

معنى الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية ووجهة الضبط وفاعلية الذات الاجتماعية لدى

طلاب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز

الكلمات المفتاحية: الصلابة، الضبط، الامير سطاتم بن عبدالعزيز

د. محمد حسن علي الأبيض

أستاذ الصحة النفسية والارشاد النفسي المشارك، كلية التربية، جامعة الأمير سطاتم بن

عبد العزيز، الخرج، المملكة العربية السعودية، و كلية التربية، جامعة ذمار، ذمار،

الجمهورية اليمنية

Email: m.alabyadh@psau.edu.sa

الملخص

يمثل طلاب مرحلة الجامعة نخبة من شباب الأمة وعماد نهضتها، وبالتالي يجب الاهتمام بهم، وتوفير كافة الإمكانيات لدعمهم أكاديميا ونفسيا واجتماعيا، وتوجيه المزيد من الاهتمام نحو دراسة المتغيرات النفسية التي تسهم في بناء شخصيتهم، وتوجه سلوكهم، وتمنحهم الكفاءة والفاعلية والإيجابية في حياتهم، وتساعدهم على مواجهة الصعوبات والتحديات.

ومن مميزات هذه المرحلة، توفر الفرص لاكتشاف معنى الحياة، حيث يكون لدى الطلاب حاجة ملحة واهتمام متزايد للتمتع بحياة مرضية وهادفة من خلال إثراء البعد الروحي والوجودي لديهم، وأن يكون أداؤهم الأكاديمي ذا معنى وهادف، كما انهم يواجهون العديد من التحديات المتعلقة بالسعي نحو الاستقلال والاعتماد على الذات، وتحمل المسؤولية، وتحقيق الكفاءة العلمية، والتفكير في المستقبل، وإقامة علاقات ذات معنى مع الآخرين، وحتى يتمكن الطالب الجامعي من مواجهة هذه التحديات فلا بد من شعوره بمعنى وقيمة لحياته.

ويعد فيكتور فرانكل Frankl (١٩٠٥ - ١٩٩٧) من أوائل العلماء الذين تصدوا لتفسير معنى الحياة من خلال نظريته عن العلاج بالمعنى، وأول من أشار إليه، باعتباره الدافع الأساسي والجوهري لدى الإنسان، حتى عده المفهوم المحوري في نظريته عن الشخصية الإنسانية، (فرانكل، ١٩٨٢: ١٣١).

ويعتبر معنى الحياة من المفاهيم التي بدأت تستحوذ على اهتمام الباحثين في مجال علم النفس، وذلك لتأثيرها على كافة جوانب الشخصية، حيث ترتبط لدى الفرد قيمة حياته ورضاه عن ذاته بالمعنى الذي تتطوي عليه تلك الحياة والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة.

وهذا ما يؤكد عليه "فرانكل" (1986) فمن خلال المعنى يشعر الإنسان بقيمته وبإنسانيته ويقبل على الحياة ويتفاعل ويتجاوب معها ويحقق التميز والتفرد والسعي نحو تحقيق أهدافه. فالفرد الذي تمتلئ حياته بالمعنى والأهداف يجد من الطاقة والدافعية ما يجعله يؤمن بجذوى الحياة، وما يعينه على تحمل الصعاب والمعاناة.

حيث برهنت العديد من الدراسات على أن إدراك الأفراد لمعنى الحياة يرتبط ايجابيا مع التفكير الإيجابي، والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية، كما انه يساعدهم على تخفيف الضغوط والقلق الناشئ عن تعرض الأفراد للصعوبات وخبرات المعاناة.

(King et al, 2006؛ Ardel, 2003؛ Greenstein & Breitbart, 2000؛ البشر،

والحميدي، ٢٠١٩)

في حين أشار دينهولم Denholm (9: 2006) إلى أن الشباب حينما لا يمتلك الفرصة للإحساس بالهدف، فإنه سيعاني من قصور اندماج مع الآخرين وزيادة الضغوط النفسية وانخفاض الإنتاجية.

