

مدى فاعلية برنامج ارشادى لتنمية الثقة بالنفس لتحسين معنى الحياة لدى عينة من

طلاب الجامعة المعاقين بصريا

إعداد

د/ هشام محمد كامل

مدرس بقسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة المنيا

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج ارشادى لتنمية الثقة بالنفس لتحسين معنى الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصريا ، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) طالب من طلاب الجامعة المعاقين بصريا تم تقسيمهم إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية (ن = 10) ، ومجموعة ضابطة (ن = 10) ، واعتمدت الدراسة على استخدام مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث ، ومقياس معنى الحياة من إعداد الباحث، فضلا عن تصميم برنامج ارشادى لتنمية الثقة بالنفس ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين معنى الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصريا، ووضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاداء على (مقياس الثقة بالنفس ، ومقياس معنى الحياة) في اتجاه المجموعة التجريبية .

the effectiveness of a Counseling Program to Development self-confidence For improving the meaning of life among a sample of Blind Students University

The present study aimed to identify the effectiveness of a Counseling Program to Development self-confidence For improving the meaning of life among a sample of Blind Students University , the sample of these study contain Two group : experimental group (N=10) Students . and control group (N=10) Students , so that, this study depended on (self-confidence Scale,meaning of life Scale Prepared by Researcher),the results show that The program has succeeded in the development of self-confidence For improving the meaning of life among a sample of Blind Students University .

مقدمة الدراسة:

ما بين التحدي وقوة الشخصية يمكن ان نتلمس مفهوم الثقة بالنفس ذلك المحرك الدينامي القوي لسواء الشخصية ونضجها على المستوى النفسي والاجتماعي بعيدا عن برائتين الاضطراب النفسي والاجتماعي ، لنجد ان الثقة بالنفس مصدرا قويا لتأكيد ذات الشخص وتفاعله الايجابي مع الآخرين.

وتمثل الثقة بالنفس أحد أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها، لما لها من دورا هام في تحقيق التوافق النفسي للفرد والقدرة على التغلب على الصعاب لتحقيق الهدف (D' Annunzio – Green, Norma, 2009, p 7 – 25) والثقة بالنفس هي تمكن الفرد من استغلال قدراته وامكانياته لتجاوز الصعوبات ، ولعل من اهم مؤشرات الثقة بالنفس نجدها تتمثل في قدرة الفرد واعتماده على نفسه، ومواجهة المشكلات التي يتعرض لها، والتوصل إلى حلول لها. وينبع الشعور بعدم الثقة بالنفس من الفشل في مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد (Nokelainen, (Zingale, 2008) (Giffin, k. 2006, p30) . (2007)

وعلى الجانب الآخر يسعى الإنسان دائما لمعرفة معنى هذه الحياة بالنسبة له، واستكشاف الإنسان لمعنى حياته ما هو الا رسالة يعمل لها ويدافع عنها، وهو يدرك هذا الهدف ويعي الرسالة بل ويدرك إرادة تحقيقها لذا فإن الرسالة ليست مرتبطة بحاجة تشبع فتكف عن الدفع وإنما هي إرادة دائمة طالما يوجد الإنسان وهي إرادة الوجود. وإرادة الوجود تحركه نحو الارتباط بما يعطيه معنى لوجوده وتوجه السلوك على النحو المشبع لهذه الإرادة وهي ميكانيزم دفين في شخصية الإنسان وليس غامضاً بل يمكن أن يبصره بنفسه ويتلمس السلوك المترتب عليه.

(حمدي الفرماوي، 2004، 48).

الا أن الإنسان لا يستطيع العيش إلا إذا عرف أن حياته معنى، إذ أننا لا نتعامل مع الأشياء المختلفة باعتبار ما هي عليه، ولكننا نتعامل معها من خلال ما تعنيه بالنسبة إلينا، أي نعرفها ونتعامل معها من خلال ذواتنا. (ألفريد أدلر، 2005، 19)

ويؤدي تحقيق الإنسان لمعنى الحياة إلى تحقيق وجوده الأصيل، أما عجزه عن تحقيق معنى حياته فيؤدي إلى شعوره بحالة تعرف باسم الفراغ الوجودي أو الخواء المعنوي (عبد الحليم، 2010: 329).

يرتبط مفهوم معنى الحياة بقيمة حياة الإنسان ومدى رضاه عنها، وتقديره للمعنى التي تنطوي عليه حياته، والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة . (سالم، 2007: 291-318).

فمعنى الحياة تعكس مدى إدراك الفرد أن حياته قيمة ومغزى، وأن له أهدافا يسعى إلى تحقيقها مهما تحمل من مشقة وجهد. وأن معنى الحياة موجود في قيم الإنسان وخبراته والمهام التي يؤديها، واتجاهاته المتكونة لديه. (سميرة محمد شند، 2002، 14) مشكلة الدراسة :

تظهر مشكلة الدراسة من خلال عينتها، ومتغيراتها الديموغرافية منها والدينامية ، وما يدور حولها من أدبيات ذات طبيعة جدلية؛ مما يستتفر الإحساس بها ، ومن ثم ولوج أبوابها وتلمس أدبياتها وتحليل نظرياتها.

ولقد سعى الباحث إلى استقراء الدراسات المختلفة عبر مواقع البحث العلمي للوقوف على دراسة مفهوم الثقة بالنفس ، والتعرف على طبيعة مفهوم معنى الحياة عند طلاب الجامعة انطلاقا من ان تنمية الثقة بالنفس يعد مدخلا قويا لتحسين مستوى معنى الحياة عند هذه الفئة ومن تلك الدراسات نشير لبعض منها مثل دراسة كل من عبد الكريم يونس (2010)، Rees, 2010، Carvalh, et al, 2011، عبد الله شراب (2013) ، هارون الرشيدى، 1995، خضر، 1997 ، سهير سالم، 2005 ، Shrabski, et al.,2005، Rosen,2006 & Mascaro ، King, et al.,2006

و تفرض الإعاقة البصرية كغيرها من الإعاقات، تأثيرها على مختلف الجوانب النمائية للفرد، إلا أن التأثير الذي تفرضه على الأفراد ليس واحداً، فالأفراد المعاقين بصرياً كغيرهم من الأشخاص العاديين توجد بينهم فروق كبيرة، وهذه الفروق قد تعود إلى درجة الإعاقة ونوعها والعمر عند

الإصابة والجنس والدعم الأسري والاجتماعي الذي يتلقاه المعاق بصرياً، بالإضافة إلى نوعية الخدمات التي يتلقاها من قبل المجتمع (محمود خضير وإيهاب البيلوي، 2004). لذلك تتعاطم أهمية تنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين معنى الحياة باعتبار أن الثقة بالنفس القوى الدافعة ، والمحرك الأساسي لتعديل سلوك طلاب الجامعة للأفضل ، وفي ضوء تحليل التراث اتضح لنا تعاطم مشكلة الدراسة من أهمية تنمية الثقة بالنفس لهؤلاء الطلاب باعتبارها القوى الدافعة لتحقيق اهداف الفرد وتحسين معنى الحياة ليكونوا أفراداً مفعمين بالأمل والتفاؤل واليجابية .

وقد تبين للباحث من خلال مراجعة للبحوث السابقة في مجال الثقة بالنفس ومعنى الحياة ، أن هناك عدد من الدراسات التي اهتمت بدراسة المفهومين من حيث أبعاد كل مفهوم وطبيعته في هذه المرحلة الهامة من حياة الفرد.

فقد اتفقت آراء معظم الباحثين في مجال الإعاقة البصرية مثل: (عبد المطلب القريطي، 1996، مني الحديدي، 1996، جمال الخطيب، 1997، سهير كامل، 1998، خليل المعايطه وآخرون، 2000، سعيد العزة، 2000، عبد الرحمن حسين، 2000، عادل عبد الله، 2004، وأشرف عبد القادر، 2005) إلى أن إعاقة البصرية تفرض عليهم سوء التوافق الانفعالي الاجتماعي ، وعدم الثقة بالنفس إلى جانب ما ينتج عن هذه الإعاقة من صعوبات في عمليات النمو والتفاعل الاجتماعي. وفي اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلالية والشعور بالاكتماء الذاتي.

لذلك تتخذ هذه الدراسة من طلاب الجامعة المعاقين بصريا عينة لها ، فعدد من الطلاب المعاقين بصريا في حاجة ماسة إلى تنمية مستوى الثقة بالنفس لديهم كي يتمكنوا من تحسين معنى الحياة ، فضلا عن إعداد مقياس لقياس الثقة بالنفس ومعنى الحياة ، إذ في ضوءهما يبدأ تصميم برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين معنى الحياة ، وفي ضوء القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية يتم الوقوف على تحسن الثقة بالنفس ، وما يترتب على ذلك من تحسن معنى الحياة لدى طلاب الجامعة .

وفي ضوء ما تقدم تثير مشكلة الدراسة التساؤلات الآتية :

1. هل يختلف مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة المعاقين بصريا باختلاف

القياسين القبلي والبعدي للبرنامج ؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على كل من مقياس (الثقة بالنفس - معنى

الحياة) ؟

3. 3- هل يختلف معنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصريا باختلاف القياسين

القبلي والبعدي للبرنامج ؟

4. هل يختلف مستوى الثقة بالنفس ، و معنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصريا

باختلاف القياسين البعدي والتبعي للبرنامج ؟

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :-

أ- الكشف عن اختلاف مستوى الثقة بالنفس لطلاب الجامعة المعاقين

بصريا باختلاف القياسين القبلي والبعدي.

ب- الكشف عن تباين معنى الحياة لطلاب الجامعة المعاقين بصريا بتباين

القياسين القبلي والبعدي .

ج- الكشف عن اختلاف الثقة بالنفس ومعنى الحياة عند طلاب الجامعة

المعاقين بصريا بتباين القياسين البعدي والتبعي .

د- بناء مقياسين لقياس الثقة بالنفس ومعنى الحياة لطلاب الجامعة المعاقين

بصريا .

أهمية الدراسة : تتمثل أهمية الدراسة من خلال فحص المتغيرات التالية :

● **أهمية المجال البحثي :** تعزى أهمية هذه الدراسة لوقوعها في عدة مجالات بحثية وهي

علم النفس الإيجابي من خلال تنمية الثقة بالنفس ، وعلم النفس الإرشادي من

خلال الاعتماد على العديد من فنيات الإرشاد النفسي بهدف تنمية الثقة بالنفس

كمدخل لتحسين معنى الحياة ، والذي يقع ضمن اهتمامات علم النفس الاجتماعي.

- **أهمية المتغيرات :** تقاس أهمية أى دراسة من خلال المتغيرات التي نتناولها من حيث ندرتها أو شيوعها ، حيث يمثل كل من الثقة بالنفس ومعنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصريا متغيرات حيوية ينبغي تناولها في ضوء ما تركه من آثار على شخصية الفرد.
- **الأهمية المنهجية :** ويتمثل ذلك في توظيف المنهج الوصفي بشقيه السيكمومتري والإكلينيكي ، فضلا عن توظيف المنهج التجريبي .
- **الأهمية السيكمومترية :** وتمثل الأهمية السيكمومترية في إعداد مقاييس أحدهما لقياس الثقة بالنفس ، والآخر لقياس معنى الحياة عند طلاب الجامعة المعاقين بصريا.
- **الأهمية الإرشادية :** وتمثل في بناء برنامج تدريبي لعينة من طلاب الجامعة المعاقين بصريا لتنمية الثقة بالنفس لتحسين معنى الحياة ، وذلك من خلال استخدام فنيات ومبادئ كلا من الإرشاد النفسي وعلم النفس الإيجابي .

أهمية الدراسة:

محددات الدراسة:- تتحدد نتائج أى دراسة علمية في ضوء ما يلي :

(ا) أسئلة الدراسة: وقد سبق الإشارة إليها.

(ب) **عينة الدراسة:** وسوف نوضح عن تفاصيلها لاحقا ، وإن كان من المفيد الإشارة لها في ضوء ما يتطلبه السياق حيث تتضمن العينة عدد من طلاب الجامعة المعاقين بصريا ، وهذه العينة هي التي سيتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها لتنمية الثقة بالنفس لديهم ، والهدف من هذه العينة هو التحقق من صحة الفروض التجريبية ، واختبار فاعلية البرنامج الإرشادي ، فضلا عن أن عينة الدراسة التجريبية من الطلاب المعاقين بصريا ممن حصلوا على درجات على المقاييس بما يفيد تدنى مستوى الثقة بالنفس ومستوى معنى الحياة عند تلك العينة من طلاب الجامعة.

