

تقدير الذات وعلاقته بمعنى الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية بني وليد

د. زكية ميلاد جابر

قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية - جامعة بني وليد

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات ومعنى الحياة وذلك على عينة من طلاب كلية التربية مكونة من (66) طالب وطالبة ، وقد استخدمت الباحثة الأدوات الآتية لتوصل إلى النتائج :

1. مقياس تقدير الذات إعداد محمد إبراهيم عيد (2002).
 2. مقياس معنى الحياة إعداد كرمباخ ترجمة وتفنين محمد إبراهيم (1983).
- وقد قامت الباحثة بتكليف المقياس لبيئة الدراسة . ولقد توصلت النتائج إلى :
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ومعنى الحياة لدى الطلاب عينة الدراسة
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كلا من الذكور والإناث بالنسبة لمعنى الحياة .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كلا من الذكور والإناث على مقياس تقدير الذات لصالح الذكور .

أ- مقدمة :

يُعد معنى الحياة Meaning of Life من المفاهيم التي بدأت تستحوذ على اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية، حيث ترتبط لدى الإنسان قيمة حياته ورضاه عن ذاته وتقديره لها بالمعنى الذي تتطوي عليه تلك الحياة والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة. وهو أيضا من الموضوعات المهمة التي تشغل تفكير الفرد والعالم كما ظهر في بعض الإحصائيات حيث أشارت أن نسبة (46%) من الأفراد يفكرون أغلب الأحيان في المعنى والغرض من الحياة.

(فيكتور فرانكل، 1998، ص63)

فالحياة بدون معنى لا يمكن أن تعاش، فالإنسان كرمه الله وسخر له كل ما فيها ليسمو هو بنفسه وبمعانيه عن سائر المخلوقات. ولقد تعددت ضغوط الحياة على الأفراد للحد الذي جعل البعض يفقد كلياً أو جزئياً إحساسه بمعنى الحياة، فتراه يتخبط فيها بلا هدف، ولا هوية، ولا معنى، مما يجعله عرضة للاضطرابات النفسية، الأمر الذي قد يوصله في كثير من الأحيان إلى فقدان معنى الحياة ويدل هذا المفهوم على حالة نفسية تنتج عن فشل في تجربة إحساس معنى وهدف الحياة تلك التي تعطي الفرد إحساساً بالتفرد في الهوية.

(ألفرد إبلر، ترجمة عبدعلي الجسماني، 1996، ص 26-27)

ومعنى الحياة مفهوم شائع ومتعدد الاستجابات ليصف خبرة الحياة للفرد كحياة لها مغزى لكونها تحتوي على مشاعر التكامل والاتصال (ويسكوف 1968، Weisskopf)، أو أن معنى الحياة يعتمد على مشاعر الامتلاء والحيوية والمغزى.

(هارون توفيق الرشيد، 1996، ص 18)

ويوضح فرانكل (Frankl) أن نظريته لمعنى الحياة غير منفصلة عن نظريته للإنسان، فالمعنى إنما يرتبط بفرد بعينه، كما يتحدد المعنى بمحددات موضوعية وبيئية وسياقات اجتماعية، ويرى أن الإنسان كونه إنسان يعني بعمق كونه منهمكا ومنخرطاً بصورة وثيقة في موقف ما ويواجه عالماً لا تقل موضوعيته ودفاعيته عن ذاتية ذلك الكائن الذي هو في العالم.

(محمد عبد الظاهر الطيب، 1989، ص185)

هذا ويعتبر تقدير الذات حاجة أساسية للإنسان، وإذا ما انخفض هذا التقدير كان عرضة للمظاهر المرضية وفقدان المعنى الإيجابي للحياة، فلا يمكن أن يجتمع تقدير الذات الإيجابي لدى الفرد بما يرتبط به من اختيار الفرد لهويته وذاته وسعيه صوب تحقيق أهدافه وآماله وطموحاته. لا يمكن أن يجتمع كل هذا مع فقدان المعنى الإيجابي للحياة والمتمثل في فقد الثقة بالنفس وهبوط

الروح المعنوية ونقص الميول والاهتمامات. ويوضح براندن (Branden, 1969,pp19) وفي إشارة واضحة إلى العلاقة بين أسلوب حياة الفرد والطبيعة الدينامكية لتقدير الذات، حيث إن تقدير الذات هو أن يعيش الفرد أصيلاً والنتيجة النهائية أن يكون أسلوب الحياة صحياً ومحاطاً بالسعادة والبهجة، والسرور وقبول الذات.

هذا وقد استحوذ هذا المفهوم على اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية نظراً لارتباطه بأسلوب الحياة، حيث أصبح من الضروري أن يكون جزءاً من أسلوب هذه الحياة لتجنب الكثير من الضغوطات والاضطرابات النفسية، فيرتبط هذا المعنى لدى الإنسان بقيمة حياته ورضاه عن ذاته وتقديره للمعنى الذي تنطوي عليه حياته، والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة.

ب- مشكلة الدراسة :

إن التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر في تحديده لأهدافه ولاتجاهاته ولاستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه ولقد حدد هذا العديد من المفكرين في مجال الصحة النفسية أمثال:

أبرك فروم (1939) وروز برج (1965) وكوهن (1959) كارل روجرز (1959) وغيرهم . حيث لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين وجود علاقة بين تقدير الذات والعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية باعتبارها حكم الفرد علي درجة كفاءته لشخصيته ويعبر عن اتجاهاته نحو نفسه أو معتقداته عنها.

وبالتالي إدراكه لدوره لمعني وقيمة الحياة وأهدافه فيها ومدى إمكانية تحقيقها وما يملكه من آليات، ومن هذا المنطلق أرتأت الباحثة دراسة العلاقة بين تقدير الذات ومعني الحياة لدى شريحة مهمة من شرائح المجتمع والتي يعول عليها في البناء والتطور ويمكن أن تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي :

هل توجد علاقة ما بين تقدير الذات ومعنى الحياة لدى عينه من طلاب كلية التربية

ببني وليد؟

ج- أهداف الدراسة :

- تهدف هذه الدراسة إلي:

1. معرفة الفروق في تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة (ذكور،إناث).
2. معرفة الفروق في معنى الحياة لدي أفراد عينة الدراسة (ذكور،إناث).

3. الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات و معنى الحياة لدى عينة من طلاب كلية التربية بني وليد .

د- فرضيات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة وضعت الفروض الآتية:

1. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات كلاً من الذكور والإناث علي مقياس تقدير الذات.

2. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات كلاً من الذكور والإناث علي مقياس معنى الحياة.

3. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة.

هـ- أهمية الدراسة :

ستتناول الباحثة أهمية الدراسة في ضوء محورين أساسيين :

أولاً : الأهمية النظرية

1- تتجلى أهمية هذه الدراسة باهتمامها بفئة مهمة ألا وهي فئة الشباب، فالوقوف على معنى الحياة بالنسبة لهم أمر مهم وضروري خاصة وإنهم يمرون بمراحل انتقالية متداخلة ومختلفة، فهم خرجوا من طور المراهقة ليدخلوا مرحلة الشباب بأعبائها ومسؤولياتها الكثيرة والمتعددة ، مما ينعكس على ذواتهم ونظرتهم للحياة ، ولذا مما يجعل الكشف عن طبيعة معنى الحياة وإبعاده المختلفة لدى الشباب الجامعي يمثل إضافة جديدة لدراسة .

2- يحاول علم النفس المعاصر البحث عن منحنى جديد لعلاج التوازن النفسي للفرد بشكل موازي للصحة النفسية ،ويمكن أن يمثل معنى الحياة احد هذه المناحي التي تلقى قبولا لدى الأفراد والجماعات التي تحمل في كينونتها اتجاها سلبيا نحو الصحة النفسية، ولذا فإن الكشف عن طبيعة معنى الحياة وأبعاده المختلفة وعلاقته بتقدير الذات يمثل إضافة جديدة للتراث النفسي .

ثانياً : الأهمية التطبيقية :

- 1_ يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية لوضع برامج إرشادية آخذة في الاعتبار معنى الحياة والمتغيرات ذات التأثير فيه.
- 2_ الدراسة الحالية محاولة للاقتراب من مشكلة معنى الحياة لدى الشباب حيث تطرح التأكيد على معنى الحياة كأفضل البدائل التي تخض الشباب ضد مشكلات الفراغ والإحباط المرتبطة بمشاعر اللامعنى .

و- مفاهيم الدراسة :

1. تقدير الذات :

يعرفه (ماسلو) في هرمه لتقدير الذات بأنه حاجة كل فرد إلي أن يُكون رأياً طيباً عن نفسه وعن احترام الآخرين له وإلي الشعور بالجدارة وإلي أن يتجنب الرفض أو النبذ أو عدم الاستحسان.

(فتحي الزيات، 1999، ص85)

وتعرفه الباحثة إجرائياً : بأنه يتمثل في الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس تقدير الذات (لمحمد عيد) والذي يتضمن الشعور بالكفاءة، احترام الذات والشعور بالاستحقاق.

2. معنى الحياة :

يعرفه (عامر محمد حسن) بأنه بمثابة حافز أو مثير للإنسان يدفعه على الاستمرار والبقاء في الحياة، حتى في أصعب الظروف والأزمان التي قد تتمثل في المعاناة والمتاعب والمشاق التي قد يتعرض لها الفرد خلال حياته.

(عامر محمد حسن، 2002، ص40)

وتعرفه الباحثة إجرائياً : بأنه يتمثل في الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس معنى الحياة (لكرمباخ) ويتضمن أبعاداً مثل التوجه نحو الحياة، إدراك المعنى في الحياة، أسلوب الحياة.

ز- حدود الدراسة :

تتكون محددات الدراسة مما يأتي :

- محددات موضوعية :يتناول البحث دراسة تقدير الذات وعلاقته بمعنى الحياة لدى عينة من طلاب كلية التربية ببني وليد
- محددات بشرية : طلبة وطالبات كلية التربية بني وليد .
- محددات مكانية : كلية التربية بني وليد .
- محددات زمنية : تم تطبيق الجانب الميداني للدراسة من بداية يوم 10مارس إلى يوم 17من نفس الشهر لسنة 2018 .

الإطار النظري للدراسة

أولاً: تقدير الذات :

أ- مفهوم تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات أحد المفاهيم الأساسية التي تستخدم في إطار الحديث عن الذات باعتبارها - الذات - أحد أنساق الشخصية في علم النفس.

ويعتبر تقدير الذات متغيراً هاماً من متغيرات الشخصية، وذلك لأهمية الدور الذي يلعبه في إدراك الفرد لذاته وفي توجيه سلوكه تجاه الأعمال المختلفة والعلاقات الخارجية له، كما أنه يؤثر في مستوى الطموح لدى الفرد.

"ويبين ماسلو ذلك في نظامه الهرمي حيث وضع تحقيق الذات على قمة النظام الهرمي وذلك لأنه أرقى المستويات الدافعية للإنسان، ويعبر بذلك عن حاجة الفرد ورغبته في مطابقة الذات أي ميله إلى تحقيق ما لديه من إمكانيات وذلك كحقيقة واقعية، وبذلك تعد فكرة الفرد عن نفسه بمثابة الدفع إلى تحقيق التفوق والنجاح وزيادة النشاط في العمل والإنجاز".

(إبراهيم زكي، 1979، ص14-15)

وبدأ مصطلح تقدير الذات في الظهور في أواخر الخمسينات، واحتل مكانه بسرعة في كتابات الباحثين والعلماء أمثال (كوهن وليفن) بجانب المصطلحات الأخرى في نظرية الذات، التي زودت بها النظرية في الأدب السيكولوجي مثل مفهوم "الذات الواقعية"، والتي تشير إلى إدراك الفرد لذاته كما هي في الواقع، ومفهوم "الذات المثالية".

والذي يشير إلى الصورة المثالية أو النموذجية التي كان يتمنى أن يري نفسه على منوالها، ومفهوم تقبل الذات وهو المفهوم الذي يشير إلى الفرق بين المفهومين السابقين أو بين الذات الواقعية وذاته المثالية. ثم ظهر مفهوم "تقدير الذات" وهو يشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفايته.

ونتيجة لاختلاف الآراء بين الباحثين تعددت التعريفات لمفهوم تقدير الذات وفيما يلي عرض لبعض منها :

"يعرف صفوت فرج (1991) تقدير الذات بأنه: اتجاه من الفرد نحو نفسه، حيث يعكس من خلاله فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية معها، وهو بمثابة عملية فينومينولوجية يدرك الفرد بواسطتها خصائصه الشخصية".

(صفوت فرج، 1991، ص13)

"وتُعرّفه زينب شقيّر (1993) بأنه التقويم الذي يضعه الفرد لنفسه ويتضمن كل من الصفات الحسنة والسيئة لديه في حياته".