وفي سعينا نحو تحقيق معنى للحياة لدى طلاب الجامعة فلا بد من الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية التي قد تسهم في تطوير وتحسين معنى الحياة لديهم، ولعل متغيرات الدراسة من هذه المتغيرات التي يمكن أن تسهم في مساعد الطلاب على الشعور بمعنى لحياته، الصلابة النفسية وفاعلية الذات الاجتماعية ووجهة الضبط. وتعد الصلابة النفسية من أهم المتغيرات الإيجابية التي لها دور قوي في مواجهة ضغوط الحياة وقوة التحمل، حيث إن الصلابة النفسية، تعمل كمصدر واق ضد الصعاب وإدراك الفرد أن لديه مقاومة، وصلابة نفسية قد تساعده على التنبؤ بمدى استمتاعه بالسعادة وأنها تخفف من أثر الضغوط وتساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار وإعادة التوافق (Maddi & Khoshad, 1999).

وترى كوبازا أن الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة هي الالتزام والتحكم، والتحدي، وهذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي (Kobasa, 1979).

بمعنى أن معنى الحياة يرتبط بالتوجه الإيجابي والمواجهة الفعالة مع أحداث الحياة الضاغطة، وهذا ما اشارت العديد من الدراسات منها (Debats, et. Al, 1995؛ عبد الصمد، ٢٠٠٢؛

رسالن، رحال، وهلال، ٢٠١٧؛ الحضري، سومة أحمد، ٢٠١٨)

في حين تشير فاعلية الذات الاجتماعية إلى ثقة الفرد في حياته وقدرته على الانخراط في تفاعلات اجتماعية مهمة وضرورية للبدء والحفاظ على العلاقات الشخصية، هذا يتضمن سلوكيات مثل التفاوض والصراع بين الأفراد، لقاء أشخاص جدد، وتأكيد الذات في المواقف الاجتماعية، وإقامة علاقات عاطفية، وتطوير الصداقات (Smith & Betz, 2000) وقد طور بانديورا Bandura (1977) مفهوم الفاعلية الذاتية، التي عُرِّفت بأنها اعتقاد الأفراد بأنهم يستطيعون بنجاح القيام بسلوكيات من شأنها أن تؤدي إلى آثار مرغوب فيها. وأشار هيرمان وبيتر Hermann & Betz (2006) أن الفاعلية الذاتية الاجتماعية تمكن الأفراد من الاعتماد على الذات، وتأكيد و تقدير الذات، كما تؤدي دوراً في المجال الأكاديمي من خلال مساعدة الطلاب على تحويل أهدافهم وإنشاء علاقات اجتماعية مهمة و حقيقية.

أما وجهة الضبط فهو من ضمن المتغيرات المتعلقة بالشخصية، والذي يُنظر إليه كسمة شخصية أو كأسلوب معرفي للفرد، وهو متغيراً مهماً لتفسير السلوك الإنساني في المواقف الاجتماعية المختلفة. وبناء على نظرية التعلم الاجتماعي لروتر (Rotter, 1966) فإن وجهة الضبط هي الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث والتي تنقسم إلى داخلية وخارجية فالأفراد ذو الوجهة الداخلية يعتقدون أن الأحداث الايجابية أو السلبية التي تحدث لهم ترتبط بالدرجة الأولى بعوامل داخلية أو تتعلق بالشخصية والذكاء وسمات الشخصية أما الأفراد ذو الوجهة الخارجية فيعتقدون أن الأحداث سواء الايجابية أو السلبية ترتبط في المقام الأول بعوامل خارجية مثل الحظ والصدفة وتأثير الآخرين أو بعوامل خارجية غير معروفة. (Rotter, 1966:609)

والدراسة الحالية تسعى إلى التعرف على العلاقة بين معني الحياة والصلابة النفسية وفاعلية الذات الاجتماعية، ووجهة الضبط، والتعرف على إمكانية التنبؤ بمعني الحياة من خلال هذه المتغيرات.

مشكلة الدراسة:

تعد متغيرات الدراسة معني الحياة والصلابة النفسية وفعالية الذات الاجتماعية ووجهة الضبط الداخلية، من المتغيرات الإيجابية التي يمكن أن تساهم في رفع فعالية الفرد ومستوى الصحة النفسية لديه، ولاسيما طلبة الجامعة، وقد لاحظ الباحث من خلال خبرة الناتجة عن طريق التفاعل المباشر مع طلاب جامعة الامير سطاتم بن عبد العزيز، من خلال التدريس

والعمل في الأنشطة الطلابية، ان لدى بعض الطلاب مجموعة من الأعراض، والتي يمكن أن تدل على انخفاض معنى الحياة لديهم، فلا تبدو ان لديهم رسالة او اهداف واضحة يسعون لتحقيقها، ولا يشعر بالحماس لإنجاز عمل ما، وكذلك انخفاض في فعالية الذات الاجتماعية لديهم، فهم منزويون اجتماعيا، ولا يشاركون في الأنشطة والمهام الاجتماعية، ولا يستفيدون من أغلب الخبرات التي يمرون بها، ويتسمون بوجهة ضبط خارجية فهم ينسبون نجاحاتهم او فشلهم الى الصدفة أو الحظ أو خطأ الآخرين.

