جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

الرقم التسلسلي:.....

كفاءة الذات الأكاديمية و علاقتها بمعنى الحياة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس

– جامعة الجلفة–

مذكرة مكملة لنيل شهادة (الماستر) في علم النفس التربوي

إعداد الطالب:

شداد احمد

إشراف الأستاذ:

د/ زعتر نور الدين

السنة الجامعية:2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ

وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ

فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

كلمة شكر و تقدير

الحمد الله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم و الصـــلاة و الســـلام علـــى معلـــم البشر و على أله و صحبه أجمعين: أولا و قبل كل شيء أشكر الله واحمده على كل حال، وبعدها إلى من يعجـــز لساني عن إيجاد العبارات المناسبة لشكرهما، إلى من أنارا حياتي، إلـــى والداي أطال الله في عمرهما.

و أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي المشرف **الدكتور زعتر نور الدين** ، الذي لم يبخل علي بتوجيهاته و نصائحه القيمة و الثمينة طوال مراحل إنجاز هذا العمل،

كذلك أتوجه بشكري إلى الدكتور **بكاي عبد المجيد** و الأستاذ **مسعود حاجي** على العمل معي و على ما قدماه لي من نصائح ومساعدات في عملي هذا .

وكما اخص بالاحترام و العرفان و التقدير لهيئة المناقشة عرفانا لهم لتخصيص جزء من وقتهم لقراءة الرسالة و تقييمها و مناقشتها والاخذ بتوجيهاتهم وملاحظاتهم القيمة .

كما أتقدم بالشكر الخالص إلى صاحب مكتبة النور تواتي محمد على ما قدم لي من نصـــائح و مساعدات ، دون أن أنسى الـــذين أعتبـــرهم بمثابة اخوتي و أخواتي الأعزاء

أفراد دفعتي و أتمنى لهم جميعا التوفيق و النجاح وكما لا أنسى كل من ساعدني من قريب أو بعيد.

ملخص الدراســـة

اعداد : شداد أحمــد

العنوان : الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من الطلبة علم النفس بجامعة الجلفة

تحت إشراف : د- زعتــر نور الديـــن

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كفاءة ذات الأكاديمية ومعنى الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس و الفلسفة لجامعة الجلفة اختيروا بطريقة عشوائية طبقية حيث بلغ عدد أفراد العينة (141:طالبة و طالب) (102 أنثى,و39 ذكرا) كما يسعى البحث إلى معرفة الفروق بين أفراد عينة البحث في متغيرات الدراسة تعزى لعاملي الجنس و المستوى، و للغرض من ذلك استخدامنا هنا مقياس كفاءة الذات الأكاديمية من إعداد الباحث *أحمـــد الزق* ومقياس معنى الحياة من إعداد *هارون توفيق الرشدي1996* وأعيد تقنيته على البيئة الجزائرية من طرف الدكتور*بشير معمريه* ,وللتحقق من فروض الدراسة تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلـــــوم الاجتماعية **(SPSS)** و الأساليب الإحصائية كل من معامل ألفا كرونباخ والانحراف المعياري و المتوسط الحساب ومعامل الارتباط بيرسون وتحليل التباين ثنائي الاتجاه

وذلك قصد الإجابة عن تساؤلات الدراسة وهي :

1/-هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس و الفلسفة

2/-هل توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين كفاءة الذات الأكاديمية ومعنى الحياة تعزى لعامل الجنس .

3/-هل توجد هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين كفاءة الذات الأكاديمية ومعنى الحياة تعزي لعامل المستوى .

- وتم التوصل لنتائج الدراسة وهي:

* توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة لدى عينة الدراسة .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في تأثير كفاءة الذات الأكاديمية على معنى الحياة يعزى لعامل الجنس لصاح الإناث لدى عينة الدراسة .

*لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في تأثير كفاءة الذات الأكاديمية على معنى الحياة يعزى لعامل المستوى لدى عينة الدراسة .

Résumé de l'étude

Réalisé: cheddad Ahmed

Titre: l'auto-efficacité académique et la relation avec le sens de la vie dans un échantillon d'étudiants en psychologie à l'Université de Djelfa

Sous la supervision de: zaater Noureddine

Cette recherche vise à détecter la corrélation entre l'efficacité académique et le sens de la vie dans un échantillon d'élèves de la psychologie et de la philosophie, à l'Université de Djelfa ont été choisis au hasard stratifié que le nombre de répondants (141 échantillons) (102 étudiantes et 39 étudiants) aussi la recherche de connaître les différences entre l'échantillon de recherche dans les variables de l'étude en raison du sexe et le niveau, et pour sa nous utilisons ici une mesure de chercheur auto-efficacité académique * Ahmed Zak *et le mesure du sens de la vie * par Haron Tawfik Elrochdi 1996 * et re-technique sur l'environnement algérien par * Dr Bachir Mouamria *, et de vérifier les hypothèses de l'étude étaient Utiliser le programme Statistical Package for Social Sciences ((SPSS et méthodes statistiques à la fois alpha coefficient Cronbach, l'écart type et le calcul du corrélation moyen, coefficient relationnel Pearson et l'analyse de la variance bidirectionnelle ,Ainsi, afin de répondre aux questions de l'étude, à savoir:

- / 1Es qu'il existe une relation statistiquement significatives entre les auto efficacité académique et le sens de la vie dans un échantillon d'étudiants en psychologie et philosophie
- / 2Es qu'il y une relation statistiquement significative entre l'auto-efficacité académique et le sens de la vie en raison du facteur du sexe.
- / 3 Es qu'il y une relation statistiquement significative entre l'auto-efficacité académique et le sens de la vie en raison du facteur du niveau.
- les résultats de l'étude, à savoir:

* Il existe une relation statistiquement significative au niveau de 0,05 entre l'efficacité académique et le sens de la vie dans l'échantillon de l'étude.
* Il existe des différences statistiquement significatives au niveau de 0,05 dans l'influence de l'efficacité académique sur le sens de la vie en raison du facteur de sexe féminin à l'échantillon de l'étude.
*Il n'existe pas des différences statistiquement significatives au niveau de 0,05 dans l'influence de l'efficacité académique sur le sens de la vie en raison du facteur du niveau dans l'échantillon de l'étude.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الشكر .....ب

والاهداء.....ج

ملخص الدراسة .....د

فهرس المحتويات.....هـ

قائمة الجداول.....و

قائمة الاشكال.....ر

قائمة الملاحق.....س

مقدمة 01

الباب الاول : الجانب النظري

الفصل الاول : الاطار العام للدراسة

1-الاشكالية.....6

2-تساؤلات الدراسة : 9

3-اهمية الدراسة :.....10

4-أهداف الدراسة :.....11

5-فرضيات الدراسة 12

6-دراسات سابقة 13

7- متغيرات الدراسة 28

7-1-كفاءة الذات الأكاديمية.....28

7-2-معنى الحياة:.....48

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الاول: إجراءات الدراسة الميدانية

1-إجراءات الدراسة الاساسية :.....66

أ-المنهج الدراسة :..... 66
ب-العينة 66
ج-حدود الدراسة :..... 69
ه-أدوات الدراسة :..... 70
و-أساليب المعالجة الاحصائية :..... 76
الفصل الثاني : عرض و مناقشة نتائج الدراسة
1-عرض نتائج الدراسة..... 78
أ-عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة: 78
ب-عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى: 83
ج- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: 86
2-الاستنتاج العام 88
3-مقترحات..... 89
4-خاتمة 90
قائمة المراجع
الملاحق

قائمة الجداول

جدول رقم (01):يوضح نموذج فان دروزن –سميث لمعنى الحياة..... 55
جدول رقم (02): يوضح خصائص العينة حسب الجنس.....67
جدول رقم (03):يوضح خصائص العينة حسب المستوى.....68
جدول رقم (04) :يوضح ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ 72
الجدول رقم (05): يوضح ثبات مقياس كفاءة الذات الأكاديمية بطريقة التجزئة النصفية....72
جدول رقم (06): يوضح ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ 74
جدول رقم (07): يوضح ثبات مقياس معنى الحياة بطريقة التجزئة النصفية 75
جدول رقم (08) :يوضح النتائج الإحصائية لإجابات العينة على مقياس معنى الحياة.....78
جدول رقم(09) : يوضح النتائج الإحصائية لإجابات العينة على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية .....79.
جدول رقم(10): يوضح العلاقة بين كفاءة الذات الأكاديمية ومعنى الحياة باستخدام معامل الارتباط بيرسون.....**80**
جدول رقم (11): يوضح نتائج تحليل التباين ثنائي الاتجاه لأثر كل من كفاءة الذات الأكاديمية والجنس في معنى الحياة.....83
جدول رقم(12) يوضح نتائج الأساليب الإحصائية على المقياسين.....84
جدول رقم(13) يوضح نتائج تحليل التباين ثنائي الاتجاه لأثر كل من الكفاءة و المستوى التعليمي في معنى الحياة.....86

قائمة الاشكال

شكل رقم (01): يوضح توزيع العينة حسب الجنس.....67
شكل رقم (02): يوضح توزيع العينة حسب المستوى.....69

الملاحق

مقياس كفاءة الذات الأكاديمي
مقياس معنى الحياة

مقدمة

مقدمة :

تحتل دراسة الذات أهمية خاصة في العلوم الإنسانية منذ زمن بعيد و قام العديد من العلماء النفس بجهود متواصلة في هذا المجال و أصبح مفهوم الذات يمثل متغير نفسيا تربويا مهما في العديد من البحوث .

والذات هي كينونة الفرد أو الشخص و تنمو الذات و تنفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي وتتكون بنية الذات نتيجة التفاعل مع البيئة و تشمل الذات الاجتماعية والمدركة والمثالية وقد تمتص قيم الآخرين و تسعى إلى التوافق و الاتزان و الثبات و تنمو نتيجة النضج و التعلم و يمنح مفهوم كفاءة الذات الأكاديمية مفهوما حيويا بالنسبة لأداء الطلاب في مجال التحصيل الأكاديمي وهو جزء من مفهوم الذات العام يرتبط بالحياة الأكاديمية لما لها من أهمية في التقدم الأكاديمي.(زهران:2003،ص30).

وعليه أصبح لزاما على الجامعة و المنظومة التربوية ككل مطالبة بالاهتمام أكثر بالقدرات الذاتية للطلاب و ذلك بالرفع و تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهم و ذك بغية الاستغلال الناجح لطاقات و القدرات التي يمتلكونها و تصويبها لما هو مخطط من أهداف و مهام العملية التعليمية و ذلك لتكوين شخصية متكاملة الجوانب و المتمتعة بالصحة النفسية والتوافق الأكاديمي. (ميدون:2014،ص106).

فطلبة الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع و مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلبة فهم يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم و في دافعيتهم للإنجاز و تحقيق الأهداف الذاتية و الموضوعية لهم .

(نعيسة 2012،ص 147).

ويعرف باندورا الفعالية أو الكفاءة الذاتية بأنها معتقدات الفرد حول قدراته على تنظيم وتنفيذ الإجراءات اللازمة لتحقيق نتائج معينة و أنها هي معتقدات الأفراد حول قدراتهم على إنتاج مستويات معينة من الأداء ،التي تؤثر على الأحداث المؤثرة في

حياتهم و هذه المعتقدات تؤثر في خيرات الأفراد و في مسارات الفعل و الأهداف التي يسعون من أجلها . (الزق: 2008،ص40).

وكما يرى كان وايت على أنها تعبير عن الدافعية التي لا يمكن إرجاعها إلى حالة بيولوجية أو عوامل خارجية و إنما ترتكز على الحاجة الذاتية للتعامل الناجح مع البيئة

وكما يرى سكوارزر(1999) أنها تمثل عنصرا هاما في عمليات الدافعية و على مستوى هذه الفاعلية يتوقف إشباع أو تعديل أو كبح هذه الدافعية .

و يشير جابر (1995)على أنها مبدأ لضبط السلوك و لكنها من أهم المؤثرات الذاتية و هي مصدر الضبط و التفاعل بين العوامل البيئية و السلوكية الشخصية فهي متغير هام توجه الفرد نحو تحقيق أهداف معينة. (المخلافي:2010،ص484).

و على الرغم من تلك الأهداف و المعتقدات و الخيارات و تأثيراتها فهي تكو ن مفعمة بالحيوية والمعنى وهذا يبرز الارتباط الوثيق بين الشخص و أفعاله التي من خلالها يتم تحديد الكفاءة الذاتية و أهميتها في الحياة .

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهومًا شائعًا ومتعدد الاستجابات، يصف خبرات حياة لها مغزى وقيمة وهدف، ويتفق العلماء على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، فبالمعنى يشعر الإنسان بقيمته وبإنسانيته، ويقبل على الحياة يتفاعل معها ويتجاوب معها، ويحقق التميز والتفرد والسعي نحو تحقيق أهدافه، وبافتقاد المعنى صار الإنسان مضطربا مفعما بكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية.

ويعد فيكتور فرانكل من أوائل المنظرين لمصطلح معنى الحياة، حيث تولدت لديه هذه الفكرة من خلال معاناته مع مجموعة من المعتقلين في معسكرات الاعتقال في فيينا (سجون النازية) بعد الحرب العالمية الثانية، فقد رأى أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد، فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة، ولكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة.

ويعرف فرانكل (1982)، معنى الحياة بأنها يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى. (طلعت:1982، 131)

و قد أشار فرانكل (1986) إلى أن الفرد الذي تمتلئ حياته بالمعاني و الأهداف يجد من الطاقة و الدافعية ما يجعله يؤمن بجدوى حياته و ما يعينه على تحمل الصعاب و المعانات.

و كما يرى سليمان و فوزي (1999) أن معنى الحياة يعد من المفاهيم التي بدأت تستحوذ على اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية حيث ترتبط لدى الإنسان قيمة حياته و رضاه عن ذاته و تقديره لها بالمعنى الذي تنطوي عليه حياته و الدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة. (سليمان، فوزي:1999، ص1032).

و يذكر مايكل كوث(1997) أهمية فهم العلاقة الارتباطية بين مهمة الفرد في الحياة و شعوره بمعناها ذلك من خلال سؤال رئيسي (ماذا أكون أنا).مما يستلزم المساعدة لتقديم الخدمات لهؤلاء الأفراد في المجتمع بالإضافة إلى شعور كل فرد بالهوية في معظم أوقات حياته .

و تنظر شارلوت بولهر (1962) إلى الإنسان يعيش بالقصدية و الغرضية أي أن يعطي الإنسان للحياة معنى و أن يبتدع فيها قيما و أكثر من هذا كله أنه يوجد في تكوينه اتجاه فطر ي نحو الإبداع و نحو القيم.(معمريه.2012 ص88).

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن كفاءة الذات لا ترتبط بما يستطيع الفرد أداءه الآن، بل بما يستطيع فعله مستقبلا، فذو الكفاءة المرتفعة لديهم ثقة في أنفسهم و المواقف الصعبة تعد بالنسبة لهم تحديا و لديهم القدرة على تحمل الضغوط و الوصول إلى الهدف ،و لا شك في أن كل تلك الصفات تساعد الفرد على الوصول إلى تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في الحياة.

الباب الاول

الجانب النظري

الفصل الاول

الاطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة:

تعد الكفاءة الذاتية من الأبعاد المهمة في شخصية الإنسانية لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد و تصرفاته ،حيث تلعب الكفاءة الذاتية دورا رئيسيا في توجيه السلوك و تحديده ،فالطالب عندما تكون لديه فكرة عن نفسه بأنه ذكي و مواظب و مجتهد يميل إلى تصرف بناءا على هذه الفكرة و العملية التبادلية حيث أن السلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطريقة و الكيفية التي يدرك فيها ذاته.

وتعد الكفاءة الذاتية من أبعاد الشخصية التي تتمثل في القناعات الذاتية و قدرة السيطرة على المتطلبات و التغلب على المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد ،و ذلك من خلال تصرفاته الذاتية ،و ترتبط هذه الكفاءة بما يعتقد الفرد حول إمكاناته في التعامل مع المثيرات البيئية ، وهذا التعامل هو نوع من المهمات التي يجب على الفرد القيام بها إزاء تلك المثيرات البيئية .(زهران،2003:ص35).

لقد بين باندورا: بأن كفاءة الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية ،التي أسسها وأكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك و مختلف العوامل المعرفية والشخصية و البيئية، إذ تُعد الكفاءة الذاتية عاملاً وسيطاً لتعديل السلوك ومؤشراً على التوقعات حول قدرة الشخص في التغلب على مهمات مختلفة وأدائها بصورة ناجحة والتخطيط لها بصورة واقعية متمثلة في الإدراك لحجم القدرات الذاتية التي تمكنه من تنفيذ سلوك معين بصورة مقبولة، ومدى التحمل عند تنفيذ هذا السلوك، كما أنها تؤثر بشكلٍ مباشرٍ في أنماط السلوك والتفكير. (عطاف:2012،ص620)

يشكل طلبة الجامعة أهم فئة من فئات المجتمع فهم أكثر شرائح المجتمع قدرة على البذل والعطاء بحكم تكوينهم الجسمي الذي يجعلهم في عنفوان الحيوية و النشاط لذا تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة حيث يقف الشباب الجامعي على مفترق الطريق بين المراهقة المتأخرة و الرشد المبكر و يعمل جاهدا من أجل الاستقلال بذاته و الانتماء

لجماعة الراشدين ،فالتربية الصحيحة التي يسعى إليها التعليم الجامعي هي إيجاد العقلية السليمة و خلق الثقة بالنفس ،فضلا عن أنها تؤدي دورا فاعلا في حياة كل فرد إذ تؤثر في كيانه النفسي حيث تشتمل على الكثير من الخصائص الشخصية التي تميز الفرد عن الأخر .

إن الصورة التي يكونها الفرد عن إمكانياته العقلية و المعرفية التي تطورت عبر التنشئة الأسرية و المواقف الحياتية و الخبرات السابقة التي تفاعل معها تزوده بتصور فيه توقعاته للنجاح أو الفشل عند تعرضه لمواقف و خبرات معينة ،وبالتالي فإن مفهوم الكفاءة الذاتية يعمل عمل الدوافع نحو النجاح إذا كانت الخبرات السابقة ناجحة ،ونحو الفشل إذا كانت الخبرات السابقة محبطة ،و يعتمد الفرد في تطوير مفهوم كفاءته الذاتية على المقارنات التي يجريها بين ما لديه من قدرات و إمكانيات و استعدادات و بين قدرات رفاقه وإمكانياتهم و استعداداتهم.(الزايات،2001:ص16).

لقد تبين أن الطلاب الذين لديهم كفاءة ذاتية أكاديمية أثبتوا قدرة تلقائية في أداء الوظائف والمهام التي توكل إليهم والتي تتطلب جهدا، متحدين الصعوبات والضغوطات في سبيل الوصول إلى الهدف وتحقيقه، و أن هؤلاء الطلاب أقل تعرض للاضطرابات وأنهم قادرين على تنظيم أنفسهم .(علوان، :ص225).

وبناءا على ما تقدم ومما لا شك فيه وجود علاقة بين التطورات العلمية وكثرة التغيرات الاجتماعية و الحياتية ، و مدى قدرة الفرد و كفاءته الذاتية في استيعاب ذلك التطور السريع ،وبالتالي مدى تأثر كفاءته الذاتية بتلك التغيرات المتعاقبة و المتسارعة ،وما تشكله من ضغوط و مشكلات نفسية و اجتماعية في مختلف جوانب الحياة.

ومن خلال هذا التطور الهائل من الثورة المعرفية و المعلوماتية، وجب على الجهات الوصية وضع خطط وبرامج تربوية، للرفع من مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ، بغية رفع مستوى قدراتهم للاستغلال الأمثل لهذا التطور لما يساعدهم على تحقيق أهدافهم الحياتية وإعطائها معنى.

ولا شك أن المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته ،فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه أو تهيئة أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها، لأن هذا وحده لا يسعده و لا يرضيه و لكنه يهتم أساسا بأن يكون هناك معنى و مغزى لحياته و هدفا و قيمة يتوجه إليها، و في ضوء هذا المعنى و تلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد و معاناة تستحق أن تعاش.(سليمان،فوزى1999:ص135).

ومعنى الحياة من الموضوعات الهامة التي تشغل علم النفس الإيجابي لأن الإنسان دائم السعي لمعرفة معنى الحياة بالنسبة له، وما هي رسالته في الحياة ،وهو يدرك هذا الهدف و يدرك إرادة تحقيقها ،لذا فهذه الإرادة ليست مرتبطة بحاجة تشبع فتكف عن الدفع ،و إنما هي إرادة دائمة طالما وجد الإنسان وهي إرادة الوجود التي تحركه نحو الارتباط بما يعطيه معنى لوجوده وتوجه سلوكه على النحو المشبع لهذه الإرادة.(الفرماوي،2002:ص48).

يعد فيكتور فرا نكل هو أول من أشار إلى هذا المفهوم من خلال إسهاماته في مجال المعنى والذي تتلخص أهدافه في مساعدة الفرد على إيجاد معنى للحياة ليستطيع أن يعيش و ينجز أهدافه المستقبلية.(الوائلي:2012،ص616).

ويرى فرا نكل أن معنى الحياة يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص نفسه من يوم إلى يوم، ومن ساعة إلى أخرى؛ لذا يجب ألا نبحث عن معنى مجرد للحياة، فلكل فرد مهمته الخاصة أو رسالته الخاصة في الحياة، التي تفرض عليه مهاما محدودة، عليه أن يقوم بتحقيقها، ولا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر، كما أن حياته لا يمكن أن تتكرر، ومن ثم تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك.(بشري:1982،ص 145).