(ج) أدوات الدراسة : حيث تحدد نتائج الدراسة من خلال مقاييس الدراسة ونشير إليها بالتفصيل لاحقا وهي :

1. مقياس الثقة بالنفس لطلاب الجامعة المعاقين بصريا إعداد الباحث .
 2. مقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة المعاقين بصريا من إعداد الباحث .
 3. برنامج تنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحث .
- مفاهيم الدراسة : نتطلع في هذا المقام بصياغة التعريف الإجرائي لكل مفهوم من مفاهيم الدراسة ، فثمة مفهومان تتضمنهما هذه الدراسة وهما (الثقة بالنفس - معنى الحياة) ، وسوف نستعرض فيما يلي التعريف الاجرائي لكل منهما :
- أولاً: مفهوم الثقة بالنفس : في ضوء تحليل التعريفات النظرية والاطلاع على المقاييس السابقة ، وفي ضوء تحليل المفردات الواردة للمفهوم في الدراسات السابقة والأدبيات السيكلوجية ، تم الإبقاء على المفردات الواردة عبر المصادر سالفة الذكر والتي حصلت على نسبة معامل شيوع بلغ (80%) فأكثر كالتالي :

جدول (1) معامل الشيوع المفردات الاكثر تكرارا لمفهوم الثقة بالنفس الواردة في (التعريفات - النظريات - الدراسات السابقة - المقاييس السابقة)

م	مفردات ومكونات الثقة بالنفس ذات الشيوع الأعلى	معامل الشيوع
1.	كفاءة الذات	82.25 %
2.	تقدير الذات	81.25 %
3.	مواجهة التحديات	81 %

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة التعريف الاجرائي لمفهوم الثقة بالنفس على النحو التالي بمدى كفاءة الفرد وقدرته على استغلال قدراته لمواجهة التحديات والصعوبات مصحوبا

بمستوى عالى لتقدير الذات وتقاس إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الطالب فى المقياس المستخدم بالدراسة الراهنة.

ثانيا : مفهوم معنى الحياة: فى ضوء تحليل التعريفات النظرية ، والاطلاع على المقياس السابقة ، وفى ضوء تحليل المفردات الواردة للمفهوم فى الأدبيات السيكولوجية تم الابقاء على المفردات الواردة عبر المصادر سالفة الذكر والتي حصلت على معامل شيوع (80%) فأكثر كالتالى :

جدول (2) معامل الشيوع المفردات الاكثر تكرارا لمكونات مفهوم معنى الحياة

الواردة (التعريفات - النظريات - الدراسات السابقة - المقياس السابقة)

م	مفردات ومكونات مفهوم معنى الحياة	معامل الشيوع
(1)	القدرة على تحقيق الاهداف	82.5 %
(2)	الرضا عن الحياة	82 %
(3)	المبادرة بالسلوك الايجابي	80 %

وبناء على ما سبق يمكن صياغة التعريف الإجرائي معنى الحياة بأنه " شعور الفرد بأهمية وقيمة الحياة، بوجود أهداف ذات مغزى ومعنى لديه، يسعى بإيجابية نحو تحقيقها متقبلا لذاته وللآخرين ويقاس المفهوم إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها طلاب الجامعة على المقياس المستخدم فى تلك الدراسة.

الإطار النظري لمفاهيم الدراسة

أولا : مفهوم الثقة بالنفس : فى ضوء اطلاع الباحث وتفنيد عدد من الدراسات العربية والاجنبية التى تناولت مفهوم الثقة بالنفس ، وتباينت ارائها تارة ، واتفقت ارائها تارة اخرى حول ذلك المفهوم ، تبين لنا تعريف الثقة بالنفس بعدة اتجاهات من خلال الدراسات التى أتاحت للباحث الاطلاع عليها ، ومن ثم قمنا بالتعبير عنها كميما حتى نتلاشى تكرار التعريفات العلمية لمفهوم "الثقة بالنفس"

معامل شيوع	مفهوم الثقة بالنفس
80 %	الثقة بالنفس إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً، واجتماعياً، وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية، والجسمية والنفسية.
90 %	الثقة بالنفس تعنى إدراك الفرد لكفاءته ومهارته، وقدرته على أن يتفاعل بفعالية مع المواقف التي يتعرض لها
80 %	الثقة بالنفس تشير إلى قدرة الفرد علي أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وتقبل ذاته والآخرين بدرجة مرتفعة
80 %	الثقة بالنفس ما هي إلا اعتقاد تدعمه أفكار إيجابية عن الذات التي تستطيع أن تحقق النجاح، وروح معنوية عالية وقدرة على التفكير الإيجابي وتحمل المسؤولية، وأداء الواجب وسعي لتحقيق السعادة دون قلق، أو انشغال بالآخرين.

عبد الهادي السيد (1989)، عادل عبد الله (1997)، عادل عبد الله (2000)، عويد المشعان (2000)، فريج العنزي (2001)، أمل المخزومي (2002)، مريم سليم (2003) (هاني السلیمان (2005)، وداد الوشيلي (2007)، وداد أحمد (2007) (Sunder Land, L., 2004)، منال جاب الله وشادية علام (2010). (Emmons & Thomas, 2007) (Wilhelm & Andreas, 2009)

الثقة بالنفس "روى نظرية"

تعد الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الأفراد، وتساهم بشكل مباشر في تحقيق توافقهم النفسي، ومما لا شك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الإيجابي عن ذاته وبتقديره المرتفع للذات، ومن ثم تلعب دوراً مهماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له أكبر الأثر في تحقيق الهوية الإيجابية. (عادل عبد الله، 1990: 5).

وتمثل الثقة بالنفس سمة مكتسبة في الشخصية الإنسانية، ويفقد الفرد ذوى المستوى المنخفض من الثقة بالنفس الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر أو الخوف من العواقب التي قد

تحدث. (Jose E. Coll, 2007, p58) & Emmons
Thomas,2007,p:44)

وتتعدد العوامل التي تشكل الثقة بالنفس لدى الفرد لتمثل في النظرة الإيجابية للذات ، الشعور بالانتماء ، التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة ، مواجهة التحديات ، التدعيم المستمر للذات. (Baggerly &Max, 2005, pp391-393)

فالثقة بالنفس تشير إلى مجموعة من المعتقدات والأفكار التي تمكن الفرد من توجيه طاقاته لتحقيق أهدافه والمضي قدماً في الحياة، فالمواقف الحرجة تؤثر في الثقة بالنفس ويمكن التغلب عليها تدريجياً حتى يصبح الفرد في حالته الطبيعية. (Peter, 2006, pp277)

وتظهر الثقة بالنفس في إحساس الفرد بكفاءته النفسية والاجتماعية وقدرته على تحقيق ما يريد، وإدراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به؛ مما ينعكس على شعور الفرد بالأمن النفسي والاجتماعي، وقدرته على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، وإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه. (عبد الحميد رجيعه وأحمد شافعي، 2012)

مستويات الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو البيئة الاجتماعية، فهي ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة، أو التراجع عنها ، فالشخص الذي لا يجد صعوبات في التعامل مع الآخرين هو شخص اكتسب ثقته بنفسه من خلال تنمية الذات. (وداد الوشلي، 2007، 16).

واشار سعد الغامدى (2009) ، وداد الشيلي (2007) إلى أن هناك مستويين للثقة بالنفس: المستوى الأول (المرتفع) يتضح من خلال الكفاءة في التصرف والتمتع بالصحة النفسية ، المستوى الثاني (المنخفض) يتمثل في فقد الثقة، وعدم القدرة على التصرف بكفاءة والنقص الواضح للصحة النفسية مع ضعف التكيف الاجتماعي.

ويعتمد مستوى الثقة بالنفس على عدة متغيرات وهي (الخبرات المتراكمة التي يستخدمها الفرد ، الاتجاهات الإيجابية نحو الآخرين ، مواجهة المواقف الصعبة ، والقلق الصحي ، الاتجاه الإيجابي نحو الذات ، القدرة على مضاعفة الجهد لتحقيق الهدف)

(Taylor, 2007, p1-5) & (Ellis,2003,P:5)

وأكدت بعض الدراسات على أن الثقة بالنفس ترتبط بشكل إيجابي بالتوافق النفسي والاجتماعي. و تعد دافعا قويا لاستغلال الفرد لقدراته وامكانياته .

(Frang, T, 2009) &(Woodman, et al, 2010)& (Wang, 2010)

وتعد الثقة بالنفس احد اهم مؤشرات الصحة النفسية للفرد ، حيث يتضمن الشعور بالثقة بالنفس الاحساس بقيمة الذات والرضا عن الذات ، بما ينعكس إيجابيا على زيادة أداء الفرد تقدمه ، فالشخص الواثق بنفسه تزداد فرصة اظهار قدراته وإبداعاته في الوسط الذي يعيش فيه. فضلا عن قدرته على اتخاذ القرار في الوقت المناسب ولديه مبادرة قوية بالسلوك الايجابي، علاوة على إمكانياته على تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها حتى اذا واجهته بعض الصعوبات والمعوقات ، ولعل من اهم مؤشرات الثقة بالنفس مدى شعور الفرد بالرضا عن الذات، والإحساس بالتفوق واليقينية والقدرة على تحقيق الأهداف والتوجه التحصيلي، والثقة بالعلاقات مع الآخرين، وهو محب لنفسه دون أن يتضمن ذلك بالضرورة شيئا من الغرور أو الزهو. (حسن مصطفى ، 1992 ، 290)

(Plecha, Michelle, 2002) (Numi, Anu, 2003) ((Hannula, Markku, S., 2004) Rogat, Marcia, 2005) (Gursen Otacioglu, Sena, 2008)

وعلى الجانب الآخر تعد الثقة بالنفس بمثابة دعامة أساسية في نشأة العلاقات الاجتماعية واستمرارها (منال جاب الله وشادية علام، 2010) ، حيث ترتبط الثقة بالنفس ارتباطا إيجابيا بالتوافق النفسي والاجتماعي (Wang, W., 2010)

وتتعد مظاهر الثقة بالنفس لتشتمل على الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل ، تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين ، الشعور بالأمن عند التعامل مع

الآخرين ، والمشاركة الإيجابية في المواقف الاجتماعية. (عزت كواسة، 2011)

وعن مظاهر انعدام الثقة بالنفس نجد أنها تتمثل في التردد والتذبذب، العزلة والانطواء، عدم المثابرة أمام تحديات الحياة ، المبالغة في المظهر، التهرب من تحمل المسؤوليات.

(غادة عبد الحفيظ، 2007)

وأشارت دراسة ايمونز وتوماس (Emmons & Thomas 2007) إلى إمكانية تنمية مستوى الثقة بالنفس من خلال النظرة الايجابية نحو الآخرين ، قدرة الفرد على وضع الأهداف والعمل على تحقيقها فضلا عن تحمل المسؤولية ، ووجود قدر ومستوى من الرقابة الذاتية .

ثانيا: مفهوم معنى الحياة: The Concept of the Meaning of Life

حظى مفهوم معنى الحياة باهتمام العديد من الباحثين ، 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.

ويعد فيكتور فرانكل من أوائل المنظرين لمصطلح معنى الحياة، فقد رأى أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد، وانه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة (حنان خوج، 2011: 14) (Carlos, 2003,P: 5).

ولقد ارتبط مفهوم معنى الحياة بمفاهيم متنوعة مثل: تحقيق الذات ، المسؤولية ، التسامي بالذات ، ، القيم علاوة على تداخل هذا المفهوم مع مصطلحات كالمهدف في الحياة ، المعنى الشخصي ، مهمات الحياة ، أهداف الحياة (عبد الباسط خضر، 1997: 327) سميرة أبو غزالة، 2007- أ: 265 . (Petra, 2003:3).