وهذا ما قد يعرضهم للوقوع في براثن الفراغ الوجودي والذي يتمثل في فقدان الهدف من الحياة، وما يترتب عليه من اعتقاد الفرد بأن حياته خاوية من أي معنى أو هدف أو قيمة، ويفتقد ما يكافح من أجله في الحياة؛ فيكون في هذه الحالة ضحية لليأس والإحباط واللامبالاة، وهي من أكثر المشاعر حدة وخطورة لدى الشباب الجامعي؛ مما قد يجعل بعض الشباب عرضة لمعاناة العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تعوق تحقيق صحتهم النفسية. وهذا ما أشار إليه فرانكل (١٩٨٢) بأن فقدان المعنى في الحياة يؤدي إلى الفراغ لوجودي، والإحباط، والأزمات الشخصية، والاكتئاب، والانتحار، والعدوانية، والعديد من الصراعات النفسية.

وقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن أكثر الفئات العمرية تعرضاً لخواء المعنى وانتشاره هي الفئة العمرية التي تتراوح أعمارها ما بين (21- 17) عام. (Rice, 1994 : 7-8) وهي الفئة العمرية المستهدفة بالدارسة.

والدراسة الحالية تحاول الكشف عن طبيعة معنى الحياة في علاقة بكل من الصلابة النفسية وفاعلية الذات الاجتماعية ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب جامعة الامير سطاتم بن عبد العزيز.

وفي ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الاتي: هل يمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدى عينة طلاب جامعة الأمير سطاتم من خلال فاعلية الذات الاجتماعية ووجهة الضبط؟

ويتفرع من التساؤل الرئيس السابق التساؤلات الفرعية التالية:

١. ما مستوى معنى الحياة لدى عينة الدراسة؟

٢. هل ثمة علاقة بين معنى الحياة وكل من الصلابة النفسية وفاعلية الذات الاجتماعية، وجهة الضبط.

٣. هل يمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة من خلال الصلابة النفسية وفاعلية الذات الاجتماعية ووجهة الضبط لدي عينة الدراسة.

أهمية الدراسة: تتجلى أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية: الأهمية النظرية:

١. تتناول هذه الدراسة لمفاهيم إيجابية في علم النفس تتمثل في: معنى الحياة، الصلابة النفسية وفاعلية الذات الاجتماعية، ووجهة الضبط والتي تسهم في تشكيل شخصية طلاب الجامعة، وتسمو بحيتهم وتمنحهم الكفاءة والقدرة على اتخاذ القرارات ومواجهة الضغوط والصعوبات، وتسهم في رفع مستوى الصحة النفسية.

٢. الاهتمام بشريحة طلاب الجامعة الذين يمثلون ثروة كل أمة تنشأ التقدم والرقي وتقع عليهم مسؤولية النهوض بالمجتمع، وخصوصاً أنهم في مرحلة تحمل المسؤولية والاعتماد على الذات، والتفكير في المستقبل.

الأهمية التطبيقية:

١. قد تسهم نتائج هذه الدراسة في معرفة طبيعة العلاقة بين معنى الحياة وكل من الصلابة النفسية ووجهة وفاعلية الذات الاجتماعية، وجهة الضبط لدي طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز.

٢. قد تساعد القائمين على العملية التعليمية في ضوء نتائج هذه الدراسة تمن صميم البرامج والطرق التربوية والنفسية التي تساعد في توجيه الطلاب وإرشادهم .

أهداف الدراسة: تتلخص اهداف الدراسة الحالي فيما يلي:

١. التعرف على مستوى معنى الحياة لدي طلاب الجامعة.
٢. محاولة الكشف عن العلاقة المحتملة الوجود بين معنى الحياة وكل من الصلابة النفسية وفاعلية الذات الاجتماعية، وجهة الضبط لدي طلاب الجامعة.
٣. إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة من خلال الصلابة النفسية وفاعلية الذات الاجتماعية، ووجهة الضبط.