ومن خلال ما تقدم تولد الإحساس بضرورة الكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات الأكاديمية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس جامعة الجلفة ،ومحاولة الدراسة الحالية الإجابة عن تساؤلات الدراسة.

2- تساؤلات الدراسة:

و من خلال ما سبق يمكن طرح التساؤلات الآتية

2-1-التساؤل العام:

أ-هل توجد هناك علاقة دالة إحصائيا بين كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة لدى طلبة علم النفس.

2-2-التساؤلات الجزئية:

أ- هل توجد هناك علاقة دالة إحصائيا في تأثير كفاءة الذات الأكاديمية على معنى الحياة يعزى لعامل الجنس لدى طلبة علم النفس.

ب- هل توجد هناك علاقة دالة إحصائيا إحصائية في تأثير كفاءة الذات الأكاديمية على معنى الحياة يعزى لعامل المستوى لدى طلبة علم النفس.

3-اهمية الدراسة :

ومن هنا تتضح اهمية البحث الحالي في ما يأتي :

1- تناول هذا البحث مرحلة هامة من المراحل الدراسية الا وهي المرحلة الجامعية التي تسهم اسهاماً فاعلاً في نمو شخصية الفرد وصقلها ككائن اجتماعي وكعنصر فعال في المجتمع و ذو معنى في الحياة.

2- يسهم البحث الحالي بإعطاء رؤية حو ل العلاقة بين كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة.

3- يزود الوحدة الارشادية في الجامعات

4- قلة الدراسات والبحوث المحلية التي تناولت موضوع البحث الحالي.

5- تساعد نتائج البحث المسؤولين في وزارة التعليم العالي على اعداد مناهج ونشاطات لاستغلال واستثمار طاقات الطلبة في الجامعة على الوجه الامثل لكفاءة عالية و حياة أفضل .

6- أهمية التعامل مع عينة من المجتمع المحلي

7- إثراء المكتبات العربية و الجزائرية بموضوع هذه الدراسة

8- تعتبر هذه الدراسة إضافة علمية في مجال علم النفس التربوي

9- تعتبر هذه الدراسة في حدود علم الطالب الباحث من أوائل الدراسات التي تناولت متغيرات هذا البحث معا.

10- تعتبر هذه الدراسة ذات طابع نفسي تربوي مما زاد في أهميتها.

4-اهداف الدراسة :

استهدف البحث الحالي التعرف على:

1. تقديم رؤية واضحة و منهجية متواضعة حول موضوع الدراسة.
2. التعرف على أهم التفسيرات النظرية لمتغيرات الدراسة
3. إيجاد العلاقة التي تربط بين كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة لدى عينة الدراسة من طلبة علم النفس.
4. إيجاد العلاقة التي تربط بين كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة التي تعزى لعامل الجنس لدى طلبة علم النفس.
5. إيجاد العلاقة التي تربط بين كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة التي تعزى لعامل المستوى لدى طلبة علم النفس .
6. التعرف على أهم الأسباب التي تؤدي إلى تدني أو رفع من مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية و تحليلها و تفسيرها.
7. التعرف على أهم الأسباب التي تؤدي إلى شعور متدني أو مرتفع لمعنى الحياة و تحليلها و تفسيرها.
8. محاولة إيجاد أهم الحلول النظرية و العلمية للرفع من مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
9. محاولة إيجاد أهم الحلول النظرية و العلمية للوصول إلى معنى للحياة مرتفع.
10. الخروج بأهم مقترحات حول ما توصلت إليه نتائج البحث ومن خلال الدراسات السابقة.

5- فرضيات الدراسة:

5-1-الفرضية العامة:

أ- توجد علاقة دالة إحصائيا بين كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة لدى طلبة علم النفس.

5-2-الفرضيات الجزئية:

أ-لا توجد فروق دالة إحصائيا في تأثير كفاءة الذات الأكاديمية على معنى الحياة يعزى لعامل الجنس لدى طلبة علم النفس.

ب- لا توجد فروق دالة إحصائيا في تأثير كفاءة الذات الأكاديمية على معنى الحياة يعزى لعامل المستوى لدى طلبة علم النفس.

6-دراسات سابقة:

تم التطرق في هذا الجزء الى بعض الدراسات التي كانت لها علاقة بمتغيرات الدراسة ، ومن خلال البحث وفي حدود علم الطالب الباحث لم نجد دراسة تناولت متغيرات البحث معا .

6-1 كفاءة الذات الأكاديمية:

دراسات عربية:

1 - دراسة الفرماوي (1990) مصر:

العنوان: توقعات الفاعلية الذاتية و سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة .

الأهداف : تعرف العلاقة بين فعالية الذات و بعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة .

العينة: تكونت العينة من (126) طالبا من طلاب الجامعة الذين تراوحت أعمارهم بين 19-22 سنة .

الأدوات : مقياس فعالية الذات , واختبار كاليفورنيا للشخصية .

النتائج : أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق الذات دلالة إحصائية بين منخفض ومتوسطي ومرتفعي التوقع لفعالية الذات في سمات (السيطرة و القدرة على بلوغ المكانة و الحضور الاجتماعي , و المجاراة و النضج الاجتماعي , وضبط الذات و التسامح وإجادة الانجاز و الاستقلال في الانجاز) لصالح المجموعة مرتفعة التوقع في فاعلية الذات ، وكانت الفروق غير دالة في سمة الميل الاجتماعي بين المجموعات. (المخلافي:2010 ص488).

2 - دراسة الزيات 1998 مصر :

العنوان: البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية و محدداتها .

الأهداف: التعرف على البنية العاملية للكفاءة أو الفاعلية الذاتية الأكاديمية المحددة لأداءات طلاب العينة, في المجالات الأكاديمية، و التحقق من مدى اتساق تقديرات طلاب العينة واحتفاظهم بتقديراتهم و مراكزهم النسبية خلال سنواتهم الدراسية مع اختلاف تخصصاتهم الأكاديمية ، و التحقق من مدى اختلاف الكفاءة الفعالية الذاتية باختلاف التخصص الأكاديمي و المرحلة الدراسية و الجنس .

العينة: شملت عينة الدراسة 612 طالبا و طالبة.

الأدوات : درجات الطلبة التحصيلية .

النتائج : توصلت الدراسة إلى أن البنية العاملية للكفاءة الذاتية و محدداتها كما تقاس بالتحصيل الأكاديمي هي بنية أحادية ذات طبيعة عامة مستعرضة , كلما تبين أن هناك ثباتا أو اتساقا نسبي بين أداءات الطلاب الأكاديمية من حيث التخصص و المستوى الدراسي ، والمحتوى والأنشطة العقلية لثلاث مراحل دراسية على الأقل، كما تبين عدم اختلاف العوامل التي تقف وراء الفاعلية الذاتية الأكاديمية باختلاف التخصص، والجنس والمرحلة الدراسية . (المخلافي:2010 ص489)

3 – دراسة الشعراوي 2000 مصر :

العنوان: فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الأهداف : التحقق من الفروق في فعالية الذات بين الجنسين , وطلاب الصفين الأول و الثاني ثانوي , والتعرف على تأثير تفاعل الجنس و الصف الدراسي في تبادل درجات فعالية الذات ,وتعرف العلاقة الارتباطية بين فعالية الذات وكل من الدافع للإنجاز الأكاديمي , ودرجات تحقيق الذات , والاتجاه نحو التعلم الذاتي .

العينة: تكونت عينة الدراسة من (476) طابا و طالبة من طلبة الصفين الأول و الثاني الثانوي من المدارس الثانوية من مدينة المنصورة.

الأدوات : مقياس فعالية الذات و مقياس الانجاز الأكاديمي من إعداد الباحث ، و مقياس الاتجاه نحو التعلم إعداد جليلمينو تعريب صلاح مراد, ومحمد مصطفى (1982) .

النتائج : توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الجنسين والصفين الأول و الثاني الثانوي على مقياس فعالية الذات , وعدم وجود تأثير دال إحصائيا للتفاعل بين الجنس و الصف على تباين درجات الطلاب على مقياس فعالية الذات , كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين فعالية الذات والدافع للإنجاز الأكاديمي و الاتجاه نحو التعلم. (المخلافي:2010 ص490).

4 – دراسة: الرشيدي عبد الله سالم (2009) الكويت:

الأهداف: بحث في الفروق في الشعور بالكفاءة الذاتية الأكاديمية بين ذوي صعوبات الانتباه مع فرط النشاط وأقرانهم العاديين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (109 طالب وطالبة) من طلاب الصف السادس متوسط تم اختيارها من عينة قوامها(109) موزعين على النحو التالي (59 فردا) من ذوي صعوبات الانتباه مع فرط النشاط (25من الإناث،34 من الذكور) ,و(52فردا)من العاديين (21من الإناث، و31من الذكور).

الأدوات : لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث الذكاء غير اللغوي إعداد كامل مرسي(1998) ،و المقياس الفرعي لصعوبات الانتباه لمقاييس التقدير التشخيصية لصعوبات التعلم إعداد فتحي زيات ومقياس الشعور بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من إعداد الباحث ،وكذلك درجات التحصيل الأكاديمي في مادتي اللغة العربية و الرياضيات .

النتائج : أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب ذوي صعوبات الانتباه مع فرط النشاط وأقرانهم العاديين في الشعور بالكفاءة الذاتية

الأكاديمية لصالح الطلبة العاديين و لم يختلف مستوى الشعور بالكفاءة الذاتية الأكاديمية باختلاف أنماط صعوبات الانتباه (صعوبات الانتباه، صعوبات الانتباه مع فرط النشاط ،صعوبات الانتباه مع الاندفاعية) كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالكفاءة الذاتية بين الذكور و الإناث . (بوقفة:2012 ص22).

دراسات أجنبية:

5 – دراسة جيل (1999) الولايات المتحدة الأمريكية:

العنوان: العلاقة بين فعالية الذات واحترام الذات لدى الطلبة.

الأهداف: فحص العلاقة بين فعالية الذات واحترام الذات لدى الطلبة, وتعرف الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياسي فعالية الذات , واحترام الذات وفقا لمتغير الجنس.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 31 طالبا وطالبة منهم 16طابا و15 طالبة من طلبة المدارس المتوسطة.

الأدوات: مقياس الفعالية الذاتية (سكويرزر)،ومقياس احترام الذات الذي أعده (روسنبيرج).

النتائج: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات واحترام الذات لدى أفراد العينة , كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الفعالية الذاتية, بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث على مقياس احترام الذات لصالح الذكور. (المخلافي:2010 ص490) .

6– دراسة ديان (2003) إيطاليا:

العنوان: دراسة فعالية الذات الأكاديمية وفقا لمتغير الجنس والعمر و الانجاز الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم .

الأهداف: تقصي العلاقة بين فعالية الذات وفقا للمتغير الجنس, والعمر و الانجاز الأكاديمي في كلية العلوم ذات نظام عامين دراسيين، في تخصصي علمي التشريح والفسيولوجي .

العينة: تألفت العينة من (216) طالبا و طالبة تتراوح أعمارهم ما بين 18-24 سنة.

الأدوات: مقياس الفاعلية الذاتية ودرجات الامتحان النصفي والنهائي كمقياس للإنجاز الأكاديمي .

النتائج: توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية وفقا لمتغيري الجنس والعمر, بينما وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والانجاز الأكاديمي .

7 – دراسة: جود (2005) هاواي:

الأهداف: دراسة لاستقصاء العلاقة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا و معتقدات الكفاءة الذاتية وبين التحصيل الأكاديمي .

العينة: تكونت من 61 طالب من مدرسة كاثوليكية للذكور في ولاية *هاواي* واختار الباحث (32 طالبا) من الطلبة ذوي التحصيل المرتفع و (59 طالبا) من ذوي التحصيل المنخفض.

الأدوات : بناءا على نتائج ثلاث اختبارات تحصيلية على مدار الفصل الدراسي الكامل .

النتائج : أظهرت النتائج أن الطلبة مرتفعو النتائج كانوا أكثر استخداما لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا من الطلبة منخفضي التحصيل , وأن التنظيم الذاتي يؤثر ايجابيا في التحصيل الأكاديمي , وكل من مهارات التعلم المنظم ذاتيا ومعتقدات الكفاءة الذاتية يتنبآن بالأداء اللاحق للاختبارات ولكن لم تظهر فروق ذات دلالة

إحصائية بين مرتفعي و منخفضي التنظيم الذاتي في إدراكهم لقيمة المهمة . (بوقفة:2013 ص17) .

8 دراسة ميلز وباجاريس وهيرون (2006) جورجيا الأمريكية:

الأهداف: دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية و القلق و الكفاءة الفرنسية في القراءة و الاستماع.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (95طالب و طالبة), بواقع (29طالب) و (66طالبة) يمثلون مختلف المستويات الدراسية لمرحلة البكالوريوس في جامعة ايموريفي ولاية جورجيا الأمريكية.

النتائج: أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط الكفاءة الذاتية في القراءة في اللغة الفرنسية لدى الطالب بالكفاءة القرائية, وكذا ارتباط الكفاءة الذاتية في الاستماع بالكفاءة السمعية لدى الإناث فقط , ويرتبط قلق الاستماع بالكفاءة بالاستماع لدى الجنسين.

(بوقفة:2013ص18).

6-2-الدراسات التي تناولت معنى الحياة :

دراسات عربية:

1-دراسة رحال (1991):

العنوان: المعنى الوجودي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجامعي.

الأهداف: يهدف البحث إلى التعرف على طبيعة المعنى الوجود واستكشاف علاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، وكذلك تهدف إلى القيام بدراسة إكلينيكية متعمقة لبعض الحالات المتطرفة في اختيار الهدف من الحياة لرسم صورة شمولية عن علاقة المعنى الوجودي بالبناء النفسي للفرد .

العينة: تكونت عينة البحث من (108) طلبا جامعيا (48 ذكرا. 60 أنثى) وقد تراوحت أعمارهم بين (19- 22 سنة) واخذوا من ملكيات و أقسام مختلفة.

النتائج:

وجد ارتباط سلبي ذو دلالة بين درجات اختبار الهدف من الحياة وبين درجات اختبار التوافق لرويتر عند مستوى دلالة 0.01 ،كما وجد ارتباط ايجابي ذو دلالة بين درجات اختبار الهدف من الحياة وبين اختبار القدرة على تحمل المعاناة عند مستوى دلالة 0.01 ،لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور وبين الإناث في متوسط درجات اختبار الهدف من الحياة ولم يوجد أي تأثير للجنس على درجات اختبار الهدف من الحياة .

(صافي، رتيب:2014 ص 22)

2- دراسة عبد الباسط متولي خضر (1997):

العنوان: معنى الحياة لعينة من الشباب الجامعي في علاقة ببعض المتغيرات.

الأهداف: تهدف الدراسة للكشف عن معنى الحياة كمتغير تابع، وعلاقته بالمتغيرات المستقلة (المستوى الثقافي للأسرة والعمر الزمني للشباب الجامعي، والنوع، والمرحلة الدراسية والتخصص، والحالة الاجتماعية).

العينة : وقد تكونت عينة الدراسة في صورتها المبدئية من (1150) من طلاب الفرقة الأولى والرابعة وطلاب دبلوم التفرغ في الدراسات العليا بكلية التربية – جامعة الزقازيق .

الأدوات: وقد استخدم الباحث مقياس معنى الحياة – ومقياس المستوى الثقافي للأسرة ، أما الأساليب الإحصائية فكان من أهمها تح ليل التباين، الانحدار البسيط

النتائج: وتوصل الباحث إلى أن معنى الحياة يتأثر بالمستوى الثقافي للأسرة و العمر الزمني و الجنس و المرحلة الدراسية و التخصص، و لم يتضح وجود تأثير دال إحصائيا لعامل التخصص والحالة الاجتماعية والتفاعل بين الجنس والصف والتخصص في درجات معنى الحياة.(متولي.1997.ص327).

3 – دراسة علام حسن احمد عمر (1998):

العنوان :دراسة تحليلية لمعنى الحياة في علاقته بكل من الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة .

الأهداف: تهدف الدراسة إلى التعرف على اختلاف معنى الحياة لدى الذكور عنه لدى الإناث في المرحلة الجامعية، والتعرف أيضا على اختلاف معنى الحياة لدى طلاب الفرقة الأولى عند التحاقهم بالجامعة عنه لدى طلاب الفرقة الرابعة أي قبل تخرجهم من الجامعة والتعرف على الفروق الإحصائية في كل من معنى الحياة بين الطلاب في الجامعة ، وقد تكونت عينة الدراسة من طلبة وطالبات الفرقتين الأولى والرابعة بالتعليم العام والابتدائي بكلية التربية بأسوان .

العينة: بلغ قوامها (620) طالبا وطالبة بواقع (300) طالب وطالبة بالفرقة الأولى ذكور و إناث، و (320) طالبا وطالبة بالفرقة الرابعة (ذكور و إناث).

النتائج : وأظهرت النتائج أن الطلاب الذكور بالتعليم العام كانوا أكثر تحديدا ووضوحا لمعنى أهدافهم في الحياة بما يحقق مستويات طموحاتهم ويشعرهم بالحيوية والحماس النابع من ذواتهم، كما كانت متوسطات درجات الإناث اعلي من الذكور في العامل الخاص بالتعليق الايجابي بالحياة المتجددة، وان طلاب التعليم العام من الذكور والإناث اتفقوا في عدم تحقيق الذات وتحمل المسؤولية والمواجهة السليمة للعقاب في الحياة وان النضر للحياة غير واضحة و متدنية و سلبية.(عبد الحليم ،2014 : ص 363).

4- دراسة عبد الرحمن سليمان و إيمان فوزي (1999) :

العنوان : معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدي عينة من المسنين .

الأهداف: وقد سعت الدراسة إلى استطلاع طبيعة الشعور بمعنى الحياة لدى المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين في محاولة للكشف عن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين التقدم في العمر و التقاعد من جهة و الشعور بمعنى الحياة من جهة أخرى وكذلك احتمال التعرض للاكتئاب .

العينة: وقد تكونت عينة الدراسة من (60) مسن من الذكور تم تقسيمهم إلى (30) من المتقاعدين و (30) من غير المتقاعدين.

الأدوات : استخدم الباحثان مقياس معنى الحياة من إعداد الباحثين ومقياس التقدير الذاتي للاكتئاب للمسنين.

النتائج : وتوصلت الدراسة إلى أن المسنين المتقاعدين كانوا أكثر اكتئابا من المسنين غير المتقاعدين وان المسنين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس معنى الحياة كانوا أكثر اكتئابا . (سليمان، فوزية:1999، ص 1031).

5- دراسة محمد سعد حامد (2007):

العنوان: الاكتئاب وعلاقته بتقدير ومعنى الحياة لدى الشباب.

الأهداف : تهدف الدراسة الى استجلاء العلاقة محتملة الوجود بين الاكتئاب و تقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب و كما تهدف إلى استجلاء درجة التباين بين الذكور والإناث على تغيرات الدراسة . وكذلك استجلاء درجة التباين بين طلاب المرحلة الجامعية الأولى وطلاب الدراسات العليا على متغيرات الدراسة .

العينة: وقد تكونت عينة الدراسة من (350) طالبا وطالبة بكلية التربية . جامعة عين شمس، تم تقسيمهم إلى (148)ذكرا و (202) أنثى وقد تنوعت عينة الدراسة لتشمل العديد من التخصصات وقد تراوحت أعمارهم بين (20-30) عام .

الأدوات: وكانت الأدوات المستخدمة مقياس معنى الحياة (إعداد – كروم باخت. وتقنين، محمد إبراهيم عيد 1938) أما أساليب الإحصائية المستخدمة فهي أسلوب التحليل العاملي ، مصفوفة ارتباط بيرسون، أسلوب تحليل التباين .

النتائج : وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الاكتئاب وكلا من معنى الحياة وتقدير الذات وكذلك لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة في معنى الحياة وذلك تبعا لتأثير كلا من متغيري النوع والمرحلة الدراسية. (عبد الحليم ،2014:ص367).

6 – دراسة الوائلي (2012) العراق:

العنوان: معنى الحياة و علاقتها بنمط الشخصية(.A.B) لدى خلية جامعة بغداد

الأهداف: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى معنى الحياة لدى طلبة جامعة بغداد على مقياس معنى الحياة والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى معنى الحياة تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص (علمي. أدبي) والتعرف على مستوى نمط الشخصية (A.B) والعلاقة بين معنى الحياة و نمط الشخصية(A.B).

الأدوات : استخدمت الباحثة مقياس معنى الحياة المعرب على البيئة العراقية من قبل الأعرجي (2007) وقامت الباحثة بتعريب مقياس الشخصية .

النتائج : أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور في مستوى معنى الحياة ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس معنى الحياة تبعا لمتغير التخصص.(الوائلي،2012:ص609) .

دراسات اجنبية:

7-دراسة ريكر وآخرون(1984) :

العنوان: استطلاع العوامل المؤثرة في معنى الحياة و أهدافها.

العينة : لدى عينة قوامها 30 من الذكور ، و30 من أنثى عبر خمس مراحل عمرية متتالية هي مرحلة الرشد 17-29سنة مرحلة الرشد الأوسط 30-49 سنة ، مراحل الرشد المتأخر 50-64 سنة، مرحلة الشيخوخة المبكرة 65-74 سنة، مرحلة الشيخوخة المتأخرة اكبر من 75 سنة .