وأضاف محمد عبد التواب، 2000 ان مفهوم معنى الحياة هو شعور الفرد بتحمل المسؤولية ورضاه عن حياته وإدراكه لنوعية الحياة التي يعيشها من خلال إدراكه لنوعية ومقدار الخدمات المقدمة له في المجتمع.

وأضافت سهير سالم (2005) ان معنى الحياة عبارة عن مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية - كالتجاح أو الفشل مثلا - يكونها الفرد لتعبير عن حياته عبر مصادر مختلفة داخل حيز خبراته الشخصية التي يجربها في مواقف تفاعله مع ذاته والآخرين .

و اتجهت سميرة ابو غزالة (2007) إلى ان معنى الحياة يعنى تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما أو حدث ما أو خبرة ما أي أنه يشير إلى كل ذي دلالة وأهمية. واتفق ريكر، ستيجر (Steger,2007) & (Reker,2000) بان معنى الحياة يعنى مدى اعتقاد الفرد بان حياته مهمة وبمدى إدراك الفرد لأهدافه في الحياة والعمل على تحقيق تلك الاهداف وإنجازها مهما واجه من صعاب .

وعلى نفس الاتجاه يرى سيد البهاص (2009) ان معنى الحياة تعنى تفسير الفرد لأحداث الحياة وتكوين فلسفة وأهداف خاصة لحياته تتيح له توفير مصادر حقيقية للمعنى الإيجابي في حاضره لتحقيق قيمة حقيقية لذاته ومستقبل أفضل يرضى عنه. وأشار تايلور وآخرون (Taylor, et al,2000) إلى أن مفهوم معنى الحياة ما هو الا انطباع نفسي لدى الفرد يتمثل في إدراك الحياة والتغلب على أزماتها والاستمتاع بها ، فهي مصدرا من مصادر الصحة النفسية .

واتجه حسن الأبيض (2010) إلى ان معنى الحياة 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 ودفاعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام".

فمعنى الحياة تعنى معرفة الفرد لنظم أهدافه واتساقها في الحياة وفهمه لوجوده ، والسعى لبلوغ أهدافه والإحساس بتحقيقها. (Gary et al,2004,P:13)

وتعرف معنى الحياة بأنها محصلة لجملة من المعاني كالحب والتسامح ، الايجابية ، التسامي بالذات ، الإحساس بالمسؤولية ، الهدف والرضا عن الحياة، ويعكس مفهوم معنى الحياة شعور الأفراد بقيمة الحياة، وتوقعاتهم الإيجابية نحوها (إبراهيم محمود أبو الهدي ، 2011 ،

(798). (Hamidi, et al, 2010,P9).

فمعنى الحياة تعنى الوعي المناسب من جانب الفرد بمعنى الحياة والمفهوم الشامل لأهدافها المختلفة وكيفية تحقيق هذه الأهداف بالأساليب المناسبة (سهير سالم، 2005، 9)، (عبد الصمد، 2002، 235).

مكونات معنى الحياة: Components of the Meaning of Life

يسعى الأفراد إلى اتباع عديد من الأساليب لتحقيق معنى الحياة فعندما يشعر الأفراد بأن حياتهم ذات معنى فهذا يعكس رؤيتهم الإيجابية للحياة التي يعيشونها وأنهم لديهم أهداف واضحة يسعون إلى تحقيقها في الحياة (stegar,2007,p.3-4).

و توصل "عبد الباسط متولي، 1997" إلى أن مفهوم معنى الحياة يتأثر بالمستوى الثقافي للأسرة والجنس والمرحلة الدراسية والعمر الزمني. وفيما يتعلق بالعمر الزمني رأى الباحث أن الزيادة في العمر الزمني تضيف إلى رصيد الفرد من النمو والتراكم المعرفي في شتى المجالات العقلية والنفسية ومنها نمو مفهوم معنى الحياة.

ومن ثم يتضمن مفهوم معنى الحياة ثلاث مكونات رئيسة 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 . (سميرة أبو غزالة، 2007 - أ، 267).

أبعاد مفهوم معنى الحياة

ثمة اختلاف بين الباحثين حول ابعاد هذا المفهوم تبعا لاختلاف توجهاتهم النظرية فيرى جيم (2004) Jim أن معنى الحياة يتكون من أربعة أبعاد أساسية :

1. البعد الأول هو السلام الداخلي ويتضمن مشاعر الرضا والقناعة والتواؤم
2. البعد الثاني: الرضا عن الحياة

3. البعد الثالث: يتركز في الروحانية والإيمان .

4. البعد الرابع والأخير فيتعلق بفقد المعنى ويعكس هذا البعد مدى انخفاض المعنى نحو

فقد قيمة الحياة وأنها خبرة سالبة فضلاً عن أنه مؤشر لانخفاض الدافعية للأهداف

المهمة في الحياة بالإضافة إلى فقد المعنى الكلي للحياة. (Jim, 2004.p.3:4)

ويحدد ستيجار وآخرون (Stegar.et. al, 2006) أربعة أبعاد رئيسة لمعنى الحياة هي التدين ، الرضا عن الحياة ، الثقة بالنفس ، التفاؤل.

وتضيف داليا عبد الخالق (2008) خمسة أبعاد تُكون معنى الحياة لدى الفرد وهي (دافعية الإنجاز ، التسامى بالذات، تقبل الذات ، المسؤولية ، القبول والرضا).

ويرى محمد حسن الأبيض (2010) أن هناك أربعة أبعاد رئيسة لمعنى الحياة تتمثل في القبول والرضا ، الهدف من الحياة ، المسؤولية ، التسامى بالذات.

واشار عبد الرحمن سليمان، وإيمان فوزي (1991) إلى أن أبعاد معنى الحياة هي: الرضا الوجودي Existential Satisfaction، والثراء الوجودي Existential Richness، وجودة الحياة Quality of Life، والتعلق بالحياة Clinging to life.

واضاف عبد الباسط متولى خضر (1997) إلى أن هناك ستة أبعاد رئيسة لمعنى الحياة هي: أهداف الحياة ، التعلق الإيجابي بالحياة ، التحقق الوجودي ، الثراء الوجودي ، نوعية الحياة ، الرضا الوجودي . (عبد الباسط متولى خضر ،1997، 336)

واشارت سميرة ابو غزالة (2007) إلى وجود اربعة أبعاد لمعنى الحياة وهي:

أ- 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.

ب- 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.

ت- **تحمل المسؤولية:** 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.

ث- **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. (أبو غزالة، 2007: 289-290).

واشار هارون الرشيدى 1996 إلى ان مفهوم معنى الحياة يتشكل من عدة عوامل هي (أهداف الحياة ، التعلق الإيجابي بالحياة المتجددة ، التحقق الوجودي ، الثراء الوجودي ، نوعية الحياة ، الرضا الوجودي (الرشيدى، 1996)

التوجهات النظرية المفسره لمفهوم معنى الحياة

يعد فيكتور فرانكل حيث يعد أول من أشار إلى هذا المفهوم باعتباره الدافع الأساسي لدى الإنسان، وقد تبلورت أفكاره حول هذا المفهوم إلى ابتكار أسلوب فعال وجديد في العلاج النفسي أسماه العلاج بالمعنى، ولقد تأثر فرانكل في بادئ الأمر بالتحليل الفرويدي عند تفسيره للسلوك البشري، (جميلة رحيم، 2012: 616).

ولقد أكد فرانكل أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان ، فهو يرى أن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقا لهذا البعد، (Stegar, et al, 2006:80-81) ، وتتلخص نظرية المعنى في الحياة لدى فرانكل في ثلاث ركائز أساسية هي:

أ- **حرية الإرادة:** وتشير إلى أن الإنسان يمتلك حرية اتخاذ قراراته تجاه المواقف المختلفة التي يتعرض لها.

ب- **إرادة المعنى :** وتشير إلى سعي الفرد لتحقيق معنى في الحياة من خلال وضع اهداف والعمل على تحقيقها مهما اشتدت الظروف والازمات .

ج - معنى الحياة: ويعكس هذا البعد أن المواقف الصعبة التي واجهت الفرد في الحياة وتمكن من مواجهتها وحقق من خلالها الخبرات تصنع معنى للحياة . (Mauser, et al, 2004: 135) & (Eagleton, 2007: 1-3).
ويوضح فرانكل أن سعى الإنسان لتحقيق معنى الحياة ليس سعيًا للوصول لمعنى الحياة المجرد ، وإنما معنى الحياة الشخصي فلكل فرد رسالته ومهمته في الحياة ولذلك لا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر ومن هنا كان معنى الحياة يختلف من شخص لآخر ، كما يجب ألا يسأل الإنسان عن معنى حياته وإنما عليه هو نفسه أن يجيب عن هذا السؤال فالمعنى الحقيقي يوجد في العالم الخارجي وليس داخل الإنسان (أشرف محمد عبد الحليم ، 2010 ، **340**).

وتؤكد نظرية المعنى على مبدأ المعنى في الحياة وهذا يكون دافعًا قويًا للبشر كي يبحثوا عن المعنى في حياتهم ويتخذوا قراراتهم بما يتناسب والقيم لكي يشعرون أن لحياتهم مغزى وقيمة ، وبالتالي فإن الأفراد الذين يعيشون حياتهم ويتخذون قراراتهم بما لا يتفق والقيم فإن حياتهم تتسم بالفراغ واللامعنى (Donna. & Amanda al, 2011).

وعلى نفس الاتجاه يرى ماسلو ان معنى الحياة خاصة وصفة انسانية ، والمعنى عند ماسلو يكمن في بلوغ الإنسان الخبرات عن طريق تحقيق ذاته بوصفه كائنًا تحركه دافعية خلاقة لاستثمار قواه الإبداعية لبلوغ الاهداف (محمد إبراهيم عيد، 2005 ، 168).

(Hamidi, et al, 2010,P: 12)

ويضيف كل من ماسكارو وروسن (Rosen,2006 & Mascaro أنه كلما كان للفرد معنى وهدفا من حياته فإن ذلك يمثل متغيرا وقائيا من الضغوط ومنغصات الحياة التي حتما تجلب الاكتئاب، كما أنه يزيد الإحساس بالأمل.
الدراسات السابقة لمفاهيم الدراسة :

- أولاً : الدراسات التي اهتمت بدراسة الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة :

هدفت دراسة عبد الكريم يونس (2010) إلى التعرف على فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة، وتكونت عينة الدراسة الكلية من 62 طفل، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من أطفال الروضة علي مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.

وقد أجرى ريس (Rees, 2010) دراسة لبحث أثر التدعيم الاجتماعي المدرك على الثقة بالنفس لدى عينة تتكون من (152) طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس (التدعيم الاجتماعي - والضغوط - والثقة بالنفس)، وأسفرت النتائج عن أن أبعاد التدعيم الاجتماعي (الدعم الانفعالي - والتقدير - والمعلومات - والدعم المادي) كان لها آثار مباشرة على الثقة بالنفس، كما أن الدعم الإيجابي كان منبئاً جيداً بالثقة بالنفس، فضلاً عن أنه قد خفف من آثار صدمة الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

واتجهت دراسة كارفله وزملاؤه (Carvalh, et al, 2011) إلى بحث أثر برنامج للتدريب على مهارات التواصل على الأداء الوظيفي والثقة بالنفس، حيث تكونت عينة الدراسة من (25 فرداً) ممن يتعاملون مع المرضى، أسفرت النتائج عن تحسن ملحوظ في مهارات التواصل والثقة بالنفس لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

واتجهت عبد الله شراب (2013): إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت الدراسة أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى علي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياسي الدراسة .

• ثانيا الدراسات التي اهتمت بدراسة معنى الحياة لدى طلاب الجامعة

وقام (هارون الرشيدى، 1995) بدراسة عن معنى الحياة والتحكم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (110) طالب من طبق عليهم مقياس التحكم

الذاتي إعداد "ريم" (1975)، "تون رزو تهوز" (1981) ترجمة "عبد الوهاب كامل" (1988) ومقياس معنى الحياة إعداد "كراميه، مهلك" (1966) ترجمة الباحث، وأظهرت النتائج أن الطلاب مرتفعي معنى الحياة يتفوقون في التحكم الذاتي عن الطلاب منخفضي معنى الحياة، كما ظهر أنه يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من تغيرات التحكم الذاتي.