(زينب شقيّر ,1993،ص126)

"ويعرف معجم علم النفس المعاصر على أنه : تقييم الفرد لذاته وآماله المستقبلية وميزاته ووضعه بين الآخرين فهو منظم هام لسلوك الشخص حيث تعتمد على علاقات الفرد مع غيره، وصدقه مع نفسه، ونقده لها وموقفه من نجاحه وفشله على تقدير الذات".

(أ.ف.بتروفسكي، م.ج.باروشفسكي،1996،ص523)

مما سبق يتبين أن التعريفات السابقة اتفقت في مجملها على أن تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه من حيث الإيجابيات والسلبيات من خلال مجموعة الاتجاهات والمعتقدات المتبناه، هذا التقييم يتعلق بكل من قدرات الفرد وإمكاناته وخصائصه الشخصية وإيجابياته وسلبياته ونظرة الآخرين له.

أما الباحثة فتعرف تقدير الذات بأنه : درجة الرضا التي يشعر بها الفرد عن ذاته وتقديره لأهميته الشخصية والثقة بإمكاناته والتصرف بمسئولية إزاء نفسه والآخرين، وهو يرتبط أيضا بقدرة واستعداد الأفراد وإنجازاتهم العلمية.

ب- العناصر الأساسية لتقدير الذات :

يرى علي الذيب (1994) "إن من أهم العوامل الأساسية لتقدير الذات مايلي:

الموضوعية : وهي تقدير الفرد لذاته، والتصرف : ويقصد به الطريقة الواقعية لأداء الفرد في أحداث معينة أو تصرفاته الظاهرة.

ويتأثر تقدير الذات لدى الفرد بما يستشعره من قوة تجعله ذو قدرة على التأثير والتحكم في الآخرين، وتميز يحقق له درجة من انتباه وقبول الآخرين له، ولما يتمتع به سلوكه من فضائل وقيم عقلية وأخلاقية، وكفاءة تساعده على الأداء الناجح والمنجز".

(علي الذيب ,1994،ص223)

ج - مكونات الذات :

من وجهة نظر روجرز هي الصفات والاتجاهات والقيم التي يكتسبها الفرد نتيجة للتفاعل الذي يحدث في المجتمع الخارجي ويمثل التفاعل الاجتماعي المحيط بالفرد.

وهناك العديد من الباحثين الذين اهتموا بجوانب مختلفة من مكونات الذات منهم " وليم جيمس " الذي نظر للذات باعتبارها ذات مادية وهي تمثل ممتلكات الفرد المادية، وذات روحية، وهي ممتلكات الفرد النفسية، والأنا الخالصة وهي ما يكون إحساس الفرد بهويته".

(راوية الدسوقي، 1995، ص62)

"أما " مارين " فيرى أن هناك نوعان للذات هما : الذات البدنية والتي تعني مفهوم المرء عن جسده، والذات المستقبلية والتي تعني مفهوم الفرد عن سلوكه الاجتماعي.

كما تناول " سيموندس " الذات ورأى أنها تتكون من أربعة جوانب مختلفة هي : كيفية إدراك الشخص لنفسه، وما يعتقد عن نفسه، وكيف يقيم نفسه، وكيف يحاول تعزيز نفسه والدفاع عنها.

وفي نفس السياق أشار " سيلنج وكومز " الذات بأنها : تشير إلى اتجاهات ذاتية متداخلة وأهداف وطموح وتوقعات الفرد وجميع المعاني التي يتخذها الفرد نفسه".

(راوية الدسوقي، 1995، ص63)

د- نظريات تقدير الذات :

هناك العديد من النظريات ووجهات النظر التي تفسر تقدير الذات، وتختلف رؤية أصحاب تلك النظريات باختلاف المدارس النفسية الذين ينتمون إليها وما ينطوي عليها من آراء وتوجهات فكرية وفيما يلي عرضاً لأهم وجهات النظر :

1. وجهة النظر السيكودينامية The Psychodynamic:

تتضح وجهة النظر السيكودينامية في تقدير الذات وذلك من خلال إسهامات وايت White (1963) والذي يرى أن تقدير الذات هو الأساس في الكفاءة Efficacy والقدرة Competence وبذلك يمكن النظر إليه على أنه مكون نمائي يغطي دورة الحياة من الطفولة إلى الرشد. وأن تقدير الذات يرتبط بقدرة وبكفاءة الفرد على تحمل القلق والواقع، وبمعنى آخر (قوة الأنا) إذ أن العلاقة بين القلق والقدرة هي علاقة تبادلية، وأن إيصال تقدير الذات إلى مستوى القدرة هو المؤشر الإكلينيكي والمكون النفسي الهام في العلاج النفسي.

2. وجهة نظر علم النفس الاجتماعي The Social Psychology Approach :

ويمثلها روزنبرج (1965) والذي أهتم اهتماماً كبيراً بموضوع تقدير الذات وتتضح نظريته من خلال توجهه الذي يرى فيه أن الذات هي كيان اجتماعي وأن تقدير الذات ينمو في ظل

محيط اجتماعي يتضمن الثقافة بما تتضمنها من قيم ومجتمع، وأن التقدير هو مؤثر قوي في الاتجاهات والسلوك.

(Challenger,2005,p24)

وقد اهتم روزنبرج بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد ذاته، واهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات. واعتبر "روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخبرها، ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيراً عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى إلا أنه عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.

(علاء الدين كفاي، 1989، 104)

3. وجهة النظر السلوكية The Behavioral Approach :

ويمثلها كوبر سميث Cooper Smith (1967) الذي اشتهر بدراسته وإطاره النظري في تقدير الذات على مدى أكثر من (8) سنوات أجرى خلالها العديد من الأبحاث التجريبية. وقد عرف "سميث" تقدير الذات على أنه الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق.

وينقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين : التعبير الذاتي، وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها والتعبير السلوكي، وهو يشير إلى تلك الأساليب السلوكية التي تعبر عن تقدير الفرد لذاته وهذه الأساليب السلوكية تكون قابلة للملاحظة.