الأدوات : مقياس "بروفيل ريكر وبيكوك" للاتجاه نحو الحياة .

النتائج : وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا ترجع إلى العمر الزمني في أربع متغيرات تتعلق بمعنى الحياة وهي البحث عن الأهداف ، ومعنى المستقبل ، وتقبل الموت .

وأغراض الحياة ، ولم يظهر تأثير دال للعمر في المتغيرات الثلاثة الأخرى وهي الخواء الوجودي، والتحكم في الحياة ، والرغبة في معرفة المعنى،

كما أشارت التحليلات الإحصائية إلى أن البحث عن أهداف الحياة ، ومعنى المستقبل تنقص بزيادة العمر الزمني ، بينما تقبل الموت وأعراض الحياة يزدادان بتقدم العمر الزمني ، وهذه النتيجة تؤكد أن الأفراد الأكبر سنا اقل توافقا مع أهداف الحياة

واقل حاجة لمعرفة معنى حياتهم مستقبلا ، وأكثر توقعا وتقبلا للموت ، كما أن لديهم قدرا كبيرا من أغراض الحياة . (متولي: 1997 ص330).

8 – دراسة نامي (1987) :

العنوان : معنى الحياة لطلاب المدرسة الثانوية.

الأهداف : معرفة معنى الحياة لطلاب المدرسة الثانوية حيث تم المسح الإمبريقي لعينة قومها 394 من تلاميذ المرحلة الثانوية ،واستقصاء تطلعهم لمعرفة أهداف حياتهم الخاصة مركزا على فروض "فرا نكل" والتي من أهمها أن كل فرد لديه حاجة للبحث عن معنى لحياته الخاصة .

العينة: كان قوامها 394 من تلاميذ المرحلة الثانوية.

الأدوات: وتم تصميم استبيان لقياس مفهوم التلاميذ عن أهداف حياتهم الشخصية ودلالتها وتوفير معنى الحياة لديهم من عدمه.

النتائج: و أظهرت نتائج الدراسة أن التلاميذ في المرحلة الثانوية قد عكسوا بوضوح معنى كبير للحياة ، واظهروا اهتماما ملحوظا للإجابة عن الأسئلة الوجودية التي تقدم بالمدرسة ، كما اظهر التلاميذ تقديرا واضحا للموضوعات المدرسية التي تناولت معنى الحياة . (متولي: 1997 ص 336).

9 – دراسة كل من "تانسي فان رانست والفونس مار كوين "(1990) :

العنوان : معنى الحياة لدى فئة من الشباب والمسنين طرح سؤال مفاده أن القضية الأساسية في البحوث الحالية التي تتناول معنى الحياة هي ما إذا كان دليل النضرة إلى الحياة يعد أداة ملائمة لدراسة الفروق المحتملة بين عينة الشباب وعينة من المسنين فيما يتعلق بمعنى الحياة أم لا .

العينة : وقد تكونت عينة الدراسة من (206) شابا بمتوسط العمر (8–17سنة)و (373) من مسنين بمتوسط عمري قدره (90–65 سنة)، وقد اكمل أفراد العينة جميعا

الإجابة عن نسخة معدلة من دليل النظرة إلى الحياة هي مقياس الورقة والقلم إعداد "دويتش".

الأدوات : واستخدم القائمان بالدراسة نموذج الصدق التحليلي العالمي لاختبار التكافؤ بين القياس بكلا المقياسين وبناء أو كيب دليل النظرة إلى الحياة .

النتائج : وقد أوضحت نتائج الدراسة انه في كلا المجموعتين العمريتين كانت بنود دليل النضرة إلى الحياة موزعة على بعدين مميزين لمعنى الحياة، هما إطار النظرة إلى الحياة وتحقيق المعنى فيها.

كان تشبع البعد الخاص بإطار النضرة إلى الحياة متباينا فقط في إجابات المجموعتين .

ولم يكن الخطأ في القياس ، أو في تركيب المفهوم الكامن متكافئا لدى مجموعتي الشباب الراشدين الكبار، ووجد أن الراشدين الصغار (الشباب) اقل خبرة واقل تحقيقا لمعنى الحياة من المسنين (الراشدين الكبار) . (سليمان، فوزي: ص1024)

6-3-تعقيب على الدراسات السابقة :

6-3-1- تعقيب على الدراسات السابقة لكفاءة الذات الاكاديمية:

- تناولت معظم الدراسات العلاقة بين فعالية أو كفاءة الذاتية الأكاديمية و بعض المتغيرات كالقلق وكفاءة القراءة لميلز وآخرون(2006)،الجنس والتخصص والمستوى لديان (2003)،التحصيل الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتيا لجود(2005) الدافعية لشعراوي (2000) صعوبات الانتباه الرشدي سالم(2009)سمات الشخصية الفرماوي (1990)
- ودراسة الزايات(1998)تضمنت دراسة تحليلية للبنية و محددات الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

- أما من حيث العينة: كانت العينة في معظم الدراسات من مرحلة المراهقة المبكرة أو المتأخرة(المرحلة الجامعية) مثل دراسة كل من:

الفرماوي(1990) والزايات(1998) وجود(2005) وديان(2003) .

وكانت عينة دراسة الشعراوي(2000) من طلبة الثانوية .

وكانت عينة دراسة الرشدي سالم(2009) وجيل(1999)من طلبة المتوسط .

- أما من حيث النتائج : فقد أسفرت نتائج الدراسات السابقة عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية إيجابية بين كفاءة الذات الأكاديمية وكل من: كفاءة القراءة و الإنجاز الأكاديمي لميلز اخرون(2006) و احترام الذات لجيل(1999) والتعلم المنظم ذاتيا و التحصيل لجود(2005)وسمات الشخصية الفرماوي (1990).
- أما من حيث عدم وجود علاقة بين كفاءة الذات الأكاديمية وكل من: القلق ميلز وآخرون(2006) والجنس والتخصص والعمرو الصف ديان (2003) والشعراوي (2000)
- يتبين من خلال الدراسات أن جميعها قد أوضحت مدى أهمية كفاءة الذات الأكاديمية إذ تعد من الأبعاد المهمة في شخصية الفرد لما لها من أثر كبير في سلوكه و تصرفاته ،حيث تتمثل في القناعات الذاتية و قدرة السيطرة على المتطلبات و التغلب على المهمات الصعبة التي تواجه الفرد، من خلال إعطاء مختلف العوامل و المتغيرات المعرفية والشخصية و البيئية التي تؤثر و تتأثر بهاو التي تزيد أو تنقص من الكفاءة الذاتية الأكاديمية .

6-3-2- تعقيب على الدراسات السابقة لمعنى الحياة:

من خلال الدراسات السابقة و النتائج المتوصل اليها .

- دراسات تناولت معنى الحياة و تكوينه و مصادره و تحليله:

مثل دراسة ريكر(1984) العوامل المؤثرة في معنى الحياة وأهدافه، و دراسة فان رانست، نامي(1987) معنى الحياة لطلاب المدرسة الثانوية

ودراسة نانسي و ماركوين(1990) معنى الحياة لدى فئة من الشباب والمسنين.

و دراسة علام أحمد عمر(1998) دراسة تحليلية لمعنى الحياة .

- دراسات تناولت معنى الحياة و علاقته ببعض المتغيرات:

مثل: دراسة رحال(1991) المعنى الوجودي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية.

دراسة عبد الباسط متولي خضر (1997) معنى الحياة ببعض المتغيرات.

ودراسة سليمان وفوزي (1999) معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي .

و دراسة محمد سعد حامد (2007) الاكتئاب وعلاقته بتقدير ومعنى الحياة.

ودراسة الوائلي (2012) معنى وعلاقتها بنمط الشخصية.

- أما من حيث العينة: كانت العينة في معظم الدراسات من مرحلة المراهقة المبكرة أو المتأخرة مثل دراسة كل من: نامي(1987) رحال،(1991)، دراسة عبد الباسط متولي خضر(1997)، و دراسة علام أحمد عمر(1998)، دراسة محمد سعد حامد (2007)، الوائلي (2012).
- أما باقي الدراسات فتناولت مختلف المراحل العمرية كدراسة كل من: سليمان و فوزي (1999)، نانسي و ماركوين(1990)، دراسة يكر(1984).
- أما من حيث النتائج : فقد أسفرت نتائج الدراسات السابقة عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين معنى الحياة و كل من: اختبار القدرة على تحمل المعاناة كدراسة رحال(1991)،و إلى أن معنى الحياة يتأثر بالمستوى الثقافي للأسرة و العمر الزمني و الجنس و المرحلة الدراسية و التخصص عبد الباسط خضر(1997) ،وعلام حسن عمر (1998)، عبد الرحمن سليمان و إيمان فوزي (1999) ونمط الشخصية الوائلي(2012).

- كما وجدت بعض الدراسات أن المعنى يرتبط سلبيا و ذو دلالة مع اختبار التوافق لرويتر رحال(1991)، الاكتئاب محمد سعد حامد (2007)ـــ، تقدم العمر الزمني ريكر وآخرون(1984)، عبد الرحمن سليمان و إيمان فوزي (1999).
- أما من حيث تأثير بعض العوامل مثل عامل الجنس،فقد أظهرت الدراسات التالية عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في معنى الحياة مثل دراسة نامي (1987)، دراسة ريكر وآخرون(1984)، محمد سعد حامد (2007)، دراسة رحال (1999) .
- أما الدراسات التالية فقد أثبتت وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على المعنى مثل عبد الباسط يخضر (1997)، دراسة علام حسن عمر (1998)،الوائلي (2012).
- يتبين من خلال الدراسات أن جميعها قد أوضحت مدى أهمية هذا المعنى في حياة الفرد وعلاقته بالعديد من الظواهر النفسية ومعالجة العديد من الأمور مثل الاكتئاب، التخفيف من بعض الأمراض ،الفشل الدراسي، قلق الموت ... ومما سبق تتضح أهمية معنى الحياة و قيمتها لدى الأفراد.

7- متغيرات الدراسة:

تطرقنا في بحثنا هذا لمفهومين أساسيين هما : كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة .

7-1-كفاءة الذات الاكاديمية:

تمهيد:

تعتبر الكفاءة الذاتية الأكاديمية من المتغيرات المهمة في الشخصية الإنسانية لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد، مُتمثلة في تلك القدرات و الدوافع التي يمتلكها الفرد ،لتحقيق ما يصبو إليه من مهام و أهداف و للتغلب على الصعاب التي تواجههِ من خلال المهام التربوية، لكونها تؤثر في شعور الأفراد عند أدائهم لمهامهم. كما تعد من مفاهيم علم النفس التربوي التي أشـــار إليـــها بان دورا في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، والذي يرى أن معتقدات الفـــرد عـــن فاعليتـــه الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشـــرة أو غير المباشرة ، وتعتمد على مدى تطوير الفرد لمـــستوى الجهد المبذول في أداء المهمات.

فالكفاءة الذاتية لا تهـــتم فقـــط بالمهارات الـــتي يمتلكهـــا الفرد، وإنمـــا بمـــــا يستطيـــع الفـــرد عملـــــه بالمهـــارات التـــي يمتلكهـــا، و فـــي قدرتـــه على ممارسة التحكم و التعامل بكفاءة مع الأحداث التي تؤثر على حياته.

يعتبر مفهوم كفاءة الذات من المفاهيم الهامة في تفسير سلوك الفرد من وجهة نظر أصحاب النظرية المعرفية .وبما أنه موضوع دراستنا ، فسنحاول في هذا الجزء أن نقدم أهم ما توصلنا إليه من معلومات حول هذا الموضوع، وفي الأول قدمنا أهم التعريفات و النظريات المفسرة لها، ثم تناولنا كل من أبعاد و مصادر الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومصادر نموها ثم تطرقنا لأثار و أشكال الكفاءة الذاتية و سنرى أهم

العوامل المؤثرة فيها و في الأخير سنتعرف على سيمات مرتفعي و منخفضي الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

7-1-1- تعريف كفاءة الذات الأكاديمية:

تعتبر الكفاءة الذاتية الأكاديمية من المفاهيم الهامة في تفسير السلوك ومن المتغيرات المهمة في الشخصية الإنسانية لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد، تم تعريف كفاءة الذات الأكاديمية تعاريف عديدة نذكر منها :

1- تعريف باندورا :

بأنها معتقدات الفرد حول قدراته علي تنظيم وتنفيذ الإجراءات اللازمة لي تحقيق نتائج معينة . **(المخلافي:2010، ص494)**

2-تعريف (ZIMMERMAN):

تشير إلي إدراكات الشخص لي قدرته علي تنظيم وتنفيذ الأعمال الضرورية للحصول علي الأداء المحدد لمهارة من اجل تنفيذ المهمات والأهداف الأكاديمية مثل درجات وتقدير الاجتماعي وفرص العمل بعد التخرج كلها تتنوع بصورة واسعة في طبيعة ووقت انجازها . **(المخلافي:2010، ص487)** .

3- تعريف الزايات:

اعتقاد الفرد لمستوى إمكاناته أو قدراته الذاتية , وما تنطوي عليه من مقومات عقلية معرفية , انفعالية حسية فسيولوجية عصبية , لمعالجة المواقف والمهام أو المشكلات أو الأهداف الأكاديمية وتأثير في الأحداث لتحقيق انجاز معين في ضل محددات القائمة .

(الزايات:2001 ،ص83)

4-تعريف الشعراوي :

أن الكفاءة الذاتية هي مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن

معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة ، وتحدي الصعاب ومدا مثابرته للإنجاز.

5-تعريف العتوم وآخرون:

بأنها معتقدات الفرد حول قدرته على تنفيذ مخططاته وانجاز أهدافه ، فهي المعتقدات الافتراضية التي يملكها الفرد حول قدراته.

6-التعريف الإجرائي:

من خلا ل التعريفات السابقة يمكن القول بأن:

كفاءة الذات الأكاديمية هي: تلك القدرات و الدوافع التي يمتلكها الفرد، لتحقيق ما يصبو إليه من مهام و أهداف.

وفي بحثنا هذا هي الدرجات التي يتحصل عليها الطلاب في مقياس كفاءة الذات الأكاديمية.

7-2- الإطار نظري:

1- وجهه نظر(باندورا):

لقد ظهر مفهوم الكفاءة الذاتية المُدركة على يد باندورا (Bandura,1977) عندما نشر مقالة له بعنوان" كفاءة الذات نحو نظرية تعديل السلوك". وقد أكد في المقال على أهمية الكفاءة الذاتية المُدركة لكونها تُعد عاملاً وسيطاً لتعديل السلوك ومؤشراً على التوقعات حول قدرة الشخص في التغلب على مهمات مختلفة وأدائها بصورة ناجحة والتخطيط لها بصورة واقعية متمثلة في الإدراك لحجم القدرات الذاتية التي تمكنه من تنفيذ سلوك معين بصورة مقبولة، ومدى التحمل عند تنفيذ هذا السلوك، كما أنها تؤثر بشكلٍ مباشرٍ في أنماط السلوك والتفكير، بحيث يُمكن أن تكون إيجابية أو

سلبية، فالأفراد الذين لديهم شعور إيجابي بكفاءتهم الذاتية يميلون في تفكيرهم نحو تحليل المشكلات محاولين التوصل إلى حلول منطقية مما يؤثر في سلوكهم بشكلٍ فعّالٍ، في حين يتجه تفكير الأفراد الذين يشعرون بتدنٍ في كفاءتهم الذاتية إلى الداخل يجعلهم مضطربين عند مواجهتهم لمهامهم مُترددين في سلوكياتهم مُقللين من كفاءتهم الشخصية، وغير قادرين على الاستخدام الفعّال لقدراتهم المعرفية . **(عطاف:2012 ،ص620).**

لقد بين باندورا:

بأن كفاءة الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية ،التي أسسها وأكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك و مختلف العوامل المعرفية والشخصية و البيئية و فيما يلي الافتراضات النظرية و المحددات المنهجية التي تقوم عليها نظرية المعرفة الاجتماعية:

1-إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين كما إنها موجهة عن طريق القدرة على تفكير المستقبلي كالتنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

2-يتعلم الفرد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها و التعلم عن طريق الملاحظة نقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة. والتي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة.

3-يمتلك الفرد القدرة على الرموز التي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها ، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال ، والاختيار لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة والتجارب للآخرين.

4-يمتلك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار الظروف البيئية التي تؤثر على السلوك ، كما يخضع الأفراد لمعايير شخصية لسلوكهم ، ويقيمون سلوكهم بناءا على هذه المعايير، وهذا يمكنهم من بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5- يمتلك الفرد القدرة على التأمل الذاتي القدرة على التحليل و التقييم والخبرات الذاتية ، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في السلوك.

6- إن قدرات الفرد هي نتيجة تطور الميكانيزمات و الأبنية النفسية العصبية المعقدة التي تتفاعل مع بعضها لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة.

7- تتفاعل الأحداث البيئية والعوامل الداخلية مع السلوك بطريقة متبادلة فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي والذي يؤثر على الحالات المعرفية والانفعالية وهذه بترجمة مبدأ الحتمية المتبادلة الذي يعتبر من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية ، كونها أكثر عمومية وتقترح إن سلوك الإنسان والبيئة والعوامل الشخصية كلها تدخل في علاقة قوية . (ساسان،دريش: 2014،ص19).

2- وجهه نظر(آدلر):

حيث أشار إلى البعد الاجتماعي في الكفاءة الذاتية لدى الفرد، من خلال القدرة على الاهتمام الاجتماعي ،فالعلاقات الاجتماعية هي الضمان الوحيد لبقاء الجنس البشري ووجوده من خلال التفكير و العقل و المنطق و الأخلاق و الجماليات ،فجميعها أمور لا تنشأ إلا في المجتمع ،فهي مسالك بين الأفراد القصد منها حفظ الحضارة من التحلل ،إن قدرة الفرد على مواجهة مغريات الحياة الاجتماعية ،و تمثله السمات والانفعالات الشخصية المقبولة كالاهتمام الاجتماعي و احترام قيم المجتمع ،و التعاطف و التواضع الحقيقي يؤدي إلى علاقات اجتماعية أفضل ،وهنا يبرز دور الكفاءة الاجتماعية في

التبصر بالقيم و المعايير ،و بالتالي العمل على إرساء جذور الأمن الاجتماعي ،و حفظ الكرامة الشخصية عن طريق الانتماء للآخرين في علاقة طبيعية وناضجة. ركز آدلر على الدور الفعال للعلاقات الاجتماعية في تنمية وتحسين الكفاءة الذاتية. **(علوان،33:ص228)**

3-أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية :

حدد باندورا ثلاث أبعاد تتغير الكفاءة الذاتية تبعا لها وهذه الأبعاد هي :

3-1- قدر الفاعلية :

ويقصد به مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة ويختلف هذا المستوى تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف ، ويبدو قدر الفاعلية أو الكفاءة بصورة أوضح عندما تكون مرتبة وفقا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية ، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ، ومتوسط الصعوبة ، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها ومع ارتفاع مستوى فاعلية الذات لدى بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون على مواقف التحدي ،وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة والمعلومات السابقة . **(النفعي، 2008:ص 38)**

ويؤكد بان دورا على أن طبيعة التحديات التي تواجه فاعلية الذات الشخصية يمكن الحكم عليها من خلال مختلف الوسائل مثلا : الإتقان ، بذل الجهد ، مستوى الدقة ، مستوى الإنتاجية ،ومستوى التهديد ، والتنظيم الذاتي المطلوب ، فمن خلال التنظيم الذاتي فان القضية لم تعد أن فردا ما يمكن أن ينجز عملا معينا عن طريق الصدفة، ولكن هي أن الفرد لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء. **(العتيبي , 2007:ص 28).**

3-2- العمومية :

ويعني بالعمومية قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة ،أي انتقال فاعلية الذات من موقف الأخر مشابه ، إلا أن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرد إلي أخر ,ويشير شوارزر (1999)schwarzer إلى ذلك بقوله: أن الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال ما وقد لا تكون في مجال آخر ، وبمعنى إن الفرد قد تكون لديه ثقة عامة في نفسه إلا أن درجة الثقة قد ترتفع في موقف وتنخفض في أخر.

(المزروع, 2007:ص 72) .

ويبين باندورا أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وإنها تختلف تبعا لاختلاف عدد من الأبعاد، أهمها: درجة تشابه الأنشطة ،والطرق التي يعبر بها عن الإمكانات أو القدرات ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف ، وخاصة الشخصية المتعلقة بالسلوك . (النفعي, 2008 : ص39) .

3-3- القوة او الشدة :

وتتحدد في ضوء خبرة الفرد وملاءمتها للمواقف , فالأفراد الذين يمتلكون فاعلية ذاتية ومرتفعة يمكنهم المثابرة في العمل وبذل جهد أكبر.

ويعني باندورا بالقوة أو الشدة الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط ، ويعزى ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فاعلية الذات , فمنهم من تكون فاعلية الذات لديه مرتفعة فيتأثر في مواجهة الأداء الضعيف ، في حين يعجز الأخر.(المزروع ،2007 : ص72) .

ويشير باندورا في هذا البعد إلى عمق الإحساس بالفاعلية الذاتية، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو أدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس ويتدرج بعد القوة آو الشدة على متصل ما بين قوي جدا إلى ضعيف حدا .

ويشير أيضا إلى أن القوة تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف ، وان الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل ،وبذل جهد أكثر في

مواجهة الخبرات الشاقة ، ويؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف . (النفعي، 2008 :ص 39).