واتجهت دراسة (خضر، 1997) إلى الكشف عن معنى الحياة وأبعادها المختلفة لدى الشباب الجامعي حيث تكونت عينة الدراسة من (1043) طالباً وطالبة واعتمدت الدراسة على مقياس معنى الحياة من إعداد الرشيدى (1996) وتوصلت الدراسة إلى أن معنى الحياة يتأثر كثيراً بالمستوى الثقافي للأسرة والعمر الزمني والجنس والمرحلة الدراسية.

وأجرى (محمد أبو النور، 2000) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية كالطموح. قوة الأنا. المرغوبية الاجتماعية. تأكيد الذات واعتمدت الدراسة على استخدام مقياسين للهدف في الحياة والطموح من اعداد الباحث، على عينة قوامها (393) فردًا ، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فرق دال بين الذكور والإناث في الهدف في الحياة ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الهدف في الحياة والمتغيرات النفسية موضع الدراسة.

وفي دراسة (عبد الصمد، 2002) التي هدف إلى فحص العلاقة بين معنى الحياة والصلابة النفسية والوعي الديني على عينة مكونة من (248) طالباً وطالبة طبق عليهم: مقياس الصلابة النفسية إعداد الباحث ومقياس الوعي الديني (البحيري ودمرداش، 1968) ومقياس معنى الحياة (الرشيدى، 1996) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والوعي الديني الجوهري ومعنى الحياة علاوة على وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في الوعي الديني الجوهري ومعنى الحياة لصالح مرتفعي الصلابة ، كما بينت النتائج أسهام كل من معنى الحياة والوعي الديني الجوهري إسهاماً دالاً في الصلابة النفسية .

كما أجرت (سهير سالم، 2005) دراسة هدفت التعرف على معنى الحياة وعلاقتها ببعض أبعاد الشخصية والمراحل العمرية وقد تكونت عينة الدراسة من (468) فرداً وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة بين عينة الذكور والإناث في معنى الحياة في اتجاه الإناث مع وجود علاقة ارتباطية بين معنى الحياة ومتغيرات الدراسة (الانبساط- الطيبة- يقظة الضمير- الثبات الانفعالي).

وهدف دراسة شكرابسكي وآخرون (Shrabski, et al.,2005) التي أجريت على عينة قوامها (640) فرداً من إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين معنى الحياة وكل من الفاعلية الذاتية والتدين والتحكم ومظاهره الإيجابية للصحة النفسية . واهتمت دراسة كنج وآخرون (King, et al.,2006) بالكشف عن طبيعة العلاقة بين معنى الحياة والحالة المزاجية لدى الفرد، وطبقت هذه الدراسة على مجموعتين من الذكور والإناث من طلاب الجامعة، وانتهت الدراسة على أن الحالة المزاجية الإيجابية ترتبط بشكل دال وموجب عن معنى الحياة حيث تزداد الدافعية للعمل والإنجاز.

وهدف دراسة كل من ماسكارو وروسن (Rosen,2006 & Mascaro) ، إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين معنى الحياة والاكتئاب وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة عددهم (143) فرداً وخلصت الدراسة إلى ارتباط الاكتئاب بشكل سلبي بمعنى الحياة.

واتجهت دراسة الأعرجي (2007) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين فقدان المعنى، التوجه الديني، الاستجابات المتطرفة لدى طلبة جامعة بغداد وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة طبق عليهم مقياس فقدان المعنى لكرومبو وماهولك (1964) ، مقياس الصداقة الشخصية لسوييف (1951) وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة جوهرية دالة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات البحث الثلاثة، وأن كلاً من التوجه الديني الجوهرية وغط الاستجابة المتطرفة (العامة، السلبية) قد أسهمت بقوة في التنبؤ بالمعنى في الحياة وفقدانه.

وهدفت دراسة أسماء حامد العامري (2012) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب التفكير ومعنى الحياة لدى طلبة الجامعة، وقد تبني الباحث مقياس أساليب التفكير، كما تم استخدام مقياس لقياس معنى الحياة "إعداد الباحث"، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلاب الجامعة. وقد خلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب التفكير ومعنى الحياة لدى طلبة الجامعة، فضلاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى معنى الحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، ومتغير التخصص (علمي - إنساني).

تعقيب على الدراسات السابقة :

1. اتفقت بعض الدراسات على فاعلية البرامج ارشادية لتنمية الثقة بالنفس مثل

دراسة كل من عبد الله شراب (2013)، عبد الكريم يونس (2010) ،
(Carvalh, et al, 2011) .

2. إن الطلاب مرتفعي معنى الحياة يتفوقون في التحكم الذاتي عن الطلاب منخفضي معنى الحياة، كما ظهر أنه يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من تغيرات التحكم الذاتي.
(هارون الرشيدى، 1995)

3. كشفت بعض الدراسات على وجود علاقة بين معنى الحياة وكل من الصلابة

النفسية (عبد الصمد، 2002) ، والمستوى الثقافي للأسرة والعمر الزمني والجنس والمرحلة الدراسية. (خضر، 1997) ، ولانبساط - الطيبة - يقظة الضمير - الثبات الانفعالي " (سهير سالم، 2005) و أساليب التفكير (أسماء حامد العامري ، 2012) ، و فاعلية الذات (أحمد طلعت غندور (2016) ، الحالة المزاجية الايجابية (King, et al.,2006)

فروض الدراسة

1. **الفرض الأول ونصه:** يختلف مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة المعاقين بصريا باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج .
2. **الفرض الثاني ونصه :** يختلف مستوى معنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصريا باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج .
3. **الفرض الثالث ونصه:** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي على كل من مقياس (الثقة بالنفس - معنى الحياة) لصالح طلاب المجموعة التجريبية .
4. **الفرض الرابع ونصه :** لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدي والتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية فى الاداء على مقياس الثقة بالنفس ومقياس معنى الحياة .

منهج الدراسة وإجراءاتها:

اولا : منهج الدراسة : اعتمدت هذه الدراسة على منهجين:- المنهج الوصفي حيث وصف متغيرات الدراسة ومعالجتها كيميا ، كما تم الاعتماد على المنهج التجريبي والذي تمثل فى تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس لتحسين مستوى معنى الحياة على عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصريا من خلال القياس القبلي والبعدي

ثانيا : خطوات الدراسة : مرت الدراسة بعدة خطوات يمكن اجمالها فيما يلى :

1. الإطلاع على النظريات ذات الصلة بالثقة بالنفس ، ومعنى الحياة ، وتحليل ومناقشة الدراسات السابقة المعنية بالمتغيرين ، وذلك بغرض الوقوف على الإطار المرجعي لفروض الدراسة ، واستقراء وتحليل المقاييس السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة بهدف الاستعانة بها فى بناء الأدوات السيكمومترية على نحو ملائم لعينة الدراسة ، بما تشمله من خصائص نفسية ، واجتماعية يجعل من الصعب استخدام أدوات تم إعدادها مسبقا ، فمن المؤكد أن

الأداة التي أعدت لقياس ظاهرة ما في زمان ومكان ما يصعب أن تشخص نفس الظاهرة في زمان ومكان آخر.

2. بناء مقياس الثقة بالنفس ومقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة المعاقين بصريا ، وإعداد وبناء البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس للطلاب المعاقين بصريا

3. اختيار عينة الدراسة من طلاب الجامعة المعاقين بصريا تمهيدا لتطبيق البرنامج الإرشادي عليهم ، ممن حصلوا على درجات تفيد تدني مستوى الشعور بالثقة بالنفس ، وتدني معنى الحياة طبقا لدرجاتهم على المقاييس المستخدمة بالدراسة .

4. تطبيق البرنامج الإرشادي على طلاب الجامعة المعاقين بصريا لتنمية الثقة بالنفس لديهم .

5. التطبيق البعدي للأدوات على طلاب الجامعة لمعرفة اثر تطبيق البرنامج عليهم ، ثم التطبيق التتبعي لأدوات الدراسة من اجل الوقوف على فاعلية البرنامج واستمرار تطبيقه على طلاب الجامعة .

6. التحقق من فروض الدراسة وذلك من خلال معالجة النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة وحجم العينة .

7. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة .

ثالثا : عينة الدراسة:

(١) عينة الدراسة الاستطلاعية : تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (50) طالب من طلاب جامعة المنيا المعاقين بصريا من كلية الجامعة المختلف تراوحت أعمارهم ما بين (19 – 23) عام ، بمتوسط عمري (21.80) وانحراف معياري (1.07) ، وكان الهدف من تلك العينة هو الوقوف على مدى مناسبة مقاييس الدراسة ، فضلا عن التأكد من سلامة الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة من خلال حساب صدق وثبات الاختبارات.

(ب) خصائص عينة البرنامج: تكونت عينة البرنامج من (10) طلاب من طلاب الجامعة المعاقين بصرياوالذين يتسموا بانخفاض مستوى الثقة بالنفس لديهم ، وانخفاض درجاتهم على مقياس معنى الحياة حيث طبق عليهم البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين معنى الحياة .

رابعا - أدوات الدراسة :

اولا : مقياس تشخيص الثقة بالنفس : من إعداد الباحث

يهدف المقياس إلى تشخيص الثقة بالنفس عند طلاب الجامعة حيث مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل تمثلت المرحلة الأولى في تحديد الروافد الأساسية لمقياس الثقة بالنفس من المراجع العربية والأجنبية ، والنظريات السابقة ، والمقاييس السابقة التي تناولت الثقة بالنفس كي تتمكن من تشكيل وعاء يضم عدد كبير من بنود المقياس، ثم تأتي المرحلة الثانية والتي تمثلت في إعداد الاستبانة المفتوحة وتطبيقها على عينة من طلاب الجامعة بغرض التعرف على مفهوم الثقة بالنفس من وجه نظرهم ، والتعرف على أكثر السمات والخصائص المرتبطة به ، وذلك من اجل بناء مقياس لقياس الثقة بالنفس عند طلاب الجامعة المعاقين بصريا ، ويمكن اجمال أوجه الاستفادة من الروافد السابقة لبناء مقياس الثقة بالنفس في تحديد مكونات مقياس الثقة بالنفس وحصر مكوناته حيث أعطيت الأولوية للمفردات المشتركة بين الروافد السابقة ذات الشيع الأعلى (80 % فاكثر) بحيث تعكس أقصى تمثيل الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة .

وفيما يلي تمثيل مكونات مقياس الثقة بالنفس عبر الروافد السابقة نوضحها في الجدول التالي :

جدول (3) المكونات الأكثر شيوعاً لمفهوم الثقة بالنفس الواردة عبر (النظريات والدراسات السابقة - المقياس السابقة - التعريفات الإجرائية - الاستبانة المفتوحة)

المصدر	الدراسات السابقة والنظريات	المقياس السابقة	التعريفات الاجرائية	الاستبانة المفتوحة	متوسط معامل الشيع
المكونات					
القدرة على تحقيق الهدف	0.83	0.80	0.81	0.85	82.25 %
المبادرة بالسلوك الايجابي	0.81	0.80	0.80	0.84	81.25 %
مواجهة التحديات	0.84	0.80	0.80	0.80	81 %

✘ المقياس في صورته النهائية: بناءً على ما سبق تم إعداد مقياس الثقة بالنفس ليضم

مختلف الخصائص ، وذلك بغرض معرفة مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب طلاب

الجامعة المعاقين بصريا وبذلك يصبح جميع عبارات المقياس (34 عبارة)

✘ تحديد بدائل الاستجابة: تم اختيار البدائل الثلاثية حتى يتسنى تحديد الأفضل

لانطباق البنود عليهم ، ولكي يكون هناك مرونة أكبر في اختيار الإجابات كانت

تلك البدائل كالتالي (أوافق - أحيانا - لا أوافق).

✘ تصحيح المقياس : يتم تصحيح المقياس في صورته النهائية وفق للمفتاح التالي :

أ- العبارات الايجابية: وقد تم تصحيحها كالتالي :

أوافق	(3) درجات
أحيانا	(2) درجات
لا أوافق	درجة واحدة

• والعكس بالنسبة للعبارات السلبية وبذلك تصبح الدرجة العظمى (3)

$102 = (34 \times)$ وتشير إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس عند الطلاب

طلاب الجامعة ، وتصبح الدرجة الدنيا $(1 \times 34) = 34$ وتشير إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس عند الطلاب طلاب الجامعة.