(Challenger,2005,25)

4. وجهة النظر الإنسانية The Humanistic Approach :

كان لماسلو السبق في الحديث عن الحاجات الإنسانية ومنها تقدير الذات، إلا أن براندين (Branden,1969) كان له الفضل في تطوير تقدير الذات في إطار إنساني، وقد أكد "ماسلو" أن الحاجات الإنسانية لا تتساوى في أهميتها بالنسبة للإنسان، بحيث تكون هناك حاجات أكثر إلحاحاً وأخرى أقل، وقد وضع ماسلو هذه الحاجات في شكل هرمي تمثل قاعدته الحاجات الأساسية أو البيولوجية وكلما ارتقى الإنسان كلما وصل إلى حاجات أرقى مثل الحاجة للحب والحاجة للانتماء، وتعد مواقع التقدير في المرتبة قبل الأخيرة والتي تأتي بعدها دوافع تحقيق الذات.

(فتحي الزيات، 1999، ص46)

ويؤكد براندن (1969، ص110) أنه إذا ما أحس الفرد بحاجته إلى النظرة الإيجابية لذاته، فإن ذلك ربما قد يجمع أو يحرف حكمه أو تقديره ، وينفسخ عقله، كي يتجنب أن يصبح وجهها لوجه مع الحقائق التي ربما تؤثر على تقديره لذاته على نحو عكسي، فإذا ما افتقر الأفراد إلى تقدير الذات، فهم سيشعرون بالإجبار على أن يزيفونه ولصنع تقدير ذاتي واهم، مدفوعين بواسطة الإحساس اليائس لمواجهة العالم دون تقدير للذات - تماما - مثلما يقفون عرايا مجردين من السلاح في طريقهم إلى الهلاك.

ثانيا : معنى الحياة.

أ- مفهوم معنى الحياة:

لقد وضع التيار الإنساني في علم النفس جل اهتمامه على الجوانب المضيئة في صلب تكوين الإنسان والتي يتمثل بعضها في المعنى والاستمرارية والقيمة من حتمية الماضي والنزوع صوب المستقبل، ولقد استفادوا من كتابات سارتر (Sarter,1967) وكامي (Camy,1969) عن اللامعنى والعبث في الوجود، حيث يرى سارتر أن اللا معنى هو " العبث الذي يعرفه بأنه كل ما ليس له معنى"، ويستند هذا التعريف على ما يعتقده سارتر من أن الحياة تمضي بغير معنى، وأنها عبث، وأن العبث هو فقدان المعنى، معنى أي شيء، والمعنى في الحياة بدافع من الضرورة، وأن كل شيء جائز وأن الحياة في حقيقتها تافهة، وإنما نحن الذين نجعل لها قيمة".
(محمد إبراهيم عيد ،2002،ص152)

ب- تعريف معنى الحياة :

يعرف ريبير (Reber,1985) المعنى على أنها كلمة تستخدم للتعبير عن معنى أو لتوصيل معنى، أو لتدل أو تشير على شيء وللمعنى العديد من المعاني المختلفة :

1. المعنى الوجداني Affective Meaning وهو يدل على المعنى الوجداني للكلمة بصفة عامة.
2. المعنى المرجعي Referential Meaning وهو يشير أو يدل على موضوع أو حدث نوعي، ويعتمد بصفة عامة على السياق.
3. المعنى الاجتماعي Social Meaning ويشير المعنى الاجتماعي إلى الاتجاهات والمعتقدات التي يكونها الفرد حول الظواهر الاجتماعية.

(خالد الضعيف ،2002، ص63)

ويرى فرج طه (1993) المعنى Meaning في ضوء التحليل النفسي "على أنه أصيل فيه حيث يقوم التحليل النفسي على بعد المعنى والدلالة Semantic إذ يتناول الإنسان الذي يعتبره كائنا لغويا يستقيم لديه المتخيل فيستقيم الواقع فهو معنى، والتحليل النفسي يصدر في صميمه عن أن النشاط الإنساني، أي نشاط إنساني، إنما هو حاصل معنى يمكن تفسيره وفهمه من خلال التسليم بالاحتمية النفسية والطبيعة الإنسانية التي لا تقف عند حد الشعور بل تتجاوزه إلى فهم اللاشعور وعالم المكبوت بعامة والقوى الكابتة، ومهما بدا النشاط غفلا من المعنى أو لا منطقيا Inationa1 فإن وراء هذا اللامنطق معنى ودلالة وسياقا نفسيا بعينه".

(فرج طه، 1993، ص739)

وتعرفه (سهير محمد سالم 2005) بأنه "مفهوم أو مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية - كالنجاح أو الفشل مثلا - يكونها الفرد عبر الحياة عن حياته، عبر مصادر مختلفة داخل حيز خبراته الشخصية التي يخبرها في مواقف تفاعله مع ذاته والآخرين في ظل ثقافة المجتمع ومتغيراتها".

وتعكس هذه المفاهيم توجه الفرد نحو الحياة، وأسلوب حياته وتظهر في صورة أساليب وأهداف في مجالات شتى يعمل على تحقيقها، ويتضمن ثلاثة أبعاد : الوعي بالمعنى في الحياة والتوجه نحو الحياة وأسلوب الحياة.

ويؤكد فرانكل أن جوهر الدافعية الإنسانية يكمن في "إرادة المعنى" The Sit to meaning ويعد هذا المعنى فريدا بالنسبة لكل شخص فهو يخصه وحده ولا يتحقق إلا من خلاله هو فقط، كما يمكنه أن يشبع إرادة المعنى لديه عن طريق إنجازاته الشخصية وحدها. ويضيف "فرانكل " على أنه لكي يحصل الإنسان على هدف حقيقي ومعنى صادق للحياة فإنه يجب أن يتقبل معنى لمعاناته، وفي النهاية لموته ومن هنا يصبح الموت في الحقيقة عاملا ذا أثر هام في إعطاء الحياة معناها ومغزاها.

(سهير سالم، 2005، ص42)

وهناك عدة مفاهيم ترتبط بمعنى الحياة باعتباره مفهوما يكونه الفرد عبر مصادر مختلفة في الحياة ومن خلال تفاعله مع ذاته والآخرين داخل إطار ثقافة ما ويعكس مفهوم معنى الحياة المفاهيم الآتية :

1. **الهوية** : وهو مفهوم له دلالاته اللغوية واستخداماته الفلسفية والاجتماعية والنفسية، ولقد استخدم هذا المفهوم على أنحاء شتى للتدليل على الهوية الفردية، وهوية الأنا، والهوية الجماعية، وباختصار فإن هوية الشيء تعنى ماهيته essence أي جوهره الذي يعبر عن حقيقته في كل متفرد لا اشتراك فيه.

