل بالمستقبل، وتحقيق الطمأنينة من خلال الحرص على إشباع رغبات تساعد على نمو شخصية الفرد، والوصول إلى شعور الفرد بالرفاهية نتيجة حرصه على تعميق علاقاته الاجتماعية مع الآخرين والتضحية من أجل أن يكون المجتمع أفضل .

مما سبق يعرف التسامى بالذات في سياق البحث الحالي بأنه "قدرة مميزة يتمتع بها الفرد وتساعده على إدراك المعاني والأهداف في حياته والخروج عن نطاق ذاته المحدودة إلى ذوات الآخرين والوصول إلى حد التضحية من أجلهم والعمل على راحتهم وسعادتهم وفي ذلك استشعار لسعادته الخاصة ويتحقق ذلك من خلال قدرته على اكتشاف المعاني في الحياة، والحرص على التأمل في كل ما يدور حوله والتعاطف

والإيثار تجاه الآخرين مع الحكمة وحسن التصرف في المواقف المختلفة، وتمتعه بدرجة عالية من الروحانية والقيمية . ويضم التسامى بالذات عدد من العوامل هي

الهدف فى الحياة : قدرة الفرد على استشعار واكتشاف المعانى القيمة والسامية وراء قيامه بالأدوار والمهام المطلوبة منه فى الحياة . الأمر الذى ينعكس على أدائه لهذه المهام بفاعلية وتقليل الشعور بضغوطها والسعادة أثناء تأديتها . مع رسمه لأهداف وأحلام وطموحات والسعى الدؤب لتحقيقها . وتمتع الفرد بالقدرة على تجاوز الحاضر والتوجه ناحية المستقبل بشكل إيجابى وبدرجة عالية من التفاؤل ووضع أهداف مستقبلية والسعى لتحقيقها .

الروحانية والقيمية : تمتع الفرد بالقدرة استشعار القيم والفضائل العليا الانسانية السامية، ومحاولة التقرب من الخالق والحصول على قوة روحانية تساعده على التغلب متاعب الحياة والبعد عن الاستغراق فى ماديات الحياة فى المواقف المختلفة وازافة معانى انسانية سامية لها . والتمسك بالقيم والمبادئ الانسانية الراقية والسلوك بمقتضاها .

الايثار والتعاطف : مدى تمتع الفرد بقدرة مرتفعة على تكوين علاقات اجتماعية قوية ومؤثرة ومشبعة مع الآخرين . والإيثار وتقدير حاجات الآخرين والمشاركة الوجدانية والتعاطف معهم .

الحكمة : تمتع الفرد بقدرة كبيرة على حسن التصرف فى المواقف المختلفة . والحكم على الأمور بعقلانية وموضوعية وتنحية الجانب العاطفى والانفعالات المختلفة . مع تعدد الرؤية للمواقف من جميع الجوانب وتعدد الحلول والبدائل المختلفة .

التأمل : استمتاع الفرد بمتابعة ما يدور من حوله من موضوعات وظواهر طبيعية والتمتع فيها والتركيز فيها لفترات طويلة من الوقت واكتشاف ما تحمله من معان وتمنحه الشعور بالقوة والراحة والإطمئنان والإنشراح .

قوة العلاقات الاجتماعية : تمتع الفرد بالقدرة على تكوين واقامة علاقات اجتماعية قوية ومؤثرة وناجحة واستشعاره للمعنى والقيمة من خلال هذه العلاقات وأن الحياة لا تعاش الا بمساعدة الآخرين

خصائص الأفراد المتسامين بذواتهم

أورد الحربي (٢٠١٨، ص ٢٢١) مجموعة من الصفات التي يتسم بها الشخص المتسامى بذاته نوردها فيما يلي

الشخص الذي يتسامى بذاته يرى العالم وهدفه في الحياة فيما يتعلق بالأفراد الآخرين على نطاق واسع، ويدرك أنه لا يستطيع أن يؤثر على بيئته فقط ولكن أيضا على العالم كله. ومن الخصائص الأساسية لدى الأفراد الذين يحققون ذواتهم؛ الاستقلال عن بيئتهم وثقافتهم أنهم ليسوا بحاجة إلى استحسان الآخرين ولا تتكون آراؤهم في ضوء ظروفهم الحالية؛ لذا فإن الشخصية السوية تنمو لديه الاستقلالية التي تمكنها من أداء سلوك المواجهة المناسبة الذي يتضمن الإجابة والكفاءة.

فالشخص المتسامى بذلته يتوحد مع شيء أكبر من ذاته وغالبا ما ينخرط في خدمة الآخرين، يجد معنى الحياة في إسعاد الآخرين الذين لا ينتمون إلى ثقافته فقط. ولكن أيضا الذين ينتمون إلى الثقافات الأخرى حول العالم بغض النظر عن النوع والجنس والبلد والدين

ووفقا لماسلو فإن الشخص السوي الذي لديه استراتيجيات لمواجهة المناسبة التي تتضمن الإجابة والفعالية والكفاءة يجب أن يتحرر من تأثير البيئة وبالتحديد الطريقة التي تؤثر بها البيئة على نموه الشخصي... فأحد العوامل الأساسية التي تكبح النمو الشخصي هي الثقافة، وعلى الرغم من أهمية الثقافة إلا أن ماسلو أكد أن الشخص بحاجة إلى التسامى أو الاستقلال أو مقاومة الثقافة لأنها قد تشوه منظوره نحو العالم الخارجي من خلال توحده معها، وذهب إلى الفرد يدرك العالم الخارجي والأفراد من الثقافات الأخرى من خلال ثقافته هو . وأضاف أن هناك أفرادا يمكن أن يتساموا على ثقافتهم دون أن ينفصلوا عنها وعندما يحدث هذا فإن الفرد يحرر من ثقافته ولا يصبح متواجدا مع جماعة واحدة فقط دون تشويه هويته الثقافية، ويستطيع الفرد التوحد مع الأفراد الآخرين والجماعات والهويات والقضايا والجنسيات المختلفة (Venter,2012)

ومن خصائص الشخص المتسامى بذاته أيضا: أن يتحرر من ممارسة التصنيف وإصدار الأحكام المسبقة والتنميط الجنسي؛ لذلك يرى العالم والمنظمة التي يعمل بها بطريقة مختلفة – ليست كشيء فردي ومنفصل ومختلف ولكن ككل أي كوحدة متداخلة. (الحربي، ٢٠١٨، ص ٢٢٢)

إن الشخص عند هذا المستوى من الدفاعية يتسامى على طبيعته الثنائية ويصبح مستقلا تحكمه قوانين نفسه وليس قوانين مجتمعه، ومركز الضبط لدى الشخص المتسامى بذاته يكون داخليا: يعتمد على أصواته الداخلية لتنمية قيمه وقواعد العيش، فعند مستوى تسامى الذات يتم وضع احتياجات الفرد جانبا لخدمة الآخرين في سبيل قضية أكبر خارج الذات (Ventre & Venter,2010)

أما الأفراد الذين يتمتعون بتسامى الذات فإنهم غالب ما يكونون إيجابيين ويميلون إلى مساعدة الآخرين إذ يضيف على حياتهم شعورهم بالرضا والمعنى لوجودهم كونهم يتحررون من الأنانية كما يتسمون بالإيجابية والحيوية والاستقرار النفسي (Wong,2009, p 88) . غالبا ما يتميز الأفراد ذوو تسامى الذات العالي بأن لديهم شعورا بالاستقرار النفسي والرفاهية والسعادة. ويستمدون صحتهم من عملهم وعلاقاتهم القوية وممارستهم الأخلاقية والروحية كما يشعرون بالتفاؤل. وكذلك يتميزون بالإيجابية ويميلون إلى مساعدة الآخرين وخدمتهم التي تعد مصدر سعادة لهم وتضيف على حياتهم رضا ومعنى لأنهم يبتعدون عن الأنانية والانغلاق على الذات ويتصفون أيضا بالاستقلالية والعطاء والإيجابية والنضج والتواضع والتسامح (Wong,2009, p 90)

ويعد التسامى بالذات حالة نافعة ومفيدة من الوجود، فقد أظهرت دراسة (James,2017) أن الأفراد الذين لديهم تسامى بالذات يظهرون تعاطفا متزايدا، وثراء ذاتيا وتواضعا، وثقة بالنفس واتساق وكلها سمات مهمة للحياة بسلام.

يتسم الأفراد المتسامون بذواتهم ببعض الخصائص منها

- ١ - يبحثون عن قضايا فيما وراء الذات.
- ٢ - يدركون دائما أنهم لا يستطيعون التأثير في بيئتهم فقط، بل يستطيعون التأثير في العالم كله
- ٣ - مستقلون عن بيئتهم وذوو مركز ضبط داخلي.
- ٤ - لا تتكون آراؤهم في ضوء ظروفهم الحالية
- ٥ - يجدون معنى الحياة في إسعاد الآخرين.
- ٦ - لديهم استراتيجيات لمواجهة المناسبة التي تتضمن الإجابة والكفاءة والفاعلية.

- ٧ - متحررون من ممارسة التصنيف وإصدار الأحكام المسبقة.
٨ - يضعون احتياجاتهم الفردية جانبا لخدمة الآخرين وفي سبيل قضايا أكبر خارج الذات (Venter&venter, 2010, p 31)

ويتصف الشخص المتسامى بذاته بأنه لم يعد لديه مخاوف بشأن اهتمامه بذاته أو مصلحته الذاتية والتعبير عن ذاته وبدلا من ذلك يسعى نحو الآخرين متساميا عن ذاته لأن الإيثار أصبح سمة متأصلة فيه (Sanzo,2009, p 1) ويعتبر تسامى الذات عملية ديناميكية تساعد الفرد في التغلب على معاناته وآلامه الجسدية والوجدانية والروحية من حيث يعتبر ميكانيزم قوى وفعال لمواجهة ما يقابله الفرد في حياته (Haugan,Rannestad,Garasen,Hammervold& Espnes,2012, p 147)

أهمية تنمية التسامى بالذات .

إن تنمية تسامى الذات يجعل الفرد أرقى وأقوى وأسمى من كل ما يواجهه من مشكلات وضغوطات . إذ إن الصفات والخصائص التي يتمتع بها الأفراد ذوو تسامى الذات تجعلهم يشعرون بالتوافق والتكيف مع كل الضغوطات فسمو الفرد ورقبه ينتج من توجيه قواه النفسية إلى الخير الذي يجعل منه إنسانا نقيًا صافيا ومتواضعا مما يقوده إلى السمو، أي تطوير الطاقة البيولوجية (المادة) إلى طاقة روحية عظيمة (سمو الذات) وهي طاقة سامية نحتاجها للسيطرة على انفعالاتنا. ويستطيع التسامى بالذات أن يستحث الفرد على بذل قصارى جهده – رغم المصاعب التي تواجهه – للوصول إلى حالة التوافق النفسي والسعادة والعيش بسلام (منصور ، شاهين ، درويش، ٢٠١٨، ص ٥٠٢)

هذا وقد أظهرت العديد من الدراسات ارتباط التسامى بالذات بالرضا عن الحياة والمسئولية الاجتماعي (Pulfrey & Butera, 2016) ، وجوده الحياة (Haugan, Moksnes, & Løhre, 2016) ، والتعاطف والتواضع والايجابية (McDonald, Olson, Goddard, Marshall, 2018) ، ومعنى الحباة والرضا عن الحياة (Camkiran, 2018) ، والهناء النفسى (Heredia, & Sanchez, 2016) .

التسامى بالذات والصحة النفسية

إن تسامى الذات يعد أساسا جوهريا للصحة النفسية، كما يمثل قوة نفسية واجتماعية في اتجاه النضج الذاتي والاجتماعي وتشمل الجهود التي تقدم في سبيل احترام الذات (Haugan Rannestad, ,Garasen, Hammervold & Espnes ,2012, p 22)

كما يعد التسامى بالذات من المكونات الأساسية في بناء القوى الداخلية للفرد ويعطى القدرة على إنكار الذات ومساعدة الآخرين . حيث أن مفهوم تسامى الذات يقترن بالحكمة والتي تعتمد على الذكاء والإبداع الشخصي للفرد في تطبيق القيم التي تخدم الصالح العام، أي الموازنة بين ما يملكه الفرد داخليا وما تتطلبه البيئة خارج الذات إلى أن تستطيع تدريجيا تفوق ما هو خارجي عما هو داخلي فيعيش الفرد حياته في الغالب خارج ذاته ويقدم مصلحة المجتمع على مصالحه الخاصة . والتسامى بالذات كفطرة وظاهرة إنسانية هو أساس وعى الإنسان بذاته وإمكاناته وقناعاته وتقييمها ومن ثم مراجعتها وتعديلها إن لزم الأمر بما يعود بالنفع على ذات الفرد وجوانب شخصيته ككل (منصور، شاهين، درويش، ٢٠١٨، ص ٤٩٨)

وترى الباحثة أن التسامى بالذات مصدرا من مصادر السعادة والصحة النفسية، فضلا عن كونه يعد بعدا إنسانيا متميزا، يحمل القوة والمعنى بذاته وهو يفيد ولا سيما في المواقف الضاغطة التي تدفع الأفراد لتقنين مواردهم النفسية والعضوية، ووجوده ضروري وتوافره لدى الفرد على الرغم من أن إشباعه ليس ضروريا لبقاء الإنسان حيا إلا أنه ضروري لازدهار شخصيته وتحقيق سعادته وصحته النفسية وتأثيره الإيجابي في المحيط الاجتماعي والطبيعي.

نظريات مفسرة لتسامى الذات

١ - نظرية ماسلو

حيث أوضح ماسلو أن بعض الأفراد يتجاوزون مستوى تحقيق الذات إلى تسامى الذات. وهذا المستوى يتضمن خدمة الآخرين والاهتمام بالأفكار والقضايا والرغبة في التوحد مع كل ما هو مقدس وإلهي، كما يتضمن الخبرات الروحية والخبرات المتعلقة بالطبيعة والخبرات الجمالية وكل ما يشعر الفرد بالهوية حيث يتسامى بذاته أو يتجاوز حدود ذاته الفردية (الحربي، ٢٠١٨، ص ٢٣).

٢ - نظرية فرانكل

حيث ذهب فرانكل (١٩٦٩) إلى أن تسامى الذات يعنى زيادة الدفاعية من خلال المعنى الذي لا يمكن أن يتكون إلا من خلال التفاعل النشط مع العالم الخارجي والتعرض للخبرات والقيام بالأدوار الاجتماعية. حيث أكد فرانكل أن الفرد يجد معنى الحياة من خلال تسامى الذات بثلاث طرق هي العطاء من خلال الابتكار كما هو الحال في الأسرة والعمل، والطريقة الثانية هي الأخذ من خلال التأثير في الآخرين والبيئة المحيطة، أما الطريقة الثالثة فهي المنظور الذي يتخذه الفرد عندما يتعرض للأحداث الضاغطة.

ويرى فرانكل أن الدافع الحقيقي في حياتنا ليس هو البحث عن ذواتنا وإنما البحث عن المعنى وهذا يعنى من جانب آخر نسيان أنفسنا وتجاوزها والتسامى فوقها فالإنسان لا يكون إنسانا إلا إذا تجاوز ذاته وارتقى بإنسانيته إلى ما ورائها وهذا ما جعل فرانكل مختلفا عن كل أصحاب النظريات الأخرى الذين اعتقدوا أن الدافع الأساسي للنمو الإنساني هو تحقيق الذات فليس الكفاح والجهاد من أجل ما هو في الذات أو ما بداخلها فذلك يعد هزيمة للذات (العبيدي، ٢٠١٦، ص ٢٤٢)

ويعتقد فرانكل أننا في هذه الحالة السامية نشعر بحاجة ضرورية عميقة أن نرتبط بشيء ما خارج ذاتنا ونهب أنفسنا له (منصور، ١٩٧٧، ص ٣١٩).

إن قدرة الإنسان الفريدة على الانفصال عن الذات Self- Detachment بفضلها لا يستطيع الإنسان أن يفصل ذاته عن موقف خارجي فقط، وإنما ينفصل عن ذاته أيضا فهو يستطيع أن يختار اتجاهه من ذاته وعندما يفعل ذلك فإنه يستطيع حقا أن يأخذ موقفا تجاه ظروفه وحدوده الجسمية والنفسية. إن الشخص هنا يكون حرا في تشكيل شخصيته، ويكون مسئول عما يمكن أن يصنع بنفسه. وما يهم هنا ليس ملامح شخصياتنا أو الدوافع والغرائز لدى كل منا، وإنما بالأحرى المهم هو الموقف الذي نتخذه منها والقدرة على اتخاذ هذا الموقف هي التي تجعل منا كائنات إنسانية حقا.

واتخاذ موقف تجاه ظاهرة جسمية أو نفسية يتضمن الارتفاع فوق مستواها وفتح بعد جديد، وهو بعد الظاهرة المعنوية أو البعد المعنوي، وهو يختلف عن البعد البيولوجي أو النفسي. وهذا البعد هو الذي تتكشف فيه الظاهرة الإنسانية في تميزها الفريد. وهكذا فالإنسان يتجاوز ذاته إلى كينونة إنسانية أخرى أو إلى معنى، ويمكن القول إن الحب هو تلك القدرة التي تمكن الإنسان من أن يفهم الكينونة الإنسانية الأخرى في أوج تفردها. والضمير هو القدرة التي تمنحه القوة على أن يفهم تماما معنى موقف ما في أوج تفرده. وفي النهاية يكون كل شخص غير قابل للاستبدال بمن يحل محله، وإذا كان لا يمكن استبداله لشخص آخر، فإن ذلك يكون بالنسبة لمن يحبه (فرانكل، ٢٠٠٤، ص ص ٢٣ - ٢٥).

وعند فرانكل يشكل المرء ظاهرة فريدة ويمتلك قدرة خلاقة على النمو والانفتاح على العالم، والمرء لكونه ظاهرة فريدة لا يمكن الاستعاضة عنه بغيره. وهو كائن ينمو في اتجاه أنه نسق منفتح على العالم الخارجي ويمتلك هذه القدرة بجدارة وتحققها عن طريق خاصية تجاوز الذات Self-Transcendent Quality وتشير هذه الخاصية إلى أن الفرد لديه قدرة في أن يتجاوز ذاته وعندما يحدث ذلك فإنه يكون لفرد يحبه أو إلى معنى يحققه وهدف يضحي بحياته من أجله وهذه الخاصية هي التي تعطى للفرد فرصة النمو وأن يكون منفتحا على العالم الخارجي وهذا يميزه باعتباره إنسانا. (الرشيدي، ١٩٩٨، ص ٤). إذن فالتسامي بالذات هو جوهر الوجود الإنساني وكون الإنسان إنسانا يعنى توجهه إلى شيء آخر غير ذاته .

وإنما السعي يكون للتسامي فوق هذه الذات ويؤكد شولتز بأننا إذا ركزنا سعيينا للوصول إلى السعادة فلن نحقق السعادة أبدا فالسعادة لا تطلب ولا تملك بالأيدي وإنما تحقق تلقائي بالوصول إلى المعنى والتسامي فوق الذات وبذلك تتحقق الذات تلقائيا ومن فورها تتحقق الصحة النفسية (فرانكل، ١٩٨٢، ص ٥٥)

هذا التسامي بالذات لا يتحقق إلا عن طريق مفتاح خاص وان العديد من الأشخاص يرون أن المعتقدات الدينية هي المفتاح الذي يمكنهم من النمو والارتقاء والسمو بالذات (Knox , Caitlin, Casper& Schlosser, 2005)

والبعد الروحي هو البعد الوحيد الذي يميز بين الإنسان والكائنات الأخرى على سطح الأرض، ويعد التسامي بالذات جوهر الوجود أن هذا الوجود ينهار ويتداعى إذا لم توجد لديه فكرة قوية فالوجود الإنساني لا يكون جديرا بالثقة إلا إذا عاش الإنسان على أساس من السموم بالذات

فروض البحث

في ضوء الاطار النظرى والدراسات السابقة صاغت الباحثة الفروض التالية

- (١) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياسى الطاقة الايجابية والتسامى بالذات فى اتجاه القياس البعدى.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياسى الطاقة الايجابية والتسامى بالذات فى اتجاه المجموعة التجريبية .
- (٣) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياسى الطاقة النفسية والتسامى بالذات .

اجراءات البحث

(١) منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بهدف اختبار مدى فعالية البرنامج الإرشادى فى تنمية كل من الطاقة النفسية والتسامى بالذات لدى عينة البحث، ومدى استمراريته وذلك من خلال التصميم التجريبي ذى المجموعتين : التجريبية والضابطة

عينة البحث^١

أ) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية من (٣٥٧) طالب وطالبة من كلية التربية تخصص (علم نفس، وتربية خاصة، ورياض أطفال) وقد تراوحت أعمارهم بين (١٧-٢٣) بمتوسط عمرى (١٩,٦٨) وانحراف معيارى (٠,٩٠٧)، والجدول (١) يوضح توزيع عينة الخصائص السيكومترية .

جدول رقم (١) يوضح توزيع عينة الخصائص السيكومترية

| المتغير | المتغير التصنيفى | العدد | المجموع |
|---------|------------------|-------|---------|
| النوع | ذكور | ٣٧ | ٣٥٧ |
| | اناث | ٣٢٠ | |
| التخصص | علم النفس | ٢١٤ | ٣٥٧ |
| | التربية الخاصة | ٩٢ | |
| | رياض الأطفال | ٥١ | |
| الفرقة | الاولى | ٣١ | ٣٥٧ |
| | الثانية | ١٠٥ | |
| | الثالثة | ٢٠٦ | |
| | الرابعة | ١٥ | |

وقد استخدمت هذه العينة لحساب ثبات وصدق مقياسى الطاقة النفسية، والتسامى بالذات

ب) عينة الدراسة الاستطلاعية

طبقت الباحثة مقاييس الطاقة النفسية والتسامى بالذات بعد التأكد من خصائصهم السيكومترية على عينة الدراسة الاستطلاعية ثم التعرف على الفروق التى تعزى للنوع (ذكور – اناث) والتخصص العلمى (علم النفس – التربية الخاصة – رياض الأطفال) لتحديد عينة البرنامج . وقد بلغت عينة البحث الاستطلاعية ٣٥٧ طالب وطالبة من كلية التربية جامعة حلوان بواقع ٣٧ من الذكور و ٣٢٠ من الاناث و ٢١٤ من تخصص علم النفس و ٩٢ من التربية الخاصة و ٥١ من رياض الأطفال ومن الفرق الاربعة . وقد تراوحت أعمارهم بين (١٧-٢٣) بمتوسط عمرى (١٩,٦٨) وانحراف معيارى (٠,٩٠٧).

^١ الاقتصار على طلاب كلية التربية جامعة حلوان لعدة أسباب أولها : أنها مكان عمل الباحثة وبالتالي يسهل عليها تذليل صعوبات كثيرة مثل سهولة الاجتماع بالطلاب فى مكان مناسب ومعتادين عليه وتحديد مواعيد مناسبة لهم وللباحثة. وثانيها : أن يتم ضبط متغير المكان (جميع المشاركين فى البرنامج الإرشادى يكونون من نفس الكلية ونفس الجامعة ويواجهون نفس الظروف والمواقف مما يساعد على حدوث تجانس للعينة)

ج (عينة البحث (التجريبية والضابطة)

تألفت عينة البحث في صورتها النهائية بعد ضبط المتغيرات من (٢٦) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان من تخصصات التربية الخاصة وعلم النفس ممن حصلوا على درجات منخفضة (الإرباعى الأدنى) على مقياسى الطاقة النفسية، والتسامى بالذات، وقد تراوحت أعمار العينة بين (١٨-٢١ عام) بمتوسط عمرى (١٩,٧٧) وانحراف معيارى (٠,٨١٥) وانقسمت هذه العينة إلى (٣) طالبة للمجموعة التجريبية، ١٣ طالبة للمجموعة الضابطة)، وذلك بعد استبعاد ثلاث طلاب من العينة التجريبية لتغيبهم عن بعض جلسات البرنامج، وثلاث من العينة الضابطة لعدم استجابتهم على التطبيق البعدى) من العينة الأولية (٢٦ طالب وطالبة)، وقد تم تطبيق البرنامج فى الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣.

وفيما يلى توضيح لخطوات اختيار العينة التجريبية وضبط المتغيرات الدخيلة

قامت الباحثة أولاً بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها ٣٥٧ بهدف التعرف على الفروق التى تعزى للنوع (ذكور - إناث) والتخصص (التربية الخاصة - علم النفس - رياض الأطفال) للتعرف على عينة التى يتم تطبيق البرنامج عليها كما هو موضح كالتالى

أ (الفروق التى تعزى للنوع فى متغيرات البحث

قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين (الذكور والإناث) فى كل من التسامى بالذات ، والطاقة النفسية كما هو موضح بالجدول (٢)

جدول (٢) : الفروق بين الذكور والإناث فى كل التسامى بالذات ، والطاقة الايجابية

| المتغير | المجموعة | العدد | المتوسط الحسابى | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|----------------|----------|-------|-----------------|-------------------|--------------|--------|---------------|
| التسامى بالذات | ذكور | ٣٧ | ١٥١,٦٢ | ١٩,٣٦٤ | ٣٥٥ | ١,٦٣٦ | غير دالة |
| | إناث | ٣٢٠ | ١٥٦,٤٥ | ١٦,٧٢٠ | | | |
| الطاقة النفسية | ذكور | ٣٧ | ٢١٩,٦٧٥٧ | ٢٤,٣٣ | ٣٥٥ | ,٠٣٠ | غير دالة |
| | إناث | ٣٢٠ | ٢١٩,٧٩٦٩ | ٢٢,٧٤ | | | |

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتى الذكور والإناث على مقياس الطاقة النفسية، والتسامى بالذات مما يعنى أن عينة البرنامج تتكون من الذكور والإناث

ب (الفروق التى تعزى للتخصص الدراسى

قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين الأحادى فى اتجاه واحد One Way ANova دراسة الفروق بين المجموعات الثلاثة (التربية الخاصة ، علم النفس ، رياض الأطفال) على مقياس التسامى بالذات، ومقياس الطاقة النفسية ، كما هو موضح بالجدول (٣)

جدول (٣) : تحليل التباين الأحادى بين المجموعات الثلاث فى كل من التسامى بالذات ، والطاقة النفسية

| المتغير | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسطات المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|----------------|----------------|----------------|--------------|------------------|--------|---------------|
| التسامى بالذات | بين المجموعات | ٤٩٨,٢٨١ | ٢ | ٢٤٩,١٤١ | ٠, ٨٥٧ | غير دالة |
| | داخل المجموعات | ١٠٢٩٥٧,٩٠٩ | ٣٥٤ | ٢٩٠,٨٤٢ | | |
| | كلى | ١٠٣٤٥٦,١٩٠ | ٣٥٦ | | | |
| الطاقة النفسية | بين المجموعات | ١١٨٩,١٧٧ | ٢ | ٥٩٤,٥٨٩ | ١,١٣٧ | غير دالة |
| | داخل المجموعات | ١٨٥١٧٥,٢١٥ | ٣٥٤ | ٥٢٣,٠٩٤ | | |
| | كلى | ١٨٦٣٦٤,٣٩٢ | ٣٥٦ | | | |

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب شعبة التربية الخاصة، وطلاب شعبة علم النفس، وطلاب شعبة رياض الأطفال فى كل من الطاقة النفسية، ومقياس التسامى بالذات .

وتلخيصاً لما سبق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع (ذكور – اناث) والتخصص (التربية الخاصة – علم النفس – رياض الأطفال) ولذلك اشتملت عينة البحث التجريبية والضابطة على الذكور والاناث إلا أن الباحثة تخيرت تخصصى التربية الخاصة وعلم النفس تحديداً لأنهم أكثر الطلاب احتياجاً للطاقة النفسية والتسامى بالذات بحكم تخصصهم الأصيل وتعاملهم مع طلاب من ذوى الاحتياجات الخاصة والاضطرابات النفسية والسلوكية فى حين أن طالبات رياض الأطفال فى الأغلب الأعم يتعاملون مع أطفال عاديين . وقد روعى الأتى عند اختيار العينة الأساسية

(١) ضبط متغير الكلية فقد تم أخذ العينة بأكملها من طلاب كلية التربية جامعة حلوان

(٢) أن تكون العينة من الطلاب الحاصلين على درجات منخفضة على مقياسى الطاقة النفسية والتسامى بالذات (يقعوا فى الارباعى الأدنى على مقياسى الطاقة النفسية الفعالة والتسامى بالذات) وهم الطلاب الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادى .

(٣) تم ضبط متغير الفرقة الدراسية حيث كانت عينة البحث التجريبية من الفرقة الثالثة وذلك لتوافرهم فى الارباعى الأدنى على مقياسى البحث .

(٤) استبعدت الباحثة الطلاب الذين لم تنطبق عليهم الشروط السابقة ، فوصل العدد الى (٢٦) طالب وطالبة ممن حصلوا على درجات منخفضة (الارباعى الأدنى) على مقياسى الطاقة النفسية والتسامى بالذات وانقسمت هذه العينة الى (١٣) طالب وطالبة للمجموعة التجريبية ، و (١٣) طالب وطالبة للمجموعة الضابطة)

وقد قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى متغيرات العمر الزمني، والتسامى بالذات، و الطاقة النفسية، كما هو موضح بالجدول (٤)

جدول (٤) المقارنة بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في متغيرات العمر الزمني ، والطاقة النفسية ،
و التسامى بالذات

| المتغير | المجموعة | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | Z | مستوى الدلالة |
|----------------|-----------|----|-------------|-------------|-------|---------------|
| العمر الزمني | التجريبية | ١٣ | ١١,٩٦ | ١٥٥,٥٠ | ١,١٢٧ | غير دالة |
| | الضابطة | ١٣ | ١٥,٠٤ | ١٩٥,٥٠ | | |
| التسامى بالذات | التجريبية | ١٣ | ١٤,٦٢ | ١٩٠,٠٠ | ,٧٤٥ | غير دالة |
| | الضابطة | ١٣ | ١٢,٣٨ | ١٦١,٠٠ | | |
| الطاقة النفسية | التجريبية | ١٣ | ١٣,٠٤ | ١٦٩,٥٠ | ,٣٠٨ | غير دالة |
| | الضابطة | ١٣ | ١٣,٩٦ | ١٨١,٥٠ | | |

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج في متغيرات العمر الزمني، والطاقة النفسية، التسامى بالذات، حيث كانت قيمة (Z) غير دالة، الأمر الذى يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية .

أدوات البحث

- ١- مقياس الطاقة النفسية (اعداد الباحثة)
- ٢- مقياس التسامى بالذات (اعداد الباحثة)
- ٣- البرنامج الإرشادى (اعداد الباحثة)

وفيما يلى شرح لهذه الأدوات

١ - مقياس الطاقة النفسية (اعداد : الباحثة)

وجدت الباحثة ضرورة اعداد مقياس الطاقة النفسية لعدة اعتبارات أهمها

- الندرة النسبية للمقاييس العربية والأجنبية والتي أعدت فى ضوء البيئة المصرية والأجنبية وعدم ملائمة هذه المقاييس وعباراتها مع عينة البحث الحالى وأهدافه . كما يؤخذ على بعضها غموض المفردات وعدم وضوحها وقلة عدد عباراتها مما قد يؤثر بالسلب على فهم الطلاب للعبارات ولذلك وجدت الباحثة ضرورة اعداد مقياس يتناسب مع عينة الطلاب وثقافة المجتمع المصرى .
- لم تجد الباحثة – فى حدود اطلاعها – مقاييس لقياس الطاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية دارسى التربية الخاصة وعلم النفس الأمر الذى دعاها لبناء مقياس الطاقة النفسية .

هذا وقد استفادت الباحثة من المقاييس النفسية والأطر النفسية فى تحديد أبعاد المقياس ووضع مفردات المقياس فى ضوء اطلاع الباحثة على الاطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس التى توفرت لها والخاصة بمفهوم الطاقة النفسية مثل مقياس الطاقة الإيجابية اعداد عبد الغنى ومحمد (٢٠٢١)، ومقياس الطاقة النفسية للمراهقات ضعاف السمع اعداد زكى والموافى والبنا (٢٠١٦)، مقياس الطاقة النفسية الفعالة اعداد رضوان (٢٠٢١) مقياس الطاقة النفسية اعداد

الجمعان و شريف (٢٠١٨) مقياس الطاقة النفسية الفعالة اعداد مكاوى (٢٠١٢) مقياس الطاقة النفسية الفعالة اعداد كامل (٢٠٠١)، مقياس الطاقة النفسية اعداد زهران (٢٠١٨) . كما اجرت الباحثة دراسة استطلاعية على عينة قوامها ١٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان وقامت بتلقى اجاباتهم على الأسئلة التالية

- ما الذى يخطر ببالك عند سماع مصطلح الطاقة النفسية ؟
 - ماهى صفات الشخص الذى يتمتع بالطاقة النفسية ؟
 - ما هى أهم أسباب انخفاض الطاقة النفسية من وجهة نظرك ؟ وهكذا فقد أستفادت الباحثة من استجابات الطلاب بالإضافة إلى مناقشة كثير من الاستجابات معهم مما زاد من فهمها وإدراكها لطبيعة الطاقة النفسية ومن ثم قامت الباحثة باعداد المقياس فى ضوء الأطر النظرية النفسية وخصائص العينة . وقد تكونت الصورة الأولية للمقياس من (٩٨) مفردة موزعين على تسعة أبعاد هم الإرادة والتحدى ويضم ١٥ مفردة ، والطموح ويضم ١٥ مفردة ، وحب الحياة ويضم ١٤ مفردة ، والتفاؤل والأمل ويضم ١٥ مفردة ، الثقة بالنفس ويضم ١٢ مفردة ، والإيجابية ويضم ١٢ مفردة والتسامح ويضم ١٢ مفردة وروح المرح ويضم ١٢ مفردة الابتكارية والتجديد ويضم ١٢ مفردة .
- وقد قامت الباحثة من التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس للوصول للصورة النهائية التى تم تطبيقها على عينة البحث الأساسية كما هو موضح كالتالى

أولاً : صدق المقياس

استخدمت الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق المقياس كما هو موضح كالتالى

أ (الصدق الظاهرى

عرض المقياس فى صورته الأولية^٢ على ستة من المتخصصين فى القياس النفسى والصحة النفسية لإبداء الرأى حول مدى ارتباط المفردات بالبعد الفرعى الذى تقيسه وفقاً للتعريف الإجرائى له ،على مدرج ثلاثى (مرتبط تماماً ، مرتبط إلى حد ما ، غير مرتبط تماماً) وإدخال التعديلات اللازمة على المفردات التى تتطلب ذلك واقترح ما يمكن إضافته من مفردات لكل بعد من الأبعاد الفرعية وقد أسفر هذا الإجراء عن استبعاد بعض المفردات وتعديل صياغة البعض الأخر كما تم إضافة بعض المفردات التى اقترحها السادة المحكمون، وقد استبقيت العبارات التى أبرزت عملية التحكيم صلاحيتها واتفق عليها .

^٢ تتوجه الباحثة بخالص الشكر والتقدير للأساتذة الأفاضل الذين قاموا بتحكيم المقياس وهم

(١) أد / سلوى محمد عبد الباقي

(٢) أد / سهير محمود أمين

(٣) أم د / خالد عثمان

(٤) أم د / أيمن عبد الرؤف

(٥) أم د / فاطمة الزهراء هيد الباسط

(٦) أم د / فاطمة الزهراء محمد مليح

ب) صدق التحليل العاملى الاستكشافى : Factor Analysis Validity

قامت الباحثة بالتحقق من تماسك المقياس (من خلال حساب الارتباط بين المفردات والمقياس ككل) قبل إجراء التحليل العاملى للتأكد من ارتباط جميع المفردات بالمقياس ككل، وقد ثبت ارتباط جميع المفردات بالدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية . ثم أجرت الباحثة أسلوب التحليل العاملى الاستكشافى على عينة قوامها (٣٥٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملى للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل (KMO) Kaiser-Meyer-Olkin حيث بلغت قيمته (٠,٨٩٢) وهى قيمة أكبر من (٠,٥) مما يدل على مدى كفاية العينة، وقد تم الإبقاء على العوامل التى تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتى تتضمن ثلاثة تشعبات إحصائياً على الأقل، و تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس الطاقة النفسية للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها، كما استخدم محك جيلفورد الذى يعتبر محك التشعب الجوهرى للعبارة على العامل الذى يعتبر دالاً إحصائياً وهو (+ ٠,٣ - ٠,٣) أو أكثر، وبناءً على هذا المحك تم استبعاد المفردات التى يقل تشعبها عن (٠,٣) وعددها (٥ مفردات) هى المفردات رقم (٥٩، ٨٨، ٦٧، ٥٥، ٢٤)، ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (٩٣) مفردة .

وأسفر التحليل العاملى عن تشعب عباراته عن ستة عوامل جوهرية ، وقد بلغت نسبة التباين العاملى الكلى ٣٧,١٨٨ % وتوضح الجداول أرقام (٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠) تشعبات المفردات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً (من التشعب الأعلى إلى الأدنى) .

العامل الأول : الايجابية

استحوذ هذا العامل على (٩,٤٨٤ %) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٩,٢٩٤) وقد تشبعت عليه جوهرياً ٣١ مفردة تراوحت قيم تشعباتها ما بين (٠,٦٤٣) ، ٠,٣٠٧ (وذلك كما هو موضح بالجدول (٥) .

جدول (٥) : معاملات تشعب مفردات العامل الأول

| رقم المفردة ^٢ | المفردة | معامل التشعب |
|--------------------------|---|--------------|
| ٣ | أنا شخصية محبة لحياتى . | ٠,٦٤٣ |
| ٦٠ | اتسامح مع ذاتى ولا أجدها . | ٠,٥٧٨ |
| ٤٨ | نظرتى للمستقبل نظرة مشرقة . | ٠,٥٥٥ |
| ٣٢ | يلفت نظرى الجوانب الايجابية فى الحياة . | ٠,٥٤٦ |
| ١٣ | اتحدث مع ذاتى بايجابية . | ٠,٥٣٦ |
| ٥٦ | لا أرى فى الحياة أى متعة . | ٠,٥٣٥ |
| ٢٢ | اميل إلى التشاؤم وتوقع السوء | ٠,٥٢٧- |
| ٣٨ | أحاول الاستمتاع بكل لحظة فى حياتى . | ٠,٥٢٧ |
| ٩١ | لدى القدرة على مقاومة الاحباطات فى الحياة . | ٠,٥٢١ |
| ٤ | أنا شخصية متفائلة فى الحياة . | ٠,٤٩٤ |
| ٩٦ | اتمتع بقدر كبير من الثقة بالنفس . | ٠,٤٨٧ |

^٢ أرقام المفردات التى وردت بجدول التحليل العاملى هى نفسها التى وردت بصورة المقياس التى تم استخدامه للتحقق من الخصائص السيكومترية.

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس
بكلية التربية جامعة حلوان

| | | |
|----|---|--------|
| ٢٣ | تهنئ ثقتى فى قدرتى على مواجهة المواقف الصعبة . | ٤٧٩- . |
| ٢١ | أقبل حياتى بجلوها ومرها . | ٤٧٦ . |
| ٧٣ | أنا فى حالة توقع دائم لأخبار مفرحة . | ٤٦٨ . |
| ٩٨ | اشعر بأنى ضعيف الإرادة وخائر القوى . | ٤٤٨ . |
| ٧٤ | أهم ما يميزنى ثقتى بنفسى . | ٤٤٦ . |
| ١٦ | أنا شخصية متصالحة مع نفسى والآخرين . | ٤٣٥ . |
| ٨٣ | أنا شخص إيجابى مبادر فى هذه الحياة . | ٤٣٢ . |
| ٣٩ | أخشى المستقبل وأخاف منه . | ٤٣٠ . |
| ٥٨ | أتشكك فى قدرتى على انجاز أى عمل . | ٤٢٢ . |
| ١٤ | أثق فى قدراتى وامكانياتى . | ٤١٧ . |
| ٤٩ | يمكننى أن أرى الجوانب الايجابية فى شخصيتى | ٤٠٦ . |
| ٥٧ | لا أحمل هما للغد وأتوقع الخير . | ٣٩٠ . |
| ٩٥ | الفشل لا يوقفنى . | ٣٨٩ . |
| ٤٧ | الحياة نعمة كبيرة لا تضاهيها أنة نعمة أخرى . | ٣٧٨ . |
| ٢٩ | امارس الأنشطة التى تسعدنى فى الحياة . (كالقراءة ، والخروج مع الأصدقاء ، الزيارات العائلية وغيرها ...) | ٣٧٢ . |
| ٦٥ | أتعجب من إقبال بعض الناس على الحياة . | ٣٥٩ . |
| ٤١ | أحث زملاءى على الإيجابية فى الحياة . | ٣٤٩ . |
| ٥١ | أشفق على نفسى ولا أعنفها إذا أخطأت . | ٣٤١ . |
| ١٢ | أسعد ذاتى حتى ولو بأشياء بسيطة . | ٣٤١ . |
| ٤٠ | لا أهتم بالأراء السلبية فى حياتى . | ٣٠٧ . |

تعكس مفردات هذا العامل : مدى تمتع الفرد بالقدرة على التعبير عن رأيه بحرية تامة واتخاذ مواقف إيجابية فى الحياة إذا استدعى الأمر ذلك والمشاركة فى تنمية بيئته ومجتمعه وحبه للحياة والاقبال عليها ، والنظر للمستقبل نظرة تفاؤلية ورؤية الحياة على أنها نعمة كبيرة وثقة بالنفس وقدراتها والتسامح مع النفس وعدم جلدتها .

العامل الثانى : الإرادة والتحدى

استحوذ هذا العامل على (٩,١٣٧ %) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٨,٩٥٤) وقد تشبعت عليه جوهريا ٢٣ مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٦٥٦ ، ٣٠٨) . وذلك كما هو موضح بالجدول (٦) .

جدول (٦) : معاملات تشبع مفردات العامل الثانى

| رقم المفردة | المفردة | معامل التشبع |
|-------------|--|--------------|
| ٩٢ | أفكارى خارج الصندوق .تتميز بالجدة . | ٦٥٦ . |
| ١٩ | امتلك فوة تحدى واصرار وعزيمة لمواجهة صعوبات الحياة مهما كانت . | ٦١٤ . |
| ١٥ | أبادر بمواجهة المواقف التى قد يتهرب منها غيرى . | ٦٠٧ . |
| ٧٠ | يصفنى الآخرون بأنى مبدع . | ٦٠٠ . |
| ٩٣ | التحدى والعزيمة سمة فى شخصيتى . | ٥٩٤ . |
| ٢٧ | لدى القدرة على طرح الكثير من الحلول للمشكلة الواحدة . | ٥٩٣ . |
| ٦٣ | يعرف عنى قدرتى على تحدى الصعاب . | ٥٧١ . |

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس
بكلية التربية جامعة حلوان

| | | |
|----|--|-----|
| ٥٣ | اتمتع بقدرة عالية على الابتكار . | ٥٢٠ |
| ٤٥ | لدى إرادة قوية تجعلنى أتحمل ما يواجهنى من ضغوط وأعباء . | ٥١٩ |
| ٥٤ | لا أفضل الوقوف عاجزاً أمام المشكلات وابعث دائماً عن حلول . | ٥١٥ |
| ٩ | استطيع ابداع حلول كثيرة لمشكلات حياتى . | ٥٠٧ |
| ٨١ | أحلامى ورغباتى تتجدد مع كل صباح . | ٤٨٢ |
| ٣٦ | أركز على التفكير فى حلول لمشكلات حياتى بدلاً من مجرد التفكير على تأثيرها على . | ٤٥٨ |
| ٦٦ | اعلم مقدرتى على تجاوز المحن . | ٤٣٠ |
| ١ | لدى إرادة قوية تساعدنى فى تحمل صعوبات الحياة . | ٤٣٢ |
| ٨٢ | ابحث فى كل يوم على ما يجدد الحياة ويجعلها ممتعة . | ٤٣٢ |
| ١٠ | استطيع مواجهة أى مشكلة تواجهنى فى حياتى . | ٤٣٢ |
| ٥٠ | أنا أول المدافعين عن الحق . | ٣٩٧ |
| ٣٧ | يمكننى جعل أحلامى حقيقة . | ٣٩٢ |
| ٧٥ | لا أستطيع السكوت عن قول الحق مهما كلفنى ذلك . | ٣٧٦ |
| ٥ | أثق أن لدى قدرات وطاقات . | ٣٦٧ |
| ٦ | أحاول قدر استطاعتى تصحيح الأخطاء . | ٣٦٣ |
| ٨٠ | لا أقوى على مواجهة مشكلات حياتى . | ٣٠٨ |

تعكس مفردات هذا العامل الى تمتع الفرد بقوة تحمل مرتفعة وصمود نفسى أمام صعاب الحياة ومشكلاتها وقدرة على التحدى والاصرار على النجاح والعزيمة فى سبيل ذلك . والانشغال بإيجاد حلول للمشكلات والتصدى لها وقبول المهمات الصعبة وانجازها على أكمل وجه مع قدر كبير من الابداع والابتكار فى الحلول لها . مع تمتع الشخص بالنشاط والحيوية ومقاومة الإحباط . والتمتع بقول الحق والدفاع عن المبادئ والقيم .

العامل الثالث : الابتكارية والتجديد

استحوذ هذا العامل على (٥,٠٢٥ %) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤,٩٢٥) وقد تشبعت عليه جوهرياً ٧ مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٦٠٠ ، ٤٥٥) . وذلك كما هو موضح بالجدول (٧) .

جدول (٧) : معاملات تشبع مفردات العامل الثالث

| رقم المفردة | المفردة | معامل التشبع |
|-------------|--|--------------|
| ٧٩ | أشعر أن تفكيرى تقليدى . | ٦٠٠ |
| ٨٦ | أفضل الأفكار التقليدية . | ٥٦٩- |
| ٣٥ | احب العيش بطريقة نمطية لا تجديد فيها . | ٥٦٩ |
| ٤٤ | أنا شخص روتينى فى حياتى . | ٥١٨ |
| ٩٧ | أخاف من الأفكار التى تخرج عن المألوف . | ٥٠٢ |
| ٩٤ | أشعر أن الحياة ليس لها قيمة . | ٤٥٥ |
| ٨٧ | أتردد فى قبول أى مهمة صعبة . | ٤٠٣ |

تعكس مفردات هذا العامل تمتع الفرد بقدرة على التجديد والابتكار واقتراح حلول كثيرة وغير مألوفة للمشكلات التى تواجهه فى الحياة . ومحاولة التجديد بصفة دائمة والتغلب على الملل والقضاء عليه .

العامل الرابع : الطموح

استحوذ هذا العامل على (٤,٨٢٥ %) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤,٧٢٩) وقد تشبعت عليه جوهرىا ١٣ مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٣٣٣) ، ٥٧٤ ، وذلك كما هو موضح بالجدول (٨) .

جدول (٨) : معاملات تشبع مفردات العامل الرابع

| رقم المفردة | المفردة | معامل التشبع |
|-------------|--|--------------|
| ٤٦ | اسعى لتحسين وضعى ومكانتى فى المستقبل . | ٥٧٤ |
| ٢٠ | أضع أهدافاً فى حياتى وأسعى جاهدة لتحقيقها . | ٥١٦ |
| ١١ | لدى أحلام وطموحات أسعى لتحقيقها . | ٤٨٨ |
| ٢٨ | اطمح فى انجاز أشياء كثيرة فى حياتى . | ٤٨٥ |
| ٣٠ | الحياة بلا أمل لا قيمة لها . | ٤٧٦ |
| ٢٦ | أرى أن الابتسامة لها وقع فى النفوس لا يقاوم . | ٤٤٦ |
| ٧٨ | أحب الأشخاص المبتسمين ويقابلون الناس ببشاشة . | ٤٤٠ |
| ١٨ | احب التجديد فى الحياة . | ٣٦٩ |
| ٩٠ | التجديد فى الحياة يقضى على الملل . وأنا أفعل ذلك . | ٣٦٠ |
| ٢ | أنا شخصية طموحة فى الحياة . | ٣٣٦ |
| ٧١ | أرى أن صعوبة الحياة جزء من طبيعتها | ٣٣٥ |
| ٧٢ | أحلامى بسيطة للغاية ولا أرغب فى المزيد . | ٣٣٤ |
| ٦٤ | أحب أن أظل كما أنا ولا أطمح للمزيد . | ٣٣٣- |

تعكس مفردات هذا العامل تمتع الفرد برغبة حقيقية للوصول لأفضل حال والسعى لذلك بكل الطرق والوسائل المقبولة والممكنة. مع وضعه لأهداف فى حياته والسعى لتحقيقها، والمحاولة الدائمة لتطوير الذات وتحسينها . والتجديد فى الحياة وتحمل صعوبتها فى سبيل تحقيق الأحلام والطموحات.

العامل الخامس : روح المرح والفكاهة

استحوذ هذا العامل على (٤,٣٨٧%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤,٢٩٩) وقد تشبعت عليه جوهرىا ٩ مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٦٣٣) ، ٣٣٧ ، وذلك كما هو موضح بالجدول (٩) .

جدول (٩) : معاملات تشبع مفردات العامل الخامس

| رقم المفردة | المفردة | معامل التشبع |
|-------------|--|--------------|
| ١٧ | أتخطى أزمات الحياة بروح الفكاهة والمرح . | ٦٣٣ |
| ٤٣ | أستطيع أن اتغلب على أحزاني بروح المرح والفكاهة . | ٦٠٥ |
| ٣٤ | أسعى جاهداً لجعل الآخرين يضحكون فى وسط أزماتهم | ٥٧٥ |
| ٨ | امتلك روح المرح والدعابة . | ٥٦٨ |
| ٦٩ | أنا شخصية مرحة أبث الطاقة الإيجابية فى الآخرين . | ٤٥٠ |
| ٥٢ | أرى أن الضحك لن يحل مشكلة أو يساعد فى حل أزمة . | ٣٣٧ |

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس
بكلية التربية جامعة حلوان

| | | |
|----|--|-------|
| ٨٥ | تتجدد طاقتى بالمرح والدعابة . | ٠,٤٥٠ |
| ٦١ | أبتسم فى وجه الآخر مهما كانت متاعبى . | ٠,٣٦٨ |
| ٦٢ | لدى أفكار جديدة تدخل السعادة على نفسى والآخرين . | ٠,٣٦٢ |

تعكس مفردات هذا العامل تمتع الفرد بروح المرح والدعابة واتخاذها كميكانيزم دفاعى ضد الأزمات وصعوبات الحياة ومشكلاتها والرغبة فى اسعاد الآخرين ومساعدتهم على تخطى صعوبات الحياة.

العامل السادس : التسامح

استحوذ هذا العامل على (٤,٣٣٠ %) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤,٢٤٣) وقد تشبعت عليه جوهريا ١٠ مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠,٧٣٠) ، (٠,٣١٣) ، وذلك كما هو موضح بالجدول (١٠) .

جدول (١٠) : معاملات تشبع مفردات العامل السادس

| رقم المفردة | المفردة | معامل التشبع |
|-------------|---|--------------|
| ٧ | اعفو عن من أساء لى . | ٠,٧٣٠ |
| ٦٨ | اشعر براحة كبيرة عندما أعفو عن من أساء لى . | ٠,٦٤٨ |
| ٤٢ | اعجز عن العفو عن من ظلمنى . | ٠,٦٤٦ |
| ٢٥ | أنسى الإساءة بسرعة . | ٠,٦٠٥ |
| ٣٣ | التسامح يمنحنى قوة وطاقة كبيرة . | ٠,٦٠٣ |
| ٧٧ | أرى أن الحياة أقصر من أن نقضيها فى الخصام . | ٠,٤٤١ |
| ٨٩ | التمس الأعذار لزملائى وأصدقائى . | ٠,٤٣٦ |
| ٣١ | لدى صدر رحب يتقبل النقد . | ٠,٣٨٣ |
| ٧٦ | أؤمن بأن الفرص تاتى للمحظوظين فقط وأنا لست منهم | ٠,٣١٣ |
| ٨٤ | أحاول تفهم وجهة نظر الآخر قبل الحكم عليه . | ٠,٣١٣ |

تعكس مفردات هذا العامل تمتع الفرد بالقدرة على العفو والتسامح مع نفسه والآخرين والتماس الأعذار لهم ومحاولة تفهم موقف الآخرين وسلوكياتهم .

ثانياً : الاتساق الداخلى

تم التحقق من الاتساق الداخلى لمقياس التسامى بالذات على عينة قوامها (٣٥٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية)، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذى تنتمى إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح كالاتى

أ : حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للعامل، وكذلك بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس

جدول (١١)

معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للعامل، وكذلك بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس

| معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الاول | رقم المفردة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الاول | رقم المفردة |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------|
| **٠,٦٣٣ | **٠,٦٧٥ | ٤٨ | **٠,٤٨٠ | **٠,٥٩٢ | ٣ |
| **٠,٥٥٠ | **٠,٥٨٢ | ٤٩ | **٠,٥٣٤ | **٠,٥٧٦ | ٤ |
| **٠,٢٤٠ | **٠,٣٢٣ | ٥١ | **٠,٤٣٤ | **٠,٤٧٠ | ١٢ |
| **٠,٥٠٠ | **٠,٥٧٦ | ٥٦ | **٠,٥٠٦ | **٠,٥٦٥ | ١٣ |
| **٠,٥١٧ | **٠,٥٤٤ | ٥٧ | **٠,٥٨٢ | **٠,٥٧٩ | ١٤ |
| **٠,٤٦٢ | **٠,٥٠٠ | ٥٨ | **٠,٥٣٣ | **٠,٥٤٩ | ١٦ |
| **٠,٤٤٢ | **٠,٥٤٧ | ٦٠ | **٠,٥٢٢ | **٠,٥٤٨ | ٢١ |
| **٠,٤٠٥ | **٠,٤٥٤ | ٦٥ | **٠,٤٣٤ | **٠,٤٥٥ | ٢٢ |
| **٠,٥٩٢ | **٠,٦٢٦ | ٧٣ | **٠,٤٢٩ | **٠,٤٠٩ | ٢٣ |
| **٠,٥٧٦ | **٠,٦١٢ | ٧٤ | **٠,٤٢٥ | **٠,٤٨٢ | ٢٩ |
| **٠,٦٩٣ | **٠,٦٥٧ | ٨٣ | **٠,٦٣٢ | **٠,٦٥٩ | ٣٢ |
| **٠,٥٨٢ | **٠,٦٠٤ | ٩١ | **٠,٥٢٢ | **٠,٥٧٢ | ٣٨ |
| **٠,٥٦١ | **٠,٥٣٩ | ٩٥ | **٠,٣٦٥ | **٠,٤٤١ | ٣٩ |
| **٠,٦١١ | **٠,٦٥٤ | ٩٦ | **٠,٣٧٤ | **٠,٣٩٤ | ٤٠ |
| **٠,٥٨٠ | **٠,٥٩٢ | ٩٨ | **٠,٥٢٣ | **٠,٥١٦ | ٤١ |
| | | | **٠,٣٣١ | **٠,٣٨٨ | ٤٧ |
| معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الثانى | رقم المفردة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الثانى | رقم المفردة |
| **٠,٣٩٤ | **٠,٤٨٥ | ٥٣ | **٠,٤٩٢ | **٠,٥٦٠ | ١ |
| **٠,٥٤٢ | **٠,٦١٩ | ٥٤ | **٠,٤٨٤ | **٠,٥٢٨ | ٥ |
| **٠,٥٠٤ | **٠,٦١٦ | ٦٣ | **٠,٣٥١ | **٠,٤١٤ | ٦ |
| **٠,٩٥٠ | **٠,٥٧٢ | ٦٦ | **٠,٤٣٧ | **٠,٥٥٦ | ٩ |
| **٠,٣٨٥ | **٠,٥١٣ | ٧٠ | **٠,٥٠٤ | **٠,٥٩١ | ١٠ |
| **٠,٣٧٩ | **٠,٤٣٠ | ٧٥ | **٠,٤٥٣ | **٠,٦١٥ | ١٥ |
| **٠,٥٣١ | **٠,٥٤٠ | ٨٠ | **٠,٦٠٤ | **٠,٧٥٧ | ١٩ |
| **٠,٥٢٨ | **٠,٥٧٦ | ٨١ | **٠,٤٧٨ | **٠,٦٢٢ | ٢٧ |
| **٠,٥٧٤ | **٠,٥٢٤ | ٨٢ | **٠,٥٨٣ | **٠,٦٠٥ | ٣٦ |
| **٠,٣٨١ | **٠,٥٤٣ | ٩٢ | **٠,٤٩٨ | **٠,٥٢٥ | ٣٧ |
| **٠,٦٢٨ | **٠,٦٩٤ | ٩٣ | **٠,٥٦٥ | **٠,٦٥٦ | ٤٥ |
| | | | **٠,٣٧٤ | **٠,٤٢٧ | ٥٠ |
| معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الثالث | رقم المفردة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الثالث | رقم المفردة |
| **٠,٣٦٢ | **٠,٥٣٧ | ٨٧ | **٠,١٨٨ | **٠,٦٠٩ | ٣٥ |
| **٠,٣٧٧ | **٠,٥٧١ | ٩٤ | **٠,٢٦٤ | **٠,٦١٣ | ٤٤ |
| **٠,٢١٤ | **٠,٥٦٧ | ٩٧ | **٠,٣٩٦ | **٠,٦٢٢ | ٧٩ |
| | | | **٠,٢١٠ | **٠,٢٤٧ | ٨٦ |
| معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الرابع | رقم المفردة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الرابع | رقم المفردة |
| **٠,٢٩٩ | **٠,٥٠١ | ٣٠ | **٠,٥٤٢ | **٠,٦٣٨ | ٢ |

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس
بكلية التربية جامعة حلوان

| | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------|
| **٠,٥٣١ | **٠,٦٤٩ | ٤٦ | **٠,٤٨١ | **٠,٦٩٣ | ١١ |
| **٠,٢٤٦ | **٠,٢٦٩ | ٦٤ | **٠,٣٤١ | **٠,٤٧٣ | ١٨ |
| **٠,٢٧٣ | **٠,٣٧٥ | ٧١ | **٠,٥٢٧ | **٠,٧٣٢ | ٢٠ |
| **٠,٢٩٣ | **٠,٥٠٢ | ٧٢ | **٠,٢٧٧ | **٠,٣٨٦ | ٢٦ |
| **٠,٢٥١ | **٠,٣٦٤ | ٧٨ | **٠,٤٣٣ | **٠,٦٢٤ | ٢٨ |
| معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالمعامل الخامس | رقم المفردة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالمعامل الخامس | رقم المفردة |
| **٠,٣٢١ | **٠,٤٥٧ | ٦١ | **٠,٣٩٠ | **٠,٦٥٠ | ٨ |
| **٠,٥٩٤ | **٠,٥٦٤ | ٦٢ | **٠,٣١٦ | **٠,٦٨٧ | ١٧ |
| **٠,٥٢٣ | **٠,٦٨٠ | ٦٩ | **٠,٤١٩ | **٠,٦٥١ | ٣٤ |
| **٠,٤٥٧ | **٠,٥٩٢ | ٨٥ | **٠,٤٤١ | **٠,٧٤٥ | ٤٣ |
| | | | *٠,١٣٥ | **٠,٤٢٢ | ٥٢ |
| معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالمعامل السادس | رقم المفردة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالمعامل السادس | رقم المفردة |
| **٠,٢٩٩ | **٠,٦٨٧ | ٦٨ | *٠,١٢٥ | **٠,٦٨٠ | ٧ |
| **٠,٣٣٧ | **٠,٤٣٤ | ٧٦ | **٠,١٥٣ | **٠,٦١٠ | ٢٥ |
| **٠,٣٥١ | **٠,٥١٤ | ٧٧ | **٠,٣٠٤ | **٠,٤٦٥ | ٣١ |
| **٠,٤٠٨, | **٠,٤٠٨ | ٨٤ | **٠,٤٧٣ | **٠,٦٨١ | ٣٣ |
| **٠,٣٥٩ | **٠,٥٠٥ | ٨٩ | *٠,١٣٠ | **٠,٦٤٥ | ٤٢ |

** : مستوى الدلالة عند ٠,٠١ * : مستوى الدلالة عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول (١١) أن جميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠٥ ، ٠,٠١ ،

ب : حساب معاملات الارتباطات بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

جدول (١٢) : معاملات الارتباطات بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

| العوامل | الارادة والتحدى | الارادة والتحدى | الابتكارية والتجديد | الطموح | روح المرح والفكاهة | التسامح | الطاقة النفسية |
|---------------------|--------------------|--------------------|------------------------|---------|-----------------------|---------|-------------------|
| الايجابية | ١ | **٠,٧٠١ | **٠,٣٨٦ | **٠,٥٨١ | **٠,٥٥٩ | **٠,٤٠٦ | **٠,٩٢٤ |
| الارادة والتحدى | ١ | **٠,٣٥١ | **٠,٥٧٣ | **٠,٤٣٢ | **٠,٢١٥ | **٠,٨٤٨ | **٠,٨٤٨ |
| الابتكارية والتجديد | | ١ | **٠,٣٠٨ | **٠,٢٥٠ | **٠,١٩٥ | **٠,٤٨٧ | **٠,٤٨٧ |
| الطموح | | | ١ | **٠,٣٣٦ | **٠,٢٥٤ | **٠,٦٩٩ | **٠,٦٩٩ |
| روح المرح والفكاهة | | | | ١ | **٠,٣٢٤ | **٠,٦٥٢ | **٠,٦٥٢ |
| التسامح | | | | | ١ | **٠,٥٠٦ | **٠,٥٠٦ |

** : مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول (١٢) أن جميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠١

يتضح من الجداول أرقام (١٠ - ١١) أن معاملات الارتباطات بين مفردات كل عامل والدرجة الكلية للعامل ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عامل والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، (٠,٠١) وهذا يشير إلى ترابط وتماسك مفردات المقياس وعوامله مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلى .

ثالثاً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتان هما طريقة والتجزئة النصفية ، والفا كرونباخ ، وفيما يلى توضيح كلاً منهما

أ) طريقة التجزئة النصفية half- Split

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٥٧ طالب وطالبة) ، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفى الاختبار لكل عامل من العوامل والمقياس ككل، باستخدام معادلتى جوتمان، و معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون

جدول (١٣) : ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

| عوامل المقياس | عدد المفردات | معامل سبيرمان براون | معامل جوتمان |
|---------------------|--------------|---------------------|--------------|
| الايجابية | ٣١ | ٠,٨٦٧ | ٠,٨٤٣ |
| الارادة والتحدى | ٢٣ | ٠,٨٦٤ | ٠,٨٦٣ |
| الابتكارية والتجديد | ٧ | ٠,٥٥٣ | ٠,٥٤٩ |
| الطموح | ١٣ | ٠,٧٠١ | ٠,٦٦٠ |
| روح المرح والفكاهة | ٩ | ٠,٧٦٢ | ٠,٧٣٤ |
| التسامح | ١٠ | ٠,٦٦١ | ٠,٦٥١ |
| الطاقة النفسية ككل | ٩٣ | ٠,٩١٤ | ٠,٩١٣ |

يتضح من الجدول (١٣) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مقبولة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

ب) طريقة الفا كرونباخ Cronbach Alpha

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٥٧ طالب وطالبة) ثم تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل وعوامله كما هو موضح بالجدول (١٤)

جدول (١٤) : معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

| عوامل المقياس | عدد المفردات | معامل ألفا كرونباخ |
|---------------------|--------------|--------------------|
| الايجابية | ٣١ | ٠,٨٨٨ |
| الارادة والتحدى | ٢٣ | ٠,٩٠٤ |
| الابتكارية والتجديد | ٧ | ٠,٤٣٠ |
| الطموح | ١٣ | ٠,٦٩٨ |
| روح المرح والفكاهة | ٩ | ٠,٧٨٢ |
| التسامح | ١٠ | ٠,٧٦٢ |
| الطاقة النفسية ككل | ٩٣ | ٠,٩٤٤ |

يتضح من الجدول (١٤) أن معاملات ثبات الفا كرونباخ مقبولة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار

الصورة النهائية لمقياس الطاقة النفسية وكيفية تصحيح المقياس .

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٦ عوامل) تشتمل على (٩٣ مفردة) تهدف إلى قياس الطاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية ، ويتعين على المفحوص داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل مفردة من المفردات ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٩٣ - ٢٧٩)، حيث تشير الدرجة العليا إلى تمتع الطالب بالطاقة النفسية ، حيث تشير الدرجة من (٢٣٧ - ٢٧٩) الى مستوى مرتفع من الطاقة النفسية، وتشير الدرجة من (٢٠٦ - ٢٣٦) إلى مستوى متوسط من من الطاقة النفسية، والدرجة (٩٣ - ٢٠٥) تشير الى مستوى منخفض من الطاقة النفسية، ويوضح الجدول (١٥) أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس .

جدول (١٥) : مفردات المقياس موزعة على عوامل المقياس (الصورة النهائية)

| عدد المفردات | أرقام المفردات | عوامل المقياس |
|-----------------|---|---------------------|
| ٣١ | ٦٣ - ٦٠ - ٥٧ - ٥٣ - ٤٨ - ٤٣ - *٣٧ - ٣١ - ٢٥ - ١٩ - ١٣ - ٧ - ١ ٨٤ - ٨٢ - ٨٠ - * ٧٨ - * ٧٦ - ٧٤ - ٧٢ - ٧٠ - * ٦٨ - ٦٦ - ٩٣ - ٩٢ - ٩١ - ٩٠ - * ٨٩ - ٨٨ - ٨٧ - ٨٦ - | الاجيابة |
| ٢٣ | ٦١ - ٥٨ - ٥٤ - ٤٩ - ٤٤ - ٣٨ - ٣٢ - ٢٦ - ٢٠ - ١٤ - ٨ - ٢ ٨٥ - ٨٣ - ٨١ - ٧٩ - ٧٧ - ٧٥ - ٧٣ - ٧١ - ٦٩ - ٦٧ - ٦٤ - | الارادة والتحدى |
| ٧ | *٣٩ - * ٣٣ - * ٢٧ - * ٢١ - * ١٥ - * ٩ - * ٣ | الابتكارية والتجديد |
| ١٣ | * ٦٥ - ٦٢ - ٥٩ - ٥٥ - ٥٠ - ٤٥ - ٤٠ - ٣٤ - ٢٨ - ٢٢ - ١٦ - ١٠ - ٤ | الطموح |
| ٩ | ٥١ - ٤٦ - ٤١ - ٣٥ - ٢٩ - ٢٣ - ١٧ - ١١ - ٥ | روح المرح والفكاهة |
| ١٠ | ٥٦ - * ٥٢ - ٤٧ - ٤٢ - ٣٦ - ٣٠ - ٢٤ - * ١٨ - ١٢ - ٦ | التسامح |

٢ - مقياس التسامى بالذات (إعداد : الباحثة)

وجدت الباحثة ضرورة اعداد مقياس التسامى بالذات لعدة اعتبارات أهمها

- الندرة النسبية للمقاييس العربية والأجنبية والتي أعدت فى ضوء البيئة المصرية والأجنبية وعدم ملائمة هذه المقاييس وعباراتها مع عينة البحث الحالى وأهدافه . كما يؤخذ على بعضها غموض المفردات وعدم وضوحها وقلة عدد عباراتها مما قد يؤثر بالسلب على فهم الطلاب للعبارات ولذلك وجدت الباحثة ضرورة اعداد مقياس يتناسب مع عينة الطلاب وثقافة المجتمع المصرى .
- لم تجد الباحثة - فى حدود اطلاعاها - مقاييس لقياس التسامى بالذات لدى طلاب كلية التربية دارسى التربية الخاصة وعلم النفس الأمر الذى دعاها لبناء مقياس التسامى بالذات .

هذا وقد استفادت الباحثة من المقاييس النفسية والأطر النفسية فى تحديد أبعاد المقياس ووضع مفردات المقياس فى ضوء اطلاع الباحثة على الاطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس العربية والأجنبية التى توفرت لها والخاصة بمفهوم التسامى بالذات مثل مقياس التسامى بالذات اعداد الضبع (٢٠١٩)، مقياس التسامى بالذات اعداد منصور وشاهين و درويش (٢٠١٨) مقياس

٤ تشير الى العبارات السالبة

سمو الذات لتلامذة المرحلة الابتدائية اعداد العبيدى والجيبورى (٢٠١٧) مقياس التسامى بالذات اعداد ابراهيم (٢٠١٥) ، مقياس التسامى بالذات لأعضاء الهيئة المعاونة اعداد زهران وزهران (٢٠٢٠) ، مقياس تسامى الذات اعداد سالمان (٢٠٢١) ، مقياس ريد 2003 تعريب وتقنين الحربى (٢٠١٨) مقياس سمو الذات لطلاب الدراسات العليا اعداد المعمورى وأمانة (٢٠٢١) ، مقياس سمو الذات اعداد العبيدى (٢٠١٦) . كما اجرت الباحثة دراسة استطلاعية على عينة قوامها ١٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان وقامت بتلقى اجاباتهم على الأسئلة التالية

- ما الذى يخطر ببالك عند سماع مصطلح التسامى بالذات ؟
- ماهى صفات الشخص الذى يتمتع بالتسامى بالذات ؟

وقد قامت بتحليل اجابات الطلاب و هكذا فقد أستفادت الباحثة من استجابات الطلاب بالإضافة إلى مناقشة كثير من الاستجابات معهم مما زاد من فهمها وإدراكها لطبيعة التسامى بالذات. ومن ثم قامت الباحثة باعداد المقياس فى ضوء الأطر النفسية وخصائص العينة . وقد تكونت الصورة الأولية للمقياس من (٦٣) مفردة موزعين على سبعة أبعاد هم اكتشاف معانى الحياة ويضم ١٢ مفردة، والوعى بالذات ويضم ١٢ مفردة، التأمل ونسيان الذات ويضم ١٢ مفردة، التعاطف والايثار ويضم ١٤ مفردة، الحكمة ويضم ١٢ مفردة، الروحانية والقيمية ويضم ١٢ مفردة، والتوجه الايجابى ناحية المستقبل ويضم ١٢ مفردة .

وقد قامت الباحثة من التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس للوصول للصورة النهائية التى تم تطبيقها على عينة البحث الأساسية كما هو موضح كالتالى

أولاً : صدق المقياس

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية للاختبارات النفسية ، ذلك لأنه يتعلق بما يقيسه الاختبار، و يقصد بصدق الاختبار " أن الاختبار يقيس ما أعد لقياسه " (خطاب ، ٢٠٠٤ ، ص ٣٢٩)

وقد استخدمت الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق المقياس كما هو موضح كالاتى

أ (الصدق الظاهرى

عرض المقياس فى صورته الأولية ° على ستة من المتخصصين فى القياس النفسى والصحة النفسية لإبداء الرأى حول مدى ارتباط المفردات بالبعد الفرعى الذى تقيسه وفقاً للتعريف الإجرائى له ، على مدرج ثلاثى (مرتبط تماماً ، مرتبط إلى حد ما ، غير مرتبط تماماً) وإدخال التعديلات اللازمة على

° تتوجه الباحثة بخالص الشكر والتقدير للأساتذة الأفاضل الذين قاموا بتحكيم المقياس وهم

(١) أد / سلوى محمد عبد الباقي

(٢) أد / سهير محمود أمين

(٣) أم د / خالد عثمان

(٤) أم د / فاطمة الزهراء محمد مليح

(٥) أم د / فاطمة الزهراء هيد الباسط

(٦) أم د / أيمن عبد الرؤف

المفردات التى تتطلب ذلك واقتراح ما يمكن إضافته من مواقف لكل بعد من الأبعاد الفرعية وقد أسفر هذا الإجراء عن استبعاد بعض المفردات وتعديل صياغة البعض الأخر كما تم إضافة بعض المفردات التى اقترحها السادة المحكمون، وقد استنقبت العبارات التى أبرزت عملية التحكيم صلاحيتها واتفق عليها

ب) صدق التحليل العاملى : Factor Analysis Validity

قامت الباحثة بالتحقق من تماسك المقياس (من خلال حساب الارتباط بين المفردات والمقياس ككل) قبل إجراء التحليل العاملى للتأكد من ارتباط جميع المفردات بالمقياس ككل ، وقد ثبت ارتباط جميع المفردات بالدرجة الكلية لمقياس التسامى بالذات . ثم أجرت الباحثة أسلوب التحليل العاملى الاستكشافى باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component ، وقد تم إجراء التحليل العاملى على عينة قوامها (٣٥٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية ، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملى للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل (KMO) Kaiser-Meyer-Olkin حيث بلغت قيمته (٠,٩٠٠) وهى قيمة أكبر من (٠,٥) مما يدل على مدى كفاية العينة ، وقد تم الإبقاء على العوامل التى تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتى تتضمن ثلاثة تشبعات إحصائياً على الأقل، و تم استخدام طريقة الفارماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس الاتزان الانفعالى للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها ، كما استخدم محك جيلفورد الذى يعتبر محك التشبع الجوهرى للعبارة على العامل الذى يعتبر دالاً إحصائياً وهو (٠,٣ - ٠,٣) أو أكثر، وبناءً على هذا المحك تم استبعاد المفردات التى يقل تشبعها عن (٠,٣) وعددها (مفردة واحدة) هى المفردة رقم (٤٥)، ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (٦٢) مفردة .

وأسفر التحليل العاملى عن تشبع عباراته عن ستة عوامل جوهرية ، وقد بلغت نسبة التباين العاملى الكلى ٤٢,٣٥٩ % وتوضح الجداول التالية (١٦- ١٧- ١٨- ١٩- ٢٠- ٢١) تشبعات المفردات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً (من التشبع الأعلى إلى الأدنى) .

العامل الأول : الهدف فى الحياة

استحوذ هذا العامل على (١٣,٥٤١ %) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٨,٥٣١) وقد تشبعت عليه جوهرياً ٢٤ مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٧١٢ ، ٠,٣٢٣ ، وذلك كما هو موضح بالجدول (١٦)

جدول (١٦) : معاملات تشبع مفردات العامل الأول

| رقم المفردة ^٦ | المفردة | معامل التشبع |
|--------------------------|---|--------------|
| ٤٩ | لدى طموحات وأحلام أتوقع تحقيقها بنجاح فى المستقبل | ٠,٧١٢ |
| ٧ | لدى أحلام مستقبلية اسعى لتحقيقها . | ٠,٦٧٣ |
| ٥٩ | أركز على أهدافى المستقبلية . | ٠,٦٤٩ |
| ٣٦ | اجتهد فى القيام بما يقربنى من تحقيق أهدافى فى الحياة . | ٠,٦٢٤ |
| ٢٨ | أتوقع أنى سوف أكون أفضل مما أنا عليه الآن فى المستقبل . | ٠,٦٢٣ |
| ٢١ | المتاعب تهون فى سبيل ما أراه من أهداف أتمنى تحقيقها | ٠,٦٢١ |

^٦ أرقام المفردات التى وردت بجدول التحليل العاملى هى نفسها التى وردت بصورة المقياس التى تم استخدامه للتحقق من الخصائص السيكومترية.

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس
بكلية التربية جامعة حلوان

| | | |
|-------|--|----|
| ٠,٦١٨ | أتوقع خيراً كثيراً فى المستقبل . | ٤٢ |
| ٠,٥٩٨ | نفاؤلى يدفعنى لمزيد من العمل والنجاح . | ٣٥ |
| ٠,٥٩٠ | أشعر بأن الغد سيكون أفضل من الماضى والحاضر . | ١٤ |
| ٠,٥٧٤ | حماسى يزداد فى انجاز مهماتى فى الحياة كلما استشعرت الهدف والمعنى من ورائها . | ٤٣ |
| ٠,٥٦٧ | لدى الرغبة فى تعلم كل ماهو جديد ومفيد فى الحياة . | ٢٣ |
| ٠,٥٦٣ | استمتع بتعلمى لمهارات جديدة فى الحياة . | ٥١ |
| ٠,٥٣٢ | استفيد مما أمر به من مواقف فى الحاضر لبناء مستقبل أفضل . | ٥٥ |
| ٠,٥١٢ | أشارك فى أى مهمة تضيف إلى وتطورنى . | ١٦ |
| ٠,٤٨٧ | أركز على نقاط القوة فى شخصيتى . | ٦٠ |
| ٠,٤٨٦ | المتاعب تهون فى سبيل ما أراه من أهداف أتمنى تحقيقها | ٢٢ |
| ٠,٤٨١ | سعادتى تكمن فيما أقوم به من مهام فى هذه الدنيا . | ٦٣ |
| ٠,٤٦٨ | أعرف نقاط قوتى واعمل على استغلالها . | ٢ |
| ٠,٤٥٥ | أقدر قيمة الوقت وأستغله فيما هو مفيد . | ٤٤ |
| ٠,٤٣٨ | استمتع بكل مهمة أقوم بأدائها فى هذه الحياة . | ١ |
| ٠,٤٢٦ | أنا على وعى بنقاط ضعفى وأحاول التغلب عليها . | ٩ |
| ٠,٤١٢ | المتعة الحقيقية فى محاولتى الدؤبة فى اكتشاف المعانى القيمة فيما انجزه وامارسه من أدوار فى الحياة . | ٥٠ |
| ٠,٣٥٥ | اكتشف معانى الحياة فيما أقوم به من أعمال . | ١٥ |
| ٠,٣٤١ | اتعلم من كل ما أمر به من خبرات . | ٣٠ |

تعكس مفردات هذا العامل قدرة الفرد على استشعار واكتشاف المعانى القيمة والسامية وراء قيامه بالأدوار والمهام المطلوبة منه فى الحياة . الأمر الذى ينعكس على أدائه لهذه المهام بفاعلية وتقليل الشعور بضغوطها والسعادة أثناء تأديتها . مع رسمه لأهداف وأحلام وطموحات والسعى الدؤب لتحقيقها . وتمتع الفرد بالقدرة على تجاوز الحاضر والتوجه ناحية المستقبل بشكل إيجابى وبدرجة عالية من التفاؤل ووضع أهداف مستقبلية والسعى لتحقيقها

العامل الثانى : الروحانية والقيمية

استحوذ هذا العامل على (٨,٥٩٤%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٥,٤١٤) وقد تشبعت عليه جوهرى ١١ مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٦٧٥ ، ٠,٣٧١ ، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (١٧) .

جدول (١٧) : معاملات تشبع مفردات العامل الثانى

| رقم المفردة | المفردة | معامل التشبع |
|-------------|---|--------------|
| ٢٧ | اتمسك بالقيم والمبادئ فى سلوكياتى . | ٠,٦٧٥ |
| ٤١ | أحرص على تطبيق قيم انسانية نبيلة فى حياتى . | ٠,٦٣٢ |
| ٦ | أسعى أن تكون سلوكياتى قويمه . خلوقه . | ٠,٦٠٤ |
| ١٣ | أحاول أن أكون نموذج وقده أخلاقية لغيرى . | ٠,٥٨٧ |
| ٤٨ | فعل الخيرات يمنحنى قوة عظيمة فى حياتى . | ٠,٥٨٢ |
| ٣٤ | ألجأ إلى الإلحاح فى الدعاء ليعيننى ربى على مواجهة المحن . | ٠,٥٦٢ |
| ٤٦ | أشعر براحة كبيرة إذا ساعدت الآخرين . | ٠,٥٢١ |
| ٢٩ | لدى أدوار انسانية نبيلة فى حياتى . | ٠,٥٠١ |

| | | |
|----|---|-------|
| ٥٧ | استشعر قدرة الخالق فى كل ما أشاهده فى الحياة . | ٠,٤٩٠ |
| ٢٠ | لا أهتم بالماديات قدر اهتمامى بالجوانب الروحية | ٠,٤٢٧ |
| ٣١ | أفضل التواجد وسط الحدائق والمناظر الطبيعية الخلابة . بدلاً من الأماكن المغلقة . | ٠,٣٧١ |

تعكس مفردات هذا العامل مدى تمتع الفرد بالقدرة استشعار القيم والفضائل العليا الانسانية السامية، ومحاولة التقرب من الخالق والحصول على قوة روحانية تساعده على التغلب متاعب الحياة والبعد عن الاستغراق فى ماديات الحياة فى المواقف المختلفة وازافة معانى انسانية سامية لها . والتمسك بالقيم والمبادئ الانسانية الراقية والسلوك بمقتضاها .

العامل الثالث : الإيثار والتعاطف

استحوذ هذا العامل على (٤,٠٨٣%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٥٧٢) وقد تشبعت عليه جوهرىيا ٦ مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٧١٢ ، ٠,٤٥٩ ، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (١٨) .

جدول (١٨) : معاملات تشبع مفردات العامل الثالث

| رقم المفردة | المفردة | معامل التشبع |
|-------------|---|--------------|
| ٥٨ | يمكنى تفضيل غيرى على نفسى . | ٠,٧١٢ |
| ٦١ | يمكنى التنازل عن حق من حقوقى من أجل الآخرين . | ٠,٥٧٨ |
| ٢٥ | يشغلنى التفكير فى هموم غيرى | ٠,٥٥٨ |
| ٦٢ | أسعد بسعادة الآخرين وأحزن لأحزانهم . | ٠,٥٢٠ |
| ١٨ | أشعر بهوم الآخرين وأحاول مساعدتهم على التخلص منها . | ٠,٤٦٣ |
| ٥٣ | الانسان لا يكون انساناً اذا لم يفكر فى غيره . | ٠,٤٥٩ |

تعكس مفردات هذا العامل مدى تمتع الفرد بقدرة مرتفعة على تكوين علاقات اجتماعية قوية ومؤثرة ومشبعة مع الآخرين . والإيثار وتقدير حاجات الآخرين والمشاركة الوجدانية والتعاطف معهم .

العامل الرابع : الحكمة

استحوذ هذا العامل على (٧,٤٤٦%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤,٦٩١) وقد تشبعت عليه جوهرىيا ١١ مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٦٢٣ ، ٠,٣٧٦ ، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (١٩) .

جدول (١٩) : معاملات تشبع مفردات العامل الرابع

| رقم المفردة | المفردة | معامل التشبع |
|-------------|---|--------------|
| ٥٤ | أنا شخصية حكيمة فى تصرفاتى . | ٠,٦٢٣ |
| ١٢ | احكم على الأمور بعقلانية . | ٠,٦٢١ |
| ١٩ | لدى القدرة على التصرف بشكل حكيم فى المواقف الصعبة والمتأزمة | ٠,٦١١ |
| ٣٣ | امتلاك الكثير من الحلول والبدائل المختلفة لأى مشكلة أمر بها . | ٠,٥٥٣ |
| ٤٠ | لا أقف عاجزاً أمام أى موقف صعب أمر به . | ٠,٥٤٤ |

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس
بكلية التربية جامعة حلوان

| | | |
|-------|---|----|
| ٠,٥٠٥ | أفكر جيداً قبل اتخاذ أى قرار . | ٥ |
| ٠,٤٤١ | لا أترك عاطفتى تتحكم فى سلوكياتى . | ٢٦ |
| ٠,٤٣٨ | لا يضايقنى المرور بمواقف صعبة لأنى أتعلم منها | ٣٧ |
| ٠,٤٣٥ | لا تقلقنى نقاط ضعفى وأعمل على تجاوزها | ٥٦ |
| ٠,٤١٠ | استطيع التحكم فى انفعالاتى . | ٤٧ |
| ٠,٣٧٦ | التفكير بعمق يساعدنى كثيراً فى حل مشكلاتى | ٢٤ |

تعكس مفردات هذا العامل مدى تمتع الفرد بقدرة كبيرة على حسن التصرف فى المواقف المختلفة
والحكم على الأمور بعقلانية وموضوعية وتنحية الجانب العاطفى والانفعالات المختلفة . مع تعدد الرؤية
للمواقف من جميع الجوانب وتعدد الحلول والبدائل المختلفة .

العامل الخامس : التأمل

استحوذ هذا العامل على (٤,٧٢٥%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن
لهذا العامل (٢,٩٧٧) وقد تشبعت عليه جوهرى ٥ مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٨١٨ ، ٣٩٦ ،
٠,٠ ، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٢٠) .

جدول (٢٠) : معاملات تشبع مفردات العامل الخامس

| معامل التشبع | المفردة | رقم المفردة |
|--------------|--|----------------|
| ٠,٨١٨ | التأمل يمنحنى متعة كبيرة جداً | ٣٨ |
| ٠,٧٥٦ | لا ينقضى اليوم حتى امارس التأمل . | ١٠ |
| ٠,٦٧٦ | يمثل التأمل متعة كبيرة بالنسبة لى . | ٣ |
| ٠,٥٩٥ | تدفعنى تأملاتى فى الحياة إلى اكتشاف العبر والمعانى . | ١٧ |
| ٠,٣٩٦ | هناك تفاصيل فى الكون تمنحنى متعة فى مشاهدتها ومتابعتها . | ٥٢ |

تعكس مفردات هذا العامل مدى استمتاع الفرد بمتابعة ما يدور من حوله من موضوعات وظواهر
طبيعية والتمتع فيها والتركيز فيها لفترات طويلة من الوقت واكتشاف ما تحمله من معان وتمنحه الشعور
بالقوة والراحة والإطمئنان والإنشراح .

العامل السادس : قوة العلاقات الاجتماعية

استحوذ هذا العامل على (٣,٩٧٠%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن
لهذا العامل (٢,٥٠١) وقد تشبعت عليه جوهرى ٥ مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٦٨٨ ،
٠,٣٦٦ ، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٢١) .

جدول (٢١) : معاملات تشبع مفردات العامل السادس

| معامل التشبع | المفردة | رقم المفردة |
|--------------|--|----------------|
| ٠,٦٨٨ | أسعد كثيراً وأنا فى وسط الناس . | ١١ |
| ٠,٦١٣ | توصف علاقاتى بالآخرين " بالناجحة " | ٣٢ |
| ٠,٥٩٣ | لدى المقدرة على تكوين صداقات قوية ومؤثرة . | ٤ |

| | | |
|-------|---|----|
| ٠,٤١٩ | أرى أن الحياة لا تعاش بدون مساعدة الناس للناس . | ٣٩ |
| ٠,٣٦٦ | وجودى فى حياة من حولى يشعرنى بالقيمة . | ٨ |

تعكس مفردات هذا العامل مدى تمتع الفرد بالقدرة على تكوين واقامة علاقات اجتماعية قوية ومؤثرة وناجحة واستشعاره للمعنى والقيمة من خلال هذه العلاقات وأن الحياة لا تعاش الا بمساعدة الآخرين .

ثانياً : الاتساق الداخلى

تم التحقق من الاتساق الداخلى لمقياس التسامى بالذات على عينة قوامها (٣٥٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذى تنتمى إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما هو موضح بالجداول (٢٢) و (٢٣)

أ : حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للعامل، وكذلك بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس

جدول (٢٢)

معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للعامل، وكذلك بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس

| معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الاول | رقم المفردة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الاول | رقم المفردة |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------|
| **٠,٦٢٤ | **٠,٦٧٧ | ٣٥ | **٠,٤٨٥ | **٠,٥٢٩ | ١ |
| **٠,٦٣٤ | **٠,٦٩٨ | ٣٦ | **٠,٥٢٨ | **٠,٥٨٢ | ٢ |
| **٠,٦٣٩ | **٠,٦٨٣ | ٤٢ | **٠,٥١٨ | **٠,٦١٨ | ٧ |
| **٠,٥٣٦ | **٠,٦١٤ | ٤٣ | **٠,٥٥٨ | **٠,٥٨١ | ٩ |
| **٠,٤٨٢ | **٠,٥٢١ | ٤٤ | **٠,٥٩٢ | **٠,٦٤٦ | ١٤ |
| **٠,٦٤٨ | **٠,٧٢٦ | ٤٩ | **٠,٥٤٦ | **٠,٥٤٨ | ١٥ |
| **٠,٦٣١ | **٠,٦١٥ | ٥٠ | **٠,٤٩٩ | **٠,٥٤٣ | ١٦ |
| **٠,٥١٠ | **٠,٥٨١ | ٥١ | **٠,٦٧٤ | **٠,٧١٠ | ٢١ |
| **٠,٦٤٥ | **٠,٦٧٨ | ٥٥ | **٠,٥٨٧ | **٠,٦١٥ | ٢٢ |
| **٠,٦٤٠ | **٠,٧٠٨ | ٥٩ | **٠,٥١٣ | **٠,٥٧٩ | ٢٣ |
| **٠,٦٠٠ | **٠,٦٣٠ | ٦٠ | **٠,٦٣٧ | **٠,٦٧٧ | ٢٨ |
| **٠,٥٩٠ | **٠,٦١٥ | ٦٣ | **٠,٥٩٤ | **٠,٥٩٩ | ٣٠ |
| معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الثانى | رقم المفردة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | معامل الارتباط بالعامل الثانى | رقم المفردة |
| **٠,٤٢٧ | **٠,٥٩٣ | ٣٤ | **٠,٣٩٩ | **٠,٥٨٣ | ٦ |
| **٠,٥٣٨ | **٠,٦٩٥ | ٤١ | **٠,٥٧٨ | **٠,٦٧٩ | ١٣ |
| **٠,٤٨٠ | **٠,٦١٠ | ٤٦ | **٠,٣٩١ | **٠,٥٣٦ | ٢٠ |
| **٠,٥٢٣ | **٠,٦٧٥ | ٤٨ | **٠,٥١٥ | **٠,٦٨٢ | ٢٧ |
| **٠,٤٧٦ | **٠,٥٩٦ | ٥٧ | **٠,٥٠٥ | **٠,٦٢٧ | ٢٩ |
| | | | **٠,٣٢٣ | **٠,٤٧٤ | ٣١ |

جدول (٢٣)

معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للعامل، وكذلك بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس

| رقم المفردة | معامل الارتباط بالعامل الثالث | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | رقم المفردة | معامل الارتباط بالعامل الثالث | معامل الارتباط بالدرجة الكلية |
|-------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ١٨ | **٠,٦٣١ | **٠,٥١٥ | ٥٨ | **٠,٦٨٨ | **٠,١٨٦ |
| ٢٥ | **٠,٦٦٠ | **٠,٢٦٣ | ٦١ | **٠,٥٨٧ | *٠,١٢٧ |
| ٥٣ | **٠,٥٦٧ | **٠,٣٦٤ | ٦٢ | **٠,٦١٨ | **٠,٣٨٨ |
| رقم المفردة | معامل الارتباط بالعامل الرابع | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | رقم المفردة | معامل الارتباط بالعامل الرابع | معامل الارتباط بالدرجة الكلية |
| ٥ | **٠,٥٤٨ | **٠,٣٦١ | ٣٧ | **٠,٥٨٨ | **٠,٤٣٢ |
| ١٢ | **٠,٦٦٨ | **٠,٥٠٨ | ٤٠ | **٠,٦١٩ | **٠,٤٦٣ |
| ١٩ | **٠,٥٨٩ | **٠,٤٣٠ | ٤٧ | **٠,٤٨١ | **٠,٣٠٩ |
| ٢٤ | **٠,٥٧٠ | **٠,٥٥٢ | ٥٤ | **٠,٦٦٧ | **٠,٤٨٨ |
| ٢٦ | **٠,٥٠٥ | **٠,٢٧١ | ٥٦ | **٠,٥٦٣ | **٠,٤٣٧ |
| ٣٣ | **٠,٦٢٤ | **٠,٤٦٨ | | | |
| رقم المفردة | معامل الارتباط بالعامل الخامس | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | رقم المفردة | معامل الارتباط بالعامل الخامس | معامل الارتباط بالدرجة الكلية |
| ٣ | **٠,٧٥٥ | **٠,٤٩٠ | ٣٨ | **٠,٨٢٨ | **٠,٤٥٦ |
| ١٠ | **٠,٧٥١ | **٠,٣٨٦ | ٥٢ | **٠,٦٠١ | **٠,٤٩٣ |
| ١٧ | **٠,٧٣٦ | **٠,٥١٧ | | | |
| رقم المفردة | معامل الارتباط بالعامل السادس | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | رقم المفردة | معامل الارتباط بالعامل السادس | معامل الارتباط بالدرجة الكلية |
| ٤ | **٠,٧١٨ | **٠,٤٢٥ | ٣٢ | **٠,٧١٤ | **٠,٤٩٠ |
| ٨ | **٠,٦٥٠ | **٠,٤٤٣ | ٣٩ | **٠,٥٥٧ | **٠,٣٥٢ |
| ١١ | **٠,٧٢٣ | **٠,٣٦٧ | | | |

* : مستوى الدلالة عند ٠,٠٥ ** : مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٢٢) و (٢٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠٥ ، ٠,٠١ ،

ب : حساب معاملات الارتباطات بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

جدول رقم (٢٤) : معاملات الارتباطات بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

| العوامل | الهدف فى الحياة | الروحانية والقيمية | الايثار والتعاطف | الحكمة | التفاؤل | قوة العلاقات الاجتماعية | الدرجة الكلية |
|-------------------------|-----------------|--------------------|------------------|---------|---------|-------------------------|---------------|
| الهدف فى الحياة | ١ | **٠,٦٣٩ | **٠,٢٧٠ | **٠,٦٢١ | **٠,٥١١ | **٠,٥٠٥ | **٠,٩٣٠ |
| الروحانية والقيمية | ١ | | **٠,٤١٤ | **٠,٣٩٣ | **٠,٤٢٥ | **٠,٤٣٣ | **٠,٧٦٥ |
| الايثار والتعاطف | | | ١ | **٠,٢١٩ | **٠,٢٤٣ | **٠,٢٩١ | **٠,٤٦٥ |
| الحكمة | | | | ١ | **٠,٣٧٣ | **٠,٣٣٤ | **٠,٧٣١ |
| التأمل | | | | | ١ | **٠,٢٩١ | **٠,٦٢٩ |
| قوة العلاقات الاجتماعية | | | | | | ١ | **٠,٦١٤ |

* : مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول (٢٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠١ ،

يتضح من الجداول (٢٢ - ٢٣ - ٢٤) أن معاملات الارتباطات بين مفردات كل عامل والدرجة الكلية للعامل، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عامل والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، (٠,٠١) وهذا يشير إلى ترابط وتماسك مفردات المقياس وعوامله مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلى.