حساب الكفاءة السيكومترية :

اولا: صدق المقياس :تم التحقق من صدق المقياس من خلال الاتي :

(1) صدق البناء والتكوين : يكتسب المقياس صدقه من خلال إعداده في نطاق ما أسفرت عنه النظريات ، والبحوث السابقة ، والاستفادة من نتائجها في وضع تعريف اجرائي للامن النفسي ومكوناته الفرعية ، وقد تم اشتقاق مفردات المقياس ، وصياغة بنوده في ضوء ما تم الإطلاع عليه في الأدبيات السيكلوجية ، والمقاييس السابقة المتعلقة بالثقة بالنفس وأعراضه وخصائصه المختلفة ، والتعريفات الاجرائية السابقة ، وعمل استبانة مفتوحة وهي جميعا تشكل المصادر المعرفية النظرية والتطبيقية ، ومن ثم يصبح المقياس صادقا في ضوء ما يسمى صدق البناء والتكوين .

(2) صدق المحكمين : تم عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أستاذة علم النفس بغرض التأكد من مدى ملائمة بنود المقياس من حيث الصياغة والوضوح ، وإبداء الرأي العلمي بصدد عبارات المقياس ومدى تمثيلها للبعد الذي تندرج تحته ، حيث أشار بعض المحكمين إلى عمل بعض التعديلات الخاصة بالصياغة ، واستبعاد البعض الأخر من العبارات التي لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من 90% حيث بلغ عدد العبارات المحذوفة (5 عبارات) ، وبلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (34) عبارة .

ثانيا : ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس بأكثر من طريقة نحو مزيد من التيقن والدقة من سلامة المقياس ، فقد تم حساب معامل الفا - كرونباخ ، فضلا عن الاعتماد على طريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني خمسة عشر يوما بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس ككل إضافة إلى مقاييسه الفرعية ، ويمكن تلخيص تلك الطرق وما أسفرت عنه من نتائج في الجدول التالي :

جدول (4) التحقق من ثبات مقياس الثقة بالنفس

الثقة بالنفس				مكونات المقياس الطريقة
مواجهة التحديات	المبادرة بالسلوك الايجابي	القدرة على تحقيق الهدف	الدرجة الكلية	
0.71	0.68	0.75	0.72	إعادة التطبيق
0.65	0.73	0.69	0.70	معامل الفا - كرونباخ

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات للمقياس الكلي وكذلك مكوناته الفرعية مما يؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويجعله صالحا للتطبيق .

ثانياً: مقياس معنى الحياة من إعداد الباحث

يهدف المقياس إلى تشخيص معنى الحياة عند طلاب الجامعة حيث مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل تمثلت المرحلة الأولى في تحديد الروافد الأساسية لمقياس معنى الحياة عند طلاب الجامعة من المراجع العربية والإجنبية ، والنظريات السابقة ، والمقاييس السابقة التي تناولت معنى الحياة عند طلاب الجامعة مثل مقياس الاتجاه نحو الحياة (محمد خليل، 1990) ، مقياس التوجه نحو الحياة (Scheier & Carver, 1994) ، مقياس معنى الحياة (هارون الرشيدى، 1995)، مقياس معنى الحياة هارون توفيق الرشيدى (1996) ، مقياس معنى الحياة ، عبد الرحمن سليمان وإيمان فوزي (1999)، مقياس معنى الحياة (عبد الرحمن سليمان، إيمان فوزي، 1999)، ، مقياس الهدف في الحياة (محمد معوض، 2000) ، مقياس معنى الحياة (عامر عامر، 2002) ، مقياس معنى الحياة (فتحي الضبع، 2006) ، مقياس المعنى في الحياة (Farazier et al., 2006). ، مقياس معنى الحياة نجوى إبراهيم عبد المنعم(2008) ، مقياس معنى الحياة ، إبراهيم محمود أبو الهدى ، (2011) ، مقياس معنى

الحياة عبد العزيز محمود عبد العزيز (2013) ، كي تتمكن من تشكيل وعاء يضم عدد كبير من بنود المقياس ، ثم تاتي المرحلة الثانية والتي تمثلت في إعداد الاستبانة المفتوحة وتطبيقها على عينة من طلاب الجامعة بغرض التعرف على أكثر السمات ، والخصائص المرتبطة بمفهوم معنى الحياة لدى طلاب الجامعة ، وذلك من اجل بناء مقياس لقياس معنى الحياة عند طلاب الجامعة .

ويمكن اجمال أوجه الاستفادة من الروافد السابقة لبناء مقياس معنى الحياة في تحديد مكونات مقياس معنى الحياة وحصر مكوناته ، حيث أعطيت الأولوية للمفردات المشتركة بين الروافد السابقة ذات الشبوع الأعلى بحيث تعكس اقصى تمثيل معنى الحياة لدى الطلاب طلاب الجامعة.

جدول (5) المكونات الأكثر شبيوعا لمفهوم معنى الحياة عبر (النظريات والدراسات السابقة - المقاييس السابقة - التعريفات الاجرائية - الاستبانة المفتوحة)

متوسط معامل الشبوع	الاستبانة المفتوحة	التعريفات الإجرائية	المقاييس السابقة	الدراسات السابقة والنظريات	المصدر المكونات
82.5 %	0.84	0.81	0.80	0.85	القدرة على تحقيق الاهداف
82 %	0.85	0.80	0.80	0.83	الرضا عن الحياة
80 %	0.80	0.80	0.80	0.80	المبادرة بالسلوك الايجابي

☒ المقياس في صورته النهائية : بناء على ما سبق تم إعداد مقياس معنى الحياة ليضم

مختلف الخصائص ، وذلك بغرض معرفة مستوى معنى الحياة لدى طلاب الجامعة

المعاقين بصريا ، وبذلك يصبح جميع عبارات المقياس (27 عبارة)

☒ تحديد بدائل الاستجابة : تم اختيار البدائل الثلاثية حتى يتسنى تحديد الأفضل

لانطباق البنود عليهم ولكي يكون هناك مرونة أكبر في اختيار الإجابات ، وكانت

تلك البدائل كالتالي (أوافق - أحيانا - لا أوافق) ، ويتم تصحيح المقياس في صورته النهائية وفق للمفتاح التالي:

(أ) - العبارات الايجابية: وقد تم تصحيحها كالتالي :

أوافق	(3) درجات
أحيانا	(2) درجات
لا اوافق	درجة واحدة

والعكس بالنسبة للعبارات السلبية وبذلك تصبح الدرجة العظمى $(3 \times 27) = 81$ وتشير إلى ارتفاع مستوى معنى الحياة عند الطلاب طلاب الجامعة، وتصبح الدرجة الدنيا $(1 \times 27) = 27$ وتشير إلى انخفاض مستوى معنى الحياة عند الطلاب طلاب الجامعة .
حساب الكفاءة السيكومترية :

أولاً: صدق المقياس : تم التحقق من صدق المقياس من خلال الاتي :

(1) صدق البناء والتكوين : يكتسب المقياس صدقه من خلال إعداده في نطاق ما أسفرت عنه النظريات ، والبحوث السابقة ، والاستفادة من نتائجها ، حيث تم اشتقاق مفردات المقياس، وصياغة بنوده في ضوء ما تم الإطلاع عليه في الأدبيات السيكولوجية ، والمقاييس السابقة المتعلقة بمعنى الحياة ، والتعريفات الإجرائية السابقة ، وعمل استبانته مفتوحة وهي جميعا تشكل المصادر المعرفية النظرية والتطبيقية ، ومن ثم يصبح المقياس صادقاً في ضوء ما يسمى صدق البناء والتكوين .

(2) صدق المحكمين : تم عرض بنود المقياس على عدد من المحكمين من أستاذة علم النفس بغرض التأكد من مدى ملائمة بنود المقياس من حيث الصياغة والوضوح ، وإبداء الرأي العلمي بصدد عبارات المقياس ، ومدى تمثيلها للبعد الذي تدرج تحته ، حيث أشار بعض المحكمين إلى عمل بعض التعديلات الخاصة بالصياغة ، واستبعاد البعض الأخر من العبارات

التي لم تحظ بنسبة اتفاق أكثر من 90 % حيث بلغ عدد العبارات المحذوفة (7 عبارات) ،
وبلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (27) عبارة .

ثانياً : ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس بأكثر من طريقة نحو مزيد من التيقن والدقة من سلامة المقياس ، فقد تم حساب معامل الفا-كرونباخ ، وطريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيقين وذلك بالنسبة للمقياس ككل إضافة إلى مقاييسه الفرعية ، ويمكن تلخيص تلك الطرق وما أسفرت عنه من نتائج في الجدول التالي :

جدول (6) طرق التحقق من ثبات مقياس معنى الحياة

معنى الحياة				مكونات المقياس الطريقة
المبادرة بالسلوك الإيجابي	الرضا عن الحياة	القدرة على تحقيق الأهداف	الدرجة الكلية	
0.61	0.73	0.77	0.70	إعادة التطبيق
0.70	0.73	0.69	0.71	الفا - كرونباخ

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات للمقياس الكلي ، وكذلك مكوناته الفرعية مما يؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويجعله صالحاً للتطبيق

برنامج تنمية الثقة بالنفس إعداد الباحث

الأهداف العامة البرنامج: يهدف البرنامج إلى تنمية الثقة بالنفس ويستدل عليها من خلال زيادة الدرجات المعبرة عن مستوي الثقة بالنفس (من خلال مقياس الثقة بالنفس الذي أعده الباحث) وذلك بفعل التعرض لتأثيرات برنامج إرشادي تنمية الثقة بالنفس معتمداً علي بعض أساليب وفتيات الإرشاد النفسي وهي المحاضرات - المناقشة والحوار- التفرغ الانفعالي - الحديث مع الذات - كرسي الاعتراف - أنشطة).

ب - الأهداف الفرعية للبرنامج:

- تعريف المشاركين بمفهوم الثقة بالنفس، وأسباب ضعفها، وكيفية رفع مستواها.
 - محاولة الوصول بمؤلاء المشاركين إلى درجة معقولة من الثقة بالنفس، ومن ثم رفع مستوى الصحة النفسية لديهم.
 - مساعدة المشاركين علي الاستبصار بأنفسهن والتعرف علي الطاقات الكامنة لديهن.
 - مساعدة المشاركين علي استثمار نقاط القوة لديهم، والعمل على تقوية نقاط الضعف لديهم.
 - تزويد أفراد العينة بالأسس والمهارات التي تساعدهم علي الثقة بالنفس لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.
 - تنمية الاتجاهات الإيجابية لدي أفراد العينة نحو ذواتهم.
 - مساعدة المشاركين في التخلص من المشاعر السلبية والتجارب السلبية.
 - إكساب المشاركين مهارات حل المشكلات بأسلوب فعال واتخاذ القرار.
 - إكساب المشاركين مهارات إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين بصفة عامة.
 - تعريف المشاركين الوسائل والمهارات لتنمية تقّتهم بأنفسهم.
- مدة جلسات البرنامج : يتكون البرنامج من (16) جلسة بواقع جلستين اسبوعيا حيث تراوحت الجلسة من 60-90 دقيقة.
- أسس بناء البرنامج : اعتمد البرنامج الإرشادي على عدد من الخطوات نجملها في العناصر الآتية :

1. دراسة الإطار النظرية التي تناولت الثقة بالنفس ومعنى الحياة .
2. الإطلاع على الأساس النظري والعملي في كيفية أداء وتصميم البرامج الإرشادية .
3. التعرف على البرامج الإرشادية المهمة بتنمية الثقة بالنفس لدى فئات مختلفة من المجتمع .
4. الإطلاع على البرامج التي اهتمت بتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين معنى الحياة لدى عينة من الافراد من طلاب الجامعة.

الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة في البرنامج : تنوعت الفنيات التي اعتمد عليها البرنامج الارشادي وهى (الحوار ، والمناقشة ، والتعزيز ، والنمذجة ، والسيكودراما ، سرد القصص / ولعب الدور ، والواجب المنزلي)

تصميم البرنامج : تم إعداد برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لطلاب الجامعة، حيث تم الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث والبرامج التي سعت وراء تنمية الثقة بالنفس لفئات مختلفة من المجتمع بما يساهم في إعداد برنامج لتنمية الثقة بالنفس لتحسين مستوى معنى الحياة عند طلاب الجامعة ، حيث تم بناء عدد (16) ستة عشر جلسة موجهة إلى طلاب الجامعة ممن يعانون من انخفاض شديد في مستوى الثقة بالنفس وانخفاض مستوى معنى الحياة ، وذلك من خلال مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات والأنشطة المتنوعة .

تحكيم البرنامج : تم عرض البرنامج الارشادي في صورته الاولية على بعض أساتذة علم النفس المتخصصين في الإرشاد النفسي ، وتم الأخذ بأرائهم العلمية وعمل التعديلات المطلوبة حتى وصل البرنامج في صورته النهائية بشكل افضل .

مراحل تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج الإرشادي بشكل جماعي حيث تم الاتفاق مع المجموعة التجريبية على ضرورة الالتزام بجلسات البرنامج في مواعيدها المحددة.

المعالجة الإحصائية للدراسة : استخدم برنامج SPSS لمعالجة البيانات حيث اعتمدت الدراسة على عدد من الأساليب الإحصائية للتأكد من صدق وثبات المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة ، وعدد من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة متغيرات الدراسة وفق حجم العينة ، وفروض الدراسة حيث تمثلت هذه الأساليب في الآتي معامل ارتباط بيرسون ، اختبار ويلكوكسون Willcoxon Test ، اختبار مان - ويتنى Mann-Whitney Test

نتائج الدراسة: مُناقشتها وتفسيرها:

الفرض الاول ونصه : يختلف مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة المعاقين بصريا باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج .

للتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة التجريبية ($n = 10$) على مقياس الثقة بالنفس إحصائياً باستخدام اختبار ويلكوكسون **Willcoxon** بهدف إيجاد قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس ، ونوضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (8) قيمة (Z) ودلالتها الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي

لمقياس الثقة بالنفس

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	مقياس الثقة بالنفس
0.01	3.18	0	0	0	الرتب السالبة	
		45	5	9	الرتب الموجبة	
		0	0	1	الرتب المتعادلة	

ونستنتج من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وان هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي ، حيث بلغ متوسط درجات العينة التجريبية في الأداء على مقياس الثقة بالنفس في القياس القبلي (50.90) في مقابل (91.55) للقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج مما يعكس أن هناك تحسناً وتغيراً ملحوظاً طرأ في استجابات أفراد العينة في أدائهم على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.

مناقشة النتائج :

في ضوء ما تقدم عرضه من نتائج المعالجات الإحصائية ، نخلص إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة المعاقين بصريا يتباين في القياسين القبلي والبعدي ، وأن الفروق بين المتوسطات في استجابات طلاب الجامعة المعاقين بصريا جميعها في الاتجاه البعدي، وبالتالي يمكن القول أن الفرض الأول تحقق بشكل كلي ، وفيما يلي مناقشة تلك النتيجة وفق المحاور السابق ذكرها :

أولا : الإطار النظري لتنمية الثقة بالنفس :

تأتي النتيجة الراهنة في سياقها الطبيعي انطلاقا من ان الثقة بالنفس تمثل أحد أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها، لما لها من دورا مهما في تحقيق التوافق النفسي للفرد والقدرة على التغلب على الصعاب لتحقيق الهدف ، وأن الثقة بالنفس تمكن الفرد من استغلال قدراته وامكانياته لتجاوز الصعوبات ، ومن أهم مؤشرات الثقة بالنفس تلك التي نجدها تتمثل في قدرة الفرد واعتماده على نفسه، ومواجهة المشكلات التي يتعرض لها، والتوصل إلى حلول لها. وينبع الشعور بعدم الثقة بالنفس من الفشل في مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد فانه يمكن تعزيز تفسير النتيجة الراهنة (Zingale, 2008)(Nokelainen, 2007) . (Giffin, k. 2006, p30 – 25) (D' Annunzio – Green, Norma, 2009, p 7 – 25) ويمكن تفسير النتيجة الراهنة في ضوء ان الثقة بالنفس للطلاب المعاقين بصريا تعد إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد، والتي تسهم بشكل مباشر

في تحقيق توافقهم النفسي، ومما لاشك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الايجابي عن ذاته وبتقديره المرتفع للذات، ومن ثم فهي تلعب دورًا مهمًا في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له أكبر الأثر في تحقيق الهوية الإيجابية. (عادل عبد الله، 1990: 5).

ثانيا: تفسير النتيجة في ضوء البرنامج الارشادي:

اعتمد البرنامج الارشادي عبر جلساته المختلفة إلى التنوع بين تنمية الثقة بالنفس تارة وتحسين معنى الحياة تارة اخرى، فضلا عن مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على دحض التفكير السلبي، وتنمية التفكير الايجابي ومساعدتهم على الاستبصار بمشكلاتهم بل والعمل على حلها، وتأصيل روح التفاعل الايجابي أثناء التعامل مع الآخرين، مع تنمية الثقة في قدرتهم على مجابهة تحديات الواقع والتحكم بكل قوة في انفعالاتهم السلبية، ويعد كل ذلك بمثابة مدخلا قويا لتحسين معنى الحياة والتحكم فيه بما يثرى من رفع مستوى الثقة بالنفس لأفراد المجموعة التجريبية حتى يتشنى لهم دحض انفعال معنى الحياة الشديد، والتعبير عن انفعالاتهم بشكل مناسب انطلاقا إلى افاق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي.

الفرض الثاني ونصه: يختلف مستوى معنى الحياة لدى طلاب الجامعة المعاقين بصريا باختلاف القياسين القبلي والبعدي للبرنامج.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة إحصائيا ($n=10$) على مقياس معنى الحياة باستخدام اختبار ويلكوكسون Willcoxon بهدف إيجاد قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس معنى الحياة ونوضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (9) قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي

لمقياس معنى الحياة لطلاب الجامعة المعاقين بصريا.

مقياس معنى	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
	الرتب السالبة	1	0	0		

0.0 1	3,07	36	4	9	الرتب الموجبة
		0	0	0	الرتب المتعادلة

ونستنتج من الجدول السابق أن قيمة (**Z**) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.0 1) ، وأنه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة الدراسة في اتجاه القياس البعدي مما يعكس أن هناك تحسناً وتغيراً ملحوظاً طرأ في استجابات أفراد العينة في أدائهم على مقياس معنى الحياة بعد تطبيق البرنامج ، حيث بلغ متوسط درجات العينة التجريبية في الأداء على مقياس معنى الحياة في القياس القبلي (41.65) في مقابل (69.71) للقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج ، وفي ضوء ما تقدم عرضه من نتائج يمكن القول أن الفرض الثاني قد تحقق بشكل كلي وفيما يلي مناقشة تلك النتيجة وفق المحاور السابق ذكرها:

أولاً : من منظور الاطار النظرى :

تتفق النتيجة الراهنة مع ما أشارت إليه نتيجة بعض الدراسات السابقة حول فاعلية برامج الإرشاد النفسي في تحسين معنى الحياة مثل دراسة كل من ويمكن تفسير النتيجة الحالية عن أهمية تنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين معنى الحياة انطلاقاً من تعدد العوامل التي تشكل الثقة بالنفس لدى للطلاب المعاقين بصرياً لتمثل في النظرة الإيجابية للذات، الشعور بالانتماء ، التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة ، مواجهة التحديات ، التدعيم المستمر للذات فإنه يمكن تفسير النتيجة الراهنة من تنمية الثقة بالنفس يعد مدخل لتحسن معنى الحياة . (Baggerly & Max, 2005, pp391-393)

وتسهم الثقة بالنفس في معنى الحياة لدى للطلاب المعاقين بصرياً نتيجة أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس تتمثل في إحساس الفرد بكفاءته النفسية والاجتماعية وقدرته على تحقيق ما يريد، وإدراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به؛ مما ينعكس على شعور الفرد بالأمن النفسي والاجتماعي، وقدرته على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، وإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه. (عبد الحميد رجيلة وأحمد شافعي، 2012، Peter, 2006, pp277-279).

ولما كانت الأدبيات السيكولوجية على شبه اتفاق واضح من أن الإنسان يسعى إلى اتباع عديد من الأساليب لتحقيق معنى الحياة فعندما يشعر الأفراد بأن حياتهم ذات معنى فهذا يعكس رؤيتهم الايجابية للحياة التي يعيشونها وأنهم لديهم أهداف واضحة يسعون إلى تحقيقها في الحياة فمعنى الحياة ما هي الا محصلة لجملة من المعاني كالحب والتسامح ، الايجابية ، التسامي بالذات ، الإحساس بالمسؤولية ، الهدف والرضا عن الحياة، ويعكس مفهوم معنى الحياة شعور الأفراد بقيمة الحياة، وتوقعاتهم الإيجابية نحوها (إبراهيم محمود أبو الهدي ، 2011 ، 798) (Hamidi, et al, 2010,P9). (stegar,2007,p.3-4).

ويمكن تفسير النتيجة الحالية في ضوء ان معنى الحياة مفهوم يتكون من عدة أبعاد أساسية هي السلام الداخلي ، التدوين ، الرضا عن الحياة ، الثقة بالنفس ، التفاؤل، دافعية الإنجاز ، التسامي بالذات ، تقبل الذات ، المسؤولية ، القبول والرضا ، أهداف الحياة ، الدافعية في الحياة ، تحمل المسؤولية ، الرضا عن الحياة

(Jim, 2004.p.3:4) (Stegar.et. al, 2006) (Stegar.et. al, 2006, P:80) ، (داليا عبد الخالق، 2008)، (محمد حسن الأبيض، 2010) ، (سميرة ابو غزالة ، 2007) و تتفق النتيجة الراهنة مع ما خلصت اليه دراسة كل من (محمد عبد التواب، 2000) & (Reker,2000) (Steger,2007) من أن معنى الحياة يعكس مدى شعور الفرد بتحمل المسؤولية ورضاه عن حياته وإدراكه لنوعية الحياة التي يعيشها ومدى ادراك الفرد لاهدافه في الحياة والعمل على تحقيق تلك الأهداف وإنجازها مهما واجه من صعاب ويمكن تفسير تلك النتيجة من ما خلصت إليه نتيجة بعض الدراسات التي اشارت إلى ان الثقة بالنفس ترتبط بشكل إيجابي بالتوافق النفسي والاجتماعي. و تعد دافعا قويا لاستغلال الفرد لقدراته وامكانياته ، وان الثقة بالنفس أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية للفرد ، حيث يتضمن الشعور بالثقة بالنفس الاحساس بقيمة الذات والرضا عن الذات ، بما ينعكس إيجابيا على زيادة اداء الفرد تقدمه ، فالشخص الواثق بنفسه تزداد فرصة اظهار قدراته وإبداعاته في الوسط الذي يعيش فيه. فضلا عن قدرته على اتخاذ القرار في الوقت المناسب ولديه مبادرة

قوية بالسلوك الايجابي ، علاوة على امكانيته على تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها حتى اذا واجهته بعض الصعوبات والمعوقات ، ومن أهم مؤشرات الثقة بالنفس مدى شعور الفرد بالرضا عن الذات، والإحساس بالتفوق واليقينية والقدرة على تحقيق الأهداف والتوجه التحصيلي، والثقة بالعلاقات مع الآخرين، وهو محب لنفسه دون أن يتضمن ذلك بالضرورة شيئاً من الغرور أو الزهو. (حسن مصطفى ، 1992 ، 290)

(Plecha, Michelle, 2002) (Numi, Anu, 2003) ((Hannula, Markku, S., 2004) Rogat, Marcia, 2005) (Gursen Otacioglu, Sena, 2008)