4- مصادر كفاءة الذات الأكاديمية :

4-1- الخبرات المباشرة:

تتمثل الخبرات المباشرة في انجازات الأداء التي يقوم بها الفرد بنجاح في مهمات سابقة حيث يعتبر ما يحققه شخص من انجازات من أكثر مصادر تأثيرا في الكفاءة الأكاديمية ، فالتغلب على مشكلة ما يؤدي إلى رفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية ،و الإحساس بقوة الكفاءة الذاتية من خلال الأداء المهمات بنجاح يدفع الأفراد في حالات الفشل أو عدم القدرة على الانجاز في المهمات الصعبة إلى تفسير ذلك بنقص الجهد أو عدم كفايته وهذا يدعم الميل أو التوجه إلى المثابرة و النجاح . (الزايات. 2001ص 31).

4-2-الخبرات الغير المباشرة :

وهي الخبرات البديلة ،فرؤية شخص أخر وهو ينجح في عمله تؤدي إلى رفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية للفرد المشاهد ، وان ملاحظته لفرد أخر يملك نفس الكفاءة وهو يخفق في أداء هذا العمل يؤدي إلى خفض الكفاءة الذاتية الأكاديمية له ،وعندما يكون النموذج مختلف عن الملاحظ فإن تأثير الخبرات البديلة يكون أقل الكفاءة الذاتية .

(الزايات. 2001ص 31).

4-3-الخبرات الرمزية :

وتتمثل في الإقناع لي الشخص بالقدرة علي القيام بسلوك معين. وتعد الخبرات الرمزية من مصادر تعديل الكفاءة الذاتية ، رغم أن هذا المصدر له تأثير محدود ومع ذلك وفي ظل الظروف الطبيعية يمكن لهذا المصدر إن يقوم برفع الكفاءة الذاتية ، ولكي يتحقق ذالك ينبغي أن يكون الشخص مصدر الإقناع ذا مصداقية عالية ، وكذلك أن يكون النشاط أن ينصح الفرد بادئه في حصيلة هذا الفرد السلوكية علي نحوي الواقعي، إذ تؤثر علي ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية. (الزايات. 2001ص 31).

4.4.الخبرات الانفعالية :

تؤثر الإثارة الجسمية والانفعالية تأثيرا عاما في الكفاءة الذاتية للفرد ،وعلى مختلف مجالات الوظائف العقلية المعرفية والحسية العصبية وأنماطها لدى الفرد، وعادة يخفض الانفعال الشديد الأداء، ولقد تعلم معظم الناس أن يحكموا على قدرتهم في تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية، كمستوى الإثارة والدافعية لاستثارة الطبيعة للعمل المراد إنجازه يؤثر في رفع كفاءة الفرد الذاتية أو خفضها. (الزيات،2001،ص50).

4-5- تقيم الذات:

يشمل تقيم الذات المقارنة بنقاط مرجعية ، إذ يميل الأفراد لخلق النواتج لأنفسهم عندما يعزون أداءهم إلي أسباب داخلية شخصية أكثر مما يعزونه إلي عوامل خارجية ، لذلك فان التقييم الذات الايجابي يعمل علي تعزيز الاستجابات الذاتية ،حيث إن الرضا الشخصي وعدم الرضا ليس فقط بالمستوى الحقيقي للأداء، بل أيضا بالمعير المستخدمة للحكم علي مستوى الأداء.(عطاف:2012،ص620).

4-6- الظروف المحيطة:

يتعرض الفرد لكثير من المواقف المحيطة التي تقدم تهديدا لتوقعاته المؤثرة أو تعزيز له، ومن الأمثلة علي ذلك، الألفة بالموضوع وصعوبة الموضوع.

و كما يرى باندورا فقد حدد أربعة مصادر لكفاءة الذات وهي :

1- الانجازات الأدائية : تعد خبرات الفرد السابقة أهم مصادر كفاءة الذات .لأنها تنبع من خبرات الفرد الحقيقية و أكثر هذه المصادر تأثيرا في الكفاءة الذاتية ما يحققه الفرد من انجازات ذلك أن الأداء الناجح بصفة عامة يرفع توقعات الكفاءة بينما يؤدي الإخفاق إلى خفضها بمعنى أن النجاح في الأداء يرفع الكفاءة الذاتية بما يتناسب مع صعوبة العمل ،و الأعمال التي تنجز بنجاح من قبل الأفراد أكثر كفاءة من تلك الأعمال التي تنجز بمساعدة الآخرين. **(جابر:1991 ،ص144)**

2-الخبرات البديلة : و هي إحدى مصادر الكفاءة الذاتية التي توفرها النماذج الاجتماعية و يطلق عليه التعلم بالملاحظة ، فملاحظة الآخرين وهم ينجحون يزيد من الكفاءة الذاتية للفرد و ملاحظة فرد أخر بنفس إمكانياته يخفق في عمل ما يميل إلى خفض كفاءة الذات ،مثل اعتقاد الطالب بإمكانه حل مسألة رياضية صعبة عندما يرى زميله يحلها بسهولة ، ومن ثم نستطيع القول أن الكفاءة الذاتية تتأثر بالخبرات البديلة.

(جابر:1991 ،ص144)

3-الإقناع اللفظي: يتوقف الإقناع اللفظي على الفرد الذي يتبنى دور المنع بوصفه مصدر للثقة و أن يكون موضوع الإقناع متوافر في خبرات الفرد الشاهد ، إذ يزيد ذلك من احتمالهم بذل جهد أكبر لتحقيق الانجاز مقارنة بما لو أنهم كانوا يحملون شكا ذاتيا في قدراتهم ، و إن التشجيع والتدعيم من الآخرين للأفراد بالكفاءة الذاتية لديهم يقودهم للمحاولة الشديد بدرجة كافية لتحقيق النجاح ،وهو ما يزيد بدوره من قوة معتقدات الأفراد عن كفاءتهم الذاتية . **(جابر:1999،ص145)**

4-الاستثارة الانفعالية : فالانفعال الشديد يخفض الأداء عادة .و تعلم معظم الناس أن يتحكموا في قدراتهم على تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية إذ يعتمد الأفراد جزئيا عليها في تقييم كفاءتهم ،فالضغط و القلق يؤثران على كفاءة الذات حيث يفسرون ردود أفعالهم المتوترة على أنها علامات للضعف وسوء الأداء ،وقد لاحظ النفسيون منذ زمن أن خفض القلق و التوتر و زيادة الاسترخاء الجسمي يمكن ييسر الأداء الفعلي للفرد. (جابر:1991،ص145) .

5-مصادر نمو الكفاءة الذاتية:

يمتلك الطلبة أراء عن كفاءتهم الذاتية إذ إن لديهم أحاسيس جيدا بما يمكنهم وما لا يمكنهم فعله ومن الأفضل للطلبة أن يزيدوا في تقدير ذوا تهم لأنهم عندما يقومون بذلك فسوف يزيد احتمال بذلهم بجهدا أكبر في أنشطة تمكنهم من تنمية قدرات ومهارات جديدة.

ويعتقد المنظرون الاجتماعيون المعرفيون بأن هناك عددا من العوامل التي تؤثر على نمو الكفاءة الذاتية وهي:

5-1- خبرات النجاح والفشل :

يشعر الطلاب بثقة كبيرة بقدرتهم على النجاح والفشل في أداء عمل معين، أي أن لديهم كفاءة ذاتية كبيرة أذا كانوا قد نجحوا في أداء هذا العمل أو عمل مشابه في الماضي. مثال ذلك: قد يزيد احتمال اعتقاد الطالب في كفاءته الذاتية في تعلم تقسيم الكسور أذا أتقن عملية ضرب الكسور ويكون حكم الطلبة على النجاح في بعض

الأحيان على التقدم الذي يحققونه بمرور الزمن، وأحيانا ما يقوم حكمهم على مقارنة أدائهم بأداء الآخرين.

وبمجرد أحساس الطالب بأنه كون كفاءة ذاتية فأن فشلا عرضيا لا يقلل من تفاؤله بل على العكس قد تؤدي خبرات الفشل إلى شحذ جهوده وهمته. والتاريخ مليء بقصص العظماء الذين واجهتهم نكسات في حياتهم فكانت دافعا لهم للتغلب على ما يواجههم من عقبات وتحقيق النجاح في انجاز العمل الذين يهدفون إلى انجازه . وبمعنى آخر فإنهم يكونون ما يمكن أن نطلق عليه بالكفاءة الذاتية المرنة. إلا أن الاستمرار في مواجهة خبرات فاشلة في أداء عمل معين قد يقلل من ثقتهم في قدرتهم على النجاح في هذا العمل ويؤدي كل فشل جديد إلى تأكيد ما يعرفونه عن هذا العمل أنهم غير قادرين على انجازه. (أبوعلام:2004 ،ص179).

5-2- رسائل الآخرين:

يؤدي مديح الآخرين لمنجزات الطلبة أو بإمكانية نجاحهم في إنجاز عمل ما إلى زيادة اعتقادهم بكفاءتهم الذاتية. فعندما يسمعون تعليقا مثل(يمكنك النجاح في هذا العمل) أو (أنا متأكد من أنك تستطيع هزيمة منافسك في هذا العمل)، ولكن يبقى أثر هذا المديح محدود إلا إذا تمكن الطالب من النجاح في هذا العمل فعلاً .

(أبوعلام: 2004 ،ص180).

5-3- الإقناع :

ويقصد به إقناع المتعلم بأنه يستطيع إن يقوم بالأداء لامتلاكه كفاءة ذاتية ايجابية وتزويده بمؤشرات تدل على ذلك النجاح . ومن المهم التساؤل هنا: هل يمكن تحسين مشاعر الطلبة نحو كفاءتهم الذاتية العامة من خلال عامل الإقناع ؟ الجواب هو نعم يمكن تحسين مشاعر الطلبة نحو تطوير فاعلية ذاتية عامة ايجابية من خلال عامل الإقناع وباستخدام استراتيجيات معرفية اجتماعية من خلال طمأنينة الطلبة والتأكيد على أنهم يستطيعون أن يكونوا طلبة ناجحين .وإشعار الطلبة بأية درجة نجاح يحرزونها في

مواقف التعلم. ومن خلال تطوير مهارة التفكير التعزيزي بصوت عالٍ من مثل أن يقول الطالب لنفسه أستطيعُ أن أنجحَ وأنجز بدرجة عالية. (أبو علام:2004 ،ص180).

6-أثار الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

كما يرى باندورا أن للكفاءة الذاتية الأكاديمية عوامل تُعد لها تأثيرات فعّالة على الدافعية لدى الفرد تتمثل فيما يأتي:

6-1- اختيار الأنشطة:

يختار الإنسان النشاط الذي يؤديه بنجاح لأن النجاح يدفع إلى كفاءة ذاتية أعلى، ويتجنب النشاط الذي يقود إلى الفشل أو أي احتمال إلى الفشل ويختار الطلبة الأنشطة التي يستطيعون التكيف معها بنجاح، وتجنب الأنشطة التي تفوق قدراتهم ولا يستطيعون التكيف معها. (الضمور: 2012،ص1).

6-2- الجهد والمثابرة :

إن الفرد مهما واجه من صعوبات ولديه كفاءة ذاتية لأن يبذل مثابرة عالية لإزاحة المعيقات والصعوبات للوصول إلى تحقيق درجة عالية في موضوع دراسي ما، تنتج جهداً مثابراً يؤدي إلى تخطي تلك الصعوبات والمشاكل والقيام بالعمل بحماس والنجاح فيه. (الضمور: 2012،ص1).

6-3- التعلم و الإنجاز:

إن الفرد الذي يطور كفاءة ذاتية عالية ويدركها فإن ذلك يساعد على تحقيق درجات تعلم أعلى وكذلك درجه عالية من الإنجاز، أن فكرة الفرد هذه تساعده على توليد قدرات فعليه ذاتية ملبية لتحقيق التعلم والإنجاز. (الضمور، 2012: ص.1).

6-4- التفكير و اتخاذ القرار:

إن الأفراد الذين لديهم أيمان بفاعليتهم في حل المشاكل، يكون لديهم القدرة على التفكير واتخاذ القرار عند انجاز المهمات المعقدة، وعلى عكس الأفراد الذين لديهم شك

وعدم ثقة بكفاءتهم الذاتية عند حل المشاكل يكون نمط تفكيرهم سطحياً، وليس لديهم القدرة على اتخاذ القرار المناسب عند مواجهة المشاكل وتدني تفكيرهم عند أداء العمل. (الضمور،2012: ص2).

6-5- ردود الفعل العاطفية:

إن الأفراد الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية المرتفعة يركزون في تفكيرهم على متطلبات وتحديات المهمة، ويتجاوبون مع تحديات المهمة أو النشاط بأداء حماسي ومتفائل، وبالمقابل فان الأفراد الذين يعانون من الشعور بعدم الكفاءة الذاتية يشعرون بالقلق والإحباط وتوقع الفشل والشعور بالنقص والتشاؤم وعدم القيام بالمهمات أو الأنشطة. (الضمور، 2012: ص2.).

7-أشكال الكفاءة الذاتية:

يرى باندورا أن الكفاءة الذاتية المدركة هي أحكام الأفراد على قدراتهم لتنظيم وانجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء وللكفاءة الذاتية أشكال متعددة هي :

7-1-الشكل العام:

إن تتناول الكفاءة الذاتية اعتقاد أو إدراك الناس في قدرتهم على الأداء عند مختلف مستويات صعوبة المهام. وتباين متطلبات أداءها، و خلال مختلف السياقات أو الظروف البيئية.

7-2-الشكل الاجتماعي:

أن تعكس الكفاءة الذاتية اعتقاد أو إدراك الأفراد داخل اطر أو سياقات اجتماعية، تتدرج من البساطة إلى التعقيد، ومن هذه الأطر أو السياقات ألفة إلى اقلها ألفة.

7-3-الشكل الأكاديمي:

تعكس الكفاءة الذاتية اعتقاد أو إدراك الأفراد في إمكاناتهم و قدراتهم عبر مختلف المجالات والمستويات الأكاديمية، ذات الطبيعة العامة أو النوعية، وخلال المراحل العمرية. (ساسان،دريش:2014،ص28).

8-العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية الأكاديمية :

8-1-الجنس:

تطرق الأدب التربوي لتأثير الجنس على الكفاءة الذاتية. فأظهرت نتائج بعض الدراسات فروقا دالة إحصائيا لصالح الذكور.

ويعود تفوق الذكور اجتماعية وثقافية وتوقعات الجنس كالإحساس بالاستقلالية والقوة الجسمية و الذهنية .

بالإضافة لتأثير التنشئة الأسرية و الثقافة و الإعلام ، والذكور أكثر ثقة من الإناث في موضوعات أكاديمية مرتبطة بالعلوم و الرياضيات والتكنولوجيا، باعتبارها مجالات خاصة بالذكور.

وذكر أبو العلا (2004) أن الذكور أكثر كفاءة من الإناث بسبب دعم الوالدين و الزملاء لهم، وقدرتهم على تمحل مسئوليات الحياة وضغوطها لأن خبرات التمكن لديهم مباشرة و موثوقة ، والخبرات البديلة متوافرة . (ساسان،دريش:2014،ص29).

8-2-العوامل البيئية والشخصية:

فالنظرية المعرفية الاجتماعية ترى أن الجنس لا يؤثر على الدافعية. وان عوامل بيئية وشخصية أخرى هي التي تؤثر على الدافعية، وبالتالي على الكفاءة الذاتية. وان النظرة الدونية للقدرات الذاتية وليس ضعف المهارات، هي المسئولة عن تجنب المرأة أحيانا لمجالات مرتبطة بالإعلام الآلي بالعلوم و الرياضيات والتكنولوجيا، ويمكن تقليل

الفجوة في الكفاءة الذاتية بين الجنسين بواسطة التشجيع و التغذية الراجعة، والخبرات البديلة ، و التقييم السليم للذات . (ساسان،دريش:2014،ص29)..

8-3-فكرة الفرد المسبقة عن إمكاناته وقدراته ومعلوماته :

كلما مالت الفكرة المسبقة عن إمكانات الفرد وقدراته ومعلوماته نحو الايجابية والثبات, كلما كان شعوره بارتفاع مستوى كفاءته الذاتية أكبر.(الزيات2001.ص515).

8-4-إدراك الفرد لمدى صعوبة المهمة أو المشكلة أو المواقف:

كلما كان انجاز الفرد أو مستوى أدائه لمهامه أكثر صعوبة، كلما كان شعوره بارتفاع مستوى كفاءته الذاتية اكبر، وكلما مالت المهام أو المشكلات إلى السهولة، كلما كان شعوره بمستوى كفاءته الذاتية اقل. (الزيات، 2001.ص515).

8-5- الجهد الذاتي النشط الموجه بالأهداف :

كلما كان مستوى أداء انجاز الفرد قائما علي الجهد الذاتي النشط الموجه بالأهداف اكبر وعبر مدى واسع من الأنشطة والمهام والمواقف، كلما كان شعوره بارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لديه اكبر. (الزيات، 2001.ص515).

8-6-حجم المساعدات الخارجية :

كلما كان حجم ونوع المساعدات الخارجية التي يلقاها الفرد خلال أدائه للمهام والأنشطة اكبر كلما تضاءل شعوره بارتفاع مستوى كفاءته الذاتية.(الزيات، 2001.ص515).

8-7- ظروف الانجاز أو الأداء:

كلما كان الأداء أو الانجاز في ظل ظروف اقل ايجابية أو ضاغطة .كلما كان الشعور الفرد بارتفاع مستوى كفاءته الذاتية اعلي .ومعنى ذلك أن الأفراد الذين يحققون

انجاز ملموسا رغم ظروفهم الصعبة .يكون إحساسهم بذاتهم أفضل .وشعورهم بقوة كفاءتهم الذاتية اعلي.(الزيات، 2001،ص515).

8-8-الخبرات السابقة للنجاح والفشل:

إن تكرار خبرات النجاح علي مدى واسع من الأنشطة والمهام والمواقف يدعم الشعور بارتفاع مستوى الفعالية الذاتية كما أن تكرار خبرات الفشل عبر مدى واسع ومتنوع من الأنشطة والمواقف يدعم شعور بانخفاض مستوى الفعالية الذاتي.

(الزيات:2001،ص515).

9- سمات مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية:

تؤثر الكفاءة الذاتية في طبيعة ونوعية الأهداف التي يضعها الأفراد لأنفسهم وفي مستوى المثابرة والأداء ، فلاعتقاد بوجود مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يزيد من الدافعية إلى وضع أهداف أكثر صعوبة وبذل المزيد من الجهد لتحقيق مثل هذه الأهداف ، أما في حالة الاعتقاد بتدني مستوى الكفاءة الذاتية فهذا من شأنه أن يؤدي إلى وضع أهداف سهلة تجنبا للفشل.

ولقد توصل باندورا إلى أن الإحساس القوي بالفاعلية الذاتية يعزز الانجاز الإنساني , كما يعزز التوافق الشخصي بطرق عديدة. (ساسان.رضا.2014.ص26).

وفي هذا السياق تشير نتائج دراسة باجارس من أن قدرات ومهارات الأفراد المعتقدين بكفاءة ذواتهم مرتفعة ، مما يساعد على الانجاز ويدعم ذلك حصولهم على التشجيع اللفظي، والتغذية الراجعة فيؤدي ذلك بدوره إلى مزيد من الثقة بالنفس ومزيد من توطيد العلاقات مع الآخرين .

ويشير حسيب بأن ذوي المستوى المرتفع في الفاعلية الذاتية يتصفون : بالثقة بالنفس , والمثابرة, والإصرار على بلوغ الهدف , بصرف النظر عما يواجههم من صعوبات وعقبات , وطبقا برؤية بان دورا فان مرتفعي الفاعلية الذاتية غالبا ما

يتوقعون النجاح , مما يزيد من مستوى دافعتيهم لتحقيق أفضل أداء ممكن للوصول إلى حلول فعالة وجيدة . (الحربي : 2006 :ص26) .

ونجد بالمقابل باندورا يرى أن الأفراد الذين يتصرفون بطرق شاذة هم في الغالب يمتلكون حسا ضعيفا في الفاعلية الذاتية ، فهم لا يؤمنون بأنهم يستطيعون بنجاح أداء السلوكيات التي تتيح لهم التكيف مع الحياة اليومية , فتوقعاتهم المتدنية تقودهم إلى تجنب تلك المواقف التي تسبب تهديدا لهم وتشعرهم بعدم قدرتهم على القيام بأداء ادوار جيدة ،لذلك نراهم لا ينخرطون في نشاطات يمكن أن تظهر قدراتهم وتعمل علي تغيير حسهم أو شعورهم بالفاعلية الذاتية . (الحربي:2006.ص26)

ويمكن توضيح هذه السمات في النقاط التالية:

9-1-الأشخاص ذو كفاءة الذات المنخفضة:

- يلقون بعيدا بالمهام الصعبة.
- يتخلون عن الأشياء بسرعة.
- لديهم أمال منخفضة.
- ينحصرون في الصعوبات.
- يركزون علي النتائج العكسية للفشل.

وبالتالي فهم يقضون علي مجهوداتهم لأنهم:

- يغيرون مسار اتجاهاتهم عن تفكير الفعال.
- لا يستدركون تأخرهم.
- يتعرضون سريعا للقلق والاكتئاب. (ساسان،دريش:2014،ص27).