(محمد عيد ،2002، ص17_18)

2. **الغرض من الحياة** : وهو مدى إدراك الشخص للهدف والمعنى من الحياة، وقد ظهر ذلك في المقياس الذي أعده كرومباخ وماهوليك (1968). وهو أشهر مقياس لفحص عمق المعنى في الحياة.

3. **التوجه نحو الحياة** : وهو الاستعداد أو الاستهداف للتقاول بأنه النظرة الإيجابية، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل.

(سهير سالم، 2005، ص45)

4. **أسلوب الحياة** : يرى ألفريد أدلر Adler في كتابه معنى الحياة، أن أسلوب الحياة هو الأسلوب الذي يستطيع من خلاله الفرد أن يتوصل لمعنى الحياة، ويبدأ بتشكيله في المراحل المبكرة من حياة الطفل.

(ألفرد أدلر، ت : عادل نجيب بشرى، 2005، ص31_32)

كيف يمكن تحقيق معنى الحياة ؟

يرى يالوم (Yalom, 1980) أنه يمكن إدراك معنى الحياة على أنه استجابة الفرد للخلاقة لنقص المعنى الكلي للعالم، ولا يمكن أن يخلق هذا المعنى من خارج الفرد، ولكنه يجب أن يخلق من داخله.

(Yalom, 1980, p16)

أما روي بوميستر (Boumeister, 1991) فقد افترض أربع حاجات أساسية لا بد أن تتوفر لدى الأفراد الذين يريدون البحث عن المعنى وهي : الغرض، القيمة، الكفاءة، وقيمة الذات.

(Boumeister, 1991, p29-32)

وباختصار يمكن الاستدال بأنه إذا ما فقد الفرد تقديره لذاته فإن الحياة تصبح ليس لها قيمة أو دلالة، وهذا راجع للعصاب ومعظم الاضطرابات النفسية تأتي نتيجة لفقدان الفرد لذاته، فتقدير الذات حاجة اساسية حياة الإنسان، فإذا ما انخفض تقدير الفرد لذاته فإن حياته تفقد قيمتها.

ج- الأبعاد المختلفة لمعنى الحياة :

لمعنى الحياة مجموعة من الأبعاد سنتذكرها الباحثة موضحة المعنى السيكولوجي لكل بُعد على حدة :

1- الغرض من الحياة Purpose of life :

و يدل المعنى السيكولوجي لهذا البُعد على أن الحياة تكتسب معناها من الأهداف التي يحددها الإنسان لنفسه .

2- الارتباط الإيجابي بالحياة Positive Regal of life :

و هذا يعني أنه إذا كان معنى الحياة لدى الانسان واضحاً مرتفعاً فإنه يتعلق إيجابياً بالحياة، رغم ما فيها من ضغوط أو قيود .

3- التحقق الوجودي Actualization of Existence :

ويدل هذا البعد على التحقق الوجودي للإنسان و الذي يبدو في مسألة الحرية و المسؤولية و التجديد و قضية الموت .

4- الثراء الوجودي Existential Richness :

و هو يعني الشعور بالثراء الوجودي في مقابل الفراغ الوجودي، أو بدقة الشعور بالخواء و الفراغ من المعنى .

5- نوعية الحياة Quality of life :

و يدل على وضوح أهداف الفرد في الحياة، و أنه يحيا حياة حافلة بالإنجازات يتمنى الآخرون لو أنهم حققوا مثلها، و أنها حياة هانئة .

6- الرضا الوجودي Existential satisfaction :

و يدل على رضا الفرد عن وجوده في هذه الحياة، و أن لهذا الوجود معنى، و عن قدرته على الاختيار و ايجابية هذه الاختيارات .

د- بعض النظريات المفسرة لمعنى الحياة :

أ- نظرية المعنى logo Theory :

في إطار تناول "فرانكل" لنظرية المعنى يؤكد على رفض النسبية الخاصة، و كذلك الذاتية الخاصة التي توصف بها المعاني و القيم، و يرى أن المعنى مشتق من الوجود الذي يتصف

بأنه مقصود، و متجاوز في آن واحد، فجوهر المعنى هو الذي يرسم معالم الوجود فكون الإنسان إنساناً يعني أنه في مواجهة معنى يلزم تحقيقه و يلزم إدراكه .
(هارون الرشدي، 1996 ص167)

ب- اكتشاف المعنى :

يختلف "يالوم Yalom" (1980) مع "فرانكل" فيما يتعلق باكتشاف المعنى من حيث أن الإنسان من وجهة نظر "فرانكل" لا يستطيع أن يصنع معنى حياته، و إنما فقط عليه أن يكتشفه، و يرى "يالوم" أن الاقتصار على مهمة اكتشاف المعنى يحد من حرية الإنسان، و يؤكد "يالوم" هنا على الحرية المطلقة للإنسان في تشكيل معنى حياته، و بذلك يصبح من الضروري أن يبتكر الإنسان المعنى الخاص به و لا يكتشف المعنى المهيأ له سلفاً .

نموذج (فان دورزن، لمعنى الحياة 1988):

حيث يكون على الإنسان أن يكتشف معنى وجوده على أربع مستويات للخبرة، الأول يتعلق بالخبرة الحسية في العالم الطبيعي، و الثاني يتعلق بالخبرة بالعالم العام، و الثالث يرتبط بالخبرة بالعالم الخاص، أما الرابع فيختص بالعالم المثالي، و الإنسان في سعيه لتحقيق المعنى على هذه المستويات الأربع يجد نفسه مضطراً للاصطدام بمهددات المعنى و يتوقف معنى الحياة للإنسان على مدى نجاحه في مواجهة تلك المهددات .

(محمد الطيب، 1989، ص282_283)

ثالثاً: الدراسات السابقة

من خلال دراسة الباحثة للموضوع وتجميع الإطار النظري له ومراجعة البحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع لم تجد الباحثة دراسة مماثلة لها تجمع كل المتغيرات وتختص بفئة الشباب ، حيث إن اغلب الدراسات لمتغير (معنى الحياة) كان ذا صلة بفئة المسنين أو المرضى لذا رأت الباحثة عرض بعض الدراسات القريبة التي يمكن أن تثري هذه الدراسة ويستفاد منها في أثناء تفسير النتائج.

1- دراسة جونس، وجيمس عام (1991) Jones & James بعنوان :

"بعض المتغيرات في مستويات معنى الحياة وتحقيق الذات في العلاج النفسي"
وقد هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التغيرات في مستوى معنى الحياة وتحقيق الذات . وقد تكونت العينة من (30) فرداً فقدوا أفراداً أعزاء عليهم . وقد استخدم منهج التحليل ذي السبع

خطوات الذي طوره " كولوزين Colaizzi" والذي يتضمن (4) موضوعات تجعل للحياة معنى.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ما يأتي :

أ- حدوث ازدياد دال في مستوى معنى الحياة يرتبط وبشكل موجب مع مستوى التغير في تحقيق الذات.