ثانياً: تفسير النتيجة في ضوء محتوى جلسات البرنامج ، والمواقف التجريبية المستمدة

منه: تميزت جلسات البرنامج بالتنوع ما بين (معرفية، ووجدانية، وسلوكية) ؛ لتخاطب جوانب متعددة في شخصية الفرد ؛ حيث تضمن البرنامج جلسات لتعزيز للفرد لما لها من نتائج مهمة في تعديل اتجاهات الأفراد نحو أنفسهم، ونحو الآخرين ومشكلاتهم، فضلاً عن تضمن جلسات البرنامج جلسات لمناقشة الأفكار السلبية وتنفيذها وإثبات زيفها واستبدالها بأخرى أكثر ايجابية ، ولعل هذا يتفق مع طبيعة معنى الحياة من حيث كونه مفهوم يعتمد بشكل رئيسي على العمليات المعرفية للفرد، وكيفية تفسيره للأحداث، فضلاً عن ارتباطه بأفكار عقلانية ، كما اعتمد البرنامج في بنائه على تنمية الثقة في النفس ، وهذه العملية تتضمن تقليل حدة معنى الحياة المثار فضلاً عن تأمل الموقف

الفرض الثالث ونصه: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على كل من مقياس (الثقة بالنفس - معنى الحياة) لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار مان - ويتنى Mann-Whitney Test لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الأداء على مقياس (الثقة بالنفس - معنى الحياة) في القياس البعدي من خلال الجدول التالي :

جدول (10) قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتي الدراسة بعد تطبيق البرنامج على كل من مقياس (الثقة بالنفس - معنى الحياة)

المقياس	الجموعه	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	تجريبية	10	9.77	97.7	2,41	0.01
	ضابطة	10	4.09	40.5		
معنى الحياة	تجريبية	10	9.54	95.4	2.46	0.01
	ضابطة	10	3.87	38.7		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى على كل من مقياس الثقة بالنفس ، ومقياس معنى الحياة لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.01 ويمكن قراءة ذلك من ان المجموعة التى نالت نصيبا من التدريب على برنامج تنمية الثقة بالنفس ادى ذلك إلى تحسن سلوكها وانخفاض مستوى معنى الحياة بين أعضائها ، ويمكن تفسير تلك النتيجة وفق المحاور الآتية:

أولا : فى ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة :

يمكن تفسير النتيجة الراهنة من تميز افراد المجموعة التجريبية عن افراد المجموعة الضابطة فى تحسن مستوى الثقة فى النفس، وتحسن مستوى معنى الحياة انطلاقا من ان افراد المجموعة الضابطة يعانون من ضعف مستوى الثقة بالنفس بما يعرضهم إلى فقدان الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر أو الخوف من العواقب التى قد تحدث

(Jose E. Coll, 2007, p58)&(Emmons & Thomas,2007,p:44)

وانطلاقا من تعدد مظاهر الثقة بالنفس المتمثلة فى الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة فى الحاضر والمستقبل ، تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين ، الشعور بالأمن عند التعامل مع الآخرين ، والمشاركة الإيجابية فى المواقف الاجتماعية، فإن معنى الحياة يمكن

أن يتحسن عند طلاب الجامعة وفق هذا المنطلق الذى يجعل من الثقة بالنفس دافعا أساسيا لتقوية معنى الحياة (عزت كواسة، 2011).

تفسير النتيجة فى ضوء فنيات البرنامج :

1. السيكدوراما : اعتمد البرنامج الارشادى على استخدام فنية السيكدوراما لأنها

تعد وسيلة للتعبير عن الافكار والمشاعر ، وحرية الرأى ، والتحدث دون خوف، فمن خلال السيكدوراما يستطيع الفرد ان يعبر عن انفعالاته ، ومشاعره الداخلية بكل حرية من خلال التنفيس الانفعالى عما بداخله ، فحماس افراد المجموعة التجريبية لم يتوقف عند الاستماع للادوار التى يملئها الباحث عليهم ، بل امتد إلى توزيع الأدوار لتمثيلها ، وتقمص كل فرد من افراد المجموعة التجريبية الشخصية التى تتصل بمشكلته من خلال الكشف عن حاجاته ، ودوافعه ، وصراعاته الداخلية حيث اظهروا تفاعلا قويا لما لهذا الاسلوب من تنفيس انفعالى، وقوة على مواجهة المشكلة الداخلية التى يعانى منها الفرد

2. سرد القصص : استطاع الباحث من خلال سرد القصص تزويد المجموعة

التجريبية بالمعرفة والمعلومات بطريقة مشوقة ومحفزة من خلال مواقف تعليمية لتمكن افراد المجموعة التجريبية من خلالها اكتساب الكثير من السلوكيات الايجابية كالتعاون ، والصدق ، وحب الاخرين ، كما أن أفراد البرنامج كانوا يتسابقون لتقديم ملخصا عن كل قصة ، وسردها بأسلوب بسيط ، والتحدث عن ما اكتسبوه من القصة من أفكار وسلوكيات أكثر إيجابية.

3. أسلوب المناقشة الجماعية : أبدى أفراد المجموعة التجريبية المشاركة والمناقشة

الإيجابية والفعاله طوال فترة جلسات البرنامج ، حيث تم توظيف هذه الفنية على طول جلسات البرنامج فى جو يسوده حب الآخر والتعاون والإيجابية .

4. التعزيز : حيث قام الباحث بتعزيز ودعم السلوكيات الإيجابية التى أظهرها أفراد

عينة البرنامج طوال فترة جلسات البرنامج كالانضباط ، والمشاركة ، والتعاون من

خلال التعزيز اللفظي بالكلمات ، والمدح ، ومن خلال التعزيز المادى بتقديم هدايا بسيطة لافراد عينة البرنامج ، وساعدت هذه الفنية على تعزيز السلوك الإيجابي ، ودحض التفكير والسلوك السلبي لأفراد المجموعة التجريبية من خلال تقديم تغذية فورية لسلوكياتهم اثناء جلسات البرنامج.

5. النمذجة : ساعدت هذه الفنية افراد المجموعة التجريبية على مشاهدة وملاحظة أداء نماذج السلوك الإيجابي عن طريق مشاهدة ردود الأفعال الانفعالية لأشخاص آخرين يمرون بنفس المشكلة أو يمرون بخبرات مؤلمة من خلال مشاهدة فيلم تلفزيوني قصير او قصص مصورة يقومون بتقليد أدوارها بما يعمل على التخلص من السلوكيات السلبية .

6. لعب الدور : ساعدت هذه الفنية أفراد المجموعة التجريبية على ضبط سلوكهم من خلال تعرضهم لمواقف تعمل على استثارة انفعالهم ، حيث عمد الباحث إلى أفراد المجموعة التجريبية أداء عدد متنوع من الأدوار الذى من شأنه تعديل السلوك غير المرغوب ، وتقديم التغذية الرجعية المناسبة لتحديد السلوك السوى والغير سوى ، وتعد هذه الفنية من أهم الفنيات التى تزيد من وعى الافراد بمشكلاتهم ، وتعديل سلوكهم إلى السلوك الإيجابي.

ومن ثم فقد ساهمت تلك الأساليب التى اتبعها الباحث اثناء جلسات البرنامج الإرشادى إلى تنمية الثقة بالنفس وتحسين معنى الحياة لدى طلاب الجامعة.

الفرض الرابع ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدى والتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية فى الاداء على مقياس الثقة بالنفس ومقياس معنى الحياة "

للتحقق من هذا الفرض تم معالجة استجابات أفراد عينة الدراسة إحصائيا ($n=10$) على كل من مقياس الثقة بالنفس ومقياس معنى الحياة باستخدام اختبار ويلكوكسون Willcoxon بهدف إيجاد قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات الرتب

لاستجابات أفراد عينة الدراسة بين القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الثقة بالنفس ومقياس معنى الحياة ونوضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (11) قيمة (Z) و دلالتها الإحصائية للفروق بين القياسين البعدى والتتبعى لمقياس الامن النفسى ومقياس معنى الحياة

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	مقياس الثقة بالنفس
غير دالة	0.798	20	4	5	الرتب السالبة	
		15	3	5	الرتب الموجبة	
		0	0	0	الرتب المتعادلة	
غير دالة	0.937	30	6	5	الرتب السالبة	مقياس معنى الحياة
		24	4	6	الرتب الموجبة	
		0	0	0	الرتب المتعادلة	

ونستنتج من اختبار ويلكوكسون Willcoxon أن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً ، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس ومقياس معنى الحياة فى القياسين البعدى والتتبعى ، حيث بلغ متوسط درجات العينة التجريبية فى الأداء على مقياس الثقة بالنفس فى القياس البعدى (91.55) فى مقابل (90.69) للقياس التتبعى للبرنامج ، وبلغ متوسط درجات العينة التجريبية فى

الاداء على مقياس معنى الحياة فى القياس البعدى (69.71) فى مقابل (68.97) فى القياس التبعى للبرنامج.

وهذا يدل على أن التغيرات التى حدثت فى القياسين القبلى والبعدى استمرت بمرور الزمن ، ومن ثم فان استجابات أفراد العينة على مقياس الثقة بالنفس ظلت محتفظة بتحسناها فى القياس التبعى ، وهذا يدل على نجاح الاستراتيجيات التى اعتمد عليها البرنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين حدة معنى الحياة عند طلاب الجامعة واستمر تأثيرها لفترة من الزمن .

مناقشة النتائج : فى ضوء ما تقدم من نتائج يتضح لنا أن هذا الفرض قد تحقق بشكل كلى ، وأن فاعلية البرنامج لازالت مستمرة ، وأن تأثيره الإيجابى على افراد المجموعة التجريبية ظل لفترة طويلة إلى ما بعد الانتهاء من جلسات البرنامج ، ويمكن أن نفسر تلك النتيجة فى ضوء :

تفسير النتيجة فى ضوء استراتيجيات البرنامج؛

حيث اعتمد البرنامج على عدة استراتيجيات ثبتت فاعليتها فى برامج ارشادية عدة ومنها استخدام الإستراتيجيات السلوكية التى تؤدى إلى تنظيم المشاعر، والانفعالات المضطربة، والتعبير عنها، وهو ما يؤدى بدوره إلى تحقيق الصحة النفسية لفترات طويلة؛ فضلاً عن أن البرنامج اعتمد فى بعض جلساته على تدريب المشاركين على كيفية مواجهة الأفكار السلبية بصورة مستمرة، مع اثبات عدم منطقية هذه الأفكار السلبية ، واكتساب طرق جديدة لمواجهة المشكلات ، ولعل هذا يفسر جزئياً مدى احتفاظ المشاركين بالبرنامج الإرشادى وبالمكاسب التى حققت طوال فترة جلسات البرنامج.

كما أن توظيف البرنامج لفنية الواجب المنزلى والذى ساعد على تأصيل انتقال أثر التدريب من الجلسات إلى الواقع المعاش؛ حيث تعتمد هذه الفنية على محاولة ممارسة المهارات والفنيات التى سبق تعلمها اثناء الجلسات ضمن الحياة الواقعية، ثم قيامه بعد ذلك بمحاولة إعادة تذكر لما قام بممارسته، وإبداء رأيه عن سبب نجاح، أو فشل جهوده من خلال مراجعة هذا الواجب، وذلك انطلاقاً من فكرة أن احتمال استمرار التحسن الذى يتم فى الجلسات الإرشادية يكون ضئيلاً إذا لم تتم ممارسة ما تم التدريب عليه فى مواقف الحياة الواقعية.

البحوث المقترحة والتوصيات :

أولا : البحوث المقترحة :تقترح الدراسة الحالية مجموعة من الدراسات المنبثقة منها في الجوانب التالية:

1. تنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصريا
2. الثقة بالنفس والرضا عن الحياة كمحددات للتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصريا
3. الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمجرافية لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصريا
4. الانانية والثقة بالنفس وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلاب المعاقين بصريا

توصيات الدراسة : توصي هذه الدراسة بما يلي :

1. العمل على عقد دورات تدريبية لتنمية السلوك الايجابي لطلاب الجامعة .
2. عمل برامج إرشادية لطلاب الجامعة لرفع الروح المعنوية ودحض الأفكار السلبية .
3. على الأسرة تشجيع أبنائها على وضع أهداف قيمة لهم في حياتهم والوقوف بجانبهم حتى يكونوا أفراد مفعمين بالأمل والتفاؤل
4. على وسائل الأعلام زرع روح التفاؤل والأمل في نفوس أبنائنا من طلاب الجامعة لأنهم عماد المجتمع من خلال تقديم برامج تثقيفية تنمى الجانب المعرفي وترفع من الروح المعنوية وتقوى من إرادتهم أمام التحديات.