ثالثاً: ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس وفقاً لجيلفورد النسبة بين التباين الحقيقى إلى التباين المشاهد (الكلى) لدرجات الاختبار، وهو من أهم الشروط السيكومترية للاختبار بعد الصدق لأنه يتعلق بمدى دقة الاختبار فى قياس مايدعى قياسه (خطاب، ٢٠٠٤، ص ٣٦٣).

وقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتان هما طريقة والتجزئة النصفية، والفا كرونباخ، وفيما يلى توضيح كلاً منهما

أ) طريقة التجزئة النصفية Half-Split

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٥٧ طالب وطالبة)، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفى الاختبار لكل عامل من العوامل والمقياس ككل، باستخدام معادلتى جوتمان، و معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون

جدول (٢٥) : ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

| عوامل المقياس | عدد المفردات | معامل سبيرمان براون | معامل جوتمان |
|-------------------------|--------------|---------------------|--------------|
| الهدف فى الحياة | ٢٤ | ٠,٩٢٤ | ٠,٩٢٥ |
| الروحانية والقيمية | ١١ | ٠,٨٠٤ | ٠,٧٩٠ |
| الايثار والتعاطف | ٦ | ٠,٦٣٠ | ٠,٦٢٩ |
| الحكمة | ١١ | ٠,٧٨٧ | ٠,٧٨٣ |
| التأمل | ٥ | ٠,٨٤٢ | ٠,٧٨٥ |
| قوة العلاقات الاجتماعية | ٥ | ٠,٧٠٤ | ٠,٦٦٠ |
| المقياس ككل | ٦٢ | ٠,٩٤٠ | ٠,٩٤٠ |

يتضح من الجدول (٢٥) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مقبولة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

ب) طريقة الفا كرونباخ Cronbach Alpha

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٥٧ طالب وطالبة) ثم تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل وأبعاده كما هو موضح بالجدول (٢٦)

جدول (٢٦) : معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

| عوامل المقياس | عدد المفردات | معامل ألفا كرونباخ |
|-------------------------|-----------------|--------------------|
| الهدف فى الحياة | ٢٤ | ٠,٩٣٢ |
| الروحانية والقيمية | ١١ | ٠,٨٢٩ |
| الايثار والتعاطف | ٦ | ٠,٦٨٢ |
| الحكمة | ١١ | ٠,٨٠١ |
| التأمل | ٥ | ٠,٧٩٠ |
| قوة العلاقات الاجتماعية | ٥ | ٠,٦٩٨ |
| المقياس ككل | ٦٢ | ٠,٩٤٤ |

يتضح من الجدول رقم (٢٦) أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مقبولة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

الصورة النهائية لمقياس التسامى بالذات وكيفية تصحيح المقياس

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٦ عوامل) تشتمل على (٦٢ مفردة) تهدف إلى قياس التسامى بالذات لدى طلاب كلية التربية، ويتعين على المفحوص داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل مفردة من المفردات، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٦٢ - ١٨٦) ، حيث تشير الدرجة العليا إلى تمتع الطالب بالتسامى بالذات، حيث تشير الدرجة من (١٦٨ الى ١٨٦) الى مستوى مرتفع من التسامى بالذات، وتشير الدرجة من (١٤٦-١٦٧) الى مستوى متوسط من التسامى بالذات ، والدرجة (٦٢-١٤٥) تشير إلى مستوى منخفض من التسامى بالذات، ويوضح الجدول (٢٧) أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس

جدول (٢٧) : مفردات المقياس موزعة على عوامل المقياس (الصورة النهائية)

| عوامل المقياس | أرقام المفردات | عدد المفردات |
|-------------------------|--|--------------|
| الهدف فى الحياة | ١ - ٧ - ١٣ - ١٩ - ٢٥ - ٣١ - ٣٥ - ٣٨ - ٤١ - ٤٤ - ٤٧ - ٥٠ - ٥١ | ٢٤ |
| الروحانية والقيمية | ٢ - ٨ - ١٤ - ٢٠ - ٢٦ - ٣٢ - ٣٦ - ٣٩ - ٤٢ - ٤٥ - ٤٨ | ١١ |
| الايثار والتعاطف | ٣ - ٩ - ١٥ - ٢١ - ٢٧ - ٣٣ | ٦ |
| الحكمة | ٤ - ١٠ - ١٦ - ٢٢ - ٢٨ - ٣٤ - ٣٧ - ٤٠ - ٤٣ - ٤٦ - ٤٩ | ١١ |
| التأمل | ٥ - ١١ - ١٧ - ٢٣ - ٢٩ | ٥ |
| قوة العلاقات الاجتماعية | ٦ - ١٢ - ١٨ - ٢٤ - ٣٠ | ٥ |

٣ - البرنامج الإرشادى التكاملى

مفهوم البرنامج الإرشادى التكاملى وتعرفه الباحثة بأنه نظام متكامل يقوم على مجموعة من الاجراءات والفيئات المنتقاه والأنشطة والخطوات المنظمة والمبنية على أسس علمية مستمدة من نظرتى الارشاد المعرفى السلوكى والارشاد بالمعنى وخصائص العينة وتتم فى صورة مجموعة من الجلسات المنظمة بين المرشدة (الباحثة) ومجموعة من المسترشدين (الطلاب) بهدف احداث تغيير إيجابى لديهم فى شتى مجالات حياتهم وتنمية سماتهم الايجابية (الطاقة النفسية والتسامى بالذات) مما ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية.

هدف البرنامج الإرشادى التكاملى : يسعى البرنامج الى تحقيق الهدف العام وهو تنمية كل من الطاقة النفسية والتسامى بالذات لدى طلاب كلية التربية دارسى التربية الخاصة وعلم النفس .

ولتحقيق الهدف العام تم تقسيمه الى مجموعة من الأهداف الاجرائية (جدول ٢٨) التى تم تحقيقها خلال ثلاث وعشرون جلسة ، حيث ينقسم البرنامج الى أربعة مراحل رئيسة حيث تشمل **المرحلة الأولى** جلسة واحدة للتعرف وكسب ثقة المشاركين والتعريف بالبرنامج والاتفاق على القواعد الارشادية . ثم **المرحلة الثانية** والهدف منها تنمية الطاقة النفسية ومكوناتها لدى المشاركين وتضم (تسع جلسات) . وتضم **المرحلة الثالثة** من البرنامج (تسع جلسات) والهدف من هذه المرحلة تنمية التسامى بالذات ومكوناته لدى المشاركين ثم **المرحلة الرابعة** وتضم جلسة واحدة وذلك للتوعية بأهمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لدى معلمى واطباء التربية الخاصة وعلم النفس كأحد المهن الانسانية الراقية وأخيراً **المرحلة الخامسة** (الختامية) وتضم جلستين والهدف منهما التطبيق البعدى والتتبعى للتحقق من فعالية البرنامج . واستخدمت الباحثة فى كل جلسة مجموعة من الفنيات والمهارات التى قد تسهم فى التحقق من الأهداف الاجرائية للجلسة .

أهمية البرنامج والحاجة إليه

تتضح أهمية البرنامج فى النقاط التالية

١. إن هذا البرنامج يساعد على تنمية سمات هامة من السمات الإيجابية للأفراد التى تعد بؤرة اهتمام التوجه الايجابى لعلم النفس مما يمكن الأفراد من الإقبال على الحياة بصورة أكثر إشراقاً وتمتعهم بالصحة النفسية .
٢. يساعد هذا البرنامج بجلساته المختلفة الأفراد على مواجهة ما يعترض حياتهم اليومية من مشكلات وصعوبات قد تعوقهم عن تحقيق أهدافهم اليومية ، وذلك من خلال تدريبهم على تعبئة الطاقة النفسية والتسامى بالذات لكيفية تحقيق أهدافهم مما قد يكون له بالغ الأثر فى المستقبل من حيث زيادة قدرتهم على التصدي للمشكلات المستقبلية التى قد تواجههم، وتحقيق طموحاتهم البعيدة المدى وممارسة مهنهم المستقبلية بشكل انسانى راقى والاستعداد لبذل مزيد من الجهد والعطاء من أجل الآخرين والشعور بالسعادة والاستمتاع أثناء مزاوله مهنتهم وعدم الشعور بالضيق .
٣. سوف يتمكن الأفراد بعد تطبيق البرنامج من زيادة قدرتهم على امتلاك الطاقة النفسية التى تمدهم بالرغبة المستمرة لبذل المزيد من الجهد والعطاء تجاه طلابهم من ذوى الاحتياجات الخاصة والعاديين المحتاجين للمساعدة النفسية . مع تمتعهم بسمة التسامى بالذات والخروج من نطاق ذاتهم إلى نوات الآخرين والاستعداد الدائم لمواصلة مسيرتهم فى الحياة وهم فى قمة الاستمتاع وهم يقدمون خدماتهم تجاه الآخرين وخاصة تلاميذهم وطلابهم من ذوى الاحتياجات الخاصة .

الأسس التى يقوم عليها البرنامج

الأسس العامة : راعت الباحثة عدد من الأسس العامة التى تتمثل فى احترام حقوق المشاركين فى البرنامج فى التعبير بحرية عن أفكارهم وآرائهم ومشاعرهم، وكذلك مراعاة حق الفرد فى الإرشاد النفسى، وتقبله كعميل، وقابلية السلوك للتعديل والتغيير، وضرورة الاستمرار فى التدريب وعملية الإرشاد النفسى .

الأسس الدينية: يعتبر الدين ركناً أساسياً في عملية الإرشاد النفسي، والنمو السوي يتضمن النمو الديني وتحقيق الصحة النفسية، والقيم الدينية والخلقية تمثل معايير في غاية الأهمية للسلوك الإنساني، كما أن احترام كل من المرشد والعميل للقيم الدينية والخلقية يؤدي إلى نجاح عملية الإرشاد واستمرارها .

الأسس الفلسفية: يقوم البرنامج على بعض الأسس الفلسفية التي تؤكد على أهمية الدور الذي تلعبه المعرفة في تحديد انفعالات الفرد وسلوكه، كما تؤكد على أن لكل فرد معرفته وأفكاره التي تشكل فلسفته التي يتبناها عن نفسه وعن الآخرين و عما يحدث من أحداث في حياته .

وبناء على هذا فقد راعت الباحثة الارتباط الوثيق بين كل من المعرفة والانفعال والسلوك، والاختلاف بين ما يتبناه كل فرد من الأفراد المشاركين في البرنامج من أفكار وفلسفات، والعمل على مساعدتهم على تبني أفكار عقلانية صحيحة تحقق لهم السعادة، وذلك من خلال استخدام عمليات الإقناع والتفكير المنطقي في الجلسات الإرشادية، والعلاقة المهنية التي تقوم على الألفة والتسامح .

الأسس النفسية والتربوية: إن ما يتعلمه الفرد من معلومات أو معرفة سواء تم ذلك عن طريق الآخرين أو من خلال الاعتماد على نفسه، إنما يؤثر بالطبع على انفعالاته وسلوكه، لذلك فقد حرصت الباحثة على إعادة إكساب المشاركين معلومات واضحة وبسيطة يستطيعون من خلالها فهم الأساس الذي تقوم عليه سلوكياتهم وانفعالاتهم، مع الأخذ في الاعتبار الخصائص العامة للنمو في المرحلة التي ينتمي إليها أفراد العينة وهي المرحلة الجامعية، وكذلك الفروق الفردية بين الأفراد، وإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والروحية لهم .

الأسس العصبية والفيولوجية: وهنا حرصت الباحثة على توضيح الدور البالغ الذي تلعبه الإثارة النفسية في حدوث الإثارة الفسيولوجية، وذلك من خلال توضيح الآثار الفسيولوجية الناتجة عن نقص الطاقة النفسية وضعف التسامى بالذات .

الأسس الاجتماعية: وتتضمن الاهتمام بالفرد ككائن اجتماعي يؤثر في البيئة التي يعيش فيها ويتأثر بها، فما تتضمنه هذه البيئة من ضغوط اجتماعية وثقافية تؤثر على شخصية الفرد، لذا فقد راعت الباحثة ضرورة أن يتضمن البرنامج بعض الملامح التي تؤكد على تنمية الناحية الاجتماعية بين المشاركين وذلك بحثهم على التعاون والعمل الجماعي والتعبير عن الآراء والمشاعر الشخصية مع احترام أفكار ومشاعر الآخرين .

الاساس النظرى للبرنامج الإرشادى التكاملى

اعتمدت عليها الباحثة على النظريات التالية فى بناء البرنامج الإرشادى

الارشاد المعرفى السلوكى

ظهر هذا المنحى من العلاجات على يد كل من البرت اليس، وأرون بيك ، ودونالد ميكنبوم حيث طور اليس نظريته الارشاد العقلانى الانفعالى والتي تسمى حالياً بالارشاد العقلانى الانفعالى السلوكى، وطور بيك الارشاد المعرفى، وأدى التكامل بين المداخل المعرفية والسلوكية إلى مايسمى بالعلاج المعرفى السلوكى لميكنبوم (عبد الرحمن، ٢٠١٥، ص ص ٤٣٥- ٤٣٧) ويركز اليس فى نظريته الارشاد العقلانى الانفعالى على أن هناك تشابكاً بين العاطفة والعقل أو التفكير والمشاعر ، ويركز على حقيقة أن الانسان حين ينفعل فإنه يفكر ويتصرف ، وعندما يتصرف فإنه يفكر وينفعل ، وعندما ينفعل فإنه أيضاً يفكر

ويتصرف ، ولكى نفهم سلوك قهر الذات يجب أن نفهم كيف يشعر الناس ويفكرون ويدركون ويتصرفون (غانم ، ٢٠٠٨ ، ص ١٦٥) . ويرى أرون بيك Beck Aron رائد نظرية الارشاد المعرفى أن الامزجة النفسية والمشاعر السالبة تكون نتاجاً لمعارف محرفة ، وهذا يعنى أن الارشاد المعرفى يقوم على الفكرة القائمة بأن مايفكر الناس فيه ومايقولونه حول أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم إنما هي أمور هامة ذات صلة وثيقة بسلوكهم سواء كان سلوكاً توافقياً أو غير توافقياً (أمين ، ٢٠١٠ ، ص ٨٠)

وعلى هذا يرى بيك أن الناس يستجيبون للأحداث انطلاقاً من المعاني التي يعطونها لها. وهذه الاستجابات تجاه الأحداث تؤدي إلى ردود فعل انفعالية متباينة للموقف الواحد باختلاف الأشخاص، بل ومن الشخص الواحد في أوقات مختلفة. ومن الأفكار الأساسية التي ينادى بها الارشاد المعرفى بأن المعنى الخاص لحادث ما هو الذي يحدد الاستجابة الانفعالية تجاهه (الشناوى، ١٩٩٤ ، ص١٤٨) . ولذلك فالارشاد المعرفى السلوكى هو اتجاه ارشادى معرفى سلوكى يعكس التدعيم المتبادل بين المناهج المعرفية والسلوكية، تنشأ عن الخبرات التي عاشها ميكينبوم مع مرضى الفصام حيث لوحظ أن أحاديثهم الذاتية التلقائية التي تتسم بالأنهزامية والسلبية ذات أثر بالغ في حالتهم المرضية ، مما دفعه إلى التفكير في تدريبهم على تنمية نوع من الحديث " الإيجابي " للذات (التعميمات الذاتية الايجابية)، ومن ثم افترض ميكينبوم أن هذا التدريب سوف يؤدي إلى تغيير سلوكهم والتخفيف من الضغوط النفسية التي يعانون منها حيث تقوم فكرة الاحاديث الذاتية أو التعليمات الذاتية على فرض مؤداه أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها (أمين، ٢٠١٠، ص ٨٤)

وتشمل عملية الارشاد وتعديل الحديث الذاتي السلبي لدى ميكينبوم على ثلاث مراحل هي

أ- **الملاحظة الذاتية** : حيث يعمل الفرد على تحديد ما لديه من أحاديث سلبية ذاتية وتخيلات غير مناسبة، كما يركز على أفكاره ومشاعره وردود فعله الفسيولوجية بمساعدة المرشد .

ب- **توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع السلوكيات القديمة** : حيث يدرك المسترشد خلال هذه المرحلة أن ما يردده مع نفسه من أحاديث ذاتية يجب أن تعمل على توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع سلوكياته غير التوافقية المراد تغييرها، ويتضمن هذا الحديث الإيجابي التعليمات الذاتية التي تقود إلى الأداء الصحيح لمهمة معينة ، والعبارات والأقوال الذاتية التي أكدت كفاءة الذات وتعارض الانشغال بالفشل ، ثم التعزيز الذاتي الضمني للأداء الناجح والسلوك السوي .

ج- **تطوير الجوانب المعرفية المتصلة بالتغيير**: وتتضمن هذه المرحلة قيام المسترشد بسلوكيات المواجهة والأحاديث الذاتية بصفة يومية وخلال أنشطة الحياة المختلفة، ويلاحظ المسترشد ردود فعله المختلفة وسلوكياته المكتسبة الجديدة، والبنية المعرفية الجديدة ، ويعمل على تنميتها وتأكيداها .

الارشاد بالمعنى

ينتمى الارشاد بالمعنى إلى الاتجاه الوجودى الانسانى فى علم النفس، والذي يعد القوة الثالثة فى علم النفس، ويتسم الارشاد بالمعنى بأنه مدرسة علاجية تتكامل فيها النظرية مع التطبيق ، يلعب فيها المعنى دوراً رئيساً فى إعطاء قيمة حقيقية لحياة الانسان، ومن ثم فهو يمثل بالفعل خطوة رائعة على طريق تطور العلاج النفسى، خطوة تلوح بالأمل لاستعادة الانسان لأنسانيته ، فهو يركز على أن أهم مايميز الانسان حريته ومسئوليته عن أفعاله ، وما هو أهم من ذلك : تطلعه الدائم إلى تحقيق معنى يجعل حياته تستحق أن تعاش (فرانكل ، ٢٠٠٤ ، ص ٥)

وقد ظهر الارشاد بالمعنى على يد فيكتور فرانكل عام ١٩٣٢ ،حيث لاحظ أنه قد يكون لدى الناس مايكفى لكي يعيشوا ولكن ليس لديهم مايعيشوا من أجله أى إنهم يمتلكون الوسائل لكن ليس لديهم)معنى يعيشون من أجله (Asagbag & Marshal,2016,Pp.39-42)

وقد طور فرانكل الارشاد بالمعنى على الافتراض الأساسى أن المعنى فى الحياة اليومية يعتبر جوهر وأساس الوجود ، وأن الانسان إذا وجد معنى فى أى جانب من جوانب حياته فإن هذا سيكون دافعاً يسعى ويعيش من أجله ، وعليه فإن الارشاد بالمعنى يركز على معنى الوجود الانسانى وبحث الانسان الدعوب عن هذا المعنى (معوض، محمد، ٢٠١٢، ص١٥) .

وان الانسان إذا وجد فى حياته معنى أو دافعا ، فإن ذلك يعنى أن " وجوده له أهميته وله مغزاه ، وأن حياته جديدة بأن تعاش، بل أنها حياة يسعى صاحبها لاستمرارها والاستمتاع بمغزاها، وعلى هذا وجد فرانكل معنى فى المعاناة، ومعنى فى الموت، ومعنى فى الألم (فرانكل ، ٢٠١١ ، ص ١٢) .

ويستند الارشاد بالمعنى على ثلاثة أسس رئيسة هي

(أ) حرية الارادة : وهى الأساس للعلاج بالمعنى، ويقصد بحرية الارادة قدرة الانسان على أن يختار اتجاهه حيال الظروف المحيطة به ، وأن يكون جديراً بمعاناته . وأن يعطو فوق قدره الخارجى، وفى أرى فرانكل أن ذلك يكون ممكناً بإيقاظ الشعور لدى الانسان بأنه المسئول أمام الحياة مهما كشفت الحياة عن قسوتها ، فعلى الرغم من المعاناة والألم يجب أن يكون هناك دائما أمل ورجاء (عبد الخالق ، ٢٠٠٦ ، ص ١٩٣) .

(ب) إرادة المعنى : تمثل إرادة المعنى الأساس الثانى للعلاج بالمعنى فعندما يملك الانسان الحرية فى اتخاذ الاختيارات تجاه الحياة، يعنى ذلك أن تكون لديه القوة والارادة للبحث عن المعنى الذى تمثله هذه الاختيارات، وأشار فرانكل (١٩٧٨) إلى إن إرادة المعنى تتمثل فى محاولة الانسان الدائمة للبحث عن إرادة المعنى والتى تعتبر القوة الأساسية فى حياته ، ومن ثم فإن إرادة المعنى تعتبر نزعة أو دافعاً نفسياً اجتماعياً أساسياً للسلوك من أجل المعنى الانسانى .

(ج) معنى الحياة: يعتبر الأساس الثالث للعلاج بالمعنى، حيث يشير إلي أن الحياة ذات معنى تحت كل الظروف والعوامل اذا لم نغتنم الفرصة لتحقيق المعنى الكامن فى موقف ما فإن هذه الفرصة ستنتهي، فالحياة لها معنى غير مشروط ولا يمكن أن تختفى تحت أى ظروف، ومعنى الحياة يختلف من فرد لآخر، ومن يوم لآخر، فهو ليس معنى عام أو معنى خاص مميز لحياة الشخص فى اللحظة التى يعيشها (عبد التواب ، محمد ، ٢٠١٢ ، ص ص ٥٥-٧١)

مصادر اعداد البرنامج

- ١ . الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التى اهتمت بدراسة متغيرات البحث الحالية وهى الطاقة النفسية، والتسامى بالذات، وذلك للوقوف على طبيعة هذه المتغيرات وأبعادها المختلفة
- ٢ . الإطلاع على عدد من المراجع والمصادر التى تناولت بالشرح والتفسير نظريات الإرشاد النفسى وتقنياتها المختلفة ، وفى ضوء ذلك استقرت الباحثة على استخدام الارشاد التكاملى حيث تم الاعتماد على نظريات واتجاهات الارشاد النفسى (الارشاد المعرفى السلوكى ، الارشاد بالمعنى) .

٣. الإطلاع على بعض الدراسات التى هدفت إلى تنمية الطاقة النفسية مثل دراسة زهران (٢٠١٨) والتي أجريت على طلبة الجامعة المجبرين على التخصص ، ودراسة الشحات (٢٠١٢) والتي أجريت على عينة من الخرجين العاطلين ، وزكى و الموفى والبنا (٢٠١٦) والتي أجريت على المراهقات ضعاف السمع . ولم تجد الباحثة فى - حدود علمها - دراسة لتنمية الطاقة على طلاب كلية التربية دارسى التربية الخاصة وعلم النفس . أما فيما يتعلق بالدراسات التى تناولت تنمية التسامى بالذات فلم تجد الباحثة - فى حدود علمها - سوى دراسة باظلة والعتار وكافورى (٢٠١٩) والتي هدفت الى تنمية الأمل كأحد أبعاد التسامى بالذات لدى طلاب الجامعة .

٤. كتابة البرنامج فى صورته الأولية وإعداد الأدوات والوسائل اللازمة لتنفيذه، وقد بلغ عدد جلسات البرنامج فى هذه الصورة الأولية ثلاث وعشرون جلسة ارشادية .

٥. استطلاع رأي مجموعة من المحكمين^(١) المتخصصين فى مجالى الصحة النفسية وعلم النفس حول مدى ملاءمة جلسات البرنامج للغرض الذى أعدت من أجله، وذلك بإبداء الرأي حول النقاط الست التالية

- عنوان الجلسة .
- أهداف الجلسة .
- الفنيات المستخدمة .
- محتوى الجلسة .
- تقويم الجلسة .
- زمن الجلسة .

وقد أسفرت هذه الخطوة عن النتائج التالية

- اتفقت آراء السادة المحكمين حول مدى ملاءمة جلسات البرنامج فى النقاط المتعلقة بعناوين الجلسات وفنيتها ومحتواها وتقويمها .
- اتفقت آراء السادة المحكمين حول مدى ملاءمة الأهداف الخاصة بكل جلسة، إلا أن بعضهم قد اقترح إجراء بعض التعديلات البسيطة فى صياغة بعض الأهداف مثل حذف بعض الكلمات أو استبدالها بكلمات أخرى مناسبة، وقد قامت الباحثة بإجراء هذه التعديلات
- اتفقت آراء السادة المحكمين حول الزمن المخصص لكل جلسة من جلسات البرنامج فيما عدا ثلاث جلسات، وهو ما قامت الباحثة بتنفيذه ليصبح البرنامج فى صورته النهائية ٢٣ جلسة إرشادية .

(١) تتوجه الباحثة بخالص الشكر والتقدير للسادة محكمين البرنامج الإرشادى وهم

أ د / سلوى محمد عبد الباقي

أ د / سهير محمود أمين

أ م د / خالد عثمان

أ م د / سارة عاصم

أ م د / فاطمة الزهراء عبد الباسط

أ م د / فاطمة الزهراء محمد المصرى

الفنيات المستخدمة في البرنامج

استعانت الباحثة بمجموعة متنوعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية لتحقيق أهداف البرنامج، وتتضح هذه الفنيات فيما يلي

(أ) الفنيات المعرفية

١. **المحاضرة والمناقشة** : وهذا الاسلوب من أساليب الارشاد الجماعى شبه التعليمى ، يلعب فيها عنصر التعليم دوراً رئيساً فيه، حيث يعتمد أساساً على إلقاء محاضرات سهلة على المسترشدين يتخللها ويليه مناقشات تهدف الى تغيير اتجاهات المسترشدين (ملحم ، ٢٠١٥ ، ص ١٩٢) استخدمت المناقشة لما لها من فائدة في إثارة تفكير المشاركين وزيادة مشاركتهم، وكذلك لفعاليتها في توضيح بعض النقاط الغامضة وإيجاد إجابات للأسئلة المطروحة، كما كان للمناقشة دوراً هاماً عند الحديث عن الواجبات المنزلية في بداية كل جلسة للتأكيد على أهداف الجلسة السابقة والتمهيد للجلسة الجديدة .

٢. **ملاحظة الذات (مراقبة الذات)** : ويقصد بها قيام الفرد بملاحظة وتسجيل ما يقوم به. وهي طريقة تؤدي إلى انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوب فيها، وتقدم أدلة تحد من ميل الفرد إلى تذكر فشله بدلاً من تذكر نجاحاته (مصطفى ، ٢٠١٤ ، ص ٧٢)

٣. **تقييم الذات** : استخدمت الباحثة هذه الفنية في أكثر من جلسة لتقييم أنفسهم فى الطاقة النفسية وعواملها والتسامى بالذات وعوامله حيث طلبت منهم الباحثة اعطاء أنفسهم درجة من ١٠ درجات وذلك قبل محاولتها تتميتها لديهم .

٤. **الإرشاد بالقراءة** : تعد هذه الفنية من فنيات الارشاد المعرفى السلوكى، حيث يقدم للعملاء كتب ومواد مساعدة ليقرواها ويلخصوها أو الاستماع إلى أشرطة مسجلة تحتوى على محاضرات ليستفيدوا منها (عبد الرحمن ، ٢٠١٥ ، ص ٤٥٨)

٥. **فنية دحض الأفكار** : يعد أليس رائد هذه الفنية ومبتكرها وهي تستخدم لتغيير الافكار اللاعقلانية وعندما يحدث ذلك سوف تتوقف النتائج السلبية (C) وتوجد ثلاث أنواع من الدحض هي الاكتشاف ويتألف من البحث والاستصقاء عن الافكار اللاعقلانية وخاصة الحتميات (يجب – ينبغي – من المفروض) التى تقود الى هدم الذات . والمناقشة أو التفكير وتتألف من عدد من الأسئلة يوجهها المرشد الى المسترشد بحث تساعده على التخلص من أفكاره اللاعقلانية . والتمييز وتعنى مساعدة المسترشد على التمييز بوضوح بين الأفكار أو تقييماته المطلقة أو الحتمية (عبد الرحمن ، ٢٠١٥ ، ص ٤٥٤ – ٤٥٥) .