9-2-الأشخاص ذوو كفاءة الذات المرتفعة:

- يخوضون المهام الصعبة على أنها تحديات يجب السيطرة عليها، وليس تهديدات يجب تجنبها

- يستثيرون اهتماماتهم.
- يضبطون أهدافهم ويعملون على تحقيقها.
- يمتلكون مستوى عال من المجهودات.

وبالتالي فهم:

- يفكرون بطريقة استراتيجية.
- يسندون الفشل إلى نقص في المجهودات.
- يستدركون سريعا فشلهم.
- يعملون على التخفيف من الضغط. (ساسان،دريش:2014،ص27).

7-2- معنى الحياة :

تمهيد:

يعد معنى الحياة من المصطلحات الهامة في مجال الشخصية والصحة النفسية للإنسان فقد أثار جدل الكثير من علماء النفس و الباحثين .

إذ يعد معنى الحياة مفهومًا ومتعدد الاستجابات، يصف خبرات حياة لها مغزى وقيمة وهدف، ويتفق العلماء على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، فبالمعنى يشعر الإنسان بقيمته وبإنسانيته، ويقبل على الحياة يتفاعل معها ويتجاوب معها، ويحقق التميز والتفرد والسعي نحو تحقيق أهدافه، وبافتقاد المعنى صار الإنسان مضطربا مفعما بكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية، بل ربما تراوده أفكار الانتحار والتخلص من الحياة، ويختلف العلماء في طريقة تحقيق الإنسان للمعنى في حياته باختلاف انتماءاتهم الفكرية، ومذاهبهم الفلسفية.

يعد مفهوم معنى الحياة من المفاهيم الهامة في مجال علم النفس الإيجابي إذ عرف بأنه إحساس الفرد بأهمية وقيمة الحياة، وبوجود أهداف ذات قيمة ومعنى، فتحركه قوة دافعة نحو تحقيقها لتجعل الحياة أكثر قيمة و معنى، و بما أنه موضوع دراستنا فسنتطرق في هذا الجزء إلى أهم ما توصلنا إليه من معلومات حول هذا المفهوم ،و في البداية قدمنا أهم النظريات المفسرة له ،وأهم الاختلافات بينها وكيفية تشكيل المعنى ثم تناولنا كل من سبل اكتشاف المعنى الحياة و مكوناتها و في الأخير سنتعرف على أبعاد معنى الحياة و سبل تحسينها.

7-1-1- تعريف معنى الحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهومًا شائعًا ومتعدد الاستجابات، يصف خبرات حياة لها مغزى وقيمة وهدف، ويتفق العلماء على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، ويختلفون في طريقة تحقيق الإنسان للمعنى في حياته باختلاف انتماءاتهم الفكرية، ومذاهبهم الفلسفية، تم تعريف معنى الحياة تعار يف عديدة نذكر منها :

1- تعريف فرانكل معنى الحياة بأنها:

حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى.

(طلعت:1982،ص 131)

2- تعريف سميرة أبوغزالة بأنه:

تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما، أو حدث ما، أو خبرة ما أولا، ثانيا تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه. (أبو غزالة: 2007 ص 260)

3-تعريف ياليوم بأنه:

الشعور بان لحياة الفرد هدف او غرض و وظيفة يجب أن تتحقق.

(معرية: 2012،ص88).

4- تعريف حسن الأبيض بأنه:

"مجموع استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة، والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة، أو عمل ... ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها ودافعتيه للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسئولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام".

5- تعريف ريكر و ونج معنى الحياة بأنه :

إدراك الأمر ،التماسك، إدراك الأهداف من وجود الإنسان ومتابعة وتحقيق الأهداف ذات القيمة و مصاحبة ذلك بمشاعر الامتلاء و الحيوية . **(معرية: 2012،ص88).**

6- التعريف الإجرائي:

من خلال التعريفات السابقة يمكن القول بأن:

معنى الحياة هو: " إحساس الفرد بأهمية وقيمة الحياة، وبوجود أهداف ذات قيمة ومعنى، فتحركه قوة دافعة نحو تحقيقها لتجعل الحياة أكثر قيمة و معنى".

وفي بحثنا هذا هي الدرجات التي يتحصل عليها الطلاب في مقياس معنى الحياة.

6-2-الإطار نظري:

النظريات المفسرة لمعنى الحياة :

1- وجهه نظر(فيكتور فرانكل):

يعد فيكتور فرا نكل هو أول من أشار إلى هذا المفهوم باعتباره الدافع الأساسي والجوهري لدى الإنسان، حيث يعد المفهوم المحوري في نظريته عن الشخصية الإنسانية، وقد تبلورت أفكاره عن هذا المفهوم إلى ابتكار أسلوب فعال وجديد في العلاج النفسي أسماه العلاج بالمعنى، ولقد تأثر فرا نكل في بادئ الأمر بالتحليل الفر ويدي عند تفسيره للسلوك البشري، لكنه سرعان ما تحول إلى المفاهيم الوجودية، إيمانا منه بعدم كمال التحليل النفسي فالإنسان من وجهة نظره أكثر من مجرد جهاز نفسي محكوم بغرائزه الشهوية المكبوتة. (الوائلي، 2012:ص 616).

ففي كثير من الأحيان لا يستجيب الإنسان لنزواته الغريزية مع تمكنه منها وإنما يستجيب بصورة أقوى لما يتحسس من قيم في عالمه، ولما يدرك من معان كامنة في حياته، ويري فرا نكل أن كثيرا من الأعمال التي يقوم بها الإنسان وكثيرا من القرارات التي يصدرها، ما هي في الواقع إلا تعبير حقيقي عن عملية البحث عن القيم والمعاني لقد أكد فرا نكل أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان، وعدها البعد الروحي المسئول والمهم في تكوين شخصيته، فهو يرى أن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقا لهذا البعد، وما عملية البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسؤولية والحقيقة إلا تعبير حقيقي عن أهمية هذا البعد، فعلى سبيل المثال لا الحصر، قد يختار الإنسان الموت على الحياة، إذا وجد في الموت معنى لوجوده وتلك هي أسمى حالات المعنى التي أطلق عليه فرا نكل السمو الذاتي. (الطنطاوي.2013.ص7).

ولقد قامت نظرية فرا نكل على أساس انتقاداته التي وجهها لكل من التحليل النفسي الفر ويدي، وعلم النفس الأدلري، حيث يرى فرا نكل أن مبدأ اللذة الفر ويدي

ودافع المكانة الأدلري غير كافيين لتفسير السلوك الإنساني، وفي هذا الصدد يقرر فرا نكل أنه وضع ما أسماه مبدأ إرادة المعنى ليعارض به كلا من مبدأ اللذة الفر ويدي، ومبدأ إرادة القوة في علم النفس الأدلري، فالسعي إلى تحقيق اللذة أو الوصول إلى المكانة المهيمنة للحصول على القوة والنفوذ، لا يمكن أن يفسر كل صور النشاط الإنساني، في حين أن معنى الحياة لدى كل إنسان هو الذي يمكن أن يجعل من السعي الدءوب وتحمل المعاناة شيئا يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش.

(سليمان، فوزي، 1999: ص1034).

ويرى فرا نكل أن معنى الحياة يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص نفسه من يوم إلى يوم، ومن ساعة إلى أخرى؛ لذا يجب ألا نبحث عن معنى مجرد للحياة، فلكل فرد مهمته الخاصة أو رسالته الخاصة في الحياة، التي تفرض عليه مهاما محدودة، عليه أن يقوم بتحقيقها، ولا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر، كما أن حياته لا يمكن أن تتكرر، ومن ثم تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك . **(بشري، 1982:ص 145).**

2- وجهه نظر(فرويد):

أكد فرويد أن سلوك الإنسان هو نتيجة لتفاعل الأنظمة الثلاثة الرئيسية في الشخصية الإنسانية هي (الهو) و(الأنا) و (الأنا الأعلى)، وأشار إلى إن هذه الأنظمة الثلاثة تعمل بشكل متكامل ونادراً ما يعمل احدها بمفرده عن النظامين الآخرين ، وأشار فرويد إلى وجود عدة مراحل مهمة للنمو لابد أن يمر بها كل طفل وهي :(المرحلة الفمية، المرحلة الشرجية، المرحلة القضيبية، مرحلة الكمون، المرحلة التناسلية)، ويكون الطفل في المراحل الأولى لحياته ضمن المرحلة الفمية إذ يكتفي الرضيع باعتماده الكلي على الأم التي تصبح موضوع الطاقة النفسية الهامة للرضيع والأسلوب الذي تستجيب به الأم (طلبات الهوا أو الهي) هو الذي يقرر كلياً طبيعة

سلوك الطفل الصغير، إذ يتعلم الطفل من انه يرى العالم من حوله سيئاً أو جيداً مخيباً للآمال أو مرضياً محفوفاً بالمخاطر أو آمناً خالي من المعنى أو ذا معنى، فإذا كان الفرد في طفولته قد اشبع حاجاته الأساسية فأن شخصيته الفمية تصبح عرضة للتفاؤل وسهولة الارتباط بالآخرين إما إذا أحبطت اللذة الفمية لدى الطفل فأن شخصيته الفمية تتصف بسلوك يتمثل بالعداء للآخرين والتشاؤم والعدوانية والكره والحقد، والشخص الذي يتوقف نموه في هذه المرحلة يتصف بتلك الصفات العدوانية.

ويمكن إيجاز فكرة فرويد إلى أن إشباع الحاجات الأساسية للفرد في المرحلة الفمية تكون السمات الشخصية التي تتصف بالتفاؤل والنظرة الايجابية للحياة والتوقع الايجابي المتفائل للإحداث الحياتية مما يساعد الفرد على تحقيق أهدافه في الحياة وتحديد اتجاهاته وتوزيع نشاطاته بطريقة فعاله واكتساب معنى ايجابي لوجوده في الحياة بحيث تصبح حياته ذات معنى.(عبد الحميد،جعدان:2013،ص540).

3- وجهه نظر(آدلر):

يأكد آدلر على أن الإنسان كائن شعوري، وهو يعرف في الغالب أسباب سلوكه ويجاهد في سبيل تحقيق أهدافه لتحقيق ذاته تلك الذات الخلاقة التي تعطي للحياة معنى إذ أنها تخلق الهدف وتخلق الوسيلة لبلوغ هذا الهدف ، وأشار آدلر أن على الفرد أن يتعلم كيف يسهم مع الآخرين في حياتهم من خلال إقامة علاقات اجتماعية تفاعلية تستهدف التكامل وتحقيق التوافق النفسي، وبهذا ينمو لدى الفرد إحساس بالتقييم الايجابي لنفسه ولمشاركته للآخرين إذ أن الاهتمام الاجتماعي يعزز من ذكاء الفرد ورفعته واحترامه لذاته ويمكننه من تحقيق الاتزان النفسي مع الظروف الحياتية الصعبة ويمنحه أهدافا ذات معنى ويرتبط الاهتمام الاجتماعي للفرد بوجود هدف ومعنى للحياة وبمشاعر التعاطف والتوحد مع الآخرين.

ويمكن إيضاح نظرية آدلر على ان كفاح الفرد من اجل تحقيق أهدافه التي يسعى من خلالها لتحقيق التميز والكمال والتغلب على مشاعر النقص وتجاوزها وان الهدف النهائي هو(تحقيق الذات) تلك الذات الخلاقة التي تعطي للحياة معنى من خلال الأهداف التي تسعى لتحقيقها وأوضح (آدلر) أن الإنسان يستطيع أن يتحكم بظروفه من خلال العلاقات الاجتماعية المتبادلة إذ يتعلم الفرد التوافق مع الظروف الصعبة وتزداد قدرته من خلال التعزيز الاجتماعي واهتمام الآخرين على توكيد ذاته وتحقيقها .

(عبد الحميد،جعدان:2013.ص540)

4- وجهة نظر ماسلو:

اختلف ماسلو عن فرا نكل في نظرته لمعنى الحياة، حيث يرى أن معنى الحياة أساسي أو جوهري، ويعتبر سمة أو خاصية إنسانية، فهو ليس وليد الظروف أو المحددات الاجتماعية، فهو يتشكل ضمن الحاجات الأولية التي يسعى الإنسان لإشباعها، كما أن معنى الحياة يحتل جزءا ضئيلا كدافع إنساني، بل إنه يعد بنية أولية تقوم عليها الدوافع عموما، ولقد رفض ماسلو الفكر الفرو يدي والمبادئ الفرو يدوية التي آمن بها في بداية حياته في سبيل إقرار مبدأ التسامي في التحقق الحياتي. **(الطنطاوي:2013،ص8).**

5- وجهة نظر يالوم:

تناولت نظرية يالوم معنى الحياة باعتباره ظاهرة وجودية، فهي نقطة أساسية في تحدي الإنسان ومواجهته لقضايا وعناصر وجودية هي: الحرية- الاغتراب- الموت- خواء المعنى، ويعتبر العلاج النفسي معنى الحياة بمثابة وسيلة دفاعية ضد المغجز وخواء المعنى، ويعد استجابة إبداعية في مواجهة الضغوط، فهو اختيار إنساني حر، فالفرد يبدع معنى الحياة، ذلك المفهوم الغير محدد بغرض، ويعتبر عاما وليس فرديا، وخاصة معنى يرتبط بقوة المعتقدات وقيم التسامي كالإخلاص والسعادة والغيرية.

(الطنطاوي:2013،ص8).

6- وجهه نظر (فان دور وزن –سميث) :

فيكشف طبيعة ظاهرية التناقض للوجود الإنساني, حيث يكون على الإنسان أن يكتشف معنى وجوده على أربع مستويات للخبرة الأول يتعلق بالخبرة الحسية في العالم الطبيعي، والثاني يتعلق بالخبرة ذات الطابع الاجتماعي أو ما تسميه العالم العام , والثالث يرتبط بالخبرة الشخصية الذي تسميه العالم الخاص ،أما الرابع فيختص بالمثال آو ما تسميه العالم المثالي،والإنسان في سعيه لتحقيق المعنى على هذه المستويات الأربع يجد نفسه مضطرا للاصطدام بمهددات المعنى, ويتوقف معنى حياة الإنسان على مدى نجاحه في مواجهة تلك المهددات.

نموذج *فان دوروزن –سميث* فيقسم أنواع المعنى في الحياة وفقا للمستويات الأربع للخبرة إلى أغراض أساسية تتحقق من خلال أهداف وسيطة، ثم تعرض لما تسميه *بالاهتمام النهائي* الذي يشكل تهديدا لتحقيق المعنى على كل مستوى للخبرة، فعلى كل مستوى نجد أن الغرض الأساسي يتناقض مع الاهتمام النهائي، فالأول يمثل القيمة المثالية التي يسعى إليها الإنسان عن وعي أو عن غير وعي ،أما الثاني فيحتل الجانب الخفي و المنطقي الذي لا يمكن تفاديه في صورة تهديد لتحقيق الإنسان المثال ، بذلك يصبح تحقيق المعنى هو النجاح في التحدي و التغلب على مهددات المعنى المتمثلة في الاهتمامات النهائية.

و الرسم التالي يوضح و يبرز هذا التصور وتحقيقها..

جدول رقم (01)يوضح نموذج فان دروزن –سميث لمعنى الحياة

أبعاد الخبرة Dimensions of Experience	الغرض الأساسي Basic Purpose	الأهداف الوسيطة Intermediate Goal	الإهتمام النهائي Ultimate Concern
العالم الطبيعي Natural World	اللذة ـ الحيوية ـ القوة	الصحة ـ الراحة ـ الثروة ـ الحظ	المرض ـ الضعف ـ البؤس ـ الموت
العالم العام Public World	النجاح ـ النفوذ ـ المجد	التقدير ـ الشهرة ـ التأثير ـ الإحترام	الفشل ـ الهزيمة ـ العجز ـ العزلة
العالم الخاص Private World	التمامية Integrity ـ الذاتية ـ الأصالة	التفردية ـ الحرية ـ الخصوصية ـ القرابة أو التماثل Kinship	التفسخ ـ الخلط ـ تحلل الذات
العالم المثالي Ideal World	الحق ـ الحقيقة المطلقة ـ الحكمة	المعنى ـ الفهم ـ المعرفة ـ الإيمان	اللامعقولية ـ الخواء Void ـ اللاتبريرية Groundlessness

(نموذج فان دروزن –سميث لمعنى الحياة)

ومن خلال هذا النموذج يتضح أنه على المستوى الحسي في العالم الطبيعي يكون المطمح أو الغرض الأساسي هو اللذة والحيوية والقوة، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال الصحة والراحة والثروة والحظ، ولكن لتحقيق المعنى على هذا المستوى لابد من مواجهة مهددات هذا المعنى وهي: المرض والضعف والبؤس والموت، وهكذا يكون الأمر على باقي مستويات الخبرة الإنسانية.(فوزي، سليمان1999 : ص1041).

7-3-أوجه الاختلاف في الاتجاهات النظرية:

- **المعنى مطلق أم خاص:** فبينما أكد كل من فرا نكل و يالوم و وونج على وجود المعنى المطلق و تسليمهم بالمعنى الفردي الذي يمكن إدراكه من خلال المعنى المطلق, واحد فقط رفض باتيستا و ألموند فكرة المعنى المطلق و رأوا أن الحياة لها معنى

- **المعنى اكتشاف أم اختراع:** فبينما يرى فرا نكل أن الإنسان لا يستطيع أن يخترع معنى حياته وإنما فقط عليه أن يكتشفه, يؤكد يالوم على الحرية المطلقة للإنسان

في تشكيل معنى حياته، حيث يرى أن الاقتصار على مهمة اكتشاف المعنى يحد من حرية الإنسان

- **المعنى تسام بالذات أم تحقيق لها:** فبينما يرى فرا نكل آن تحقيق المعنى يتم من خلال قدرة الفرد على التسامي بالذات , نجد ماسلو ينادي بدافع تحقيق الذات.

(أبو غزالة, 2007 ص 266)

7-4- تشكيل معنى الحياة :

تكمن جوهر هذه الفلسفة في أن الإنسان يحتاج إلى المعنى في الحياة، وأن لديه الإرادة في البحث عن هذا المعنى، وأيضا الحرية في فعل ذلك، وبدون معنى الحياة تصبح الحياة فارغة وتقع في الفراغ الوجودي، ومصطلح وجودي يشير إلى ثلاثة جوانب: الوجود ذاته: أي أسلوب الوجود المميز للإنسان، ومعنى الوجود، والسعي للتوصل إلى معنى محسوس وملموس في الوجود الشخصي – أي إرادة المعنى– ولذا فإن على الإنسان أن يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله؛ لأن هذا يساعده على البقاء بفاعلية حتى في أسوأ الظروف، وحدد فرانكل ثلاثة احتمالات يمكن من خلالها إيجاد المعنى وهي: الإبداع، والخبرات، وتغيير المواقف.

(طلعت، 1982: 138- 14)

ويُحدد أدلر ثلاث مهام رئيسة تُشكِّل ماهية ومكونات معنى الحياة، أسماها الظروف الاضطرارية وهي: الظرف الاضطراري الأول: ويتمثل في أن نعيش حياتنا في ضوء ما يوفره لنا كوكبنا الصغير من موارد طبيعية محدودة، ونطورها ونحسن استغلالها في حدود معارفنا، وهذا يتطلب تطوير أجسامنا وعقولنا حتى تستمر حياتنا على الأرض، أما الظرف الاضطراري الثاني: يتمثل في أن كل واحد منا عضو في جماعة لا يمكنه أن يعيش بمعزل عنها، أو يحقق أهدافه بدونها، فنحن كأفراد مرتبطين ببعضنا ارتباطًا وثيقًا، وهي رابطة تمثل في أهميتها الحياة نفسها، وبدون هذه الرابطة

فإن الحياة نفسها لن تستمر، وأما الظرف الاضطراري الثالث: يتمثل في أن الجنس البشري يتكون من رجل وامرأة، ولا يمكن للحياة أن تستقيم بأحدهما دون الآخر. (بشري2005،:ص 21-23)

7-5- سبل اكتشاف معنى الحياة :

إن معنى الحياة ليس تصورا جاهزا للاستعمال و إنما هو اكتشاف يتوصل إليه الانسان من خلال عملية بحث يبدأها مختارا عندما تؤرقه مشكلة خلو حياته من المعنى أو حين يعاني مما يسمى الفراغ الوجودي فيكتشف أن حياته فارغة تخلو من المعاني فيقع فريسة للإحباط فالمعنى لا يأتي من تلقاء نفسه ولكنه يكتشف من خلال عملية بحث متواصلة هذا الاكتشاف المتفرد للمعنى يمكن أن يحدث حتى لو اختلفت كل القيم العالمية و يمكن اكتشافه بثلاثة طرق مختلفة:

- بواسطة الإتيان بفعل وعمل.
- بواسطة أن نخبر قيمة من القيم.
- بواسطة أن تعيش حالة من المعاناة.

وقد تحدث فرا نكل عن ثلاثة قيم لاكتشاف معنى الحياة القيم الإبتكارية تعبر عما يعطيه الإنسان للعالم من إبداعات و ابتكارات و يمكن من خلالها تحقيق هذه القيم:

1-العمل: حسب فرا نكل العمل يقصد به هو الذي يسعى الفرد من خلاله على تحقيق ذاته و إثبات قيمته كإنسان قادر على العمل والإنتاج.

2- تحقيق الإمكانات الكامنة: إن الإنسان هو حزمة من الإمكانات و القوى الضمنية التي تسعى إلى التحرر والانطلاق إلى حيز الوجود على شكل عمل مفيد أو مهمة معينة ولكن غالبا ما يكون مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه لا يتناسب مع قدراته و إمكانياته ويقصد بمستوى الطموح ذلك الهدف الذي يرسمه الفرد ويسعى إلى

الوصول إليه أو المستوى الذي يتوقع الفرد أن يصل إليه بناء على تقديريه الذاتي لقدراته و استعداداته.