ب- وجد أن الدافع لإيجاد معنى الحياة يتنبأ بتغيرات الإيجابية الدالة في مستوى معنى الحياة وتحقيق الذات.

ج- كما وجد أن أصحاب المستوى المرتفع من التعليم يبحثون عن معنى أكبر للحياة، ولديهم إحساس إيجابي أكبر بقيمة الذات.

2- دراسة "ريكتشير وكمبرلينكري" Kerry Zika, Shery & Camberlain

عام (1992) بعنوان : "العلاقة بين معنى الحياة والصحة النفسية" هدفت الدراسة لبحث العلاقة بين معنى الحياة والصحة النفسية، حيث تكونت العينة من (179) امرأة متوسط أعمارهن (26)

سنة من اللذين لديهن أطفال صغار و(129) من الكبار متوسط أعمارهن (50) سنة

بحيث طبق على أفراد العينة ثلاثة مجموعات من الاستبيانات وهي (استبيان C.T.Vite لصحة النفسية، واختبار معنى الحياة) وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط قوي بين معنى الحياة وصحة النفسية، وكان لمعنى الحياة ارتباط قوي بإبعاد الصحة النفسية الإيجابية وارتفاع تقدير الذات لديهن عن الأبعاد السلبية لصحة النفسية .

- دراسة "إيفيلين سكانيل وآخرين Evelyn Scannell et al عام (2007)

بعنوان "معنى الحياة والصحة النفسية وتقدير الذات الإيجابي" بحيث هدفت الدراسة إلى بحث عن العلاقة بين معنى الحياة والصحة النفسية .

بحيث تكونت عينة الدراسة من (83) من الراشدين تتراوح أعمارهم بين سن (18-48) سنة.

استخدمت مجموعة من الأدوات منها : (مقياس الصحة النفسية، القائمة المعدلة للرؤية الحياتية والتي تتضمن وجدانية الانجاز، معرفة إطار معنى الحياة) وقد أظهرت النتائج الآتي :

أ- الأفراد الأصغر سنا حصلوا على درجات أقل بشكل دال على المعنى المعرفي للحياة مقارنة بالأفراد الأكبر سنا.

ب- ارتباط المعنى المعرفي الوجداني بصحة الفرد النفسية .

رابعاً: تعقيب على الدراسات السابقة

تؤكد نتائج البحوث التي عرضتها الباحثة فيما سبق أن تم علاقة بين معنى الحياة والمتغيرات أخرى ومن ابرز هذه المتغيرات ما يلي .

- المرحلة العمرية : حيث توصلت دراسة زيكاً شيرا 1992 إلى أن الأفراد الأكبر سناً اقل توافق مع أهداف الحياة وقل حاجة لمعرفة معنى حياتهم مستقبلاً , في حين الأصغر سناً أكثر اهتماماً في تقدير دواتهم وبحثاً لمعنى حياتهم . أما دراسة (ايفيلين سكانييل 2007) فقد توصلت إلى أن الأفراد الأصغر سناً حصلوا على درجات اقل بشكل دال على المعنى المعرفي لحياتهم مقارنة بالأفراد الأكبر سناً

- المستوى التعليمي : فقد توصلت دراسة زيكاً شيرا أن معنى الحياة تزداد أهميته وفقاً لدرجة التعليم، إذ تميزت الأمهات ذات المستوى التعليم العالي بشكل أفضل في تقدير دواتهن ومعنى أفضل للحياة عن أقرانهن الأقل تعليم وكذلك دراسة "جيمس جونز" أسفرت نتائجها عن أن أصحاب المستوى المرتفع من تعليم يبحثون عن معنى أكبر للحياة.

- الصحة النفسية: فقد أكدت الدراسات على وجود ارتباط قوي بين تقدير الذات الإيجابي ومعنى الحياة والصحة النفسية، كما في دراسة زيكاً شيرا(1992) ودراسة "ايفيلين , سكانييل(2002).

خامساً: إجراءات الدراسة

تمهيد : تتناول الباحثة في هذا الجانب الإجراءات الميدانية للدراسة والمنهج المستخدم للتحقق من صحة الفروض , وتم اختيار المنهج بما يتناسب مع طبيعة المشكلة وبما يخدم الأهداف والفروض التي تسعى الدراسة للتحقق منها.

أ- منهج الدراسة : لقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية كأحد أنواع دراسة العلاقات المتبادلة والتي تهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر.

ب- مجتمع الدراسة : تشمل المجتمع الكلي للدراسة جميع طلاب كلية التربية بني وليد للفصل الدراسي ربيع 2018 والبالغ عددهم (820) طالب وطالبة

ج- عينة الدراسة : تم اختيار أربعة أقسام عن طريق العينة العشوائية البسيطة شملت أقسام (فيزياء، أحياء، علم اجتماع، علم النفس) ثم سحب عينة من هذه الأقسام أيضاً بشكل عشوائي حيث بلغت العينة (66) طالبا وطالبة من طلاب الأقسام المذكورة تم تقسيمها إلى(20)

طالبا(44) طالبة بحيث كانت الأعمار الزمنية لعينة الدراسة ضمن فئة الشباب تراوحت أعمارهم ما بين (21-24) عاماً، حيث تم سحب العينة بطريقة العشوائية البسيطة بغض النظر عن التخصص الدراسي أو السنة الدراسية .

د- متغيرات الدراسة : المتغير المستقل : تقدير الذات - المتغير التابع : معنى الحياة.
هـ- أدوات الدراسة :

1- مقياس تقدير الذات :

أعد هذا المقياس من قبل محمد إبراهيم عيد (2002) والذي تكون في صورته المبدئية من 120 عبارة، تتدرج تحت خمسة مقاييس فرعية تتمثل في: قوة الأنا، الاتزان الانفعالي، المعنى من الحياة، التوكيدية، الإبداع.

وقد استخرج الباحث صدق وثبات للمقياس وقد كانت درجة ثبات المقياس جيدة حيث بلغت (0.75).

* **صدق المقياس:** قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس صدق المحكمين وكانت النتيجة إن أصبح المقياس يتكون من 94 عبارة تتدرج تحت هذه المقاييس الفرعية سالفة الذكر.