المراجع العربية والاجنبية

1. إبراهيم محمود أبو الهدى (2011) : دراسة سيكومترية اكلينكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس.
2. إبراهيم مرتضى الاعرجى. (2007):فقدان المعنى وعلاقته بالتوجه الديني ونمط الاستجابات المتطرفة لدي طلبة جامعة بغداد. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد.
3. أحمد طلعت غندور (2016) : معنى الحياة وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من الشباب، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
4. أسعد حنان خوج (2011): معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية. مجلة جامعة أم القرى، 3، (2)، ص14.
5. أشرف عبد الحليم (2010): قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغط النفسية لدى عينة من الشباب. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص329.
6. ألفرد ادلر (2005): معنى الحياة. ترجمة: عادل نجيب بشري، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، ص19.

7. بدر الانصاري (2002): إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصف مقياس للتفاوت، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، 3(4).
8. جميلة رحيم عبد الوائلي (2012). المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A,B). مجلة الأستاذ، (201)، 609 - 664.
9. حسن مصطفى عبد المعطي (1992): ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد 9.
10. حمدي الفرماوي، (2004)، دافعية الإنسان بين النظريات المبكرة والاتجاهات المعاصرة، القاهرة: دار الفكر العربي.
11. حنان أسعد خوخ، (2011): معنى الحياة والرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، 3 (2)، يوليو 11 - 44.
12. داليا عبد الخالق يوسف (2008) : معنى الحياة وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
13. سميرة علي أبو غزالة (2007): فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة (في) المؤتمر السنوي الرابع عشر للإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد الأول، ص 157-202.
14. سميرة محمد شند (2002): دراسة لقلق المستقبل وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الثالث، ص 112 - 181.

15. سهير محمد سالم (2005): معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية, رسالة دكتوراه, معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.
16. سهير محمد سالم (2005): معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية, رسالة دكتوراه, معهد الدراسات التربوية, جامعة القاهرة.
17. سيد أحمد البهاص (2009) : سيكولوجية اللغة واضطراب التواصل, ط ٢، القاهرة، النهضة العربية.
18. شراب عادل عبد الله (2013) : فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الأساسية, رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس
19. صالح يحيى الغامدى (2009) : اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقديرات الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
20. عادل عبد الله محمد (1990): مقياس الثقة بالنفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
21. عادل محمد عبد الله (1997) : مقياس الثقة بالنفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
22. عبد الباسط متولى (١٩٩٧) :معنى الحياة لعينة من الشباب الجامعي في علاقته ببعض المتغيرات. بحوث المؤتمر الدولي الرابع - الإرشاد النفسي والمجال التربوي، مج 1، القاهرة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 327-350.

23. عبد الحميد رجيعه، وأحمد شافعي (2012): الذكاء الانفعالي كمنبئ بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المملكة العربية السعودية، 26 (1)، 45-89.
24. عبد الرحمن سيد سليمان ، إيمان فوزي (1999) : معنى الحياة وعلاقته بالاكتماب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين. المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي " جودة الحياة" - توجه قومي للقرن الحادي والعشرين، في الفترة 10- 12 نوفمبر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 1031-1095.
25. عبد الرحمن، سليمان و فوزي، إيمان (1991): معنى الحياة وعلاقته بالاكتماب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين. المؤتمر الدولي السادس "جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 10- 12 نوفمبر، ص1934.
26. عبد الكريم قاسم يونس (2010) : فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، معهد دراسات الطفولة، الدراسات النفسية، (11550176).
27. عبد الله راغب شراب (2013) : فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، جامعة عين شمس.
28. عزت كواسه (2011) : برنامج تدريبي على بعض مهارات الإبداع لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 145-207-238.

29. عواد العنزي (2012): فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، جدة، السعودية.
30. عويد سلطان المشعان (2000): دافع الإنجاز وعلاقته بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، الحولية العشرون، جامعة الكويت.
31. غادة طه عبد الحفيظ (2007): الاحتراق النفسي وعلاقته بمركز الضبط والثقة بالنفس والآخرين لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم درمان، السودان.
32. فريح عويد العنزي وعبد الله الكندي (2004): التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 32 ص 377-395.
33. فريح العنزي (2001): المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، عدد 3، مجلد 39.
34. فريح العنزي، عبد الله الكندي (2004): الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، مجلة العلوم الاجتماعية، شبكة النبا.
35. فريح عويد العنزي (1999): الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. مجلة دراسات نفسية. رابطة الإحصائيين النفسيين المصرية. المجلد 9. العدد (3). ص 417-439.
36. فضل إبراهيم عبد الصمد (2002م): الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس.

37. محمد حسن الأبييض (2010): مقياس معنى الحياة لدى الشباب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 3، (34)، 799 - 820.
38. محمد عبد التواب ابو النور (2000): الهدف من الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد الأول، المجلد الرابع عشر، القاهرة.
39. محمد عبد التواب معوض (2000) : الهدف من الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة, مجلة البحث في التربية وعلم النفس (تصدر عن كلية التربية, جامعة المنيا, العدد الأول, ص 113-143.
40. محمد محمود خضير. إيهاب عبد العزيز الببلاوي (2004). المعاقون بصرياً، الرياض: الأكاديمية العربية للتربية الخاصة.
41. منى الحديدى (1996). رعاية وتأهيل المكفوفين، سلسلة الدراسات الاجتماعية، القاهرة: مطبوعات جامعة الدول العربية.
42. منى الحديدى (1998). مقدمة في الإعاقة البصرية، عمان: دار الفكر.
43. مريم سليم (2003). تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين. القاهرة: دار النهضة العربية.
44. منال جاب الله، وشادية علام (2010): الثقة بالذات بالأخر وعلاقتها بمهارات التواصل: دراسة في سيكولوجية العلاقات الاجتماعية. مجلة كلية التربية بينها، 82، 209 - 275.
45. هارون توفيق الرشيدى (1995): معنى الحياة والتحكم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، المجلد الحادي عشر، العدد الثالث.

46. هارون توفيق الرشيدى (1996): مقياس معنى الحياة، المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس (الإرشاد النفسي في عالم متغير)، المجلد الثاني، 23- 25 ديسمبر، ص ص 1026 – 1055
47. هارون توفيق الرشيدى (1998): مقياس معنى الحياة، كراسة التعليمات، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

ثانيا : المراجع الاجنبية

1. Baur, W. & Farran, C. (2005). Meaning in life and psychospiritual functioning a comparison of breast cancer survivors and health women. *Journal of Holistic Nursing*, (23), 2 p 172 – 190
2. Carlos, L.(2003). The "Ultimate Meaning" of Viktor Frankl. A Demonstration Project in Partial Fulfillment of The Requirements for The Diplomate Educator, Administrator Credential, Viktor Frankl Institute of Logotherapy, 1 – 40.
3. D'Annunzio-Green Barron, Paul; Norma (2009): A Smooth Transition? Education and Social Expectations of Direct Entry Students, *Active beaming in Higher Education*, v10 n1 p7-25 2009
4. Di Muzio, G. (2006). Theism and the Meaning of Life. *Journal of Disputandi*, 6, 1-12.
5. Eagleton, T. (2007). *The Meaning of Life*. Britian: Oxford University Press.
6. Eagleton, T. (2007). *The Meaning of Life*. Britian, Oxford University Press.p.135&
7. Ellis, A., (2003): Self- Confidence and Rational Emotive Behavior Therapy *Journal of Cognitive Psychology: An International Quarterly*, 17 (3), 225- 240.
8. Emmons, S, & Thomas, A(2007). *Power performance of Singers ransceding the Barriers*, Oxford, University, Press, Briton.

9. Frankl, V. E. (1997). *Man's search for ultimate meaning*. New York: Insight Books.
10. Frazier, P. & Steger, M. (2005). Meaning life: one link in the chain from religiousness well-being. *Journal of counseling psychology*, 52, (4), pp. 574- 582.
11. Giffin, K. (2006): "A theory of self-confidence in interpersonal communication". Research monograph, K/8, 24-30.
12. Gursen Otacioglu, Sena (2008). Prospective Teachers' Problem Solving Skills and Self-Confidence Levels Educational Sciences: Theory and Practice, v8 n3 p915- 923.
13. Hamidi, S., Yetkin, A., & Yarkin, Y. (2010). The Meaning of Life: Health, Disease, and the Naturopathy. *Journal of Psychology and Counselling*, 2, (1), 9-16.
14. Hamula, Markku S.; Maijala, Hanna; Pehkonen, Erkki (2004): Development of Understanding and Self-Confidence in Mathematics; Grades 5-8, International Group - for the Psychology of Mathematics Education, 28th, Bergen, Norway, July 14-18, 2004
15. Jose E. Coll (2007), "A study of academic advising satisfaction and its relationship to student self-confidence and worldviews", PhD. Department of Psychological and Social Foundations College of Education University of South Florida.
16. King, L. & Nape, C (1998). What makes a life good? *Journal personality and social psychology*, 75 (1), pp. 156 – 165.
17. King, L. Hicks, J. Krull, J. and Delgaiso, A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 90 (1), pp 179 – 196.
18. Krause, E. (2005). Stressors arising in highly valued roles meaning in life and the physical health status of older adults. *Journal of Gerontology series psychological sciences and social sciences*, 59, pp. 287 – 297.
19. Leangle, E. Tnnsbruck, G. and Buenos, A. (2004). The search for meaning in life and the existential fundamental. *Journal of existential psychology & Psychotherapy*, Vol. (1), 2, pp 28 – 38.
20. Mascara, N. & Rosen, D. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of humanistic psychology*, 46 (2) pp 168 – 190
21. Mauser, M., King, R & ,Young, M. (2004). The Meaning of Life: Long Prison Sentences in Context. Washington, The Sentencing Project,p.1-3.
22. Petra , O . (2003) . Meaning in Life , and Depression : A comparative Study of the Relation between them across the Life Span Dissertation Abstracts International. 64 (2). 927.
23. Ress, F. (2010). Perceived social support from team mates: Direct and stress - buffering effects on self confidence. *European Journal of Sport Science*, 10 (1), 59-67.
24. Rogat, Marcia (2005): Kid-to-kid: Guiding Our Students toward Self-Confidence and Power, National Middle School IT Middle Ground v9 n2 pl2- 14 Oct
25. Shek, D. (1992). Meaning in life and psychological well-being: an empirical study using the Chinese version of purpose in life questionnaire. *The journal of Genet Psychology*, 123 (2) p 185 – 200.
26. Skrabski, A. Kopp, M. Rozsa, S. Janos, R. and Richard, H. (2005). Life meaning correlate of health in the Hungarian population. *International journal of behavioral Medicine*, vol.12 (2) p78 – 85
27. Steger , M ; Frazier ; P ; Oishi, S & Kaler , M . (2006). The Meaning in Life Questionnaire : Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life . *Journal of Counseling Psychology* . 53 . 80 - 93,

28. Steger, M & Dik, B . (2009). if one is Looking for Meaning in Life , does it help to find Meaning in Work ? . *Applied Psychology : Health and Well-Being* . 1 . 303 - 320
29. Steger, M. F., Frazier, Patricia, Oishi, S., Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire (MLQ): Assessing the presence of and search for meaning, *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. 48- Stipek, D.J. (1981). Social-motivational development in first grade.
30. Steger, Michael. (2007). Meaning in life, handbook of positive psychology. Oxford university press. 2nd ed.
31. Sunderland, L., (2004): "speech, language and audio logy services in public schools". *Intervention in school and clinc*, 39 (4), 209-217 .
32. Wang, W. (2010). Chinese international students, cross cultural adjustment. In the U.S.A.: The roles of acculturation strategies self. Construal's. Perceived Cultural Distance and English Self Confidence, *D.A.I.*, 70 (8), 2897.
33. Wilhelm,s, F & andreas, H (2009): Development of self confidence from adolescence to early adulthood, childhood to early adulthood: finding from. 20, year Longitudinal study. (pp.145-171).x, New york. Ny, Us: psychology press, us.
34. Woodman, T (2010): Self Confidence and performance: Alittle Self - doubt helps. *Psychology of sport and exercis*, Vol (11), No (6), pp.467-470.