٦. **إعادة البناء المعرفي** : تستند هذه الفنية على فرضية مفادها أن كل فرد يدرك أحداث الحياة بطريقة منفردة عن الآخر وأن أنماط السلوك والاستجابات الانفعالية غير التوافقية لديه تنتج عن وجود أفكار غير عقلانية ومختلة وظيفياً ، وعلى هذا فإن هذا الاجراء يساعد على تغيير الطريقة التى يفكر بها والتعرف على أنماط التفكير المشوهة وتغييرها لأن الاضطرابات الانفعالية تنتج عن أنماط التفكير الخاطئة وبالتالي لا بد من مساعدة الأفراد على استبدال هذه الأفكار بأخرى عقلانية وإيجابية تساعد فى تفسير الأحداث . ومن الأساليب القائمة على إعادة البناء المعرفى تعلم نموذج ABCDEF الذى يهتم فيه ليس بتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد واستبدال هذه الافكار بأفكار أكثر عقلانية . وفى هذا النموذج يشير A الى الحدث

النشط ، و B تشير الى الاعتقادات والأفكار التتيكونها الفرد عن هذه الأحداث النشطة ، والمسؤلة عن الاضطرابات الانفعالية التى تحدث للفرد بينما الحرف C يشير الى النتيجة الانفعالية ، والحرف D يشير الى دحض الأفكار السلبية بدلا من الاستمرار فيها ، E يشير الى الأثر الايجابى نتيجة D (حسين ، ٢٠٠٨ ، ص ص ٢٩١ – ٢٩٣) وهنا تم استخدام نموذج ABCDE لتحديد الأفكار السلبية والبنية المعرفية القائمة وراءها ، والتي تكون سبباً فيما يشعروا به من مشاعر سلبية مع محاولة تغيير ذلك البناء المعرفى من خلال فحص الدليل لتدعيم أو رفض هذه الأفكار السلبية والبنية المعرفية الكامنة وراءها ، ومحاولة الوصول إلى تفسيرات وأفكار أكثر إيجابية للأحداث والمواقف .

٧ . **العصف الذهنى** : هى احدى الاستراتيجيات المعرفية التى استخدمتها الباحثة فى مجموعة من الجلسات لإثارة التفكير لدى المشاركين والوصول لاستنتاج بعض النقاط الهامة فى وصف وشرح المتغيرات المطلوب تنميتها .

٨ . **الحديث الايجابى للذات**: استخدمت الباحثة هذه الفنية فى بعض الجلسات لتدريب الطلاب على استبدال الأحاديث الذاتية السلبية بأحاديث ذاتية إيجابية للتخلص من الشعور باليأس والغضب عند مواجهتهم المواقف الاحباطية والتفكير الدائم بشكل إيجابى .

٩ . **التحصين ضد الضغوط** : يعتبر التحصين ضد الضغوط Stress inoculation اتجاهاً يهدف الى تعليم مهارات التكيف أو المواجهة Coping skills الجسمية والمعرفية ، وقد طور هذا الاتجاه من قبل مايكنيوم وكامبيرون لمساعدة الأفراد الذين لديهم أفعال ناتجة عن الخوف المرضى ، للتحكم فى القلق فى المواقف الضاغطة . وقد وصف مايكنيوم وتيرك التحصين ضد الضغوط بأنه أسلوب يقدم الحماية النفسية بنفس الطريقة التى يقدمها التلقيح (التطعيم) الطبى للأمراض الجسمية وحسب وجهة نظرهما ؛ فإن التحصين ضد الضغوط يزود الفرد بوقاية مستقبلية ، أو مهالرات للتعامل مع المواقف المسببة للضغوط (Cormier & Cormier,1991,p423)

١٠ . **تشنت التفكير (ايقاف الامعان الفكرى)** : تمثل هذه الفنية إحدى الفنيات الهامة للعلاج بالمعنى، والذى قام بتطويرها أيضاً فرانكل بناءً على القدرة الانسانية المتفردة والتي أسمها التسامى بالذات . وقد طور فرانكل فنية تشنت الفكر لمواجهة الاصرار الزائد (أى المحاولة بصرامة شديدة) والتفكير الزائد أو فرط التفكير . ويتضمن الاصرار الزائد أمثلة منها : المحاولة بشدة وصرامة الدخول فى النوم، والسعى الزائد للذة والسعادة ،، كما أن الادمان شكل للإصرار الزائد ، فى حين يشمل التفكير الزائد ملاحظة ورصد الفرد لأدائه بشكل مفرط بحيث يصبح قلقاً جداً بشأن فشله فى الأداء، وقد يحول الفرد فى التفكير الزائد فى المشكلات الصغيرة اليومية الى كوارث والصعوبات الصغيرة الى عقبات لايمكن التغلب عليها . وفى هذه الفنية يطلب من المريض إعادة توجيه انتباهه الى بعيداً عن مشكلاته الى جوانب إيجابية لحياته ، فعلى سبيل المثال : فبدلاً من القلق تجاه عدم القدرة على النوم يطلب من المريض استخدام الوقت لقراءة كتاب أو مشاهدة التلفزيون (معوض و محمد ، ٢٠١٢ ، ص ص ٩٨ ، ٩٩ : ١٠٢) .

١١ . **الحوار السقراطى** : الحوار السقراطى نوع من المواجهة مع العميل أكثر من كونها توجيهية أو فرضية ، أى مواجهة العميل لمساعدته على اكتشاف وايجاد المعنى المتفرد لديه أكثر من كونها خيارات تفرض عليه . إن المعالج فى هذه الفنية عليه القيام بطرح أسئلة عديدة على المريض تجعله يستطيع أن يكتشف القيم الشخصية ذات المعنى لديه ، والوسائل التى يمكن بها أن يحقق هذه القيم كما يطرح أسئلة مصممة لتوضيح

أن الاختيار دائماً متاح لمعايشة القيم الذاتية الشخصية ومعنى الحياة . وهناك جوانب ومجالات عديدة لفنية الحوار السقراطى هي ١. اكتشاف الذات ٢. الاختيار ٣. التفرد ٤. المسؤولية ٥. التسامى بالذات (معوض ، محمد ، ٢٠١٢ ، ص ص ٩٤ - ٩٦) .

١٢ . **التحليل بالمعنى** : يعتبر التحليل بالمعنى أحد فنيات العلاج بالمعنى، والذي قام بتطويره كرونباخ بناءً على مبادئ العلاج بالمعنى . وهي عملية تحليل لخبرات الفرد للبحث عن معانى جديدة خلالها ، ومن تقييم هذه الخبرات يمكن أن نصل الى جوانب جديدة نكتشف منها احساسا جديدا بالمعنى والهدف فى الحياة . وتلك طريقة لإثارة القدرات الابتكارية من خلال التفكير الابداعى ، والتحليل بالمعنى عبارة عن سلسلة منظمة وأنشطة مكتوبة تتكون من سبعة تدريبات وضعت بحيث يستخدمها الفرد لاكتشاف وايجاد المعنى فى حياته (معوض ، محمد ، ٢٠١٢ ، ص ١٠٦) .

١٣ . **اللوجوتشارت (جدول المعنى)** : تعد هذه الفنية من فنيات العلاج بالمعنى الحديثة ، وقام بتصميمها وتطويرها خاتمى . حيث يستطيع العميل بمساعدة المعالج أن يطبق اللوجوتشارت (خريطة أو جدول المعنى) للأحداث اليومية فى حياته ، وخاصة تلك الأحداث التى تثير القلق أو تسبب الاكتئاب ، وتساعد هذه الفنية العميل فى حل المشكلات فى جوانب عدة مثل العمل ،والاسرة، والعلاقات بين الشخصية . هي فنية وواجبا منزليا يساعد الفرد على أن يكون واعى كاف بالأسلوب أو الطريقة التى يختارها وتشوه الواقع وتجعله يرفض مواجهة مسؤولياته وعليه فهذه الفنية تمد يد العون للفرد بأسلوب عملى وظيفى يومى تجاه علاقاته الشخصية وحينما يواجه مشكلة أو موقفا يتطلب حلا حيث تساعده على التفكير فى الموقف واكتشاف المعنى فيه، وأن يبتعد برد فعله تجاه الموقف أو المشكلة من الأوتوماتيكية الى استجابة تكون بها المزيد من الاختيار وتكون حقيقية ، كما تساعد الفرد فى ايجاد استجابات وحلول وردود فعل جديدة لموقف مشكل ورؤية وتأمل المعنى الذى يحتويه .

وعليه فإن مفهوم اللوجوتشارت يعنى أن : الذات هي مجموع الذات الأوتوماتيكية والذات الحقيقية

وتمثل الذات الأوتوماتيكية رد الفعل الأوتوماتيكي نحو موقف ما نتيجة الفسيولوجيا والوراثة والماضى والبيئة وعمق أو جرأة المشاعر للاستجابة الانفعالية وبتعبير فرانكل : فإن الذات الأوتوماتيكية هي ماذا لدى أو ماذا أملك What I have وليس ماذا أكون What I am

والذات الحقيقية هي ماذا أكون فى حقيقة الأمر ؟ وأى جوهر ذاتى أو تفرد ، مسؤوليتى واتخاذى للقرارات ، وتوجه المعنى الذاتى . ومن المفترض أن معظم الناس يستجوبون للمواقف من خلال الذات الأوتوماتيكية . ويستخدم الأشخاص الناجحون جزءاً كبيراً من الذات الحقيقية والتي هي أكثر ابداعاً وتوجها للمعنى وأكثر تحملاً للمسؤولية . ومن المفترض أيضاً أنه كلما زاد استخدامنا للذات الاوتوماتيكية زاد اضطرابنا الداخلى وتسبب فى ذلك فى حدوث ونشأة اضطراب ومعاناة شديدة، ومن ثم تصبح الأعراض المرضية أكثر حدة وشدة ، حيث يكون هذا الاضطراب نتيجة للاستمرار فى الاستجابات الماضوية التى لم تعد تتفق أو تنسجم مع معانى اللحظة فى البيئة المتغيرة . فى حين أن الشخص الذى يستخدم الجزء الحقيقى من ذاته يكون أكثر تكيفاً ومرونة ويظهر فهما أعظم لظواهر العالم واستمتعاً بالأشياء ذات المعنى (معوض ، محمد ، ٢٠١٢ ، ص ص ٢٠٥ - ٢٠٦) .

١٤ . **فنية الوعى بالقيم** : وقد صممت هذه الفنية فى الاساس لمساعدة الأفراد على استكشاف أو توضيح قيمهم الكامنة ، والقيام بذلك بطريقة غير مهددة وبمقاومة قليلة . وقد طورت فنية الوعى بالقيم كوسيلة شبه موحدة لمساعدة الأفراد على استكشاف القيم الابتكارية والتجريبية والاتجاهية لايجاد المعنى الشخصى (الفردى) لحياتهم . كما تتضمن الفنية سلسلة من تدريبات الورقة والقلم يمكن تنفيذها من خلال ثلاث خطوات كالتالى : **الخطوة الأولى** : توسيع الوعى الشعورى : انظر وفكر فى الأمر التالى : فكر فى العودة الى أوائل المرات التى تتذكر أنك كنت قادراً على الاجابة على السؤال التالى ماذا تريد أن تكون ؟ وقد يكون ذلك فى سن ٥ سنوات أو فى مرحلة المراهقة أو أكبر من ذلك العمر لا يهم . إذا لم تستطع تذكر اجابة محددة ، تخيل ما يكون

مثال أردت أن أكون عالم

الخطوة الثانية : استثارة الخيال الابداعى : تتضمن هذه الخطوة توليد (انتاج) الاسباب الكامنة وراء اعطاء أى فرد هذه الاجابة وللأستمرار مع المثال يتم إعطاء الاسباب المحتملة مع القيم الكامنة **الخطوة الثالثة** : إبراز القيم الشخصية : بالنسبة للأسباب المحتملة المتنوعة لاختيارك ، حدد قبلا كل شىء اثنين أو ثلاثة من الاسباب التى تعتقد أنها تجعل اختيارك ذا معنى خاص بالنسبة لك (معوض ، محمد ، ٢٠١٢ ، ص ص ٢٠١٤ - ٢١٥) .

(ب) الفنيات السلوكية

١ . **لعب الدور** : يعد لعب الدور من أهم الفنيات السلوكية نظراً لأهميتها فى استبصار الفرد بمشكلاته وقدرته على اعادة تنظيم وبناء المجال النفسى والاجتماعى الجديد ثم تعلم سلوك جديد . وتقوم على قيام الطالب بتمثيل أدوار معينة أمام المرشد أى لعب الدور الذى يصعب عليه القيام به فى الواقع الفعلى ، مما يجعله أكثر ألفة به وأكثر اعتياداً عليه ، ومن خلال لعب الدور يستطيع العميل التحكم فى انفعالاته السلبية عن طريق تعريضه لمواقف تسبب له الشعور بالضيق والقلق ثم يقوم بتمثيل هذه المواقف ويتم مناقشة ذلك مع المرشد . ويسهل لعب الدور عملية تقيل المشاكل لأن الافراد تفهم المشاكل بطريقة أفضل إذا عرضت بشكل تمثيلى ، كما يوفر فرصة للتعلم والتدريب على الحلول الممكنة فى موقف معين . ويستخدم لعب الدور فى مساعدة العملاء على ممارسة السلوكيات التى يرغب المرشد فى تنميتها لديهم ؛ الى جانب مساعدة الأفراد أن يصبحوا أكثر وعياً عن انفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم الشخصى (حسين ، ٢٠٠٨ ، ص ص ٣١٣ - ٣١٤) .

٢ . **الواجبات المنزلية** : يعد الواجب المنزلى فنية هامة من الفنيات السلوكية فة كل من العلاج العقلانى الانفعالى والمعرفى لبيك ، ويهدف الى جعل العميل يحاول الخروج بما اكتسبه من وعى وادراك جديد حول مفهوم الأفكار التلقائية ويحاول تعديلها فى بعض مواقف الحياة اليومية بين الجلسات ، وهى فى الحقيقة فنية ثابتة فى معظم العلاجات السلوكية والمعرفية (عبد الرحمن ، ٢٠١٥ ، ص ٤٨٥) .

٣ . **النمذجة** : يقصد بها العملية التى من خلالها يعمل سلوك الفرد أو مجموعة من الأفراد نموذج كمثير لنفس الأفكار والاتجاهات والسلوكيات لمن يلاحظه ومن خلال عملية التعلم بالملاحظة يمكن أن يتعلم العميل ممارسة أفعال مرغوبة، وتسهم النمذجة فى تطوير وتعديل معظم سلوكيات البشر . وهناك ثلاثة أنواع من النماذج هى : **النماذج الحية والنمذجة الضمنية والنماذج المتعددة** (عبد الرحمن ، ٢٠١٥ ، ٤١٥)

٤ . **التعزيز الايجابى** : يعد من المفاهيم الأساسية فى الارشاد السلوكى ويعنى تقوية السلوك وتدعيمه نتيجة لما يقع بعده من أحداث ، على أساس أن الإثابة المادية أو المعنوية اللاحقة للسلوك البناء أو المرغوب تؤدي الى تدعيمه وتدفع صاحبه الى تكراره وتثبيتته (القريطى ، ٢٠١٤ ، ص ٧١) .

٥ . **الاسترخاء** : هو إحد الفنيات السلوكية وتعنى توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر . وهو عبارة عن مجموعة تمرينات يقوم بها الفرد تساعده على التخلص من التوتر والقلق لأن الفرد لا يستطيع الشعور بالقلق والاسترخاء فى نفس الوقت . وأن أحد مفاتيح هذه الفنية هى ارتباط العقل بالجسد . فالفرد عندما يشعر بالقلق تنتابه بعض الاحساسات الجسمية كضربات القلب السريعة والصداع وغيرها وتعمل تمرينات الاسترخاء بنفس الطريقة ولذلك إذا بدأ الفرد بالاسترخاء جسدياً فسوف يشعر انفعاليا بدرجة أقل من القلق أيضاً والاسترخاء حتى بمجرد الرقد على أريكة أو سرير يؤدي الى تهدئة الفرد والتخلص من توتر العضلات والصداع، وانخفاض ضغط الدم المرتفع ، وتحسين ضربات القلب ، وتحسين اضطرابات الدورة الدموية ، والتخلص من اضطرابات النوم والشعور بالأرق ، وتنشيط الذاكرة ، وتجديد النشاط ، وتخفيف التوتر والشعور بالهدوء ، والتوازن (ابراهيم ، ٢٠١١ ، ص ١١٩ – ١٣١) .

٦ . **التمرينات الرياضية** : استخدمت الباحثة هذه الفنية فى الجلسة الحادية عشر بعنوان (الطاقة النفسية فى الجسم السليم) وذلك من خلال جعل المشاركين ممارسة مجموعة من التمرينات الرياضية ومعرفة تأثير ذلك على طاقتهم النفسية .

(ج) الفنيات الانفعالية

١ . **التخيل العقلانى الانفعالى** : ومن خلال هذه الفنية يكتسب العملاء الممارسة فى تغيير انفعالاتهم السلبية غير الملائمة الى انفعالات ملائمة . وتعد هذه الفنية نوع من الممارسات العقلية المكثفة التى صممت لتأسيس أنماط جديدة من الانفعالات . حيث يتخيل العميل نفسه يفكر ويشعر ويتصرف بالطريقة التى يريد بها فى الحياة الواقعية . ويحاول العمل على تغيير أفكاره السلبية حول الحدث ويذلل يخفف من الانفعالات الهادمة للذات . (عبد الرحمن ، ٢٠١٥ ، ص ٤٥٨) .

٢ . **القصة الرمزية** : استخدمت هذه الفنية باعتبارها إحدى فنيات العلاج بالمعنى، حيث تروي الباحثة إحدى القصص التى توضح من خلالها أحد أو بعض المعاني التى قد يصعب التعبير عنها بشكل مباشر .

٣ . **الارشاد بالموسيقى** : إن العلاج بالموسيقى هو تعزيز للقدرات البشرية من خلال الاستخدام المخطط للتأثيرات الموسيقية على النشاط الوظيفى للمخ . وللعلاج بالموسيقى جانب مفيد حيث مثلأ جميع العمليات والجوانب الوظيفية بالمخ، والتى تؤثر مباشرة على الوظائف الإدراكية، والانفعالية (العاطفية)، والطبيعية للمرء، وكذلك تؤثر على قدراته بصورة عامة. أضف إلى ذلك أن الموسيقى تخترق وتتخلل مجتمعنا وحضارتنا، مما يجعلها معتادة وسهلة القبول والتقبل . وبناء على ذلك فإن المعالجين المتخصصين بالموسيقى يستطيعون تجميع وتطبيق الموسيقى المخصصة والمناسبة للعلاج المؤثر فى كثير من الأمراض، وهذا العلاج عادة ما يكون أسرع وأكثر تأثيراً من طرق العلاج اللاموسيقية، وبالإضافة إلى ذلك فإن الكثيرون ممن تم علاجهم بالموسيقى فى كثير من الدول المهتمة بهذا النوع من العلاج .

٤. الضحك العلاجي : الضحك بالطبع لا يخفض أسباب الضغوط النفسية ، لكنه يخفض عملية الشعور بها ، فهو قد يجعل الانسان يتجاوز أزمة مؤقتة ، لو كان قد استسلم لها ربما أدت الى آثار صحية سلبية ، ومن ثم يتفقم الشعور بالضغط لديه . لقد أظهرت دراسات حديثة أن الاسترخاء الفسيولوجى ، وخفض التوتر العضلى الذلى يحدث عقب الضحك له تأثير تطهيري ، وأنه يماثل فى هذا ذلك الأثر الذى يحدث فى الجسم عقب القيام بتدريبات معينة للاسترخاء العضلى ، فعندما نضحك تكون الاستجابة الأولية للجسم هى تقلص عضلات الصدر والبطن وزيادة ضغط الدم وقد يزداد معدل النبض ويفرز هرمون الادرينالين فى مجرى الدم ثم تحدث فترة من الاسترخاء بعد ذلك قد ينخفض عندها ضغط الدم ومعدل النبض الى المستويات الأساسية وقد تستمر فترة الاسترخاء هذه فى الجهاز الدورى نحو ٤٥ دقيقة بعد الضحك (عبد الحميد ، ٢٠٠٢ ، ص ٥٣٣)

الوسائل المعينة المستخدمة فى البرنامج

استعانت الباحثة بعدد من الوسائل المعينة ، التي تضمنت ما يلي

١. السبورة .
٢. جهاز عرض (LCD) .
٣. مجموعة من الاستثمارات التوضيحية والواجبات المكتوبة .
٤. آلة تصوير (الموبيل) لتصوير الجلسات وذلك بعد أخذ موافقة من المشاركين على تصويرهم .

محددات البرنامج الإرشادى التكاملى

محددات زمنية : استغرق تطبيق البرنامج شهرين تقريبا بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً وتراوحت مدة الجلسة من ٤٥ – ٩٠ دقيقة، وذلك خلال الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ .

محددات مكانية : تم تطبيق البرنامج الإرشادى بكلية التربية جامعة حلوان .

محددات بشرية (الفئة المستهدفة من البرنامج) : تم تطبيق البرنامج على ٢٦ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية تخصص التربية الخاصة وعلم النفس بالفرقة الثالثة (١٣ طالب وطالبة بالمجموعة التجريبية و ١٣ طالب وطالبة بالمجموعة الضابطة)

جلسات ومحتوى البرنامج

اشتمل البرنامج على ثلاث وعشرون جلسة، منها واحد وعشرون جلسة إرشادية تركز على إكساب المشاركين للفنيات المختلفة المعرفية والانفعالية والسلوكية بهدف تنمية كل من الطاقة النفسية لديهم والتسامى بالذات . هذا إلى جانب جلستين مختصتين بالتقييم الختامى والتتبعي، ويستغرق زمن كل جلسة من الجلسات السبعة عشر ما بين ٤٥ - ٩٠ دقيقة .

ويسير البرنامج وفقا لخمس مراحل متتابعة، حيث تركز المرحلة الأولى من البرنامج على إحداث التعارف بين الباحثة والأفراد المشاركين، وإقامة علاقة إرشادية تتسم بالألفة، وكذلك التعريف بالبرنامج والتمهيد للأدوار المطلوبة من المشاركين، وتتضمن المرحلة الثانية بعض الجلسات التي تهتم بتنمية الطاقة

النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، أما المرحلة الثالثة فتختص بتنمية التسامى بالذات، والمرحلة الرابعة تختص بتوضيح أهمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لمهنتهم المستقبلية وأخيراً تتناول المرحلة الخامسة تهيئة المشاركين لإنهاء البرنامج وعمل التقييم النهائي للبرنامج من وجهة نظر المشاركين، ويوضح جدول (٢٨) مراحل سير البرنامج وجلساته المختلفة

جدول (٢٨) مراحل البرنامج الإرشادي وجلساته

| مراحل البرنامج | ترتيب الجلسة | عنوان الجلسة | أهداف الجلسة | الفنيات المستخدمة | المخرجات الارشادية |
|-----------------|----------------|------------------------------------|--|---|--------------------------------------|
| المرحلة الأولى | الجلسة الأولى | تعارف وتمهيد | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١. أن يبادر بالإفصاح عن وجهات نظرهم في فكرة الطاقة النفسية والتسامى بالذات ٢. أن يحدد أهداف وأهمية البرنامج ٣. أن يستجيب طواعية للمشاركة في البرنامج . ٤. أن يتقبل القواعد المتبعة لسير جلسات البرنامج ومدته الزمنية | ١ . المحاضرة والمناقشة ٢ . الإرشاد بالقراءة ٣ . الواجب المنزلى | العلاقات الايجابية |
| المرحلة الثانية | الجلسة الثانية | طاقتي النفسية سر قوة عقلى وجسدى | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١. يحدد مفهوم الطاقة النفسية . ٢. يحدد مستويات الطاقة النفسية ٣. يصنف أنواع الطاقة النفسية . ٤. يستنبط سمات الأفراد ذوي الطاقة النفسية الايجابية . | ١ . المحاضرة والمناقشة ٢ . العمل فى مجموعات عمل صغيرة ٣ . لعب الدور ٤ . العصف ٥ . الواجب المنزلى | التعرف على الطاقة النفسية |
| | الجلسة الثالثة | هل أنا طاقة نفسية لنفسى وللآخرين ؟ | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١. أن يتعرف أهم المكونات والعوامل اللازمة للتحدى بالطاقة النفسية . ٢. أن يذكر شخصيات فى حياته يعتقد أنهم يتحلون بمكونات الطاقة النفسية الايجابية . ٣. أن يستنتج الفرق بين الشخصيات ذات الطاقة الايجابية ونوات الطاقة السلبية فى الحياة . | ١ . المحاضرة والمناقشة . ٢ . القصة الرمزية . ٣ . التعزيز الايجابى ٤ . التقييم الذاتى . ٥ . ملاحظة الذات . ٦ . لعب الدور ٧ . الواجب المنزلى. | التعرف على الطاقة النفسية داخل النفس |

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس
بكلية التربية جامعة حلوان

| | | | | |
|---|--|--|---|-------------------|
| التفكير الايجابى طريق للإيجابية | ١. المحاضرة والمناقشة . ٢ . القصة الرمزية . ٣ . فنية A B C ٤ . الواجب المنزلى | من خلال الجلسة يكون المشاركون قادرين على ١. أن يتعرف مفهوم الايجابية . ٢. أن يستنتج العلاقة بين الافكار و الانفعال والسلوكيات ٣. أن يطبق الرابطة بين الافكار والانفعال والسلوكيات الايجابية ٤. أن يمارس تطبيق فنية A B C في مواقف الحياة المختلفة . | طاقتي في ايجابيتي | الجلسة الرابعة |
| التفكير الايجابى طريق الارادة والتحدى | ١. المحاضرة والمناقشة . ٢. القصة الرمزية ٣ . التعزيز الايجابى ٤ . دحض الافكار ٥ . الحديث الايجابى للذات ٦ . فنية ABCDE ٧ . الواجب المنزلى | من خلال الجلسة يكون المشاركون قادرين على ١. أن يتعرف على معنى قوة الارادة والتحدى . ٢. أن يكتشف أهم الطرق التي تساعد على قوة الارادة والتحدى ٣. أن يطبق الحديث الايجابى للذات في المواقف المتأزمة . | طاقتي في قوة الارادة وتحدى الصعاب | الجلسة الخامسة |
| التجديد والابتكار الطموح | ١. المحاضرة والمناقشة ٢. التعزيز الايجابى ٣ . القصة الرمزية ٤ . العمل في مجموعات عمل صغيرة . ٥ . الواجب المنزلى | من خلال الجلسة يكون المشاركون قادرين على ١. أن يتعرف على معنى التجديد والابتكار . ٢. أن يتعرف معنى الطموح . ٣. أن يكتشف أهم الطرق التي تساعد على التجديد والابتكار . ٤. أن يستخدم وسائل التجديد و الابتكار. ٥. أن يعبر عن رغبته في أن يكون طموحاً . | طاقتي في التجديد والابتكار والطموح | الجلسة السادسة |
| روح المرح والفكاهة | ١. المحاضرة والمناقشة ٢ . التعزيز الايجابى ٣ . الاسرخاء ٤ . العلاج بالضحك ٥ . العصف الذهنى ٦ . الحديث الايجابى للذات ٧ . الواجب المنزلى . | من خلال الجلسة يكون المشاركون قادرين على ١. أن يتعرف على معنى روح المرح والفكاهة . ٢. أن يكتشف تأثير الفكاهة والمرح على زيادة الطاقة النفسية . ٣. أن يستخدم روح الفكاهة والمرح في التخفيف من الضغوط وزيادة الطاقة النفسية | طاقتي في روح المرح والفكاهة | الجلسة السابعة |

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس
بكلية التربية جامعة حلوان

| | | | | |
|---|---|--|---|--------------------------|
| التسامح | ١. المحاضرة والمناقشة . ٢. العصف الذهنى ٣. النمذجة ٤. القصة الرمزية ٥. الارشاد بالموسيقى ٦. الواجب المنزلى. | من خلال الجلسة يكون المشاركون قادراً على ١. أن يتعرف على معنى التسامح ٢. أن يكتشف تأثير التسامح على زيادة الطاقة النفسية . ٣. أن يطبق التسامح والعفو فى الحياة . | طاقتي فى قدرتي على التسامح | الجلسة الثامنة |
| المحافظة على الطاقة النفسية | ١. المحاضرة والمناقشة ٢. العصف الذهنى ٣. التحصين ضد الضغوط . ٤. التعزيز الايجابى ٥. الواجب المنزلى | من خلال الجلسة يكون المشاركون قادراً على ١. أن يتعرف على أهم أسباب انخفاض الطاقة النفسية . ٢. أن يستنتج تأثير هذه الأسباب على خفض الطاقة النفسية . ٣. أن يتدرب على فنية التحصين ضد الضغوط . | لن أسمح لطاقتي بالإنخفاض | الجلسة التاسعة |
| مواجهة الضغوط | ١. المحاضرة والمناقشة . ٢. العصف الذهنى ٣. مهارات التكيف المعرفية ٤. إعادة البناء المعرفى ٥. تشتت التفكير (ايقاف الامعان الفكرى) ٧. الواجب المنزلى | من خلال الجلسة يكون المشاركون قادراً على ١. أن يتعرف على مهارات التكيف المعرفية . ٢. أن يتدرب على مهارات التكيف المعرفية . ٣. أن يتدرب على مهارة اعادة البناء المعرفى . | التحصين ضد الضغوط : اكتساب وممارسة مهارات التكيف المعرفية و إعادة البناء المعرفى | الجلسة العاشرة |
| التغذية السليمة والألعاب الرياضية | ١. المحاضرة والمناقشة ٢. العصف الذهنى ٣. الألعاب الرياضية ٤. النمذجة ٥. الواجب المنزلى . | من خلال الجلسة يكون المشاركون قادراً على ١. أن يتعرف على أهمية التغذية السليمة فى رفع الطاقة النفسية ٢. أن يتفهم تأثير الألعاب الرياضية وممارسة الرياضة فى رفع الطاقة النفسية والمحافظة عليها . ٣. أن يتدرب على ممارسة الألعاب الرياضية . | الطاقة النفسية فى الجسم السليم | الجلسة الحادية عشر |