وقد جاءت عبارات هذا مقياس لتعكس جانبين متعارضين لتقدير الذات. الأول موجب والثاني سالب (12 عبارة موجبة، 12 عبارة سالبة).

***التجانس الداخلي:** تم حساب التجانس الداخلي لمفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، ومجموع درجات مفردات المقياس ككل.

***ثبات المقياس:** قامت الباحثة باستخراج معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئية النصفية حيث بلغ (0.73) باستخدام معامل كتمان، وهو معامل ثبات جيد.

* **طريقة التصحيح:** تعطى (3) درجات للإجابة (تنطبق كثيرا) و(2) درجتان للإجابة (تنطبق إلى حد ما)، ودرجة للإجابة (تنطبق قليلا)، وصفر للإجابة (لا تنطبق إطلاقا).

2 : مقياس الهدف من الحياة :

أعدّه (كرمباخ، 1968) وقام محمد إبراهيم بترجمة المقياس وتقنينه (1983).

ويتكون المقياس من عشرين عبارة يستجيب الفرد لكل منها على متصل من سبع درجات تمتد من حالة فقدان المعنى والهدف من الحياة إلى إيمان الفرد بالحياة وإدراكه للمعنى والهدف من الحياة، بثلاث بدائل للإجابة هي (موافق، أحياناً، غير موافق)

*** صدق المقياس :**

من أجل استخراج صدق المقياس قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في الصحة النفسية وعلم النفس، وقد تم استبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة اتفاق أكثر من 0,80.

*** ثبات المقياس :**

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار على عينة أولية بلغت (25) طالب وبفاصل زمني بلغ أسبوعين، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات أفراد المجموعة وذلك للمقياس ككل وأبعاده، وقد بلغ معامل الثبات (0,78) وهو معامل ثبات جيد.

*** طريقة التصحيح :**

تعطى الدرجة (3) للإجابة (موافق)، ودرجة (2) للإجابة (أحياناً)، ودرجة واحدة للإجابة (غير موافق).

سادسا : تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها :

1- نتيجة الفرض الأول : ينص الفرض الأول لدراسة الحالية على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ومعنى الحياة لدى الطلبة عينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05.

الجدول الآتي يبين قيم معاملات الارتباط بين تقدير الذات ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة

باستخدام معامل ارتباط بيرسون

المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة دلالة معامل الارتباط	نوع الدلالة عند مستوى 0,05
تقدير الذات ومعنى الحياة	66	0,79	64	1,35	دالة

ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة بين تقدير الذات ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرض البديل والذي يؤكد على وجود العلاقة

وهذه النتيجة جاءت لتتوافق وتدعم النظريات المختلفة لتقدير الذات ومعنى الحياة , كما أن الدراسات أكدت على وجود ارتباط قوي بين التقدير الذات الإيجابي ومعنى الحياة والصحة النفسية وكما في دراسة "زيكا شيرا_1992) ودراسة "افلين سكانيل_2002" أي انه كلما كان تقدير الطالب أفضل لذاته كلما كان معنى الحياة أجابيا وواضحا . كما أن وجهة نظر الإنسانية ترى أن تقدير الذات هو من أقل المونبئات الايجابية لشعور الأفراد بالقوة والرضى العام عن الحياة والتفاؤل

(فتحي الزيات 1999,48)

2_نتيجة الفرضية الثانية : والتي تنص على أنه : لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات كلا من الذكور والإناث على مقياس معنى الحياة عند مستوى دلالة (0.05).
والجدول الآتي يوضح نتيجة هذه الفرضية.

الدالة	ت	إناث ن=34		ذكور ن=32		الأبعاد
		ع2	م1	ع1	م1	
غير دالة	1,71	23,82	89,21	13,97	86,36	معنى الحياة

ويتضح من الجدول السابق قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كلا من الذكور والإناث بالنسبة لمعنى الحياة.
حيث كانت قيمة (ت) غير دالة عند (0,05).

فقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب والطالبات عينة الدراسة لم توجد لديهم فروق في معنى الحياة وكانوا متساويين في معنى الحياة وهذا ما أكدته العديد من نتائج البحوث السابقة مثل دراسة عبد الباسط خضر (1997) ودراسة بوشنان (1993).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلاب و الطالبات عينة الدراسة (ذكور - إناث) لم تختلف رؤيتهم للحياة من حولهم، إذا أنهم يعيشون تقريبا تحت نفس الظروف و تحت تأثير نفس القيود سواء كانت اجتماعية - عادات - تقاليد - أو اقتصادية و بالتالي تنصرف اهتماماتهم نحو قضاء حياتهم حسب ما هو متاح تحت مستوى منخفض من الطموح و الدافعية، فالأهداف أصبحت واحدة وغير مختلفة تقريبا وإن تباينت في نوعيتها .

تنفق هذه النتيجة مع ما توصلت له دراسة زيكا شيرا 1992 حيث ذكرت أن الأشخاص الأقل سننا هم أكثر بحث عن معنى لحياتهم بغض النظر عن (جنس) , كما أن دراسة سكانيل 2007

كان من ضمن نتائجها أن الأفراد الأصغر سن تحصلوا على درجات أقل بشكل دال على معنى المعرفي في مقارنة في الأفراد الآخرين . أي أن الطلاب عينة دراسة والذين تتراوح أعمارهم بين (18:24) عاما هم في مرحلة البحث عن معنى وقيمة حقيقة للحياة وهنا تتفق النتيجة مع نظرية (اكتشاف المعنى - ليالوم :1980) والتي ترى بضرورة ابتكار الإنسان للمعنى الخاص به ولا يكتشف المعنى المهياً له سلفا . وان معنى الحياة نحن من نجعل له قيمة بغض النظر إن كنت ذكر أم أنثى .

3_ نتيجة الفرضية الثالثة : والتي تنص على أنه : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات كلا من الذكور والإناث على مقياس تقدير الذات عند مستوي 0.05.

والجدول الآتي يوضح نتيجة هذه الفرضية.

الأبعاد	ذكور ن =32		إناث ن=34		ت	الدلالة
	1م	1ع	1م	2ع		
تقدير الذات	50,25	7,82	48,03	9,82	2,85**	دال عند مستوى 0,05

ومن الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطات درجات كلا من الذكور والإناث على مقياس تقدير الذات لصالح الذكور. حيث كانت متوسطات درجات الذكور (50,25) بينما متوسط درجات الإناث (48,03) حيث يتضح وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور، نظرا لأن متوسط درجات تقدير الذات لديهم أعلى من الإناث وهي فروق جوهرية لا ترجع إلى الصدفة.