3-الهوايات و الاهتمامات المختلفة: على الفرد ألا يترك نفسه فريسة للشعور بالملل و الفراغ بل عليه أن يملأ وقته بأعمال و هوايات و نشاطات تساعده على إيجاد معنى لحياته و تشعر أنه مازال قادرا على العطاء، فكلما تعدد الهوايات كلما شعر الإنسان أن حياته ثرية بالمعاني تستحق أن يعيش من أجلها.(صافي, رتيب.2014,ص18).

4-الاكتشافات والاختراعات : إن ما يميز الإنسان عن بقية الكائنات الأخرى هو ملكة العقل و القدرة على التفكير و الإبداع بالإضافة لما يملكه من طاقات وإمكانيات كامنة في داخله فهو دائما في بحث ما وراء الأشياء مسخرا بذلك الكثير من إمكانات الطبيعة لخدمته وهذا ما يمكن ملاحظته في طيات التاريخ فإذا ما تمت مراجعة تطور البشرية لخدمته فستتم ملاحظة أن للإنسان قدرات هائلة على الابتكار و الاختراع واكتشاف الكثير من الأمور و مازالت لديه القدرة على اكتشاف واختراع الكثير من الأشياء التي يمكن أن تسهل الحياة عليه.

5-القيم الاتجاهية: تعبر القيم الاتجاهية عن الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء المحنة التي يتعرض لها و لا يستطيع تغييرها فالحياة تتضمن الأشياء الايجابية و السلبية وفي كلتا الحالتين الإنسان لديه القدرة على إيجاد معنى لحياته.

6-القيم الخبراتية : تعبر القيم الخبراتية عما يمكن للإنسان أن يأخذه من العالم من خلال معايشته للخبرات المختلفة، فالخبرة حقل غنـــي بالمعاني المكتشفة وهي تشمل على كل التجارب التي قد يمر بها الإنسان في حياته، وقد صنف هذه الخبرات إلى: خبرات دينية ، وخبرات جمالية ، خبرات ثقافية.

أ-الخبرات الدينية: لقد أكدت عدة دراسات أن الدين يزود الإنسان بنظام يعطي الحياة معنى وهدفا.

ب-الخبرات الجمالية: يرى رحال (1998)أن الإنسان كائن مرهف قادر على تذوق الجمال والاستمتاع به ويمكن أن يحسه من خلال معايشته الطبيعية واطلاعه على الكتب و ممارسة الفنون المختلفة كالرسم و النحت و الموسيقى .

ج-الخبرات الثقافية: تساعدنا الثقافة في التعرف على نواتج الروح البشرية و الاطلاع على العلوم المختلفة مما يزيد فهمنا للإنسان و حياته من كل الجوانب فهي بمثابة الغذاء الذي يشبع عقولنا ومن وسائل الحصول على الثقافة :الكتب ، الروايات البرامج الثقافية.

(صافي, رتيب:2014،ص19).

7-6- مكونات معنى الحياة

يتضمن معنى الحياة ثلاث مكونات رئيسة أشارت إليها أبو غزالة هي:

1- المكون المعرفي: ويرتبط بإدراك الفرد لمعنى حياته، والخبرات التي تثري المعنى.

2- المكون السلوكي: والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته.

3- المكون الوجداني: والذي يرتبط بإحساس الفرد بأن حياته لها قيمة، ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف. **(أبوغزالة:2007، ص 267).**

7-7-أبعاد معنى الحياة:

وتشير سميرة أبوغزالة إلى أن أبعاد المعنى في الحياة هي:

1- أهداف الحياة: ويقصد به إدراك الفرد للهدف من حياته، ورسالته التي يعيش من أجلها، ويضحي في سبيل تحقيقها، وإحساسه بأهميته وقيمته من خلال تحقيقه لمعنى حياته.

2- الدافعية في الحياة: وتعني مدى سعي الفرد في الحياة بإيجابية، وكفاحه لتحقيق أهداف ومعاني حياته، ورغبته في التمسك بالحياة والاستمرار فيها، والاستمتاع بها مما يؤدي إلى تفاؤله في الحياة.

3- تحمل المسئولية: - ويقصد بها مدى تحمل الفرد للمسئولية تجاه نفسه، واهتمامه بالجماعة التي ينتمي إليها، والتسامي بذاته نحو الآخرين، كي يكون له دور مؤثر في الحياة الاجتماعية.

4- الرضا عن الحياة: ويقصد بها مدى رضا الفرد عن وجوده في الحياة، وتقبله لذاته، واقتناعه بقدراته، وتفاؤله تجاه المستقبل، وتوافقه مع أسرته ومجتمعه، وشعوره بأنه فرد له قيمة تجاه الآخرين، والرضا عن علاقاته الاجتماعية بشكل عام.

(أبوغزالة2007:ص 289- 290).

7-8- سبل تحسين معنى الحياة:

يمكن تحسين معنى الحياة والارتقاء بها من خلال ما يأتي:

1- الإرشاد النفسي: ويعد الإرشاد النفسي من أهم العوامل الأساسية في تحسين معنى الحياة لدى الأفراد، والتغلب على ضغوط حياتهم، فهو في جميع عملياته وإجراءاته ومجالاته يستهدف الوصول إلى معنى الحياة التي يعيشها الفرد وصولاً به إلى أعلى مستويات النضج والصحة النفسية والكفاية والسعادة والتوافق النفسي، ومواجهة أية مشكلات تعترض طريقه في رحلة حياته اليومية، وذلك من خلال:

-مساعدة الفرد في الوصول إلى الطرق المختلفة التي يستطيع عن طريقها اكتشاف واستخدام إمكاناته وقدراته، وتعليمه ما يمكنه من أن يعيش في أسعد حال ممكن بالنسبة لنفسه وللمجتمع الذي يعيش فيه، إذ إن زيادة السعادة لدى الفرد ينتج عنها اطمئناناً كبيرًا ورضا أكبر عن الحياة، وتحقيق نجاحات أكبر فيها، وتحسن الصحة النفسية.

– مساعدة المسترشد على فهم وتحليل إمكاناته واستعداداته وقدراته وميوله، والفرص المتاحة أمامه، ومشكلاته وحاجاته؛ لمساعدته على اتخاذ القرارات لتحقيق الصحة النفسية الجيدة والتوافق في مجالات الحياة المختلفة (الشخصية، والتربوية، والمهنية، والأسرية، والاجتماعية...إلخ) بحيث يستطيع أن يعيش سعيدًا.

–تهيئة البيئة الصالحة التي ينمو فيها الشباب، وإتاحة المناخ النفسي الملائم لنمو الشخصية السوية، وضرب المثل الصالح والقدوة الحسنة أمام الشباب، ومساعدتهم على فهم النفس وتقبل الذات.

– تعديل سلوكيات الأفراد حتى يصبحوا أكثر فاعلية وتوافقا من الناحية النفسية.، وفي نطاق حدود المجتمع الذي يعيش فيه.، إضافة إلى تحسين العلاقات الشخصية.

2– الإرشاد النفسي الديني: ويعد الإرشاد النفسي الديني وسيلة فعالة في تحقيق معنى الحياة، فهو يتم بتكوين حالة نفسية متكاملة نجد فيها السلوك متمشيا ومتكاملاً مع المعتقدات الدينية، مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية.

(طنطاوي:2013،ص10).

3–فهم التحديات والمعوقات: يجب فهم التحديات والمعوقات التي عرقلت مسيرة الحياة، وسببت نقصا في جودتها، فعندما نضع أيدينا على أسباب تدني جودة الحياة لدى الأفراد ونفهمها جيدًا، نكون بذلك قد قطعنا خطوةً مهمة في طريقنا لتحسين جودة الحياة لديهم.

4– المحافظة على الذات: ينبغي أن يحافظ كلٌّ إنسان منا على ذاته من كل ما يودي بها إلى الهلاك، وتوفير الرعاية الصحية الكاملة لجيل الشباب؛ حتى يعيش حياة حيوية للأبد حتى بعد وصوله مرحلة الشيخوخة.

5– تعزيز الحياة: وذلك من خلال التحمل، وخفة الحركة، وممارسة الرياضات المختلفة، وأخذ دورات في تنمية جودة الحياة، إضافة إلى المسعى الروحي.

6- البحث العلمي: يجب أن ينشط البحث العلمي في جمع البيانات والمعلومات عن مستويات جودة الحياة، وكل ما يعرقل تحقيقها، إضافة إلى استخدام الملاحظات الموضوعية، وتحليل هذه البيانات والتوصل إلى نتائج، على ضوئها يتم تقديم مقترحات، وعمل إستراتيجيات وبرامج لتحسين جودة الحياة.

7- مجاهدة النفس: ويتم ذلك من خلال استنهاض الإرادة، والانشغال بالاستقامة، والسمو والعفة، واستباق الخيرات وتثبيت النفس.

8- تمسك الإنسان بالكينونة وتعميق الوجود: فتمسك الإنسان بجوهره ومكنونات الثراء فيه يجعله يسعى إلى تنمية وتوظيف مواهبه وإمكاناته الذاتية، وذلك من خلال مسلكين مهمين هما: البعد عن شهوة التملك، والبعد عن الأثرة إلى الإيثار.

9- استشراف الإنسان لأفق الحرية الأرحب: فينبغي أن يتحرر الإنسان من كل ما ينغص عليه حياته، حيث ينبغي أن يدرك أن الأمور كلها بيد الله، ولن يأتي أحد من البشر بالموت لإنسان ما، وليس هناك من البشر أيضا من يقطع الرزق عن إنسان آخر، وإيمان الإنسان بذلك يجعله يعيش جودة الحياة؛ لأنه يكون قد تلمس أفقًا رحبًا للحرية، فيعيش قويا ولديه الفرصة الكاملة للتفكير والتدبر. (الفرماوي، 1999: ص219).

10- تنمية الشعور بمسئولية الأفراد : تجاه صحتهم النفسية والجسمية والانفعالية، وكذلك تجاه الآخرين من أفراد المجتمع بحيث تتضمن: العطاء والاحترام المتبادل واحترام الرأي الآخر.

11- الثقيف الصحي: وهو ضروريٌّ لمواكبة التغيرات السريعة التي نمر بها ، ولأهميته في ضمان جودة الحياة. ((الفرماوي، 1999: ص،220).

7-9- العلاج بالمعنى لفيكتور فرا نكل :

إذ أشار فرا نكل إلى أن الإنسان الذي لا يستطيع اكتشاف المعنى لحياته سيعيش فترة (الإحباط الوجودي) التي تعد من وجهه نظره المصدر الرئيس للسلوك الشاذ، إذ

أن الإحباط الوجودي يحدث عندما يفشل الفرد في إيجاد معنى أو هدف يعطي لحياته هوية متفردة، مما يجعل حياته بلا معنى واضح، فلا يشعر بالحماس لا نجاز عمل ما، ولا تبدو له رسالة واضحة يجب عليه تأديتها، وإنما ينتقل من يوم إلى آخر في نظام روتيني ممل، وأوضح (فرا نكل) إن كثيراً من الناس يعوزهم الإحساس أو الشعور بمعنى يستحقون العيش من اجله، ويعيشون فترة فراغ داخلي وفجوة داخل أنفسهم. **(طلعت،1982: 141).**

وأوضح(فرا نكل) إلى أن مهمة الإنسان تكمن في البحث عن المعنى واكتشافه، وهذه المهمة تتضح في ثلاثة طرائق متنوعة هي :

1- **القيم الإبداعية** : وتتم من خلال ما يمنحه الفرد للعالم من منجزات إبداعية ذات فائدة وقيمة في مختلف المجالات، والتي تمنح الفرد شعور بالمعنى وبالأهمية الشخصية

2- **قيم الخبرة:** تتم من خلال ما يحصل عليه الفرد من خبرات ايجابية في مجال تذوق الجمال والإيثار والعلاقات الإنسانية أو المرور بخبرة (حب أو كره) .

3- **القيم الموقفية** : تتم من خلال مواجهة الفرد لمأزقه الوجودي وتأقلمه مع الظروف السلبية والخبرات الصعبة التي لا يمكن تفاديها مثل الكوارث الطبيعية والأمراض المزمنة والاحتضار .

وأشار فرا نكل إلى مفهوم (تحمل المسؤولية) حيث أوضح أن الإنسان يتحمل مسؤولية اختياره لأهدافه في الحياة وينبغي أن يحقق المعنى الكامن لحياته، كما أوضح أن المعنى الحقيقي للحياة يوجد في العالم الخارجي أكثر مما هو موجود في داخل الإنسان ، بمعنى آن الهدف الحقيقي للوجود الإنساني لا يمكن أن يوجد فيما يسمى بتحقيق الذات فالوجود الإنساني هو تسام للذات وتجاوزاها أكثر من أن يكون تحقيقاً للذات . **(طلعت، 1982: 147)** .

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الثانـي

اجراءات الدراسة الميدانية

1-اجراءات الدراسة الأساسية

أ-منهج الدراسة

ب-عينة الدراسة

ج-حدود الدراسة

د-أدوات الدراسة

هـ-الأساليب الإحصائية

1- اجراءات الدراســـة الأساسية:

أ- منهج الدراسة:

إن من بين الأساليب التي يعتمد عليها الباحث في بحثه هذا المنهج المستخدم في الدراسة العلمية ,وحيث يبحث عن الحقيقة عبر مراحل متعددة , بجمع المعلومات اللازمة للوصول إلى حل المشكلة التي يريد دراستها، والإجابة عن الأسئلة و الاستفسارات التي يثيرها موضوع دراسته, إن طبيعة موضوع الدراسة تحدد اختيار المنهج المناسب للبحث ودراستنا هذه ذات طابع نفسي تربوي, إذن فالمنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لأن الدراسة الوصفية تستهدف تقرير ظاهرة معينة أو موقف معين و ذلك من خلال جمع الحقائق وتفسيرها و تحليلها واستخلاص دلالتها ، فهو كما يعرفه **تركي رابح**(...أنه كل استقصاء نحسب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين الظاهرة التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية أو غيرها...)

ب-عينة الدراسة :

إن تحديد العينة و ضبطها بدقة يساعد الباحث على إنجاح بحثه والتحقق من الفرضيات التي وضعت للدراسة وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية حيث تم اختيار عشوائي للطلبة من كل مستوى, وبغرض تحديد عينت الدراسة الرئيسية من مجتمع الدراسات الأصلي الذي يبلغ(443) من تخصص علم النفس والفلسفة .

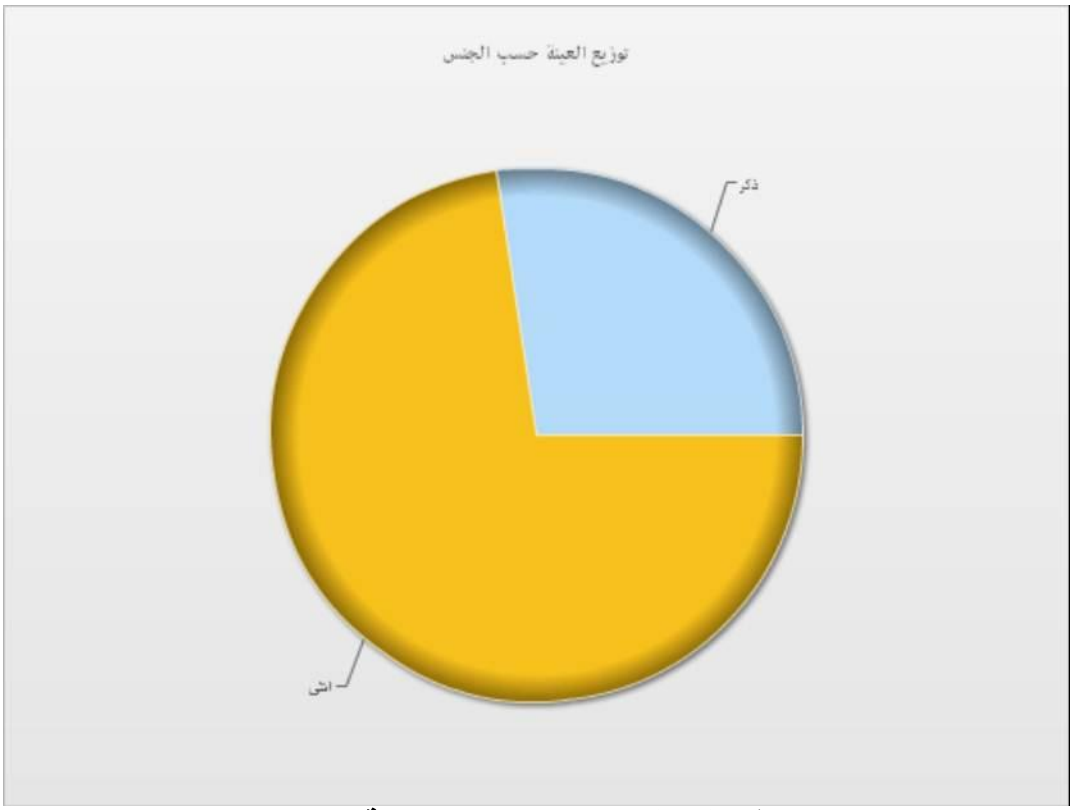
تم الوصول إلى عينة الدراسة و التي قدرة ب(142) طالب و طالبة و الجدول التالي يوضح توزيع العينة الدراسية الرئيسية حسب الجنس و المستوى.

1- خصائص العينة حسب الجنس:

جدول رقم(02) يوضح خصائص العينة حسب الجنس

	التكرار	% النسبة المئوية
ذكور	39	%27.5
إناث	103	%72.5
المجموع	142	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد العينة الإجمالي 142إذ يمثل عدد الذكور منها 39 طالب من العدد الإجمالي لعينة الدراسة أي ما نسبته 27.5 % وعدد الإناث103 ما يمثل نسبة 72.5% من مجموع العينة.



شكل رقم (01) يوضح توزيع العينة حسب الجنس.

نلاحظ من خلال شكل رقم (01) ما يلي

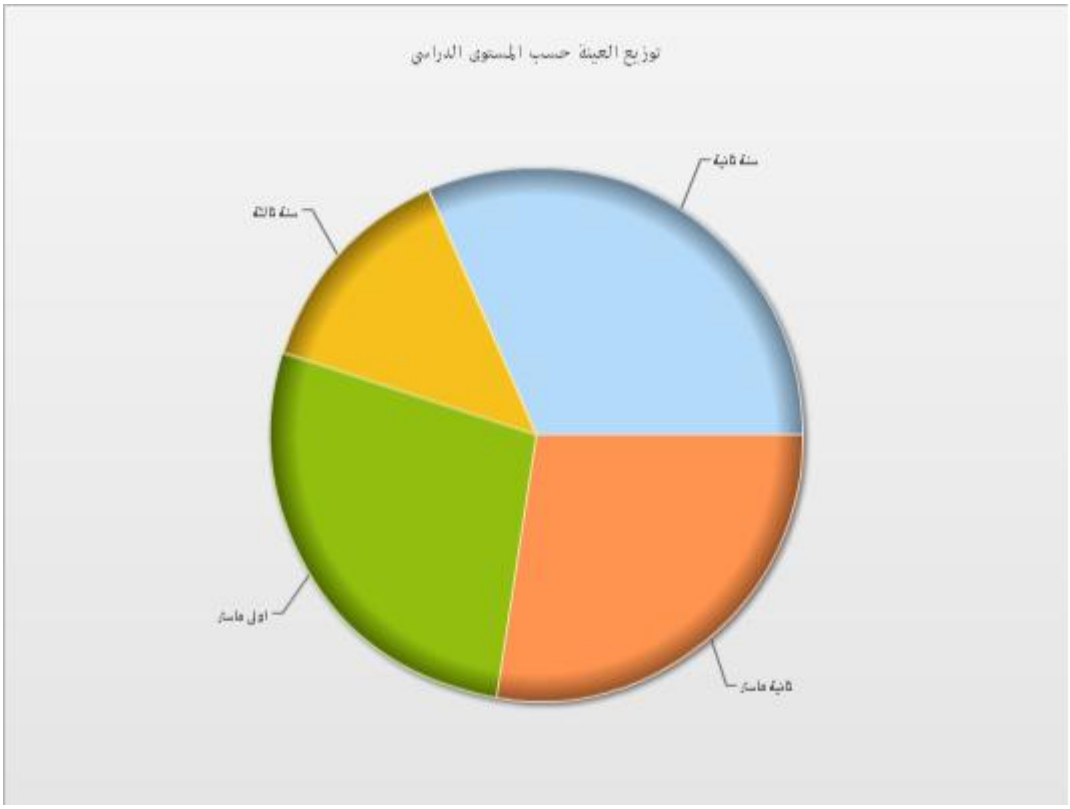
- اللون الأزرق يمثل الذكور بنسبة27.5% من إجمالي العينة.
- اللون الأصفر يمثل الإناث بنسبة 72.5% من إجمالي العينة.

2-خصائص العينة حسب المستوى:

جدول رقم(03) يوضح خصائص العينة حسب المستوى

	التكرار	النسبة المئوية%
سنة ثانية	45	%31.7
سنة ثالثة	19	%13.4
سنة أولى ماستر	39	%27.5
سنة ثانية ماستر	39	%27.5
المجموع	142	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد مستوى سنة ثانية 45طالب وطالبة أيما نسبته 31.7% من مجموع العيينة .و أن عدد مستوى سنة ثالثة 19 طالب وطالبة بنسبة 13.4% من إجمالي العينة. و بلغ عدد طلبة سنة أولى ماستر 39 طالب وطالبة بنسبة 27.5% من مجمل العينة .و أن عدد طلبة سنة ثانية ماستر 39 طالب وطالبة بنسبة 27.5 % من إجمالي العينة.