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس
بكلية التربية جامعة حلوان

| مراجعة وتقييم مرحلى | | | | | |
|---|--------------------|---|---|---|----------------------------------|
| مراجعة ما تم خلال الجلسات السابقة وتقييم مدى الاستفادة من الجلسات السابقة | | | | | |
| المرحلة الثالثة | الجلسة الثانية عشر | التسامى بالذات | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١ . أن يتعرف على معنى التسامى بالذات . ٢ . أن يستنتج أهم صفات وخصائص الأفراد المتسامين بالذات . | ١ . المحاضرة والمناقشة . ٢ . العصف الذهنى ٣ . التقييم الذاتى ٤ . الواجب المنزلى | التعرف على التسامى بالذات |
| | الجلسة الثالثة عشر | علاقة التسامى بالذات بصحتى النفسية | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١ . أن يتعرف على أهمية التسامى بالذات . ٢ . أن يحدد علاقة التسامى بالذات بالصحة النفسية للإنسان ٣ . أن يحرص على محاولة الاتسام بالتسامى بالذات والصحة النفسية . | ١ . المحاضرة والمناقشة ٢ . العصف الذهنى ٣ . القصة الرمزية ٤ . النمذجة . ٥ . الواجب المنزلى | |
| | الجلسة الرابعة عشر | الطريق الى التسامى : هدفى فى الحياة | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١ . أن يتعرف على أولى خطوات التسامى بالذات . ٢ . أن يتعرف على مفهوم الهدف فى الحياة . ٣ . أن يحدد الوسائل التى تساعد على اكتشاف معنى الحياة . ٤ . أن يكتشف الهدف فى الحياة من خلال الحوار السقراطى . | ١ . المحاضرة والمناقشة . ٢ . الحوار السقراطى . ٣ . القصة الرمزية . ٤ . الواجب المنزلى | التعرف على مفهوم الهدف فى الحياة |
| | الجلسة الخامسة عشر | الطريق الى التسامى : كيف أكتشف هدفى فى الحياة (التدريب الأول : تقييم الذات | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١ . أن يتعرف على وسائل الكشف عن الهدف فى الحياة . ٢ . أن يتفهم فنية التحليل بالمعنى ٣ . أن يتدرب على تقييم الذات التدريب الأول لفنية التحليل بالمعنى . | ١ . المحاضرة والمناقشة ٢ . العصف الذهنى ٣ . تقييم الذات ٤ . التحليل بالمعنى ٥ . الارشاد بالموسيقى . ٦ . الواجب المنزلى | اكتشاف الهدف فى الحياة |

فعالية برنامج ارشادى تكاملى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس
بكلية التربية جامعة حلوان

| | | | | | |
|--------------------|--------------------------|---|---|--|-----------------------|
| المرحلة الرابعة | الجلسة السادسة عشر | الطريق الى التسامى : كيف اكتشف هدفى فى الحياة ؟ قوة علاقائى بالآخرين التدريب الثانى أفعال كما لو كنت | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١. أن يتعرف معنى قوة العلاقة بالآخرين . ٢. أن يتدرب على أفعال كما لو كنت (التدريب الثانى لفنية التحليل بالمعنى) ٣. أن يتدرب على ايجاد الهدف فى الحياة : تكوين لقاء التدريب الثالث لفنية التحليل بالمعنى . | ١ . المحاضرة والمناقشة ٢ . القصة الرمزية ٣ . التدريب أفعال كما لو كنت ٤ . وتدريب ايجاد الهدف : تكوين لقاء من فنية التحليل بالمعنى ٥ . الواجب المنزلى | الاجتماعية |
| | الجلسة السابعة عشر | الطريق الى التسامى : الروحانية والقيمية | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١. أن يتعرف على معنى الروحانية والقيمية ٢. أن يتعرف على تأثير القيمية والروحانية فى التسامى بالذات | ١ . المحاضرة والمناقشة . ٢ . العصف الذهنى . ٣ . الوعى بالقيم . ٤ . الواجب المنزلى | الروحانية القيمية |
| | الجلسة الثامنة عشر | الطريق الى التسامى : الروحانية والتأمل | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١. أن يتعرف معنى التأمل . ٢. أن يستنتج تأثير التأمل فى التسامى بالذات . ٣ - أن يتدرب على ممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل ٤ . أن يفهم أهمية الجانب الروحى والتأمل فى التسامى بالذات . | ١ . المحاضرة والمناقشة ٢ . العصف الذهنى ٣ . الاسترخاء والتأمل ٤ . التحليل بالمعنى | ممارسة التأمل |
| | الجلسة التاسعة عشر | الطريق الى التسامى (الحكمة) | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١ . أن يحدد معنى الحكمة . ٢ . أن يتعرف على تأثير الحكمة على التسامى بالذات . ٣ . أن يتدرب على ممارسة اللوجوتشارت التى تساعد فى حل المشكلات بحكمة . | ١ . المحاضرة والمناقشة ٢. اللوجوتشارت (خريطة أو جدول المعنى) ٣ . الواجب المنزلى | الحكمة وحسن التصرف |
| | الجلسة العشرون | الطريق الى التسامى : الأخرون والإيثار الناس للناس | من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً على ١ . أن يتعرف معنى الإيثار . ٢ . أن يستنتج علاقة التسامى بالذات بالإيثار والتعاطف . ٣ . أن يحرص على ممارسة الإيثار والتعاطف مع زملائه وفى الحياة . | ١ . المحاضرة والمناقشة ٢ . النمذجة ٣ . القصة الرمزية ٤ . الحوار السقراطى ٥ . الواجب المنزلى | الايثار |

| مراجعة وتقييم مرحلي | | | | | |
|---|-------------------------|--|---|------------------------|---|
| مراجعة ما تم خلال الجلسات السابقة وتقييم مدى الاستفادة من الجلسات السابقة | | | | | |
| المرحلة الرابعة | الجلسة الواحدة والعشرون | أهمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لمهنتى المستقبلية | من خلال الجلسة يكون المشاركون قادراً على | ١ . المحاضرة والمناقشة | التعرف على أهمية مهنة المستقبل انسانياً |
| | | | ١ . أن يتعرف العلاقة بين الطاقة النفسية والتسامى بالذات | ٢ . العصف | |
| | | | ٢ . أن يتقن أهمية الطاقة النفسية لأخصائى ومعلم التربية الخاصة ومعلم وعلم النفس | ٣ . الذهنى | |
| | | | ٣ . أن يحل أهمية التسامى بالذات لأخصائى ومعلم التربية الخاصة وعلم نفس . | ٤ . الحوار السقراطى | |
| | | | | ٥ . التعزيز الإيجابى | |
| | | | | ٥ . الواجب المنزلى | |
| المرحلة الخامسة | الجلسة الثانية والعشرون | الجلسة الختامية | من خلال الجلسة يكون المشاركون قادراً على | ١ . المناقشة والحوار | |
| | | | ١ . أن يتذكر ما دار فى جلسات البرنامج السابقة . | ٢ . التعزيز الإيجابى | |
| | | | ٢ . أن يستجيب لتطبيق أدوات البحث (مقياس الطاقة النفسية، ومقياس التسامى بالذات) . | | |
| | | | من خلال الجلسة يكون المشاركون قادراً على | | |
| | | | ١ . أن يستجيب لتطبيق أدوات البحث (مقياس الطاقة النفسية، مقياس التسامى بالذات) بعد مرور شهرين متتابعين | | |
| | | | | التعزيز الإيجابى | |

تقييم البرنامج

يتم التقييم للبرنامج باستخدام عدة طرق مختلفة وهي كما يلي

(١) التقييم أثناء تطبيق البرنامج

- أ . من خلال الواجب المنزلى الذي يقوم المشاركون بتأديته بعد كل جلسة .
- ب . سؤال المشاركين في نهاية كل جلسة عن مدى استفادتهم منها .

(٢) التقييم المرحلي للبرنامج

ويتم ذلك في الجلسة الحادية عشر والجلسة العشرون باستخدام استمارة التقييم المرحلي للبرنامج من وجهة نظر المشاركين والتي تتضمن عشرة أسئلة .

(٣) التقييم البعدي

ويتم بعد انتهاء تطبيق البرنامج لقياس مدى التغير الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وذلك باستخدام المقاييس المستخدمة في الدراسة وهي (مقياس الطاقة النفسية ، مقياس التسامى بالذات) .

نتائج البحث ومناقشتها

نص الفرض الأول على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياسى الطاقة النفسية والتسامى بالذات فى اتجاه القياس البعدى.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon فى حساب الفرق بين متوسطى رتب مجموعتين مرتبطتين (التطبيق القبلى والبعدى)، والجدول (٢٩) يوضح النتائج التى حصلت عليها الباحثة

جدول (٢٩) : الفروق بين التطبيقين القبلى والبعدى

| حجم الأثر | مستوى الدلالة | Z | مجموع الرتب | متوسط الرتب | ن | المجموعة | المتغير |
|-----------|---------------|-------|-------------|-------------|----|----------------|------------------------------|
| ٠,٦٧ | ٠,٠١ | ٣,٤٣٠ | ٣٠,٠٠ | ٧,٥٠ | ٤ | الرتب السالبة | الابجابية |
| | | | ٢٧٠,٠٠ | ١٣,٥٠ | ٢٠ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ٢ | الرتب المحايدة | |
| ٠,٧٠ | ٠,٠١ | ٣,٥٧٣ | ٣٥,٠٠ | ١١,٦٧ | ٣ | الرتب السالبة | الارادة والتحدى |
| | | | ٣١٦,٠٠ | ١٣,٧٤ | ٢٣ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | | الرتب المحايدة | |
| ٠,٦٢ | ٠,٠١ | ٣,١٤٩ | ٤٦,٠٠ | ١١,٥٠ | ٤ | الرتب السالبة | الابتكارية والتجديد |
| | | | ٢٧٩,٠٠ | ١٣,٢٩ | ٢١ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ١ | الرتب المحايدة | |
| ٠,٦٢ | ٠,٠١ | ٣,١٤٥ | ٤٦,٠٠ | ١١,٥٠ | ٤ | الرتب السالبة | الطموح |
| | | | ٢٧٩,٠٠ | ١٣,٢٩ | ٢١ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ١ | الرتب المحايدة | |
| ----- | غير دالة | ١,٦٠٥ | ٦٩,٥٠ | ٩,٩٣ | ٧ | الرتب السالبة | روح الفكاهة والمرح |
| | | | ١٦١,٥٠ | ١١,٥٤ | ١٤ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ٥ | الرتب المحايدة | |
| ٠,٦٩ | ٠,٠١ | ٣,٥١٩ | ٢٧,٠٠ | ٦,٧٥ | ٤ | الرتب السالبة | التسامح |
| | | | ٢٧٣,٠٠ | ١٣,٦٥ | ٢٠ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ٢ | الرتب المحايدة | |
| ٠,٦٩ | ٠,٠١ | ٣,٥٤٣ | ٣٦,٠٠ | ٧,٢٠ | ٥ | الرتب السالبة | الدرجة الكلية للطاقة النفسية |
| | | | ٣١٥,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢١ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ٠ | الرتب المحايدة | |
| ٠,٦٢ | ٠,٠١ | ٣,١٨٩ | ٥٠,٠٠ | ١٠,٠٠ | ٥ | الرتب السالبة | الهدف فى الحياة |
| | | | ٣٠١,٠٠ | ١٤,٣٣ | ٢١ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ٠ | الرتب المحايدة | |
| ٠,٧٣ | ٠,٠١ | ٣,٦٥٧ | ٢٧,٠٠ | ٦,٧٥ | ٤ | الرتب السالبة | الروحانية والقيمية |
| | | | ٢٩٨,٠٠ | ١٤,١٩ | ٢١ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ١ | الرتب المحايدة | |
| ٠,٤٣ | ٠,٠٥ | ٢,٢٣٠ | ٤٠,٠٠ | ٨,٠٠ | ٥ | الرتب السالبة | الايثار والتعاطف |
| | | | ١٥٠,٠٠ | ١٠,٧١ | ١٤ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ٧ | الرتب المحايدة | |

| | | | | | | | |
|-------|----------|-------|--------|-------|----|----------------|-------------------------|
| ٠,٤٩ | ٠,٠٥ | ٢,٤٩٩ | ٦٣,٠٠ | ١٠,٥٠ | ٦ | الرتب السالبة | الحكمة |
| | | | ٢٣٧,٠٠ | ١٣,١٧ | ١٨ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ٢ | الرتب المحايدة | |
| ٠,٧٢ | ٠,٠١ | ٣,٦٩٨ | ١٧,٥٠ | ٣,٥٠ | ٥ | الرتب السالبة | التأمل |
| | | | ٢٥٨,٥٠ | ١٤,٣٦ | ١٨ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ٣ | الرتب المحايدة | |
| ----- | غير دالة | ١,٤٧٦ | ٨١,٥٠ | ٩,٠٦ | ٩ | الرتب السالبة | قوة العلاقات الاجتماعية |
| | | | ١٧١,٥٠ | ١٣,١٩ | ١٣ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ٤ | الرتب المحايدة | |
| ٠,٧١ | ٠,٠١ | ٣,٥٦٦ | ٣٠,٠٠ | ١٠,٠٠ | ٣ | الرتب السالبة | التسامى بالذات ككل |
| | | | ٢٩٥,٠٠ | ١٣,٤١ | ٢٢ | الرتب الموجبة | |
| | | | | | ١ | الرتب المحايدة | |

قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠٥) للطرفين = ١,٩٦ ، قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠١) للطرفين = ٢,٥٨

يتضح من الجدول (٢٩)

١/ وجود فروق فى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلى والبعدى على مستوى جميع عوامل الطاقة النفسية ودرجته الكلية حيث كانت قيمة Z المحسوبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وكانت الفروق فى اتجاه التطبيق البعدى، وتراوحت قيم حجم الأثر ما بين (٠,٦٢ الى ٠,٧٠) وهى قيم كبيرة وفقاً لمحك كوهين، مما يشير إلى مدى تحسن المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج عليها، عدا عامل روح الفكاهة والمرح فلم توجد فروق فى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلى والبعدى.

٢/ وجود فروق فى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلى والبعدى على مستوى جميع عوامل التسامى بالذات ودرجته الكلية حيث كانت قيمة Z المحسوبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (٠,٠٥) وكانت الفروق فى اتجاه التطبيق البعدى، وتراوحت قيم حجم الأثر ما بين (٠,٤٣ الى ٠,٧٣) وهى قيم متوسطة وفقاً لمحك كوهين، مما يشير إلى مدى تحسن المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج عليها، عدا عامل قوة العلاقات الاجتماعية فلم توجد فروق فى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلى والبعدى.

نتيجة الفرض الثانى

نص الفرض الثانى على أنه : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياسى الطاقة النفسية والتسامى بالذات فى اتجاه المجموعة التجريبية.

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان- ويتنى Mann-Whitney اللابارامترى فى حساب الفرق بين متوسطى رتب مجموعتين مستقلتين (المجموعتين التجريبية والضابطة) كما هو بالجدول (٣٠)

جدول (٣٠) : الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج

| المتغير | المجموعة | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | Z | مستوى الدلالة | حجم الأثر |
|--------------------------------|-------------------------|-----------|-------------|-------------|-------|---------------|-----------|
| الطاقة النفسية | الاجيائية | التجريبية | ١٧,٨٨ | ٢٣٢,٥٠ | ٢,٩٣١ | ٠,٠١ | ٠,٥٧ |
| | | الضابطة | ٩,١٢ | ١١٨,٥٠ | | | |
| | الارادة والتحدى | التجريبية | ١٧,٥٤ | ٢٢٨,٠٠ | ٢,٧١٣ | ٠,٠١ | ٠,٥٣ |
| | | الضابطة | ٩,٤٦ | ١٢٣,٠٠ | | | |
| | الابتكارية والتجديد | التجريبية | ١٥,٦٥ | ٢٠٣,٥٠ | ١,٤٤٩ | غير دالة | |
| | | الضابطة | ١١,٣٥ | ١٤٧,٥٠ | | | |
| | الطموح | التجريبية | ١٨,٨٥ | ٢٤٥,٠٠ | ٣,٦٠٤ | ٠,٠١ | ٠,٧١ |
| | | الضابطة | ٨,١٥ | ١٠٦,٠٠ | | | |
| | روح الفكاهة والمرح | التجريبية | ١٥,٣٨ | ٢٠٠,٠٠ | ١,٢٧٥ | غير دالة | |
| | | الضابطة | ١١,٦٢ | ١٥١,٠٠ | | | |
| | التسامح | التجريبية | ١٩,٤٦ | ٢٥٣,٠٠ | ٤,٠١٣ | ٠,٠١ | ٠,٧٩ |
| | | الضابطة | ٧,٥٤ | ٩٨,٠٠ | | | |
| الدرجة الكلية للطاقة الايجابية | التجريبية | ١٨,٨١ | ٢٤٤,٥٠ | ٣,٥٤١ | ٠,٠١ | ٠,٦٩ | |
| | الضابطة | ٨,١٩ | ١٠٦,٥٠ | | | | |
| التسامى بالذات | الهدف فى الحياة | التجريبية | ١٨,٤٢ | ٢٣٩,٥٠ | ٣,٢٩٠ | ٠,٠١ | ٠,٦٤ |
| | | الضابطة | ٨,٥٨ | ١١١,٥٠ | | | |
| | الروحانية والقيمية | التجريبية | ١٨,٥٤ | ٢٤١,٠٠ | ٣,٤١٨ | ٠,٠١ | ٠,٦٧ |
| | | الضابطة | ٨,٤٦ | ١١٠,٠٠ | | | |
| | الايثار | التجريبية | ١٩,٠٨ | ٢٤٨,٠٠ | ٣,٧٤٩ | ٠,٠١ | ٠,٧٣ |
| | | الضابطة | ٧,٩٢ | ١٠٣,٠٠ | | | |
| | الحكمة | التجريبية | ١٦,٨٥ | ٢١٩,٠٠ | ٢,٢٤٥ | ٠,٠٥ | ٠,٤٤ |
| | | الضابطة | ١٠,١٥ | ١٣٢,٠٠ | | | |
| | التأمل | التجريبية | ١٨,٠٠ | ٢٣٤,٠٠ | ٣,٠٤٦ | ٠,٠١ | ٠,٦٠ |
| | | الضابطة | ٩,٠٠ | ١١٧,٠٠ | | | |
| | قوة العلاقات الاجتماعية | التجريبية | ١٦,٨٨ | ٢١٩,٥٠ | ٢,٣١٣ | ٠,٠٥ | ٠,٤٥ |
| | | الضابطة | ١٠,١٢ | ١٣١,٥٠ | | | |
| التسامى بالذات ككل | التجريبية | ١٩,١٢ | ٢٤٨,٥٠ | ٣,٧٤٦ | ٠,٠١ | ٠,٧٤ | |
| | الضابطة | ٧,٨٨ | ١٠٢,٥٠ | | | | |

قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠٥) للطرفين = ١,٩٦ ، قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠١) للطرفين = ٢,٥٨

يتضح من الجدول (٣٠)

١/ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مستوى عوامل (الاجيائية ، والارادة والتحدى ، والطموح ، والتسامح) والدرجة الكلية للطاقة النفسية حيث كانت قيمة Z المحسوبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وكانت الفروق فى اتجاه المجموعة التجريبية ، وتراوحت قيم حجم الأثر ما بين (٠,٥٣ الى ٠,٧٩) وهى قيم كبيرة وفقاً لمحك كوهين، مما

يشير إلى مدى تحسن المجموعة التجريبية فى هذه العوامل والدرجة الكلية نتيجة تطبيق البرنامج عليها، فى حين لم تظهر فروق جوهرية دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج فى عاملى الابتكارية والتجديد، وروح الفكاهة والمرح حيث كانت قيمة Z المحسوبة غير دالة إحصائياً .

٢/ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية للتسامى بالذات حيث كانت قيمة Z المحسوبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) (٠,٠١) وكانت الفروق فى اتجاه المجموعة التجريبية، وتراوحت قيم حجم الأثر ما بين (٠,٤٤ الى ٠,٧٤) مما يشير إلى مدى تحسن المجموعة التجريبية

فى جميع العوامل والدرجة الكلية نتيجة تطبيق البرنامج عليها .

نتيجة الفرض الثالث

نص الفرض الثالث على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياسى الطاقة الايجابية والتسامى بالذات .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon فى حساب الفرق بين متوسطى رتب مجموعتين مرتبطتين (التطبيق البعدى والتتبعى)، والجدول (٣١) يوضح النتائج التى حصلت عليها الباحثة

جدول (٣١) : الفروق بين التطبيقين البعدى والتتبعى

| المتغير | المجموعة | ن ^٧ | متوسط الرتب | مجموع الرتب | Z | مستوى الدلالة |
|---------------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------|---------------|
| الطاقة النفسية | الرتب السالبة | ١٠ | ٦,٥٠ | ٦٥,٠٠ | ٠,٤٤,٢ | ٠,٥,٠ |
| | الرتب الموجبة | ٢ | ٦,٥٠ | ١٣,٠٠ | | |
| | الرتب المحايدة | صفر | | | | |
| الارادة والتحدى | الرتب السالبة | ٩ | ٥,٨٩ | ٥٣,٠٠ | ٧٨٦,١ | غير دالة |
| | الرتب الموجبة | ٢ | ٦,٥٠ | ١٣,٠٠ | | |
| | الرتب المحايدة | ١ | | | | |
| الابتكارية والتجديد | الرتب السالبة | ١١ | ٦,٩٥ | ٧٦,٥٠ | ٩٥٣,٢ | ٠,١,٠ |
| | الرتب الموجبة | ١ | ١,٥٠ | ١,٥٠ | | |
| | الرتب المحايدة | صفر | | | | |
| الطموح | الرتب السالبة | ١٢ | ٦,٥٠ | ٧٨,٠٠ | ٠,٦٦,٣ | ٠,١,٠ |
| | الرتب الموجبة | صفر | ٠,٠ | ٠,٠ | | |
| | الرتب المحايدة | صفر | | | | |
| المرح | الرتب السالبة | صفر | ٠,٠ | ٠,٠ | ٠,٦٦,٣ | ٠,١,٠ |
| | الرتب الموجبة | ١٢ | ٦,٥٠ | ٧٨,٠٠ | | |
| | الرتب المحايدة | صفر | | | | |

^٧ اجرت الباحثة حساب بيانات التطبيق التتبعى على ١٢ طالب وطالبة فقط بدلا من ١٣ نتيجة لتسرب احدى الطالبات من العينة التجريبية لم تتمكن الباحثة من التواصل معها

| | | | | | | | |
|----------|--------|-------|-------|-----|----------------|------------------------------|----------------|
| ٠,١,٠ | ٧٨١,٢ | ٦٤,٠٠ | ٦,٤٠ | ١٠ | الرتب السالبة | التسامح | |
| | | ٢,٠٠ | ٢,٠٠ | ١ | الرتب الموجبة | | |
| | | ٦٤,٠٠ | ٦,٤٠ | ١ | الرتب المحايدة | | |
| ٠,١,٠ | ٢٧٩,٢ | ٦٨,٠٠ | ٦,١٨ | ١١ | الرتب السالبة | الدرجة الكلية للطاقة النفسية | |
| | | ١٠,٠٠ | ١٠,٠٠ | ١ | الرتب الموجبة | | |
| | | | | صفر | الرتب المحايدة | | |
| غير دالة | ٧٦٥,٠ | ٣٥,٠٠ | ٥,٨٣ | ٦ | الرتب السالبة | الهدف فى الحياة | التسامى بالذات |
| | | ٢٠,٠٠ | ٥,٠٠ | ٤ | الرتب الموجبة | | |
| | | | | ٢ | الرتب المحايدة | | |
| غير دالة | ٥٨٩,١ | ٤٣,٠٠ | ٥,٣٨ | ٨ | الرتب السالبة | الروحية والقيمية | |
| | | ١٢,٠٠ | ٦,٠٠ | ٢ | الرتب الموجبة | | |
| | | | | ٢ | الرتب المحايدة | | |
| ٠,٥,٠ | ٠,٥٨,٢ | ٢٦,٠٠ | ٤,٣٣ | ٦ | الرتب السالبة | الايثار والتعاطف | |
| | | ٢,٠٠ | ٢,٠٠ | ١ | الرتب الموجبة | | |
| | | | | ٥ | الرتب المحايدة | | |
| غير دالة | ٥٦٨,٠ | ٣٣,٠٠ | ٥,٥٠ | ٦ | الرتب السالبة | الحكمة | |
| | | ٢٢,٠٠ | ٥,٥٠ | ٤ | الرتب الموجبة | | |
| | | | | ٢ | الرتب المحايدة | | |
| غير دالة | ٥٣٠,٠ | ١٣,٠٠ | ٤,٣٣ | ٣ | الرتب السالبة | التفاؤل | |
| | | ٨,٠٠ | ٢,٦٧ | ٣ | الرتب الموجبة | | |
| | | | | ٦ | الرتب المحايدة | | |
| غير دالة | ٢١٢,٠ | ١٦,٥٠ | ٤,١٣ | ٤ | الرتب السالبة | العلاقات الاجتماعية | |
| | | ١٩,٥٠ | ٤,٨٨ | ٤ | الرتب الموجبة | | |
| | | | | ٤ | الرتب المحايدة | | |
| غير دالة | ٢٠١,١ | ٤٦,٥٠ | ٦,٦٤ | ٤ | الرتب السالبة | التسامى بالذات ككل | |
| | | ١٩,٥٠ | ٤,٨٨ | ٧ | الرتب الموجبة | | |
| | | | | ١ | الرتب المحايدة | | |

قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠٥) للطرفين = ١,٩٦ ، قيمة Z عند مستوى دلالة (٠,٠١) للطرفين = ٢,٥٨

يتضح من الجدول (٣١)

١/ وجود فروق فى المجموعة التجريبية بين القياسين البعدى والتتبعى على مستوى جميع عوامل الطاقة الايجابية ودرجته الكلية حيث كانت قيمة Z المحسوبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، (٠,٠٥) وكانت الفروق فى اتجاه التطبيق البعدى على مستوى جميع العوامل عدا عامل المرح كانت الفروق فى اتجاه التتبعى، وذلك يعنى عدم استمرار أثر البرنامج وأن تأثيره كان وقتياً، بينما لم توجد فروق بين التطبيقين البعدى والتتبعى فى عامل الإرادة والتحدى فقط .

٢/ عدم وجود فروق فى المجموعة التجريبية بين القياسين البعدى والتتبعى على مستوى جميع عوامل التسامى بالذات ودرجته الكلية حيث كانت قيمة Z المحسوبة غير دالة ، عدا عامل الايثار والتعاطف فقد وجدت فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدى والتتبعى عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وكانت الفروق فى اتجاه التطبيق البعدى .

مناقشة نتائج البحث

أوضحت نتائج الفرضين الأول والثانى وجود فروق فى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلى والبعدى على مستوى جميع عوامل الطاقة النفسية ودرجتها الكلية وكانت الفروق فى اتجاه التطبيق البعدى عدا عامل روح الفكاهة والمرح، مما يشير إلى مدى تحسن المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج عليها، كما أوضحت نتيجة الفرض الأول وجود فروق فى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلى والبعدى على مستوى جميع عوامل التسامى بالذات ودرجته الكلية وكانت الفروق فى اتجاه التطبيق البعدى، عدا عامل قوة العلاقات الاجتماعية مما يشير إلى مدى تحسن المجموعة التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج عليها .

كما أثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مستوى عوامل (الاجابية ، والارادة والتحدى ، والطموح ، والتسامح) والدرجة الكلية للطاقة النفسية مما يشير إلى مدى تحسن المجموعة التجريبية فى هذه العوامل والدرجة الكلية للطاقة النفسية نتيجة تطبيق البرنامج عليها، فى حين لم تظهر فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج فى عاملى الابتكارية والتجديد، وروح الفكاهة والمرح

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية للتسامى بالذات وكانت الفروق فى اتجاه المجموعة التجريبية ، مما يشير إلى مدى تحسن المجموعة التجريبية فى جميع العوامل والدرجة الكلية نتيجة تطبيق البرنامج عليها .

وقد اتفقت نتيجة الفرضين الأول والثانى فى مجملها مع نتائج الدراسات السابقة التدخلية (التجريبية) التى أثبتت فعالية البرامج الارشادية فى تنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات مثل دراسة زكى والموافى والبنا (٢٠١٦)، ودراسة زهران (٢٠١٨)، عسكر (٢٠٢١)، ودراسة الشحات ومكاوى وحسيب (٢٠٢١) . وجميعها أثبتت فاعلية البرامج الارشادية فى تنمية الطاقة النفسية ودراسات باظة والطار والكافورى (٢٠١٩) والتى هدفت لتنمية التأمل كأحد أبعاد التسامى بالذات لدى طلاب الجامعة .

وتفسر الباحثة الأثر الايجابى الذى احدثه البرنامج الإرشادى لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى عدة عوامل أولها وأكثرها أهمية حرص الباحثة على اقامة علاقة إرشادية ناجحة تتسم بالود والحب والدفع مع الطلاب والتى استمرت حتى بعد انتهاء البرنامج وحتى اللحظة الراهنة، وتهيئة جو آمن يسوده الشعور بالثقة المتبادلة والطمأنينة والتشجيع على التفاعل والتواصل الايجابى مع بعضهم البعض بحرية، كما قامت الباحثة بارساء بعض القواعد والقيم التى جعلت عملية الارشاد أكثر فعالية مثل الاحترام المتبادل، والتعاون والانصات للآخر، والمشاركة الوجدانية^٨ كما كان لتشجيع الباحثة للطلاب على المشاركة فى البرنامج دورا كبيرا حيث أوضحت لهم سبب اختيارهم للمشاركة فى البرنامج والاستفادة الكبيرة التى سيحصلوا عليها من البرنامج فى تنمية الطاقة النفسية والقدرة على تحدى الصعاب وتخطيها لديهم والتسامى

^٨ ظهرت المشاركة الوجدانية بين الطلاب المسترشدين فى بعض الجلسات منها على سبيل المثال بكاء بعض الطلاب وتأثرهم وهم يستمعون لزمليهم وهو يحكى عن الظروف الصعبة التى مر بها وهى وفاة اثنين من أخوته الشباب بفارق زمنى لا يتعدى الشهرين الأول بسبب مرض السرطان والثانى هو حادث سيارة اليم ولاحظت الباحثة بعد انتهاء الجلسة وقوف الطلاب يواسونه ويشجعوه على مواصلة الحياة .

بالذات وانعكاس ذلك على مهنتهم المستقبلية كمعلمين وأخصائين نفسيين وأخصائيين للتربية الخاصة ويقدموا خدمات انسانية راقية للآخرين .

وثانى العوامل التى ساهمت فى نجاح البرنامج هو اعتماد الباحثة على طريقة الارشاد المتمركز حول المسترشد والذى كان له أثر ايجابى لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ويقوم هذا النوع من الارشاد على أساس أن المسترشد هو الخبير الأفضل لنفسه، وأنه من خلال العلاقة بين المرشد والمسترشد يمكن أن يطور وينمو ويتحرك نحو الأداء الأمثل (شين ج. لوبيز، وس. ر. سنايدر، ٢٠١٨ ، ص ١١٩) و لذلك يرى روجرز أن هذا الأسلوب يعتمد على إقامة علاقة إرشادية وتهيئة مناخ نفسي يمكن المسترشد من أن يحقق أفضل نمو نفسي سليم، أي أن الهدف ليس مجرد حل مشكلة معينة وإنما مساعدة المسترشد على النمو النفسي السوي، ومساعدة المسترشد على التغير من مفهوم الذات السالب إلى مفهوم الذات الموجب، أي أنه يركز حول تغيير مفهوم الذات بما يتطابق مع الواقع . وإذا تطابق السلوك مع هذا المفهوم الأقرب إلى الواقع كانت النتيجة هي التوافق النفسى ، ويستخدم في حل المشكلات الشخصية للشباب، ويفيد بصفة خاصة في حالات مفهوم الذات السالب لدى المسترشد ورغبته في التغيير (زهران، ٢٠٠٥ ، ص ٣٤٢) . هذا وقد حرصت الباحثة جدا طوال جلسات البرنامج على الحوار والمناقشة مع الطلاب والتعبير عن آرائهم وأفكارهم ووجهة نظرهم فى الحياة وقد زاد هذا من حماس الطلاب وحرصهم على استكمال جلسات البرنامج وعدم شعورهم بالملل من جلساته .