ومعنى ذلك أن الذكور كانوا أكثر تقديرا لذواتهم من الإناث، وهذا أكدته العديد من الدراسات والآراء العلمية. وقد يرجع انخفاض تقدير الذات لدى الإناث إلى عدة أسباب منها : اهتمام الإناث بشكل أكبر من الذكور بصورة الذات وخاصة صورة الجسم من حيث المعايير الجمالية (السمنة، النحافة، لون البشرة،...). والسبب الآخر هو عامل الذات الأسرية والسلوكية واللذان يعتبران من مكونات تقدير الذات. وهنا تلعب الأسرة دورا هاما في تكوين تقدير الذات سواء كان سلبيا أو إيجابيا للإناث. وترى هورني أن الفروق بين الذكور والإناث إنما يرجع إلى مؤثرات اجتماعية وثقافية Socio Cultural وليس إلى فروق بيولوجية .

(محمد عيد، 2005، ص133)

وهذه النتيجة جاءت لتتوافق مع وجهة النظر السلوكية والتي ترى أن الحكم التي يصدره الفرد على نفسه بما في ذلك اتجاهاته يلعب دور كبير في تأكيد الفرد لذاته والذي يبدوا واضح من خلال التعبير السلوكي وهو في الحقيقة قابل للملاحظة , فالطلاب الذكور تبدوا هذه التعابير السلوكية أكثر وضوح من (الطالبات) وفي رأي الباحثة أن المجتمع وخاصة "المغلق أو المحافظ" يعزز هذا الشعور أو يدعمه بشكل كبير .

كما يؤكد براندن (1969_110) من خلال المدرسة الإنسانية أن الفرد بحاجة إلى نظرة إيجابية للذات , هذه النظرة التي تستمد من المحيط الإنساني لذى فإن الفروق الراجعة للجنس (ذكور، إناث) في مستوى تقدير الذات هي فروق داعمة لهذه النظريات .

سابعا : توصيات الدراسة والبحوث المقترحة :

أ- التوصيات :

1. يجب توعية المؤسسات الاجتماعية بدورها وخاصة الأسرة والمتمثل في الوالدين عليها أن تزرع في أبنائها الثقة في النفس، ولا تعمل على التفرقة بين الذكور والإناث حتى ينمو مفهوم تقدير الذات الإيجابي بشكل جيد لدى الأبناء.
2. يجب توعية الشباب بضرورة خلق أهداف وغايات عامة وخاصة لدى الشباب في حياتهم الخاصة نحو الحياة بصورة عامة حتى لا يشعروا بانعدام المعنى والفراغ الوجودي.
3. حث المؤسسات التعليمية بما فيها الجامعات على تشجيع طلابها ودعمهم ومساندتهم خاصة وإنهم مقبلون على حياة جديدة تحتاج تقدير الذات عالي وحب وهدف في الحياة.

ب- الأبحاث المقترحة :

1. مدى فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في رفع تقدير الذات لدى الشباب الجامعي.
2. معنى الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب الجامعة من الجنسين.

ثامناً: المراجع

- أ- المراجع العربية:
1. إبراهيم عماد محمد (1995) : تقدير الذات ومصدر الضبط : خصائص ونفسية وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض القلق والاكتئاب، رسالة دكتوراه (منشورة)، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
 2. أحمد محمد حسن (1994) : التفكير الابتكاري و تقدير الذات لدى طالبات التخصصات النوعية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، عدد (3) السنة الثانية.
 3. الفريد أدلر، ترجمة : عادل نجيب بشرى (2005) : معنى الحياة، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
 4. راوية محمود الدسوقي (1995) : فعالية الذات و علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقات، مجلة كلية التربية، القاهرة، العدد (42) جذ، سبتمبر .
 5. خالد حسين الضعيف (2002) : الإيجابية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات ،جامعة عين شمس، القاهرة.
 6. زينب محمود شقير (1996) : تقدير الذات و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و الشعور بالوحدة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الاعدادية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد 21، العدد "1،2" .
 7. سهير محمد سالم (2005) : معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
 8. صفوت فرج (1991) : مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية، مجلة الدراسات النفسية، م1، ع1، 26-70.
 9. عامر محمد حسن (2002) : التوافق النفسي وعلاقته بمعنى الحياة لدى المراهقين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
 10. عبد الباسط متولي خضر (1997) : معنى الحياة لعينة من الشباب الجامعي في علاقته ببعض المتغيرات، المؤتمر السنوي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، القاهرة من 2-4 ديسمبر .

11. علاء الدين كفاي (1989) : تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي دراسة في عملية تقدير الذات، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، مج9.
 12. علام حسن أحمد عمر (1998) : دراسة تحليلية لمعنى الحياة في علاقة بكل من الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، كلية التربية، سوهاج.
 13. علي محمد الديب (1994) : بحوث في علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط1، القاهرة .
 14. فتحي مصطفى الزيات (1999) : علم النفس العام، القاهرة، دار الوثائق القومية .
 15. فرج عبد القادر طه (1993) : علم النفس وقضايا العصر، عين للدراسات و البحوث الإنسانية، القاهرة .
 16. محمد إبراهيم عيد (2002) : الهوية و القلق الإبداعي، القاهرة .
 17. محمد عبد الظاهر الطيب (1989) : تيارات جديدة في العلاج النفسي، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية .
 18. محمود عبدالعزيز (1992) : تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين، القاهرة .
 19. هارون الرشيدى (1996) : معنى الحياة و التحكم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحوث النفسية و التربوية، العدد الثالث، مايو، كلية التربية، جامعة المنوفية .
- ب- المراجع الأجنبية :
20. Branden, N.(1969) : The Psychology of Self – esteem. New York, Bantam.
 21. Challenger, Carol(2005) : The Relationship Between Self- esteem and Demographic characteristics of Black Women on Welfare. Ph. D. Thesis The Florida State Universty, College of Education.U.S.A.
 22. Mehrabian, A (1998) : Manual For The Self-esteem and Optimism Scale, Los Angles University of Calipomia.
 23. Williams. J. (1988) :Astrusted Interview Guid for The Hamilton Deprssion Rating Scale. Arch. Gen. Bychiatry (45) p.742-744.
 24. Yalom, Irvin,D.,(1980); Existential psychotherapy, Basic Books Inc, New York.