شكل رقم (02) يوضح توزيع العينة حسب المستوى.

نلاحظ من خلال شكل رقم (2) ما يلي

- اللون الأزرق يمثل سنة ثانية بنسبة 31.7%من إجمالي العينة.
- اللون الأصفر يمثل سنة ثالثة بنسبة 13.4**%** من إجمالي العينة.
- اللون الأخضر يمثل سنة أولى ماستر بنسبة 27.5 **%** من إجمالي العينة.
- اللون البرتقالي يمثل سنة ثانية ماستر بنسبة 27.5 % من إجمالي العينة.

ج- حدود الدراسة :

لكل دراسة حدود نذكر منها :

1- الحدود البشرية: تحديد هذه الدراسة ب:مجتمع الدراسة الذي يبلغ عددها (443) وعينة الدراسة الرئيسية و الذي بلغ عددها (142) طالب و طالبة من تخصص علم النفس والفلسفة، وتحدد هذه الدراسة بالمتغيرات المدروسة (الجنس المستوى) و المقاسة بالمقاييس النفسية المستخدمة في هذه الدراسة .

2-حدود مكانية: تحديد هذه الدراسة بالمنطقة المقام فيها و هي ولاية الجلفة, حيث تتواجد عينة الدراسة بقسم علم النفس والفلسفة, بجامعة الجلفة.

3-الحدود الزمانية : يتحدد هذا البحث ونتائجه بالفترة الزمنية التي أجري فيها و الممتدة خلال الموسم الدراسي 2017/2016 م .

د- أدوات الدراسة:

من أجل جمع المعلومات و المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة تم اختيار الأدوات المناسبة لذلك و هي كالأتي:

1-مقياس كفاءة الذات الأكاديمية:

لقياس كفاءة الذات الأكاديمية في دراستنا استعملنا مقياس كفاءة الذات الأكاديمية والذي قام بإعداده الباحث أحمد الزق وهو موجه لطلبة الجامعة وقد تم تطبيقه من طرف الباحث نفسه على عينة قوامها(120طالب) وتوصل إلى نتائج مناسبة لأغراض دراسته تم تعديل هذا المقياس من طرف الباحثة *بوقفة إيمان* بعد عرضه على مجموعة من المختصين ليتناسب مع عينة التطبيق (التلاميذ) وتم تطبيقه في صورته الأولية و المعدلة تم التوصل إلى الخصائص السيكيومترية:

-**حساب الصدق:** تم حساب الصدق بثلاث طرق هي

-الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على مجموعة من المختصين لاستقصاء رايهم في مدى وضوح البنود و ملاءمتها لفئة التلاميذ واجمع المحكمين على وضوح البنود و قياسها مظهريا لما وضعت له .

- الصدق الاتساق الداخلي: تم حساب كل بند بالدرجة الكلية للمقياس و بلغ معامل الارتباط (0 .70) عند مستوى دلالة (0 .01) مما يعبر عن صدق قوي.

- الصدق التميزي (المقارنات الطرفية):تم حساب الفروق بين طرفي المقياس باستخدام اختبار(U) و بلغت قيمته (0.001) فهي دالة عند مستوى دلالة (0.01) ومنه

فالاختبار يتسم بصدق تميزي.

-حساب الثبات:

- ثبات المقياس: تم استعمال معامل الفاكرونباخ فكانت قيمته(87. 0)و هي قيمة تدل على ثبات المقياس.

1-1- وصف المقياس :

يتكون المقياس من 22 بند مدرجة على سلم من خمس درجات و كانت الفقرات التي تدل على كفاءة ذاتية أكاديمية عالية هي كل من: (1.2.5.6.7.9.11.13.14. 15.16.17.19.21.22) فقد تعطي درجات(5.4.3.2.1) للإجابة (صحيح تماما. صحيح.لا أعرف.نادرا.غير صحيح على الإطلاق.) أما الفقرات التي كانت تدل على الكفاءة الذاتية الأكاديمية متدنية وهي العبارات (3.4.8.10.12.18.20.) فتعطي الدرجات على التوالي (1.2.3.4.5.) بالإجابة (صحيح تماما.صحيح. لا أعرف. نادرا. غير صحيح على الإطلاق).

و الدرجة الكلية التي يمكن أن يحصل عليها المفحوص(22-110)فالدرجة العالية تمثل الكفاءة الذاتية الأكاديمية المرتفعة بينما تمثل الدرجات الدنيا كفاءة ذاتية أكاديمية متدنية.

-اللون البرتقالي يمثل سنة ثانية ماستر بنسبة 27.5 % من إجمالي العينة.

1-2- الخصائص السيكيومترية للدراسة الميدانية لمقياس كفاءة الذات الاكاديمية

1-**ثبات بطريقة ألفا كرونباخ مقياس كفاءة الذات الأكاديمية:** هو الثبات الذي يبين قوة الارتباط بين بنود المقياس.

جدول رقم(04) يوضح ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

عدد البنود	Alpha de Cronbach

22	0,730

نلاحظ من خلال الجدول عدد البنود(22) و أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ تقدر ب (0.73) والذي يعبر عن ثبات قوي بين بنود المقياس.

2- **ثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس كفاءة الذات الاكاديمية:**

و هو يعبر عن الثبات بين نصفي بنود المقياس

جدول رقم(05) يوضح ثبات مقياس كفاءة الذات الأكاديمية بطريقة التجزئة النصفية

مقياس كفاءة الذات الأكاديمية		
تقسيم الاستبيان	عدد بنود	قيمة Alpha Cronbach
النصف الأول	11	0.438
عدد بنود النصف الثاني	11	0.770
قيمة الارتباط		0.570
معادلة التصحيح Spearman		0.726
معامل Guttman للتجزئة النصفية		0.721

نلاحظ من خلال الجدول و من خلال نتيجة معامل الثبات للتجزئة النصفية الذي قدر ب (0.721) والذي يعبر عن ثبات قوي بين نصفي بنود المقياس بالإضافة إلى قيمة كل من معامل الارتباط (0.570) و معادلة سيبرمان(0.726) .

2- مقياس معنى الحياة :

لقياس معنى الحياة في دراستنا استعملنا مقياس معنى الحياة وهو مقياس عربي الأصل(مصر) صمم من طرف هارون توفيق الرشيدي (1996) وتم تطبيقه على عينة مصرية لمعرفة خصائصها السيكيومترية ,وقد تم تقنيته على البيئة الجزائرية من طرف الدكتور بشير معمريه .

وتم تطبيقه على عينة بلغ عددها (414) لمعرفة خصائصه السيكيومترية فتحصل على النتائج التالية:

حساب الصدق: تم حساب الصدق بثلاب طرق وهي

-الصدق التميزي: باستعمال طريقة المقارنة الطرفية بين العينتين لعينة من الذكور و الاناث فكانت قيمة ت (88. 17) عند الذكور، و (11. 17) عند الاناث فهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة(01. 0) فهو يمتاز بصدق تميزي عال.

-الصدق الاتفاقي: لحساب هذا النوع من الصدق تم تطبيق مقياس معنى الحياة مع استبيان (فريح العنزي) استبيان الامل (احمد عبد الخالق) فتبين من خلال معاملات الصدق الاتفاقي ان معنى الحياة يتصف بصدق مرتفع.

-الصدق التعارضي: لحساب هذا النوع من الصدق تم تطبيق مقياس معنى الحياة مع استبيان التشاؤم(احمد عبد الخالق)و قائمة اليأس بيك(محمد الانصاري) تبين من خلال معاملات الصدق التعارضي ان معنى الحياة يتصف بصدق مرتفع.

حساب الثبات: تم حسابه بطريقتين هما

أ- طريقة اعادة الاختبار: فكانت قيمت معاملات الثبات تفوق (0.741) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة(01. 0) مما يدل على ثبات قوي .

ب- طريقة معامل كرونباخ: فكانت قيمت معاملات الثبات تفوق (912. 0) وهي

دالة احصائيا عند مستوى دلالة(01. 0) مما يدل على ثبات قوي .

2-1- وصف المقياس :

يحوي هذا المقياس على 39 بند تقيس معنى الحياة, وتكون الإجابة عنها بأسلوب اختياري ضمن أربعة بدائل (لا, قليلا , متوسط , كثيرا) والتي تأخذ درجات على التوالي(3,2,1,0) , إذ تتراوح درجة كل مفحوص بين درجة (0)لا وجود لمعنى الحياة ,و يأخذ ذوي المعنى للحياة مرتفع درجة (117) .

2-2-الخصائص السكيومترية للدراسة الميدانية لمقياس معنى الحياة:

1- ثبات بطريقة ألفا كرونباخ مقياس معنى الحياة: هو الثبات الذي يبين قوة الإرتباط بين بنود المقياس.

جدول رقم(06) يوضح ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

عدد البنود	Alpha de Cronbach
39	0,863

نلاحظ من خلال الجدول عدد البنود(39) و أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ بلغت (0.863) والذي يعبر عن **ثبات قوي** بين بنود المقياس.

2-ثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس معنى الحياة: و هو يعبر عن الثبات بين نصفي بنود المقياس.

جدول رقم(07) يوضح ثبات مقياس معنى الحياة بطريقة التجزئة النصفية

مقياس معنى الحياة		
تقسيم الاستبيان	عدد بنود	قيمة Alpha Cronbach
النصف الأول	11	0.438
عدد بنود النصف الثاني	11	0.770
قيمة الارتباط		0.570
معادلة التصحيح Spearman		0.726
معامل Guttman للتجزئة النصفية		0.721

نلاحظ من خلال الجدول و من خلال نتيجة معامل الثبات للتجزئة النصفية الذي قدر ب (0.688) والذي يعبر عن **ثبات قوي** بين نصفي بنود المقياس بالإضافة إلى قيمة كل من معامل الارتباط (0.529) و معادلة سيبرمان(0.692) .

هـــ-الأساليب الإحصائية :

للتحقق من فروض الدراسة قمنا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (**SPSS**) و كما تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية:

- معامل ألفا كرونباخ:

$$\alpha = \frac{K}{K-1}\left[1-\frac{\sum S_i^2}{S_T^2}\right]$$

- المتوسط الحسابي:

$$\overline{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

- الانحراف المعياري:

$$S_X = \sqrt{\frac{\Sigma(X-\overline{X})^2}{N}}$$

- معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x^2) - (\sum x)^2]\,[n(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

- تحليل التباين ثنائي الاتجاه :

$$SS_A = \left[\sum_{i=1}^{a} \frac{\left(\sum_{j=1}^{b} (\sum X_{ij}) \right)}{\sum_{j=1}^{b} n_{ij}} \right]^2 - \frac{((\sum X)_T)^2}{\sum_{i=1}^{a} \sum_{j=1}^{b} n_{ij}}$$

الفصل الثالث

-عرض ومناقشة نتائج الدراســة-

1- عرض ومناقشة نتائج الدراســة

أ- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة

ب- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

ج- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

2- استنتاج عام

3- الاقتراحات

خاتمة

1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

أ- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة :

توجد علاقة دالة إحصائيا بين كفاءة الذات الأكاديمية ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من طلبة علم النفس.

1- إجابات العينة على مقياس معنى الحياة :

جدول رقم(08) يوضح النتائج الإحصائية لإجابات العينة على مقياس معنى الحياة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	المنوال
الدرجة الكلية	78.90	15.37	80.50	84

يمكن استقراء من الجدول القيمة الأكثر تكرار المنوالية المنوال (84) و القيمة التي تتوسط القيم أي قيمة الوسيط (80.50) و قيمة الانحراف المعياري (15.37) وقيمة المتوسط الحسابي(78.90) .و انطلاقا من المتوسط الحسابي فإن أفراد عينة البحث يتمتعون بمعنى حياة متوسط.

1-1-مناقشة النتائج:

إن من أسباب تدني المعنى في الحياة يعود إلى النمط اللامبالاة في الإجابة على بنود المقاييس،و كون طبيعة المرحلة التي يمر بها الطلاب إذ يصبحون أكثر عرضة للضغوط النفسية و الأزمات و الأفكار اللاعقلانية عن المعنى ،وكما حدد فرا نكل (1988) أسباب تدني معنى الحياة و هي :

- تغير القيود الإنسانية .
- الإشباع التام للحاجات و انتشار التكنولوجيا بشكل كبيرو توفر وسائل الراحة .
- عدم النضج الكافي للأفراد.
- الروتين في إنجاز الأعمال و أداء المهام اليومية التي تؤدي للشعور بالملل.

2-إجابات العينة على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية :

جدول رقم(09) يوضح النتائج الإحصائية لإجابات العينة على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	المنوال
الدرجة الكلية	78.67	13.10	78	69

يمكن استقراء من الجدول القيمة الأكثر تكرار المنوال (69) و القيمة التي تتوسط القيم أي قيمة الوسيط (78) و قيمة الانحراف المعياري (13.10) وقيمة المتوسط الحسابي(78.67) و انطلاقا من المتوسط الحسابي فإن أفراد العينة يتمتعون بكفاءة ذاتية أكاديمية قوية.

2-1- مناقشة النتائج:

تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة يسود فيما جو التنافس و المثابرة، وذلك من خلال استمرار عملية نمو و تطور لإدراك الذات ،و اكتساب الخبرات ،إذ أن الأفراد في هذه المرحلة وصلو لمرحلة الاعتماد الكلي على الذات المتمثلة في العديد من المهارات التي تساعدهم على اتخاذ القرار و التي تزيد من اكتساب الخبرات التي تدعم المعلومات و تعمل على الرفع من القدرة والكفاءة الذاتية للفرد.

3-التأكد من صحة الفرضية العامة : فقد تم استخراج العلاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية و مقياس معنى الحياة باستخدام معامل الارتباط بيرسون كما موضح في الجدول :

جدول رقم(10) يوضح العلاقة بين كفاءة الذات الأكاديمية ومعنى الحياة باستخدام معامل الارتباط بيرسون

ارتباط درجة كفاءة الذات الأكاديمية بمعنى الحياة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة α	درجة المعنوية Sig	القرار الإحصائي
	*0.175	0.05	0.039	توجد علاقة

ملحوظة: ** معناه العلاقة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 توجد علاقة طردية ضعيفة

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة الارتباط بيرسون (0.175) أي وجود علاقة دالة ،وبالرجوع لدرجة المعنوية (0.039) Sig وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة وهو(0,05) وبالتالي فإن العلاقة بين كفاءة الذات الأكاديمية ومعنى الحياة دالة وبالتالي نقبل فرضية الدراسة والقائلة: توجد علاقة دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين كفاءة الذات الأكاديمية ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من طلبة علم النفس.

أي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية طردية ضعيفة بين كفاءة الذات الأكاديمية ومعنى الحياة

3-1- مناقشة النتائج :

قد أكد باندورا على أهمية الكفاءة الذاتية المُدركة لكونها تُعد عاملاً وسيطاً لتعديل السلوك ومؤشراً على التوقعات حول قدرة الشخص في التغلب على مهمات مختلفة وأدائها بصورة ناجحة والتخطيط لها بصورة واقعية متمثلة في الإدراك لحجم القدرات الذاتية التي تمكنه من تنفيذ سلوك معين بصورة مقبولة، ومدى التحمل عند تنفيذ هذا السلوك، كما أنها تؤثر بشكلٍ مباشرٍ في أنماط السلوك والتفكير. (عطاف:2012،ص620).

و يعرف باندورا الفعالية أو الكفاءة الذاتية بأنها معتقدات الفرد حول قدراته على تنظيم و تنفيذ الإجراءات اللازمة لتحقيق نتائج معينة و أنها هي معتقدات الأفراد حول قدراتهم على إنتاج مستويات معينة من الأداء .الذي تؤثر على الأحداث المؤثرة في حياتهم و هذه المعتقدات تؤثر في خيرات الأفراد و في مسارات الفعل و الأهداف التي يسعون من أجلها . (الزق 2008.ص40).

إن من خلال دور العلم و كفاءة الذات في رفع المستوى الثقافي و العلمي للفرد و التغيير من أفكاره و اتجاهاته نحو العديد من المواقف التي يمر بها في حياته ،و مواجهة الضغوط المتراكمة و الأزمات و الإحباطات ،و الإلمام بالقدر الكافي من الخبرات للشعور بالصلابة النفسية ، يؤدي بالوصول إلى تحقيق الأهداف و تأكيد المعنى في الحياة .

ومن خلال تلك الأهداف و المعتقدات و الخيارات و تأثيراتها فهي تكو ن مفعمة بالحيوية والمعنى وهذا يبرز الارتباط الوثيق بين الشخص و أفعاله التي من خلالها يتم تحديد الكفاءة الذاتية وأهميتها في الحياة .

و مما سبق يمكن القول أن كفاءة الذات لا ترتبط بما يستطيع الفرد أداءه الآن. بل بما يستطيع فعله مستقبلا، فذو الكفاءة المرتفعة لديهم ثقة في أنفسهم، و المواقف الصعبة تعد بالنسبة لهم تحديا و لديهم القدرة على تحمل الضغوط و الوصول إلى الهدف ، و لا شك في أن كل تلك الصفات تساعد الفرد على الوصول إلى تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في الحياة، و خلال التعريف الإجرائي لكفاءة الذات الأكاديمية بأنها تلك القدرات و الدوافع التي يمتلكها الفرد، لتحقيق ما يصبو إليه من مهام و أهداف

هذا مما جعل العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية و معنى الحياة علاقة طردية.

حيث أشار آدلر إلى البعد الاجتماعي في الكفاءة الذاتية لدى الفرد، من خلال القدرة على الاهتمام الاجتماعي ،فالعلاقات الاجتماعية هي الضمان الوحيد لبقاء الجنس

البشري ووجوده من خلال التفكير، و حفظ الكرامة الشخصية عن طريق الانتماء للآخرين في علاقة طبيعية وناضجة، ركز آدلر على الدور الفعال للعلاقات الاجتماعية في تنمية وتحسين الكفاءة الذاتية. (علوان، :ص228) .

ومن خلال تسارع الحياة و الانفتاح على الكثير من المؤثرات مما يجعل وسائل التكنولوجيا متوافرة ، و هذا يعرقل نضج الأفراد لعدم قدرتهم على التعامل مع هذه الوفرة و الاستغلال اللاعقلاني لها ، فهي تقيد الفرد بمهام محددة وأعمال معينة لا يستطيع تلبية احتياجاته و مواكبة التغير و التطور، وهذا يقيده بروتين معين ،وانفتاح المجتمع على ثقافات و تيارات مختلفة يجعل إمكانية تغير القيم و العادات و التقاليد أسرع ، ومن خلال تلك الأسباب فهي تؤدي إلى تضعيف العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية و معنى الحياة.(كرامه،2012:ص156).

-كما توافقت هذه الدراسة مع دراسة كل من الفرماوي (1991)ودراسة احمد عمر (1998)و دراسة متولي خضر(1997) من حيث تأثير الإيجابي لبعض المتغيرات في المعنى (المستوى الثقافي للأسرة ،والعمر الزمني للشباب الجامعي، والنوع ، التعليم العام ،مستوى الطموح ، المسنين غير المتقاعدين، و نمط الشخصية، والحالة الاجتماعية...).

وكما لم تتوافق هذه الدراسة مع دراسة كل من محمد سعد (2007)و دراسة نانسي و آخرون (1990) تأثير سلبي لبعض المتغيرات(اختبار التوافق،المسنين المتقاعدين، الاكتئاب، الخواء الوجودي...).

-كما توافقت هذه مع دراسة كل من الفرماوي(1991)وميلز وآخرون (2000) وديان(2003) والشعراوي (2000)وجود(2005) من حيث التأثير الايجابي في فعالية وكفاءة الذات الأكاديمية بسمات (السيطرة و القدرة على بلوغ المكانة و الحضور الاجتماعي ، والنضج الاجتماعي , وضبط احترام الذات و التسامح الانجاز و

الاستقلال في الانجاز، كفاءة القراءة ،استراتيجيات التعلم المنظم...).أما التأثير السلبي في فعالية أو كفاءة الذات الأكاديمية فيعود لسمات (صعوبات التعلم، والميل الاجتماعي..) كدراسة الرشدي سالم(2009) .

ب- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 في تأثير الكفاءة الذاتية على معنى الحياة يعزى لمتغير الجنس.

وللتأكد من صحة الفرضية الجزئية الأولى فقد تم استخدام تحليل التباين ثنائي الاتجاه لأثر كل من كفاءة الذات الأكاديمية والجنس في معنى الحياة كما هو موضح في الجدول :

جدول رقم(11) يوضح نتائج تحليل التباين ثنائي الاتجاه لأثر كل من كفاءة الذات الأكاديمية والجنس في معنى الحياة

مصدر التباين	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	درجة المعنوية Sig	مستوى الدلالة α	دلالة فروق
الجنس	1	27.84	0.17			
الكفاءة	48	359.52	2.25			
الجنس*الكفاءة	21	270.38	1.69	0.05	0.05	دالة

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة (ف) المحسوبة(1.69) و قيمة دلالة اختبار تحليل التباين الثنائي(0.05) وهي تساوي مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة وهو (0,05) وبالتالي فإن تأثير تفاعل كل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية والجنس في معنى الحياة دال وبالتالي نرفض فرضية الدراسة والقائلة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في تأثير الكفاءة الذاتية الأكاديمية على معنى الحياة يعزى لمتغير

الجنس لدى عينة الدراسة، لتصبح الفرضية كالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في تأثير الكفاءة الذاتية على معنى الحياة يعزى لمتغير الجنس .