ولاشك أن التزام الطلاب وحرصهم على حضور جلسات البرنامج وحرصهم على المشاركة والتفاعل والتعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم بحرية وتطبيق التدريبات والأنشطة كان دليل على حرصهم على التغير للأفضل واكتساب المهارات التى تمكنهم من مواجهة مشكلاتهم والتعامل مع الآخرين، والتعامل بإيجابية مع المواقف المختلفة التى يمرون بها والتفكير فى الآخرين والتأمل فى خلق الله مما أدى الى تحسن أدائهم بعد تطبيق البرنامج .

كما استخدمت الباحثة الارشاد الجماعى وكان لذلك أثر ايجابى جدا فى أداء المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى حيث أنها قامت بإرشاد مجموعة من من طلاب كلية التربية جامعة حلوان دارسى التربية الخاصة وعلم النفس وحرصت على تنمية كل من الطاقة النفسية والتسامى بالذات لديهم .

فالإرشاد الجماعى هو عملية تفاعل بين المرشد ومجموعة من الأفراد ، ويمثلون جماعة صغيرة، وهى التى تتطلب الخدمة الارشادية، وهى التى تعبر عن نفسها، حيث يعبر المسترشدون عن مشكلاتهم واتجاهاتهم، ويتم التفاعل بينهم ، والذى يؤدي بالتالى الى تصحيح اتجاهاتهم وتعديل سلوكهم ، ومن ثم فهو عملية تفاعل ديناميكية موجهة نحو تغيير التفكير والسلوك على مستوى الشعور أو الوعى ، ويتضمن التنفيس الانفعالى ، والثقة المتبادلة ، والاهتمام والتفاهم، والتقبل والدعم ، وفى الارشاد الجماعى يتفاعل الأفراد مع بعضهم البعض مما يزيد من درجة تفهمهم وتقبلهم للقيم والأهداف التى يؤمن بها مجتمعهم والتى تعمل على تعديل اتجاهات وسلوكيات كل مسترشد (الفحل ، ٢٠٠٩ ، ص ص ٥٩ – ٦٠) .

كذلك من العوامل التى ساعدت على تحقيق الأثر الايجابى للبرنامج هو اعتماد الباحثة على نظريتي الارشاد المعرفى السلوكى والارشاد بالمعنى بما يحملانه من فنيات قادرة على احداث تغير وتأثير ايجابى فى الطلاب . ويرى أرون بيك Beck Aron رائد نظرية الارشاد المعرفى أن الامزجة النفسية والمشاعر السالبة تكون نتاجاً لمعارف محرفة ، وهذا يعنى أن الارشاد المعرفى يقوم على الفكرة القائمة

بأن مايفكر الناس فيه ومايقولونه حول أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم إنما هي أمور هامة ذات صلة وثيقة بسلوكهم سواء كان سلوكاً توافقياً أو غير توافقياً (أمين ، ٢٠١٠ ، ص ٨٠) فالارشاد المعرفى السلوكى هو اتجاه ارشادى معرفى سلوكى يعكس التدعيم المتبادل بين المناهج المعرفية والسلوكية، تنشأ عن الخبرات التي عاشها ميكينبوم مع مرضى الفصام حيث لوحظ أن أحاديثهم الذاتية التلقائية التي تتسم بالأنهزامية والسلبية ذات أثر بالغ في حالتهم المرضية، مما دفعه إلى التفكير في تدريبهم على تنمية نوع من الحديث " الإيجابي " للذات (التعميمات الذاتية الإيجابية) ، ومن ثم افترض ميكينبوم أن هذا التدريب سوف يؤدي إلى تغيير سلوكهم والتخفيف من الضغوط النفسية التي يعانون منها حيث تقوم فكرة الاحاديث الذاتية أو التعليمات الذاتية على فرض مؤداه أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها (أمين، ٢٠١٠ ، ص ٨٤)

اما الارشاد بالمعنى فينتمى الى الاتجاه الوجودى الانسانى فى علم النفس، والذى يعد القوة الثالثة فى علم النفس، ويتسم الارشاد بالمعنى بأنه مدرسة علاجية تتكامل فيها النظرية مع التطبيق، يلعب فيها المعنى دوراً رئيساً فى إعطاء قيمة حقيقية لحياة الانسان، ومن ثم فهو يمثل بالفعل خطوة رائعة على طريق تطور العلاج النفسى، خطوة تلوح بالأمل لاستعادة الانسان لأنسانيته، فهو يركز على أن أهم مايميز الانسان حريته ومسئوليته عن أفعاله ، وما هو أهم من ذلك : تطلعه الدائم إلى تحقيق معنى يجعل حياته تستحق أن تعاش (فرانكل ، ٢٠٠٤ ، ص ٥)، وقد طور فرانكل الارشاد بالمعنى على الافتراض الأساسى أن المعنى فى الحياة اليومية يعتبر جوهر وأساس الوجود ، وأن الانسان إذا وجد معنى فى أى جانب من جوانب حياته فإن هذا سيكون دافعاً يسعى ويعيش من أجله ، وعليه فإن الارشاد بالمعنى يركز على معنى الوجود الانسانى وبحث الانسان الدءوب عن هذا المعنى (معوض ، محمد ، ٢٠١٢ ، ص ١٥) . وان الانسان إذا وجد فى حياته معنى أو دافعا ، فإن ذلك يعنى أن " وجوده له أهميته وله مغزاه ، وأن حياته جديرة بأن تعاش، بل أنها حياة يسعى صاحبها لاستمرارها والاستمتاع بمغزاها، وعلى هذا وجد فرانكل معنى فى المعاناة ، ومعنى فى الموت، ومعنى فى الألم (فرانكل ، ٢٠١١ ، ص ١٢)

وقد حرصت الباحثة كل الحرص على استخدام فنيات ارشادية من كلا النظريتين وتوظيفها التوظيف الأمثل فى تنمية الطاقة النفسية بكل مكوناتها وعواملها وكذلك التسامى بالذات بكل مكوناته وعوامل مما كان له الأثر الايجابى فى المجموعة التجريبية منها المحاضرة والمناقشة حيث استخدمت هذه الفنية فى جميع جلسات البرنامج وذلك لشرح وتوضيح متغيرات الدراسة وبعض النقاط المتعلقة بها، مثل مفهوم الطاقة النفسية الايجابية، وأسبابها، وخصائص الأفراد ذوي الطاقة النفسية المرتفعة، ومفهوم التسامى بالذات، والنتائج المترتبة عليه. استخدمت المناقشة لما لها من فائدة فى إثارة تفكير المشاركين وزيادة مشاركتهم، وكذلك لفعاليتها فى توضيح بعض النقاط الغامضة وإيجاد إجابات للأسئلة المطروحة، كما كان للمناقشة دوراً هاماً عند الحديث عن الواجبات المنزلية فى بداية كل جلسة للتأكيد على أهداف الجلسة السابقة والتمهيد للجلسة الجديدة كما تم استخدام فنية ملاحظة الذات (مراقبة الذات) وقد ساعدت هذه الفنية المشاركين على انخفاض معدل تكرار الأفكار والمشاعر السلوكيات غير المرغوب فيها . وقد استخدمت هذه الفنية خلال بعض الجلسات التي كانت الباحثة تطلب فيها من المشاركين أن يقوموا بملاحظة انفعالاتهم وسلوكياتهم وأفكارهم، أي ملاحظتهم وإدراكهم لأحاديثهم التي يرددونها لأنفسهم أثناء تعرضهم لأي موقف صعب يمرون به فى حياتهم اليومية . والإرشاد بالقراءة استخدمت هذه الفنية من خلال جعل المشاركين قراءة وعرض بعض القصص لشخصيات مشهورة تعرضوا لبعض المواقف الصادمة مع

توضيح استجاباتهم المختلفة تجاه ما تعرضوا له من مواقف، وذلك حتى يتسنى للمشاركين الاستفادة من هذه الاستجابات وتبني الفكر المناسب وأسلوب التفسير الصحيح للحدث . وكذلك القراءة عن بعض المتغيرات موضع اهتمام البرنامج . كما تم استخدام فنية دحض الأفكار وتتألف من عدد من الأسئلة يوجهها المرشد الى المسترشد بحث تساعده على التخلص من أفكاره اللاعقلانية . والتميز وتعنى مساعدة المسترشد على التمييز بوضوح بين الأفكار أو تقييماته المطلقة أو الحتمية وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية فى الجلسة الخامسة بعنوان (طاقتى فى قوة الارادة وتحدى الصعاب) وذلك لدحض الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية . وفنية إعادة البناء المعرفي وهنا تم استخدام نموذج ABCDE لتحديد الأفكار السلبية والبنية المعرفية القائمة وراءها ، والتي تكون سبباً فيما يشعروا به من مشاعر سلبية مع محاولة تغيير ذلك البناء المعرفي من خلال فحص الدليل لتدعيم أو رفض هذه الأفكار السلبية والبنية المعرفية الكامنة وراءها ، ومحاولة الوصول إلى تفسيرات وأفكار أكثر إيجابية للأحداث والمواقف .

كذلك تم استخدام فنية العصف الذهنى هى احدى الاستراتيجيات المعرفية التى استخدمتها الباحثة فى مجموعة من الجلسات لإثارة التفكير لدى المشاركين والوصول لاستنتاج بعض النقاط الهامة فى وصف وشرح المتغيرات المطلوب تنميتها . وتشتت التفكير (ايقاف الامعان الفكرى) وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية مع المشاركين لتجنب التفكير الزائد فى مشكلاتهم والتحول الى جوانب أكثر إيجابية فى الحياة . كما تم استخدام الحوار السقراطى وقد ساعدت هذه الفنية المشاركين على اكتشاف الذات والاختيار والتفرد والمسؤولية والتسامى بالذات وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية فى العديد من الجلسات .

ومن الفنيات التى احدثت أثرا ايجابيا مميذا فى المشاركين فنية التحليل بالمعنى حيث ساعدت المشاركين على تحليل خبراتهم للبحث عن معانى جديدة خلالها، ومن تقييم هذه الخبرات استطاعوا أن يصلوا الى جوانب جديدة اكتشفوا منها احساسا جديدا بالمعنى والهدف فى الحياة . وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية بكل تدريباتها فى أكثر من جلسة من جلسات التسامى بالذات التى ساعدت على تنمية عوامل التسامى بالذات لدى المجموعة التجريبية .

و اللوجوتشارت (جدول المعنى) وقد ساعدت هذه الفنية المشاركين وخاصة حينما يواجهوا مشكلة أو موقفا يتطلب حلا حيث تساعدهم على التفكير فى الموقف واكتشاف المعنى فيه، وأن يبتعدوا برد فعلهم تجاه الموقف أو المشكلة من الأوتوماتيكية الى استجابة تكون بها المزيد من الاختيار وتكون حقيقية، كما تساعد الفرد فى ايجاد استجابات وحلول وردود فعل جديدة لموقف مشكل ورؤية وتأمل المعنى الذى يحتويه . وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية فى الجلسة التاسعة عشر بعنوان (الحكمة) وذلك لمساعدة المشاركين على تنمية الحكمة والتصرف بشكل حكيم فى المواقف المختلفة .

كما استخدمت الباحثة فنية الوعى بالقيم : وقد ساعدت هذه الفنية المشاركين على استكشاف أو توضيح قيمهم الكامنة، والقيام بذلك بطريقة غير مهددة وبمقاومة قليلة . وقد طورت فنية الوعى بالقيم كوسيلة شبه موحدة لمساعدة الأفراد على استكشاف القيم الابتكارية والتجريبية والاتجاهية لايجاد المعنى الشخصى (الفردى) لحياتهم وبالتالي تنمية القيمة وهى أحد عوامل التسامى بالذات وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية فى الجلسة السابعة عشرة بعنوان (الطريق الى التسامى : القيمة)

أيضاً استخدمت الباحثة مجموعة من الفنيات السلوكية مثل لعب الدور وقد استخدمتها الباحثة فى العديد من الجلسات وكانت ذا أثر طيب جدا فى نفوس المشاركين لأنها سمحت لهم بالتعبير عما بداخلهم من مشاعر وأفكار . أما الواجبات المنزلية فقد استخدمت الباحثة هذه الفنية فى معظم جلسات البرنامج من خلال تكليف المشاركين للقيام ببعض المهام أو الإجابة على بعض الأسئلة خارج الوقت المحدد للجلسات ، كنوع من التدريب والتقييم لما اكتسبوه خلال الجلسات، ويتم مناقشة هذه الواجبات المنزلية مع المشاركين فى بداية كل جلسة لاحقة .

كذلك من الفنيات التى كان لها أثر كبير فى المشاركين كانت النمذجة حيث استخدمت الباحثة هذه الفنية فى العديد من الجلسات لاكساب المشاركين بعض الصفات الحميدة مثل التسامح والارادة والتحدى وغيرها .

كما تم استخدام التعزيز الايجابى وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية المتمثلة فى تقديم الإثابة والتعزيز بصور مختلفة للمشاركين المتميزين أو الذين يظهرون قدر من المسؤولية ويؤدون أدوارهم والواجبات التى يكفون بها بجدية وفاعلية .

أيضاً لعب الاسترخاء هو إحد الفنيات السلوكية وتعنى توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر . وهو عبارة عن مجموعة تمرينات يقوم بها الفرد تساعده على التخلص من التوتر والقلق لأن الفرد لا يستطيع الشعور بالقلق والاسترخاء فى نفس الوقت . وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية ووظفتها فى الجلسات الخاصة بتنمية روح الفكاهة والمرح .

أيضاً حرصت الباحثة على استخدام مجموعة من الفنيات الانفعالية مثل التخيل العقلاى الانفعالى استخدمت هذه الفنية خلال بعض الجلسات التى طلبت فيها الباحثة من المشاركين أن يتخيلوا أنفسهم فى أحد المواقف التى يتم عرضها عليهم، وذلك لإكسابهم القدرة على التفكير الإيجابى والاستفادة من اكتشاف أخطاء الغير التى قاموا باستخلاصها من الموقف المعروض وتغيير انفعالاتهم من السلبية الى الايجابى .

وكان للقصة الرمزية دور بالغ الأثر على المشاركين حيث استخدمت هذه الفنية باعتبارها إحدى فنيات العلاج بالمعنى، حيث روت الباحثة إحدى القصص التى توضح من خلالها أحد أو بعض المعانى التى قد يصعب التعبير عنها بشكل مباشر ثم تدير حورا مع المشاركين حولها لاستنتاج المعانى القيمة التى تحملها القصة فى طياتها

أما الحديث الذاتى فقد استخدمت الباحثة هذه الفنية فى محاولة لتدريب المشاركين على التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية أثناء التعرض للمواقف الصعبة، واستبدالها بأحاديث ذاتية إيجابية من خلال بعض العبارات الإيجابية التى يرددونها لأنفسهم .

كل هذه الفنيات تعرض لها الطلاب وتدريبوا عليها (أفراد المجموعة التجريبية) سواء من الارشاد بالمعنى أو الارشاد المعرفى السلوكى ساهمت بشكل كبير فى تحسين أدائهم على مقاييس البحث بعد الانتهاء من البرنامج . فقد ساعدت الطلاب على تحسين القدرة على مواجهة المواقف الصعبة وتحسين مستوى الايجابية والارادة والتحدى لديهم والطموح والتسامح والطاقة النفسية بشكل عام كما مكنتهم البرنامج من تحسين مستواهم فى اكتشاف أهداف الحياة وتقدير قيمة الروحانية والقيمية واصبحوا

أكثر تعاطفا وايثارا للغير والحرص على التأمل فى خلق الله والتمتع بالقدرة على حسن التصرف والحكمة والتسامى بالذات بشكل عام

وتشير الباحثة الى الى أن عدم وجود فروق دالة بين القياسين القبلى والبعدى فى عامل روح الفكاهة والمرح من عوامل الطاقة النفسية وعامل قوة العلاقات الاجتماعية من عوامل التسامى بالذات لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وهذا يدل أن البرنامج لم يكن فعالا بشكل كافى لتنمية هذين العاملين وقد يرجع ذلك أن عامل روح الفكاهة والمرح ربما كان يحتاج الى جلسات أكثر ليكونوا قادرين على التمتع بروح المرحة والدعابة واتخاذها كميكانيزم دفاعى ضد الأزمات وصعوبات الحياة ومشكلاتها والرغبة فى اسعاد الآخرين ومساعدتهم على تخطى صعوبات الحياة. والى مزيد من الفنيات التى تسهم فى تنمية هذه السمة فى الشخصية وخاصة ان الباحثة اكتشفت أن بعض من طلاب المجموعة التجريبية قد مروا ببعض المواقف الصعبة والازمات النفسية التى أفقدتهم روح الفكاهة والمرح⁹ اما فيما يتعلق بالنتيجة التى أظهرت عدم تحسن عامل قوة العلاقات الاجتماعية من عوامل التسامى بالذات بعد تطبيق البرنامج؛ قد يرجع ذلك أن هذا العامل ربما كان يحتاج الى جلسات أكثر ليكونوا قادرين على التمتع بالقدرة على تكوين واقامة علاقات اجتماعية قوية ومؤثرة وناجحة واستشعاره للمعنى والقيمة من خلال هذه العلاقات وأن الحياة لا تعاش الا بمساعدة الآخرين وخاصة أن بعضا من أفراد المجموعة التجريبية كانوا فى بداية البرنامج يعانون من عدم القدرة على الثقة فى الآخرين وعدم الرغبة فى التعامل معهم نتيجة لضغوط أسرية ومن البيئة المحيطة فى الجامعة¹⁰ الامر الذى كان يتطلب المزيد من الجلسات لتنمية كلا العاملين روح الفكاهة والمرح قوة العلاقات الاجتماعية. أما ما أسفر عنه الفرض الثانى من عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج فى عاملى الابتكارية والتجديد وروح الفكاهة والمرح من عوامل الطاقة النفسية. فلم تتفق هذه النتيجة مع نتيجة الفرض الأول التى أسفرت عن تحسن أداء المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج فى عامل الابتكارية والتجديد الامر الذى يشير الى تحسن أداء المجموعة الضابطة فى هذا العامل بالرغم من عدم تعرضهم للبرنامج الإرشادى، وهو ما يمكن تفسيره فى ضوء أن طلاب المجموعة الضابطة ربما يكونوا قد تعرضوا فى الفترة ما بين التطبيقين القبلى والبعدى لمتغير دخيل أثر على أدائهم قد يكون هذا المتغير هو تعرضهم لبعض الدورات والندوات وربما بعض المقررات الدراسية التى جعلتهم يظهرون التحسن على هذا العامل، وقد يكون انتقال أثر التعلم من طلاب المجموعة التجريبية للضابطة فهم زملاء معهم فى نفس الكلية والفرقة الدراسية

أما فيما يتعلق بنتيجة عامل الفكاهة والمرح الذى لم توجد فروق دالة احصائية فيه بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة الفرض الأول. وربما لنفس الأسباب التى أوردتها الباحثة فى الفرض الأول والتى جعلت المجموعة التجريبية والضابطة لا توجد بينهما فروق دالة فى عامل روح الفكاهة والمرح.

أما ما أشارت اليه نتائج الفرض الثالث وجود فروق فى المجموعة التجريبية بين القياسين البعدى والتتبعى على مستوى جميع عوامل الطاقة الايجابية ودرجته الكلية وكانت الفروق فى اتجاه التطبيق

⁹ منهم على سبيل المثال الطالب الذى فقد اثنين من احب اخوته لديه بفارق زمنى بسيط جدا، كما كان هناك طالب أخر على خلاف شديد مع والده لشدة العصبية والانفعال لديه ومعاناته من سوء التفاهم معه منذ الصغر وغيرهم
¹⁰ منهم حالة الطالب الذى عانى من معاملة والده معه منذ الصغر والفتاة التى فقدت صداقة أعز صديقة لها فى الجامعة وخسامها معها بعد فترة طويلة من الصداقة.

البعدى على مستوى جميع العوامل عدا عامل روح الفكاهة والمرح كانت الفروق فى اتجاه التبعى، وذلك يعنى عدم استمرار أثر البرنامج وأن تأثيره كان وقتيا على متغير الطاقة النفسية . بينما لم توجد فروق بين التطبيقين البعدى والتبعى فى عامل الإرادة والتحدى فقط . وهذا يعنى امتداد أثر البرنامج على هذا العامل الهام بالنسبة للفرد . ويمكن تفسير هذه النتيجة وهى عدم امتداد أثر البرنامج مع العينة التجريبية فى متغير الطاقة النفسية ومعظم عواملها الى أن متغير الطاقة النفسية متغير يتأثر بالمواقف التى يمر بها الانسان وهو متغير عرضة للزيادة والنقصان نتيجة للموقف الذى يتعرض له الفرد . حيث يرتبط مفهوم الطاقة النفسية بنظام الاستثارة والتنشيط الفسيولوجى المتحكم فى عمل المخ، وتبادل المعلومات بين الفرد وبيئته الخارجية، والذى من شأنه أن يدفع الفرد الى انجاز المهام المختلفة فى حالة ارتفاع مستوى الطاقة النفسية لديه، أو يدفع الفرد الى التكامل، وعدم انجاز المهام فى حالة انخفاض مستوى الطاقة النفسية (Posner,Rothbart,2010, p101) وفى هذا الصدد يرى كامل (٢٠٠١، ص ٢١٧) أن كل فرد يمتلك محركاً لسلوكه، وهو ما يطلق عليه مولد الطاقة النفسية، والذى يكون محكوماً بمستوى التنشيط النفسى فسيولوجى لدى الفرد ذاته . هذا المولد للطاقة النفسية ينتج قدراً محدوداً من الطاقة النفسية فى صورتها الأولية كطاقة لها معنى نفسى يتحدد فى مفاهيم تتفق مع الموقف الذى يوجد فيه الفرد ، والتي تعمل من خلال دفع الفرد للسلوك بطريقة معينة فى المواقف البيئية التى يمر بها، وتدفع الفرد الى التفاعل مع المواقف الضاغطة التى يمر بها . ومن هنا تظهر الفروق الفردية بين الأفراد فى مستوى الطاقة النفسية والشعور بالاجهاد النفسى، والتي تتحدد أساساً بقدرة الأفراد على مقاومة المواقف المحبطة ومقاومة الاجهاد النفسى، والاستجابة لتلك الضغوط التى يمر بها من خلال الاستفادة مما يمتلكون من طاقة نفسية دافعة للسلوك ، حيث يعتمد تأثر الفرد بالمواقف البيئية على مستوى المخزون الفيزيائى للطاقة النشطة لديه . وربما لان توقيت استجابة الطلاب على المقاييس كان توقيتاً ضاعطاً على الطلاب وهو توقيت الاستعداد لامتحانات نهاية الفصل الادراسى الأول وموقف الامتحان والاستعداد له ومحاولة الطلاب التمكن من المقررات الدراسية مع ضيق الوقت لذلك ربما كان سبباً فى انخفاض طاقتهم النفسية . وتذكر كل من الشحات وحسيب ومكاوى (٢٠١٢، ص ٩٤) أسباب انخفاض الطاقة النفسية ومنها زيادة الضغوط النفسية والاجهاد التى يتعرض إليها الفرد . وتعرض الفرد لمواقف توترية تزيد من حالة التوتر لديه . والمزاج السلبي الذى يصيب الفرد . كذلك عدم ممارسة التمرينات والمواظبة على الغذاء الجيد . والقصور الذى قد يصيب المراكز العصبية بالمخ والخلايا العصبية .

اما فيما يتعلق بالنتيجة الخاصة بتحسين عامل روح المرحة والفكاهة فى التطبيق التبعى بالرغم من عدم تحسنه بعد تطبيق البرنامج ويمكن تفسير ذلك أنه ربما تعرض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج أحر أو عوامل خارجية إيجابية فى الفترة ما بين التبعى والبعدى أثرت عليهم ايجاباً وساعدت على تحسن عامل روح المرحة والفكاهة . الا أنه بالرغم من ذلك امتد أثر البرنامج لعامل الإرادة والتحدى وهى سمة انسانية هامة وربما يرجع ذلك لاعتماد الباحثة على نظريتى الارشاد المعرفى السلوكى والارشاد بالمعنى وفنيتها مثل دحض الأفكار والحوار السقراطى والحديث الذاتى وفنية ABCDE بالاضافة لفنية المحاضرة والمناقشة والقصة الرمزيو والتعزيز الايجابى وغيرها وجميعها كان لها أثر فى امتداد أثر البرنامج واستمراريته فى عامل الإرادة والتحدى .

كما أظهرت نتيجة الفرض الثالث امتداد أثر البرنامج لمتغير التسامى بالذات ويمكن تفسير ذلك أن اتباع الارشاد الجماعى والارشاد المتمركز حول العميل واستخدام فنيات الارشاد بالمعنى والارشاد

المعرفى السلوكى والتركيز على مجموعة من العوامل الايجابية فى الشخصية الانسانية من عامل الارادة والتحدى من عوامل الطاقة النفسية والتسامى بالذات والتوعية بأهميتها بالنسبة لهم فى مهنتهم المستقبلية كما حرص الباحثة على مشاركة الطلاب لبعض البعض لخبراتهم التى تعرضوا لها أدى الى امتداد أثر البرنامج وذلك يدل على النمو الايجابى الذى ظهر لدى الطلاب المجموعة التجريبية والتى تتلخص الارادة والتحدى وقدرتهم على اكتشاف الهدف فى الحياة وزيادة قدرتهم على الجوانب الروحانية والقيمية مع الآخرين قوة العلاقات الاجتماعية والتأمل والحكمة وحسن التصرف فى المواقف . فقد تعلم الطلاب بعض الفنيات والمهارات الهامة فى الحياة مثل الحديث الايجابى للذات وتعرفوا على مخاطر الحديث السلبى للذات والتفكير بطريقة سلبية والنظرة التشاؤمية للأمور وتأثير ذلك على سلوكهم وانفعالاتهم مما جعلهم أكثر حرصا على محادثة أنفسهم حديثاً ايجابيا بصفة مستمرة ، كما تعلموا فنية ايقاف الامعان الفكرى وهى عملية ايقاف لافكارهم السلبية واخذ نفس واستبدالها بأفكار ايجابية . وتعلموا أن فى القدرة على التسامح والذى يمنح راحة نفسية كبيرة وعدم اهدار لطاقتهم النفسية من خلال مجموعة من القصص الرمزية . كما تعلم الطلاب وتدريبوا على مهارة التحصين ضد الضغوط والتى كان لها الاثر الكبير فى استمرار أثر البرنامج معهم حتى بعد انتهاء مدته والتى تمثلت فى اربع خطوات تتمثل فى الاستعداد قبل الموقف المسبب للتوتر ثم المواجهة له ثم التعامل مع الموقف ثم مكافأة وتعزيز الذات بأفكار ايجابية . كما تعلم الطلاب أهمية ممارسة الرياضة فى الحياة اليومية ولو لمدة خمس دقائق يومية كما تعلم الطلاب أهمية الحوار السقراطى وممارسته إدارة الحوار السقراطى الذى يتم من خلاله مساعدة المشاركين أكتشاف أهدافهم فى الحياة ومعنى هذه الأهداف وكيف يتحول الهدف الشخصى لمعنى فى الحياة من خلال خبرة التسامى . كما تدرّب الطلاب على فنية التحليل بالمعنى والتي ساعدت على تحقيق ذلك جدا

كما تدرّب الطلاب على فنية الوعى بالقيم والتي ساعدتهم كثيرا على اكتشاف القيم فى حياتهم من خلال مجموعة من تدريبات فنية الوعى بالقيم . كما تدرّبوا على الجزء الخاص بالجانب الروحى من فنية التحليل بالمعنى وهو ما يستشعروه عند ممارسة بعض العبادات الدينية . واستطاع الطلاب ممارسة التأمل فى خلق الله واكتشاف ابداع الخالق فى الحياة . كما تدرّب الطلاب على فنية اللوجوتشارت أو خريطة المعنى والتي ساعدتهم على التصرف بحكمة وتعقل فى كثير من المواقف التى يمرون بها من خلا تشغيل الذات الحقيقية والبعد عن استخدام الذات الاوتوماتكية . كل هذه الخبرات والتدريبات والمهارات والفنيات التى عايشها طلاب المجموعة التجريبية على مدار شهرين تقريبا انتقل أثرها الى مواقف الحياة المختلفة وهذا يتفق مع هدف الارشاد النفسى فالارشاد النفسى يتركز على الفرد ذاته أو على الجماعة ذاتها بهدف إحداث التغيير فى النظرة وفى التفكير وفى المشاعر والاتجاهات نحو المشكلة ونحو الموضوعات الأخرى التى ترتبط بها، ونحو العالم المحيط بالفرد أو الجماعة. ومن هنا فإن هدف العملية الإرشادية لا يقف عند حد مساعدة الفرد أو الجماعة فى التغلب على المشكلة ولكنه يمتد الى توفير الاستبصار للفرد - وللجماعة فى حال الإرشاد الجماعى - الذى يمكنه من زيادة تحكمه فى انفعالاته وزيادة معرفته بذاته وبالبيئة المحيطة به، وبالتالي زيادة قدرته على السلوك البناء والايجابى، ومما لا شك فيه أن القدرة على إتيان السلوك البناء والايجابى يمكن الفرد من المواجهة الكفئة للمشكلات فى المستقبل، بل وفى اختيار السلوك الأنسب الذى يحقق له التوافق، وفى تبنى وجهات النظر التى تيسر له الشعور بالكفاية والرضا، ومن ثم الصحة النفسية . ولأن العملية الإرشادية تقوم على زيادة استبصار الفرد فإنها تؤكد بذلك عملية التعلم من حيث اهتمامها بتعديل أفكار الأفراد ومشاعرهم وسلوكهم نحو ذواتهم ونحو الآخرين، ونحو العالم الذى يعيشون فيه، ومن

هنا نقول: إن الفرد - أو الجماعة - الذى يمر بخبرة إرشاد نفسي ناجحة فإنه يمر بخبرة نمو وارتقاء نفسي فى نفس الوقت . (كفاني ، ١٩٩٩ ، ص ١١)

فعملية الارشاد النفسى هى عملية نمائية تعود بالفائدة على الفرد بتحقيق كفاءته وتدعيمه مما يؤدي الى النمو السليم والوصول به لأعلى مستوى من النضج الانفعالى والسعادة والصحة النفسية ، كما أنها عملية وقائية هدفها التحصين النفسى للفرد ضد المشكلات والاضطرابات (أمين، ٢٠١٠، ص ٢٧) . كما أظهرت نتائج الفرض الثالث عدم امتداد أثر البرنامج لعامل الايثار والتعاطف ويمكن تفسير ذلك أنه ربما تعرض الطلاب لعوامل ومؤثرات خارجية سلبية أثرت على استجاباتهم على هذا العامل . وربما كانوا فى حاجة لفترة أطول وتدريبات أكثر للمحافظة على تنمية هذا العامل .