حدود الدراسة:

- الحد البشري: تم إجراء الدراسة على طلبة من جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز.
- الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز
- الحد الزمني: طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الاول العام الجامعي ١٤٤٠/١٤٤١هـ.

مصطلحات الدراسة:

١. معنى الحياة Meaning of life:

يعرف الأبيض، محمد (٢٠١٠) "معنى الحياة" بأنه هو: "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، ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام". ويعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات الذي يحصل عليها الطالب على مقياس معنى الحياة إعداد الأبيض، محمد (٢٠١٠).

٢. الصلابة النفسية:

يعرف مخيمر (٢٠٠٢: ١٦). الصلابة النفسية: بأنه اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كما يفسر ويواجه بفاعليه أحداث الحياة الضاغطة.

وتشمل الصلابة النفسية ثلاثة أبعاد هي:

- الالتزام Commutent وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيم الآخرين من حوله.
- التحكم: Control ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد بأن يكون لديه تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له.
- التحدي: Challenge وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له (Kobasa, 1979؛ حمادة وعبد اللطيف، ٢٠٠٣م).

٣. فاعلية الذات الاجتماعية Social Self-Efficacy:

عرف Grimm (8, 1997) فاعلية الذات الاجتماعية بأنها توقعات الفرد للإجادة والنجاح في مجال سلوكي واحد وهو المجال الشخصي الاجتماعي. ويُعرف الباحث فاعلية الذات الاجتماعية إجرائياً بأنه: اعتقاد الفرد بكفاءته الاجتماعية، وفقاً لما يمتلكه من مهارات في التعامل مع المواقف والأحداث التي تواجهه خلال حياته اليومية، وقدرته على إقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين.

وَيُقاس من خلال درجة الطالب على مقياس فاعلية الذات الاجتماعية إعداد علي، حسام

محمود زكي (٢٠١٨)

٤. وجهة الضبط Locus of control:

يعرف جابر، وكفافي (١٩٩١: ٢٠٠٤) وجهة الضبط بأنه مصطلح يُشير إلى "مركز المسؤولية عن السيطرة على السلوك، فوجهة الضبط الداخلية تُعبر عن الاعتقاد بأن الفرد يوظف سلوكه لتحقيق الأهداف المرغوب فيها مُعتمداً على نفسه أساساً، في حين أن وجهة الضبط الخارجية تُشير إلى الاعتقاد بأن قوى أخرى خارج ذاته تُحدد حياته. ويُعرف الباحث وجهة الضبط إجرائياً بأنه: "تكوين افتراضي يكشف مدى قدرة الفرد على التحكم في الأحداث المهمة في حياته".

وَيُقاس من خلال درجة الطالب على مقياس "روتر" لوجهة الضبط. (ترجمة) كفافي،

علاء الدين (١٩٨٢). وحصول المفحوص على درجات منخفضة تعني وجهة الضبط الداخلية، بينما تعني وجهة الضبط الخارجية حصول المفحوص على درجات مرتفعة على مقياس.

الإطار النظري:

معنى الحياة:

مفهوم معنى الحياة مفهوم شائع ومتعدد الاستجابات يصف خبرات حياة لها مغزى وقيمة وهدف ويتفق العلماء على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان إلا أنهم يختلفون في طريقة إحرار الإنسان للمعنى في حياته باختلاف انتماءاتهم الفكرية.

وقد ارتبط مفهوم معنى الحياة لدى علماء النفس بمفاهيم متنوعة مثل: تحقيق الذات

لدى (ماسلو) المسؤولية لدى (يالوم) التسامي بالذات لدى (فرانكل) القيم لدى (ماي) التكامل

والاتصال لدى (بوهلر) وبالرغم من الاختلاف الذي نشب بين أصحاب تلك النظريات فإنهم اتفقوا على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان وأن الإحساس بالامتلاء بالمعنى يكون ضروريا كي يتمتع الفرد بصحة جيدة وأن عملية اكتشاف وإحراز المعنى تكون أكثر أهمية من تحديد محتوى المعنى نفسه. (الأبيض، ٢٠١٠: ٧٩٩)