ولمعرفة الفروق لصالح من فقد تم استخدام نتائج الأساليب الإحصائية على المقياسين كما هو موضح في الجدول:

جدول رقم(12) يوضح نتائج الأساليب الإحصائية على المقياسين

	الذكور			الإناث
المعنى	متوسط الحسابي	78,23		متوسط الحسابي	79,15
	الانحراف المعياري	16,55		الانحراف المعياري	14,979
الكفاءة	متوسط الحسابي	78,41		متوسط الحسابي	79,78
	الانحراف المعياري	11,48		الانحراف المعياري	13,72

نلاحظ من خلال الجدول أن متوسطات الحسابية لمجموعة الإناث على المقياسين أعلى منه من المتوسطات الحسابية للذكور على المقياسين، مما يشير إلى فروق دالة إحصائيا لصالح الإناث.

1- مناقشة النتائج :

يعود سبب ذلك إلى أن الإناث أكثر التزاما و متابعة للدراسة من الذكور و أكثر سعيا وراء النجاح سعين منهن لإثبات ذاتهن و تكوين شخصية مستقلة بهن، فالإناث أكثر توافقا من الذكور لاختلاف أنماط و أساليب التنشئة الاجتماعية و المعاملة المختلفة بين الجنسين وما يفرضه المجتمع من قيم ومبادئ و تقاليد و عادات في تربية الإناث و

الذكور ،فطبيعة الأنثى تتميز بالحياء و قلة التمرد على السلطة الأكاديمية مقارنة بالذكور التي تتميز تنشئتهم بالانفتاح على العالم الخارجي مما يؤدي بهم إلى تدني معنى الحياة لديهم، فمن خلالها الإناث أكثر تركيز على دروسها و واجباتها الأكاديمية من خلال مكوثها وقت أطول في البيت .

فالفئة من الطلبة التي تتسم بكفاءة ذاتية أكاديمية مرتفعة تكون قادرة على مواجهة الصعاب التي تواجههم في مسارهم التعليمي ،و كذلك يتحدون الظروف التي قد تعيقهم على تحقيق ذواتهم و أهدافهم و إعطاء معنى لحياتهم .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة من حيث تأثير الجنس على كل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية و معنى الحياة كدراسة كل من الرشدي سالم(2009) و جيل(1999) و ميلز وآخرون(2006) عبد الباسط متولي(1997) جود (2005)

و لم تتفق دراسة كل من الفرماوي(1990) ورحال(1991) والزايات(1998)و جيل(1991)و الشعراوي(2000)وديان(2003)من حيث عدم تأثير الجنس على كل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية و معنى الحياة .

ج- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 في تأثير الكفاءة الذاتية على معنى الحياة يعزى لمتغير المستوى.

وللتأكد من صحة الفرضية الفرعية الأولى فقد تم استخدام تحليل التباين ثنائي الاتجاه لأثر كل من كفاءة الذات الأكاديمية والمستوى في معنى الحياة كما موضح في الجدول

جدول رقم(13) يوضح نتائج تحليل التباين ثنائي الاتجاه لأثر كل من الكفاءة و المستوى التعليمي في معنى الحياة

مصدر التباين	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	درجة المعنوية Sig	مستوى الدلالة α	دلالة فروق
المستوى	3	49.53	0.25			
الكفاءة	48	316.42	1.65			
المستوى الكفاءة	44	185.86	0.97	0. 50	0.05	غير دالة

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة (ف) المحسوبة(0.25) و قيمة دلالة اختبار تحليل التباين الثنائي(0.50) وهي اكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة وهو(0,05) وبالتالي فإن تأثير تفاعل كل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية والمستوى في معنى الحياة غير دال وبالتالي نقبل فرضية الدراسة والقائلة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في تأثير الكفاءة الذاتية على معنى الحياة يعزى لمتغير المستوى .

1- مناقشة النتائج :

يمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقا مما أشار إليه فرا نكل(1992) من أن الحياة معنى غير مشروط ولا يمكن أن يزول تحت أي ظرف كان فكل جزئية و كل حياة وكل تجربة تخفي معنى كامنا، ولكل موقف في الحياة معنى ،وكما أن لكل شخص رسالته الخاصة في هذه الحياة و التي تفرض عليه مهاما محددة عليه أن يقوم بتحقيقها لذلك لا يمكن لشخص أن يحمل مكان شخص آخر ولا يمكن لحياة أن تتكرر فلكل منا رؤيته الخاصة به للعالم المحيط به و يسهم بخلق هذا العالم بفضل إبداعه ،ومن هنا فإن مهمة كل شخص هي مهمة فريدة و كذلك فرصته كذلك . (بشري، 1982:ص 145).

لقد أكد فرا نكل على أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان، وعدها البعد الروحي المسئول والمهم في تكوين شخصيته .

ومما سبق فإن الحياة مرتبطة بتفرد الشخص ،و مما يمتلكه من قدرات و إمكانات و كفاءة مهما كانت ،و مرتبطة بالمواقف التي يمر بها و التي يتفرد بها عن غيره و لا يرتبط بمستواه التعليمي والأكاديمي ،فعلى الرغم من اختلاف المستويات التعليمية للعينة إلا أنهم بإمكانهم إيجاد معنى لحياتهم ،وذلك يعود لتعدد و تنوع مصادر معنى الحياة و بالتالي إمكانية وصول كل شخص غلى تلك المصادر. و منه لا توجد فروق بين كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة تعزى لعامل المستوى .

-كما اتفقت هذه الدراسة مع الزايات(1998)وعبد الباسط متولي(1997)،ومحمد سعد(1997) و دراسة كل من رحال(1991)،و الشعراوي(2000) من حيث عدم تأثير المستوى على كل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية و معنى الحياة.

واختلفت مع دراسة عبد الباسط متولي(1997)من حيث تأثير المستوى على كل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية و معنى الحياة.

2-استنتاج عام :

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي كان الهدف منها التعرف على العلاقة بين كفاءة الذات الاكاديمية و معنى الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة الجلفة ، وكذلك التعرف على الفروق بين كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة تعزى لعامل الجنس لدى طلبة علم النفس.

و التعرف على الفروق بين كفاءة الذات الأكاديمية و معنى الحياة تعزى لعامل المستوى لدى طلبة علم النفس. وتم التوصل من خلال هذه الدراسة الى يلي :

1- وجود علاقة طردية ضعيفة بين كفاءة الذات الاكاديمية و معنى الحياة.

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية ايجابية في أثر كفاءة الذات الأكاديمية على معنى الحياة تعزى لعامل الجنس لصالح الإناث.

3-عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في أثر كفاءة الذات الأكاديمية على معنى الحياة تعزى لعامل المستوى .

4- تميز افراد العينة بكفاءة ذاتية اكاديمية قوية

5-كما تميز افراد العينة بمعنى للحياة متوسط

3-الاقتراحات :

- اجراء دراسات مماثلة على مراحل وشرائح مختلفة .
- اجراء دراسات ارتباطية أخرى بين معنى الحياة وعدد من المتغيرات الاخرى
- اجراء دراسات اخرى بين كفاءة الذات الاكاديمية ومتغيرات أخرى.
- القيام بدراسة تتناول كيفية رفع مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية .
- اجراء دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة والثانويات وبين الكليات .
- اجراء دراسات تركز على المشاكل الاكاديمية التي يعاني منها الطلاب.
- اجراء دراسة تركز على الاسباب التي تؤدي الى تدني في معنى الحياة.
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في اعداد برامج ارشادية لتعزيز الكفاءة الذاتية ومعنى الحياة.

خاتمة :

وفي الختام و من خلال المعطيات التي توصلت اليها الدراسة، تتبين أهمية كفاءة الذات الاكاديمية لما لها من أهمية في بناء شخصية الفرد و تأثير في تفكيره و تصرفاته، وعلى مستوى هذا الاعتقاد يتحدد انجاز الفرد ارتفاعا و انخفاضا، و تعد محددا أساسيا في بناء وتكامل الشخصية الإنسانية خاصة لدى هذه الفئة التي تمثل مصدر قوة و هم عماد مستقبل و حياة الأمم و فخرها ، حيث أنها تكسب هذه الفئة الجرأة والإصرار والتحمل والاتزان وتجعلهم يتصفون بالانفتاح العقلي، فمرتفعي الكفاءة الذاتية غالبا ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعيتهم لتحقيق أفضل أداء ممكن وتحقيق الانجاز وتحديد أهداف بعيدة المدى للوصول إلى حياة ذات معنى ،متحدين في ذلك كل ما قد يعترضهم من مشكلات و الصعوبات التي تعيقهم على تحقيقها ، بعكس منخفضي الكفاءة الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي تواجههم في الحياة .

و تبين من خلال المعطيات، أهمية معنى الحياة لما لها من أهمية في مجال الشخصية والصحة النفسية للإنسان، فبالمعنى يشعر الإنسان بذاته و بقيمته وبإنسانيته ، ويقبل على الحياة يتفاعل ويتجاوب معها، ويحقق التميز والتفرد والسعي نحو تحقيق أهدافه ، وبافتقاد المعنى يصبح الإنسان محبطا و يصاب بالكثير من الاضطرابات النفسية والمشكلات، وكما أشار فرا نكل أنه بمثابة حبل الحياة، فإذا وقع أو انقطع هذا الحبل يسبب اليأس وبذلك يصبح الإنسان مهيأ ومعرضاً للمزيد من الأمراض الجسمية والعقلية .

إن طلبة الجامعة اليوم هم بأمس الحاجة للمزيد من الخدمات الإرشادية التي تقدم لهم في سبيل مواجهة المشاكل الاكاديمية التي يعاني منها الطلاب و معالجة الاسباب التي تؤدي الى تدني في معنى الحياة ، بغية تعزيز الكفاءة الذاتية ومعنى الحياة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1- ابو علام محمود(2004) مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية ،دار النشر لجامعات، مصر.

2- بشري عادل نجيب (2005) معنى الحياة(ألفريد أدلر): المجلس الأعلى للثقافة ، القاهرة .

3- حامد عبدالسلام زهران (2003) دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، القاهرة، عالم الكتب

4- الزيات فتحي مصطفى(2001) سلسلة علم النفس المعرفي، دار النشر للجامعات، مصر.

5- طلعت منصور (1982). الإنسان يبحث عن المعنى، مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس. (فيكتور فرانكل) ، الكويت: دار القلم.

مؤتمرات

6- أبوغزالة سميرة علي (2007) فاعلية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة، المؤتمر السنوي الرابع عشر، جامعة عين شمس ، ص 157- 202.

7- أشرف عبدالحليم (2010). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة، عين شمس، ص 335- 368

8- عبدالباسط متولي خضر (1997). معنى الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي في علاقته ببعض المتغيرات، المؤتمر الدولي الرابع، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص 327-350

9- عبدالرحمن سليمان، وإيمان فوزي (1999). معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين، المؤتمر الدولي السادس،" جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،ص1031-1095

10- الفرماوي حمدي علي (2009). جودة الحياة في جوهر الإنسان. المؤتمر الدولي السادس، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص2115- 226

مجلات

11- احمد الزق(2009)الكفاءة الذاتية الأكاديمية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة الأردن، مجلة العلوم و التربوية النفسية،10،ص37-58.

12- بشير معمريه(2012) معنى الحياة مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي، المجلة العربية للعلوم النفسية، 34 ص86-104.

13- طالب علوان() الكفاءة الذاتية الأكاديمية عند طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية،33 ،ص224-248.

14- عبد الحكيم المخلافي(2010) فعالية الذات الأكاديمية و علاقتها ببعض سيمات الشخصية، مجلة جامعة دمشق،26،ص481- 514

15- عبد الوائلي جميلة رحيم (2012) المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية، مجلة الأستاذ،201، ص 609- 664

16- عطاف ابو غالي (2012) فاعلية الذات و علاقتها بضغوط الحياة ،مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية،1،ص619-654.

17- محمد حسن الأبيض (2010). مقياس معنى الحياة لدى الشباب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 3، ص 799-820 .

18- المزروع ليلى(2007) فاعلية الذات و علاقتها بكل من دافعية الإنجاز والذكاء، لدى عينة من طالبات ام القرى، مجلة العلوم النفسية و التربوية البحرين،8،ص69-89.

19- نادية رتيب، بيان صافي(2010)معنى الحياة و علاقته بالصلابة النفسية، مجلة البعث،36،ص9-38 .

رسائل جامعية

20- بوقفة إيمان(2013) الكفاءة الذاتية الأكاديمية و استراتيجيات التعلم المنظم لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، جامعة سطيف.

21- حازم شوقي محمد الطنطاوي(2013) معنى الحياة و علاقتها ببعض متغيرات الشخصية ،جامعة البهاء .

22- الحربي حنان(2006)،معتقدات الكفاية العامة و الأكاديمية واتجاه الضبط و علاقته بالتحصيل ،جامعة ام القرى 25-

23- دريش إسحاق، ساسان رضا(2014) دور كفاءة الذات الأكاديمية في تطوير مهارات التدريس في ظل تقنيات التعلم الحديثة، الجزائر.

24- شيماء عبد الحميد إيمان و حسن جعدان (2013) أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة. جامعة بغداد .

25- الضمور، محمد مسلم (2012) الفاعلية الذاتية الأكاديمية ،القاهرة ، مصر

26- العتيبي بندر(2007)،اتخاذ القرار و علاقته بكل من فاعلية الذات و المساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين محافظة الطائف، جامعة ام القرى..

27- النفعي فؤاد(2008)،المهارات الاجتماعية فعالية الذات لدى عينة من المتفوقين و العاديين من طلاب الثانوية بجدة ،ام القرى .

ملاحق

مقياس معنى الحياة

الجنس .....العمر .....المهنة .....

المستوى التعليمي.....

التخصص التعليمي.....

تعليمات

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف نظرتك إلى الحياة في الحاضر والمستقبل. اقرأ كل عبارة لوحدها، ثم أجب عنها بوضع علامة ×، تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب انطباق الإجابة عليك. أجب عن كل العبارات. لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك.

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1- افكر في معنى **الحياة باستمرار.**				
2 _ أستطيع تحقيق الأمور الهامة في حياتي				
3 _ أبحث عن النشاطات والاهتمامات الجديدة وأجد فيها متعة				
4 _ أستطيع تحديد الأمور التي افتقدها في حياتي تحديدا دقيقا				
5 _ أنا شخص مستقر باستمرار				
6 _ أتوقع أن حياتي الخصبة الجميلة سوف تأتي فى المستقبل				
7 _ عندي أمل بأن المستقبل سوف يأتني٠ بأشياء مهمة وسارة				
8 _ أحلم بأن أجد نفسي في مكان جديد وبشخصية جديدة				
9 _ أفكر في أن أحقق شيئا جديدا ومختلفا عما هو مألوف				
10- أسعى إلي تغيير الهدف الرئيسي لحياتي .				
11-أفكر باستمرار في سر الحياة.				
12 أفكر أن أجد فرصا جديدة للحياة				
13- قبل أن أحقق هدفا حددته من قبل، أبدأ في التفكير في هدف آخر				
14- أشعر بأني في حاجة إلى مغامرة و اكتشاف عالم جديد.				
15- يلازمني ٠ الشعور بأن أحقق ذاتي				
16- أشعر قد وجدت ما افتقدته وقررت أن أبحث عنه طيلة حياتي				
17- أدرك أني استنفذت كل قوتي في الهدف الذي وجهت إليه حياتي				

18- يوجد لدي اعتقاد بأنه ينقصني أن أفعل شيئا له قيمة في حياتي				
19- يوجد لدى شعور بأنه يجب أن أعمل شيئا غير عادى ويكون له هدف				
20-أنا أشعر عادة بالحيوية و الحماس.				
21- تبدو الحياة بالنسبة لي ممتعة و مشوقة ومثيرة للاهتمام.				
22- أعيش حياتي بأهداف واضحة تماما.				
23 . طبيعة شخص مليئة بالمعاني و المثل				
24- كل يوم بالنسبة هو جديد تماما				
25 . إذا استطعت أن أختار فإني أفضل أن أعيش هذه الحياة أكثر من مرة				
26- بعد وصولي إلي سن التقاعد، أعمل أعمالا مهمة كنت أرغب فيها .				
27- في حالة تحقيق أهداف حياتي فإني أتقدم بمنتهى الحيوية حتى أتمها				
28- أشعر أن حياتي مليئة بالأشياء الجميلة والمثيرة للاهتمام				
29- إذا قدر لي أن أموت اليوم أشعر أن حياتي تستحق أن أعيشها				
30- أثناء التفكير في حياتي أكتشف الهدف والعبرة من وجودي				
31- عندما أتأمل علاقتي بالعالم المحيط بي أكتشف أنها تتناسب مع معنى الحياة بالنسبة لي				
32- أنا إنسان أتحمل مسؤوليتي في الحياة تماما				
33- فيما يتعلق بحرية الإنسان في الاختيار، أرى له الحرية الكاملة في الاختيار				
34- فيما يتعلق بالموت أكون مستعدا وغير خائف				
35- فيما يتعلق بالانتحار أتجنب التفكير فيه نهائيا				
36- لدي قدرة قوية على إيجاد معنى أو هدف أو رسالة للحياة				
37- حياتي في يدي وأتحكم فيها تماما				
38- إن القيام بالأعمال اليومية يكون مصدر سروري و راحتي				
39- اكتشفت أن للحياة أهدافا واضحة و مفيدة				

انتهي المقياس .....شكرا

مقياس كفاءة الذات الاكاديمية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي التلميذ /عزيزتي التلميذة

تقوم الطالبة الباحثة بإجراء دراسة عن افكار التلاميذ وعاداتهم الدراسية ، فيما يلي :

استبيان لهذه الغاية ، ارجو التكرم بالإجابة على الاسئلة وخدمة لأغراض البحث العلمي.

الجزء الاول

معلومات عامة (يرجى اجابة كل من الاسئلة التالية)

1- الجنس : أ- ذكر ب – انثى

2- العمر .....

3- ثقافة الاب (المستوى الدراسي) .....

4- ثقافة الام (المستوى الدراسي) .....

5- الام عاملة : أ- نعم ب – لا

6- المستوى الدراسي .....

7- الاقسام المعادة من قبل .....

8- المعدل السنوي.....

9- معدل الرياضيات .....

10- معدل اللغة العربية .....

الجزء الثاني: أرجو اختيار البديل الذي ينطبق على توقعاتك وافكارك ومشاعرك الشخصية اثناء تعاملك مع المواقف الدراسية والاكاديمية المختلفة . كما ارجو تحري الدقة والموضوعية والشفافية في اختيار البدائل التي تنطبق عليك.

رقم	الفقرات	صحيح تماما	صحيح	لا اعرف	نادرا	غير صحيح على الاطلاق
	استطيع دائما ان احل المشكلات الدراسية الصعبة اذا ما بذلت جهدا كافيا					
02	استطيع تحقيق العلامات التي اخطط لها.					
03	سرعان ما أصاب بالإحباط عندما اعجز عن فهم احد الدروس او المواضيع					
04	اعتقد ان غالبية المواد الدراسية صعبة بدرجة تقول قدراتي					
05	انا على ثقة بانني قادر على التعامل بفعالية مع الاسئلة او المهام الاكاديمية غير المتوقعة					
06	اعتقد انني كفء لدرجة تمكنني من التعامل مع المواقف الأكاديمية الصعبة					
07	استطيع ان اكتب بنفسي وبكفاءة عالية أي تقرير يطلب مني في المواد المختلفة.					
08	اشعر انه من الصعب على حل غالبية المشكلات الدراسية مهما بذلت من جهد					
09	استطيع ان ابقى هادئ عند مواجهة المشكلات الاكاديمية لأنني استطيع الاعتماد على قدراتي الذاتية					
10	اجد انني اتهرب كثيرا من المهام الدراسية الصعبة					
11	اعتقد ان ادائي سيكون متميزا في كل المواد التي يطرحها القسم					
12	اجد انني قليل المثابرة عندما اواجه عوائق تعيفني عن فهم والتحصيل					
13	عندما اواجه مشكلة دراسية استطيع ان اجد عدة حلول ممكنة لها					
14	استطيع دائما التعامل مع أي مشكلة دراسية تعترض سبيلي.					
15	اعتقد ان حصولي على علامة غير مرضية في مادة ما يزيد من جهودي ولا يقلل منها.					
16	اذا تراجع ادائي في مادة ما استطيع دائما ان اعوض هذا التراجع					
17	اجد انني اكافح لأخر لحظة من اجل النجاح او التفوق في حالة فشلي او حصولي على تقدير غير مرضي في المادة					
18	اذا ما فشلت في مهمة دراسية فإنني اشعر بضيق يلازمني طويلا دون ان استطيع التخلص منه					
19	اذا عجزت عن فهم موضوع ما استطيع دائما ان اجد اكثر من وسيلة تفهم هذا الموضوع					
20	اعتقد انني غير قادر على التعامل مع المهام الدراسية الصعبة					
21	استطيع ان ابذل جهود كبيرة في محاولة تفهم أي موضوع دراسي هام					
22	استطيع التفوق في أي مادة حتى لوكانت اسئلة المدرس صعبة وتفوق قدرات					

	التلاميذ					