بحوث مقترحة

تقترح الباحثة إجراء البحوث التالية

- ١) دراسة فعالية برنامج ارشادى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لفئات وشرائح أخرى فى المجتمع مثل المعلمين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والأطباء والمرضى وغيرهم ممن يعملون فى المهن الانسانية .
- ٢) فعالية برنامج ارشادى قائم على الضحك العلاجى فى تنمية روح الفكاهة والمرح كأحد عوامل الطاقة النفسية لدى طلاب الجامعة .
- ٣) فعالية برنامج إرشادى لتنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات لدى الهيئة المعاونة فى الجامعات المصرية وأثره على التماسك النفسى لطلابهم .
- ٤) فعالية التدخلات الايجابية فى تنمية الطاقة النفسية والتسامى بالذات .
- ٥) الطاقة النفسية والتسامى بالذات والتماسك النفسى (دراسة كلىنيكية تجريبية) .
- ٦) الإسهام النسبى لعوامل الطاقة النفسية والتسامى بالذات فى التنبؤ بالتماسك النفسى لدى طلاب الجامعة من دارسى التخصصات الانسانية .

توصيات البحث

فى ضوء البحث الحالى وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات وما واجهته من صعوبات خلال تطبيق اجراءات البحث الميدانية، واستناداً للوضع القائم فى كليات الجامعة فإنها تعرض بعض التوصيات التربوية .

- ١ - تطبيق مقاييس نفسية لقياس مدى تمتع الطلاب الراغبين فى امتهان المهن الانسانية بالطاقة النفسية والتسامى بالذات .
- ٢ - انضمام الطلاب بشكل دورى فى برامج إرشادية لتنمية طاقتهم النفسية والمحافظة عليها والتسامى بالذات .
- ٣ - تأسيس برامج إرشادية لتنمية روح الفكاهة والمرح كعامل من عوامل الطاقة النفسية والعمل على تنميته لدى طلاب الجامعة .

- ٤ - إعداد مقررات تربوية تحثهم على التحلى بالطاقة النفسية بكل عواملها والتسامى بالذات بكل عوامله تدرس لطلاب كليات التربية الذين سوف يكونوا معلمين يؤثرون فى طلابهم نفسياً وعلمياً وأخلاقياً .
- ٥ - أن تقدم وسائل الاعلام النماذج القيمة من الشخصيات الانسانية الرائعة والملهمة فى الطاقة النفسية والتسامى بالذات ليكونوا قدوة لأفراد المجتمع .

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- ابراهيم ، عبد الستار محمد (٢٠١٥) . سمات الشخصية الكبرى المنيئة بتسامى الذات لدى الأمهات الأرامل . *المجلة المصرية للدراسات النفسية الجمعية المصرية للدراسات النفسية* ، ٢٥ (٨٨) ، ١٨٩ - ٢٣٢ .
- أبو بكر ، نشوى كرم (٢٠٢١) . التسامى بالذات وابعاده الفرعية كمنبأت بالاتجاه نحو المهنة والاستغراق الوظيفى لدى عينة من المرشدين النفسيين . *مجلة العلوم التربوية والدراسات الانسانية* ، ٦ (١٤) ، ٥٢ - ٨٠ .
- أمين ، سهير محمود (٢٠١٠) . *الارشاد النفسى لذوى الاحتياجات الخاصة* . القاهرة : دار الفكر العربى
- أمين ، سهير محمود و رياض ، سارة عاصم (٢٠١٨) *المشكلات الانفعالية عند المتفوقين عقلياً "الكمالية : التشخيص والعلاج "* . القاهرة : دار الفكر العربى .
- باطة ، أمال عبد السميع والطار ، محمود مغازى والكافورى ، رنا صبحى (٢٠١٩) . *فعالية برنامج للارشاد بالمعنى لتنمية التأمل كأحد أبعاد التسامى بالذات لدى طلاب الجامعة* . *مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ* ، ٢ (٤) ، ٤٠٠ - ٤٢٢ .
- تركى ، صفاء حامد وصوكر ، حلا تركى (٢٠١٩) . *الطاقة النفسية وعلاقتها بالإنغماس الوظيفى لدى موظفى جامعة الأنبار* . *مجلة جامعة الأنبار للعلوم الانسانية ، كلية التربية جامعة الأنبار* ، (٣) ، ١٦٢ - ١٩٧ .
- جابر ، جابر عبد الحميد وكفافي ، علاء الدين (١٩٩٠) . *معجم علم النفس والطب النفسى* . القاهرة : دار النهضة العربية.
- الجمعان ، صفاء عبد الزهرة وشريف ، ومحمد عبد الرضا (٢٠١٨) . *الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة* . *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الانسانية* . ٤٣ (٣) ، ١ - ١٧ .
- الجبورى ، زينب حسن (٢٠١٨) . *الأغتراب النفسى وعلاقته بانخفاض الطاقة النفسية للنساء المصابات بالبدانة* . *مجلة الاجتهاد للابحاث العلمية* ، (٣) ، ٤٨ - ٦٦ .
- الحربى ، نايف بن محمد (٢٠١٨) . *العلاقة بين تسامى الذات وبعض عوامل الشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس فى الجامعات السعودية* . *مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس رابطة التربويين العرب* ، ٩٨ ، ٢١٣ - ٢٤٣ .

- حسين ، طه عبد العظيم (٢٠٠٨) . استراتيجيات تعديل السلوك العاديين ونوى الاحتياجات الخاصة . الاسكندرية : دار الجامعة الجديدة للنشر .
- خطاب ، على ماهر (٢٠٠٤) . الاحصاء الوصفي . (ط ٢) . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- الرشيدى ، هارون توفيق (١٩٩٨) : مقياس معنى الحياة . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
- رضوان ، بدوية محمد (٢٠٢١) . الطاقة النفسية الفعالة كعامل منبئ بالاجهاد الوظيفى ومعنى الحياة لدى المرضيين والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية فى ظل انتشار فيروس كورونا المستجد " كوفيد 19 " . مجلة التربية كلية التربية جامعة الأزهر ، ١ (١٩٠) ، ١ - ٧٨ .
- زكى ، فاتن حسين والموافى ، فؤاد حامد و البنا ، اسعاد عبد العظيم (٢٠١٦) . فعالية برنامج ارشادى لتنمية الطاقة النفسية لدى المراهقات ضعاف السمع . المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ، ٣ (١) ، ٢٠٩ - ٢٥٧ .
- زهران ، حامد عبد السلام (٢٠٠٥) . التوجيه والارشاد النفسى . (ط ٤) . القاهرة : عالم الكتب .
- زهران ، سناء حامد (٢٠١٨) . فاعلية برنامج ارشادى قائم على بعض أساليب مواجهة الضغوط لتنمية الطاقة النفسية والرضا الدراسى لدى طلبة الجامعة المجبرين على التخصص . مجلة الارشاد النفسى ، مركز الارشاد النفسى جامعة عين شمس ، ٥٣ (٥٣) ، ٩٣ - ١٥٠ .
- زهران ، محمد حامد وزهران ، سناء حامد (٢٠٢٠) . مدى اسهام الضغوط النفسية والمهنية فى التنبؤ بكل من الدافعية والتسامى بالذات لدى أعضاء الهيئة المعاونة بالجامعات المصرية . المجلة المصرية للدراسات النفسية الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ٣٠ (١٠٨) ، ٢٧٩ - ٣٢٦ .
- زيدان ، حمدى (٢٠١٤) . الطاقة النفسية وقوة الذات ، الإمارات العربية المتحدة : دار الكتاب العربى .
- سالمان ، الشيماء محمود (٢٠٢١) . المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامى الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد covid -19 لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . مجلة البحث العلمى فى التربية ، جامعة عين شمس - كلية البنات للأداب والعلوم والتربية ، ٣ (٢٢) ، ٣٦٧ - ٤٠٢ .
- الشحات ، داليا أحمد وحسيب ، عبد المنعم عبد الله ومكاوى ، صلاح فؤاد (٢٠١٢) . فاعلية الارشاد بالمعنى فى تنمية مستوى الطاقة الفعالة لدى عينة من العاطلين : دراسة سيكومترية كLINيكية . مجلة القراءة والمعرفة ، كلية التربية جامعة عين شمس ، ١٢٧ (١٢٧) ، ٨٣ - ١١٠ .
- الشناوى ، محمد محروس (١٩٩٤) . نظريات الارشاد والعلاج النفسى . القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- شين ج. لوبيز، وس.ر.سنايدر (٢٠١٨) . دليل علم النفس الايجابى . (الاعسر ، صفاء ترجمة) . القاهرة : المركز القومى للترجمة .
- الضبع ، فتحى عبد الرحمن (٢٠١٩) . التسامى بالذات والشغف والكمالية العصابية كمنبئات بالهناء الذاتى فى العمل لدى معلمات رياض الأطفال . المجلة التربوية كلية التربية جامعة سوهاج ، ٦٣ (٦٣) ، ٢٧ - ٩٧ .

- عاشور ، وليد حسن (٢٠١٦) . تسامى الذات وعلاقته بكل من التفاؤل والتفتح على الخبرات والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ، مجلة جامعة عين شمس للقياس والتقويم ، ٥ (١٠) ، ٢ - ٣٦ .
- عبد الخالق ، منال (٢٠٠٦) . الشعور بالذنب : المفهوم، القياس، العلاج . الرياض : دار المؤيد للنشر والتوزيع .
- عبد الرحمن ، محمد السيد (٢٠١٥) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسى . القاهرة : مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع .
- عبد الرحمن ، هوشيار (٢٠١٠) . تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدنى وعلاقتها بمهارات الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة . مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، ٣ (٢) ، ٢٦٦ - ٢٨٧ .
- عسكر ، محمد السيد (٢٠٢١) . فاعلية برنامج تعبئة عقلية على الطاقة النفسية وحالة قلق المنافسة الرياضية للاعبى كرة القدم . مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، ٢ (٥٦) ، ٦٤٨ - ٦٧٢ .
- عبد الغنى ، مختار أمين ومحمد ، واسراء عاطف (٢٠٢١) . بناء مقياس الطاقة الايجابية للاعبى الدورى الممتاز فى الكرة الطائرة بمحافظة بنى سويف . مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية و الرياضية . ٤ (٧) ، ١١٩ - ١٤١ .
- العبيدى ، عفراء ابراهيم (٢٠١٦) . سمو الذات لدى طلبة الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات . مجلة علوم الانسان والمجتمع ، جامعة محمد خضير بسكرة - كلية العلوم الانسانية والاجتماعية . (١٨) ، ٢٣٧ - ٢٥٢ .
- العبيدى ، عفراء ابراهيم و الجيبورى ، اقبال (٢٠١٧) . الحوار الأسرى وعلاقته بسمو الذات لدى تلامذة الصف السادس الابتدائى . مجلة العلوم التربوية والنفسية كلية التربية جامعة بغداد . (٥٢) ، ٢٢ - ٥٢ .
- غانم ، محمد حسن (٢٠٠٨) . العلاج النفسى . القاهرة : مكتبة مدبولى .
- الفحل ، نبيل محمد (٢٠٠٩) . برامج الارشاد النفسى : النظرية والتطبيق ، القاهرة : دار العلوم للنشر والتوزيع .
- فرانكل ، فيكتور (١٩٨٢) . الإنسان يبحث عن المعنى ، (منصور ، طلعت ، ترجمة) . الكويت : دار القلم .
- فرانكل ، فيكتور (٢٠٠٤) . ارادة المعنى : أسس وتطبيقات الارشاد بالمعنى (شاهين ، إيمان فوزى ، ترجمة) . القاهرة : زهراء الشرق .
- فرانكل ، فيكتور (٢٠١١) . الانسان والبحث عن المعنى : معنى الحياة والارشاد بالمعنى (منصور ، طلعت ، ترجمة) . القاهرة : مكتبة الانجلو
- القريطى ، عبد المطلب أمين (٢٠١٤) . الموهوبون وخصائصهم واكتشافهم ورعايتهم . القاهرة : عالم الكتب .

- كامل ، محمد على (٢٠٠١) . دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والاجهاد النفسى لثلاث مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفاعلة . *مجلة كلية التربية جامعة طنطا* ، ٢ (٣٠) ، ١٩٤ - ٢٢٤ .
- كفافي ، علاء الدين (١٩٩٩) . *الارشاد و العلاج النفسى الأسرى (المنظور النسقى الاتصالى)* . القاهرة : دار الفكر العربى .
- مصطفى ، أسامة فاروق (٢٠١٤) . فعالية برنامج إرشاد أسري معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأبناء ذوي اضطرابات طيف التوحد. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٩٧ (٢٥) ، ٣١ - ٩٨ .
- المعمورى ، على حسين و امانة ، مروة فاضل (٢٠٢١) . سمو الذات لدى طلبة الدراسات العليا. *مجلة العلوم الانسانية ، كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة بابل* ، ٢٨ (١) ، ١ - ١٥ .
- معوض ، محمد عبد التواب و محمد ، سيد عبد العظيم (٢٠١٢) . *الارشاد بالمعنى* . القاهرة : دار الفكر العربى .
- مكاوى ، صلاح فؤاد (٢٠١٢) . الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعى المشاركين فى ثورة ٢٥ يناير . *مجلة دراسات تربوية ونفسية ، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق* . (٧٦) ، ٣٠١ - ٣٣٥ .
- ملحم ، سامى محمد (٢٠١٥) . *الارشاد النفسى عبر مراحل العمر* . عمان : دار المسيرة للنشر .
- منصور ، طلعت (١٩٧٧) . *التعلم الذاتى وارتقاء الشخصية " دراسات جديدة فى علم النفس "* . القاهرة : مكتبة الأنجلو .
- منصور ، طلعت وشاهين ، وإيمان فوزى ودرويش ، منى عبد الحميد (٢٠١٨) . مقياس التسامى بالذات والتحقق من كفاءته السيكمترية ، *مجلة الارشاد النفسى ، جامعة عين شمس* . (٥٤) ، ٤٩٥-٥٦٧ .
- موسى ، رشاد عبد العزيز (٢٠١٤) . *الارشاد التحفيزى للطاقة الايجابية " طرح جديد لتحقيق السواء النفسى "* ، *مجلة التربية جامعة الأزهر* . ١ (١٥٨) ، ١١ - ٥١ .

English References:

- Al-Douri, W (2021). Psychological Energy for Talented, Outstanding and Students A Comparative Study. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*,12 (7), 2577-2584.
- Asagbag,R., & Marshal,M.(2016). The Use of Logotherapeutic Techniques in the Identification and Intervention Stages of Treatment with Persons with Substance Use Disorder. *An International Multi-Disciplinary Journal*, 10(3), 39-54.
- Camkiran, S. (2018). An Investigation of the Relationship Between Self-Transcendence, Meaning in Life, and Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study. Unpublished *Master Dissertation*, Utrecht University.
- Clarkson, P. (2013). *Transactional analysis psychotherapy: An integrated approach*. New York: Routledge

- Cloninger, C; Svrakic, D.&Przybeck, T.R. (1993). A Psychobiological Model of Temperament and Character. *The Journal Archives of General Psychiatry* ,50 (12),975-990.
- Cormier, S., & Cormier, B. (1991). *Interviewing Strategies for Helpers Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Inter Ventions* (4 ed). Brooks/cole
- Csikszentmihalyi, J (1994). *Finding Flow in Web Design the Psychology of Engagement with Every Day Life*. New York: Basic Book.
- Duffy, E. (2007). *Activation and Behavior*. New York: Wiley Library.
- Farren, A. T. (2006). An Examination of Relations Amongst Power, Uncertainty Self-Transcendence, and Quality of Life in Breast Cancer Survivors. *PH. D dissertation*, New York University
- Garcia-Romeu, A. P. (2010). Self- Transcendence as A measurable Transpersonal Construct. *Journal of Transpersonal Psychology*, 42 (1), 26-47.
- Gerben, J. (2004). Search of Meaning: Reminiscence Program for Older Person, *Educational Gerontology*, 30, 751 – 766.
- Hall, S; Nordby,J (1999). A primer of Jungian Psychology New York: Meridian.
- Haugan, G., Moksnes, U., & Lohre, A. (2016). Intrapersonal Self- Transcendence, Meaning-in-life and Nurse-patient interaction: powerful Assets for Ouality of life in Cognitively Intact Nursing-home Patients. *Scandinavian, Journal of Caring Sciences*, 30, 790-801.
- Haugan, G., Rannestad, T., Garasen, H., Hammervold, R., & Espnes, G., A. (2012). The Self-Transcendence Scale: An investigation of the Factor Structure among Nursing Home Patients. *Journal of Holistic Nursing*, 30 (3), 147-159
- Heredia, L., & Sanchez, A. (2016). Vulnerability to Alcohol Consumption, Spiritual transcendence and Psychosocial Well-being: Test of a theory. *Rev. Latino-Am Enfermagem*, 24, 1-8.
- James, P. (2017). Apsychology of peace: Development of a Transcendent Ontological Worldview. *PH. D dissertation*, University of Hawaii at Manoa. United State
- Knox, Caitlin, Casper& Schlosser (2005). Addressing Religion and Spirituality in Psychotherapy: *Clients perspectives Psychotherapy Research*. (3)15 303- 287.
- Maslow,A.H (1973). *Self-Actualization people: A study of psychological health In R. J. Lowry (Ed), Dominance, self-Esteem, self- Actualization: Germinal papers of A.H. Maslow (pp.177200)*. Monterey, C.A. Brooks /Cole.
- Matthews, E. E., & Cook, P. F. (2009). Relationships among Optimism, Well-being, Self-Transcendence, Coping, and Social Support in Women During Treatment for Breast Cancer. *Psycho-Oncology*, 18 (7), 716- 726.
- McDonald, J., Olson, J., Goddard, H., & Marshall, J. (2018). Impact of Self-Transcendent and Self-Enhancement Values on Compassion, Humility, and Positivity in Marital Relationships. *Counseling and Values*, 63, 194-209.

- Mcgee, E. E. (2004). I'm Better for Having Known You: An Exploration of Self-Transcendence in Nurses. *PH. D dissertation*, Boston College.
- Posner, M & Rothbart, M. (2010). The Concept of Energy in the Psychology Theory: Cognitive Science program technical. *American psychologist*, 45 (10), 109 – 127.
- Psicol, E. (2008). Individual Differences in Energy – Tension Cycle and Self-Regulation of Mood. *American psychologist*, 45, (10) pp 109 – 127.
- Pulfrey, C., Butera, F. (2016). When and Why People Don't Accept Cheating: Self-Transcendence Values, Social Responsibility, Mastery Goals and Attitudes Towards Cheating. *Motivation and Emotion*, 40, 438-454.
- Reed, P. G. (2003). The Theory of Self-Transcendence. In M. J. Smith & P. Liehr (Eds.), *Middle Range Theories in Nursing* (pp. 145– 165). New York: Springer.
- Sanzo, M. (2009). A Psychometric Assessment of Self-Transcendence. *PH. D dissertation*, Alliant International University.
- Thayer, E. (2003). *Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise*. U. K: Oxford University Press.
- Venter, H. & Venter, C. (2010). Globalization and the Psychology of the New World Citizen: How the New Global Citizen Compares to Maslow's level of Self – Transcendence International. *Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 5(7), 29- 36.
- Venter, H.J. (2012). Maslow's Self-Transcendence: How It Can Enrich Organization Culture and Leadership. *International Journal of Business, Humanities and Technology*. 2(2), 64 – 71.
- Watson, D & Tellegen, A (1985). Toward Consensual Structure of Mood. *Physiological Bulletin*, 98 (2), 219 – 235.
- Wisniewski, W. (2000). The Coping Resources of Elderly Widows and their Relationship to Depression and Self-Transcendence. *PH. D dissertation*, Columbia University.
- Wong, P. (2009). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. *J Contempt Psychotherapy*, 40, 85-93.

Translation of Arabic References:

- Ibrahim, Abdul Sattar Muhammad (2015). The Major Personality Traits that Promote Self-Transcendence in Widowed Mothers. *Egyptian Journal of Psychological Studies, Egyptian Society for Psychological Studies*, 25 (88), 189-232.
- Abu Bakr, Nashwa Karam (2021). Self-Transcendence and its Sub-dimensions as Predictors of The Attitude Towards The Profession and Job Involvement in a Sample of Counsellors. *Journal of Educational Sciences and Human Studies*, 6 (14), 52-80.
- Amin, Soheir Mahmoud (2010). *Psychological Counseling for People with Special Needs*. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi

- Amin, Soheir Mahmoud and Riyadh, Sarah Assem (2018) *Emotional Problems among The Mentally Gifted, "Perfectionism: Diagnosis and Treatment."* Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Baza, Amal Abdel-Samie, Al-Attar, Mahmoud Maghazy and Al-Kafoury, Rana Sobhi (2019). The Effectiveness of a Program of Counseling with Meaning to Develop Meditation as One of the Ddimensions of Self-Sublimation among University Students. *Journal of the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University*, 2 (4), 400-422.
- Turki, Safaa Hamed, and Soker, Hala Turki (2019). Psychological Energy and Its Relationship to Job Immersion among The Employees of Anbar University. *Anbar University Journal of Human Sciences, College of Education, Anbar University*, (3), 162-197.
- Jaber, Jaber Abdel-Hamid, and Kafafi, Aladdin (1990). *Dictionary of Psychology and Psychiatry*. Cairo: Arab Renaissance House.
- Al-Jamaan, Safaa Abdel-Zahra, Sharif, and Mohamed Abdel-Reda (2018). Psychological Energy and Its Relationship to Life Satisfaction among University Students. *Basra Research Journal for Human Sciences*. 43(3), 1-17.
- Al-Haburi, Zainab Hassan (2018). Psychological Alienation and Its Relationship to Low Psychological Energy for Obese Women. *Journal of Ijtihad for Scientific Research*, (3), 48-66.
- Al-Harbi, Nayef bin Muhammad (2018). The Relationship Between Self-Transcendence and Some Personality Factors among Faculty Members in Saudi Universities. *Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Association of Arab Educators*, 98, 213-243.
- Hussein, Taha Abdel Azim (2008). *Strategies for Modifying Normal Behavior and People with Special Needs*. Alexandria: New University Publishing House.
- Khatab, Ali Maher (2004). *Descriptive Statistics*. (2nd floor). Cairo: Anglo Egyptian Bookshop.
- Al-Rashidi, Haroun Tawfiq (1998): *The Measure of The Meaning of Life*. Cairo: The Egyptian Renaissance Library.
- Radwan, Badawiya Muhammad (2021). Effective Psychological Energy as a Predictor of Job Stress and The Meaning of Life among Male and Female Nurses Working in Government Hospitals in Light of The Spread of The New Corona Virus "Covid 19". *Education Journal, College of Education, Al-Azhar University*, 1 (190), 1-78.
- Zaki, Faten Hussein, Al-Mowafi, Fouad Hamed and Al-Banna, Asaad Abdel-Azim (2016). The Effectiveness of a Counseling Program for The development of psychological energy among hearing impaired Adolescents. *Scientific Journal of the College of Early Childhood Education*, 3 (1), 209-257.
- Zahrn, Hamid Abdel Salam (2005). *Psychological Guidance and Counseling*. (4th f). Cairo: World of Books.

- Zahran, Sana Hamed (2018). The Effectiveness of a Counseling Program Based on Some Stress Coping Methods to Develop Psychological Energy and Academic Satisfaction among University Students Who are Forced to Specialize. *Journal of Psychological Counseling, Psychological Counseling Center, Ain Shams University*, (53), 93-150.
- Zahran, Mohamed Hamed and Zahran, Sana Hamed (2020). The Extent of The contribution of psychological and occupational pressures in predicting Both Motivation and Self-Sublimation among Members of The Supporting Staff in Egyptian Universities. *Egyptian Journal of Psychological Studies, Egyptian Society for Psychological Studies*, 30 (108), 279-326.
- Zaidan, Hamdi (2014). *Psychological Energy and Self-Strength*, United Arab Emirates: Dar Al-Kitab Al-Arabi.
- Salman, Al Shaimaa Mahmoud (2021). Psychological Immunity and Its Relationship to Both Self-Sublimation and Infection Anxiety with The Emerging Corona Virus (Covid-19) among Teachers of The Basic Education Stage in The Light of Some Demographic Variables. *Journal of Scientific Research in Education, Ain Shams University - Girls College of Arts, Sciences and Education*, 3 (22), 367-402.
- Al-Shahat, Dalia Ahmed and Haseeb, Abdel Moneim Abdullah and Makkawy, Salah Fouad (2012). The Effectiveness of Counseling by Meaning in Developing The Level of Active Energy among a Sample of The Unemployed: A Clinical Psychometric Study. *Journal of Reading and Knowledge, Faculty of Education, Ain Shams University*, (127), 83-110.
- El-Shennawy, Mohamed Mahrous (1994). *Counseling Theories and Psychotherapy*. Cairo: Dar Gharib for printing, publishing and distribution.
- Shane J. Lopez, SR Snyder (2018). *Handbook of Positive Psychology*. (Al-Asar, Safaa translation). Cairo: National Center for Translation.
- Aldabaa, Fathy Abdel Rahman (2019). Self-Transcendence, Passion, and Neurotic Perfectionism as Predictors of Self-Satisfaction at Work among Kindergarten Teachers. *The Educational Journal, Faculty of Education, Sohag University*, (63), 27-97.
- Ashour, Walid Hassan (2016). Self-Transcendence and Its Relationship to Optimism, Openness to Experiences and Life Satisfaction among University Students, *Ain Shams University Journal for Measurement and Evaluation*, 5 (10), 2-36.
- Abdul Khaleq, Manal (2006). *Guilt: Concept, Measurement, Treatment*. Riyadh: Dar Al-Moayad for publication and distribution.
- Abdel-Rahman, Mohamed El-Sayed (2015). *Counseling Theories and Psychotherapy*. Cairo: Zahraa Al-Sharq Library for publication and distribution.
- Abdul Rahman, Hoshyar (2010). Mobilization of Psychological Energy and Physical Self-Concept and Their Relationship to The Skills of Defending The Court with Volleyball. *Journal of Physical Education Sciences, College of Physical Education, University of Babylon*, 3 (2), 266-287.

- Askar, Muhammad Al-Sayed (2021). The Effectiveness of a Mental Mobilization Program on The Psychological Energy and The State of Sports Competition Anxiety for Soccer Players. *Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Faculty of Physical Education, Assiut University*, 2 (56), 648-672.
- Abdul-Ghani, Mukhtar Amin and Muhammad, and Israa Atef (2021). Building a Measure of Positive Energy for The Premier League Players in Volleyball in Beni Suef Governorate. *Beni Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences*. 4(7), 119-141.
- Al-Obeidi, Afra Ibrahim (2016). Self-Esteem among University Students in The Light of Some Variables. *Journal of Human and Society Sciences, Mohamed Khudair Biskra University - Faculty of Humanities and Social Sciences*. (18), 237-252.
- Al-Obaidi, Afra Ibrahim and Al-Jiburi, Iqbal (2017). Family dialogue and its relationship to self-Transcendence among sixth grade students. *Journal of Educational and Psychological Sciences, College of Education, University of Baghdad*. (52), 22-52.
- Ghanem, Mohamed Hassan (2008). *Psychotherapy*. Cairo: Madbouly Library.
- Al-Fahal, Nabil Muhammad (2009). *Psychological Counseling Programs: Theory and Practice*., Cairo: Dar Al Uloom for publication and distribution.
- Frankel, Victor (1982). *Man, Searches for The Meaning*, (Mansour, Talaat, translation). Kuwait: Dar Al-Qalam.
- Frankel, Victor (2004). *The Will of Meaning: Foundations and Applications of Guidance by Meaning* (Shahin, Iman Fawzi, translation). Cairo: Zahraa Al-Sharq.
- Frankel, Victor (2011). *Man, and the Search for Meaning: The Meaning of Life and Guidance by Meaning* (Mansour, Talaat, translation). Cairo: Anglo Library
- Al-Quraiti, Abdul-Muttalib Amin (2014). *Gifted People, Their Characteristics, Discovery and Care*. Cairo: World of Books.
- Kamel, Muhammad Ali (2001). A comparative Study of The Profiles of Psychological Stress and Psychological Stress for Three Different Levels of Active Psychological Energy. *Journal of the Faculty of Education, Tanta University*, 2 (30), 194-224.
- Kavafy, Aladdin (1999). *Counseling and Family Psychotherapy (the Communicative Systemic Perspective)*. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Mostafa, Osama Farouk (2014). The Effectiveness of a Cognitive Behavioral Family Counseling Program in Reducing Social Anxiety and Improving Social Interaction for Children with Autism Spectrum Disorders. *Journal of the Faculty of Education, Benha University*, 97 (25), 31-98.
- Al-Mamouri, Ali Hussein and Amana, Marwa Fadel (2021). Self-Esteem among Postgraduate Students. *Journal of Human Sciences, College of Education for Human Sciences, University of Babylon*, 28 (1), 1-15.

- Moawad, Mohamed Abdel-Tawab and Mohamed, Syed Abdel-Azim (2012). *Guidance in the sense*. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Mekawy, Salah Fouad (2012). Effective Psychological Energy and its Relationship to The Meaning of Life among University Youth Participating in The January 25 Revolution. *Journal of Educational and Psychological Studies, Journal of the Faculty of Education, Zagazig University*. (76), 301-335.
- Melhem, Sami Mohamed (2015). *Psychological Counseling Through The Stages of Life*. Amman: Al Masirah Publishing House.
- Mansour, Talaat (1977). *Self-Learning and Personal Development "New Studies in Psychology"*. Cairo: Anglo Library.
- Mansour, Talaat and Shaheen, Eman Fawzy and Darwish, Mona Abdel Hamid (2018). Self-Sublimation Scale and Verification of its Psychometric Efficiency, *Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University*. (54), 495-567.
- Moussa, Rashad Abdel-Aziz (2014). Motivational Guidance for Positive Energy, "a New Proposal to Achieve Psychological Normality", *Journal of Education, Al-Azhar University*. 1 (158), 11-5.