ومعنى الحياة يشير إلى مفهومين يجب التفريق بينهما، الأول: يرتبط بمعنى الحياة في عمومها، وحياة البشر في علاقاتها بسائر الموجودات من حولهم، وهو إجابة للسؤال: ما معنى الحياة؟، في حين يتمثل الثاني: في التصور الشخصي الذي يضعه الفرد لمعنى حياته، وهو إجابة للسؤال: ما معنى حياتي انا؟ بمعنى إنه طرح التساؤل بين الإنسان ونفسه: لماذا أعيش؟ ومن أجل ماذا؟ ولمن؟، اي ان المعنى فردي يرتبط بشخص معين، في موقف معين، في وقت معين، فكل إنسان لديه المعنى الخاص بحياته، وهذا المعنى يختلف من شخص لآخر. وقد اهتم "فرانكل" بالتمييز بين المفهومين على نفس الأساس تقريبا ولكنه صرف معظم اهتمامه "بالمعنى الفردي للحياة وحدد ثلاثة مجموعات من القيم يرتبط بها معنى الحياة لدى الإنسان: "قيم ابتكارية Creative، وقيم خبرية Experiential، وقيم اتجاهية Attitudinal". وهذا الترتيب يعكس الطرق الثلاث الرئيسية التي يمكن أن يجد بها الإنسان معنى في الحياة. وتعني الأولى ما يعطيه للعالم في صورة ابتكارات، وتعني الثانية ما يأخذه من العالم في صورة مكتسبات وخبرات، أما الثالثة فتعني الموقف الذي يتخذه من محنته في حالة ما إذا كان يجب عليه أن يواجه قدرًا لا يمكن تغييره. وهذا هو السبب في أن الحياة لا تتوقف أبداً عن أن يكون لها معنى، لأنه حتى الشخص المحروم من كل من القيمتين الابتكارية والخبرية يظل أمام تحدي المعنى الذي يجب عليه أن يحققه، وهو المعنى المتضمن في الكيفية التي يتحمل بها معاناته وهو شامخ البنيان رافع الرأس " (فيكتور فرانكل، ١٩٩٨: ٨٨).

ويتكون مفهوم معنى الحياة من ثلاث مكونات رئيسية وهي المكون المعرفي والذي يرتبط بإدراك الفرد لمعنى الحياة والخبرات التي تثري المعنى، والمكون السلوكي: وهو سلوك الفرد الذي يترجم هدف حياته بشكل واقعي، أما المكون الثالث فهو الوجداني والذي يرتبط بأحاسيس الفرد بأن حياته لها قيمة ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف. وذكر الأبيض (٢٠١٠) ان أبعاد معنى الحياة أربعة هي:

البعد الأول: القبول والرضا Acceptance and satisfaction: يقيس مدى رضا الفرد عن وجوده في الحياة، وتقبله لذاته، وقدرته على تقبل أقدار الحياة، والبحث عن الجوانب المشرقة فيها، وانه متوافق مع أسرته ومجتمعه، وتفاؤله تجاه المستقبل، وإيمانه بأن الحياة لا تزال تحمل معنى رغم كل الظروف.

البعد الثاني: الهدف من الحياة Purpose-in-life: يقيس هذا البعد مدى إدراك الفرد للهدف والمعنى من حياته، ورسالته في الحياة التي يعيش ويضحي في سبيل تحقيقها، الأمر الذي يجعل حياته ذات قيمة ومغزى وفعالية.

البعد الثالث: المسؤولية Responsibility: يقيس هذا البعد مدى إحساس الفرد بالمسؤولية، والقدرة على حرية الاختيار، وتحمل مسؤولية ما يختاره ويقرره.

البعد الرابع: التسامي بالذات Self – Transcendence: يقيس هذا البعد مدى قدرة الفرد على البحث عن قيم وغايات سامية تتجاوز المصالح والاهتمامات الشخصية، كأهتمامه بالجماعة التي ينتمي إليها، وفهمه لمشكلاتها ومشاركته في حلها، ومدى إدراك الفرد بأن وجوده في العالم يكون وجودا مؤثرا بقدر ما يقدمه من عطاء للمجتمع والعالم الذي يعيش فيه.

بعض النظريات المفسرة لمعنى الحياة:

نظرية فيكتور فرانكل V. Frankl,

تناول فرانكل معنى الحياة من خلال نظريته في العلاج بالمعنى من خلال ثلاثة أبعاد رئيسية تتمثل في: حرية الإرادة، وتعني أنه بالرغم من الحدود التي تحكم سلوك الإنسان كالوراثة والبيئة إلا أنه يمتلك حرية اتخاذ القرارات التي يواجه من خلالها ما يتعرض له من مواقف، وتختلف القدرة على الاختيار من فرد لآخر ومن موقف لآخر، وإرادة المعنى، وتتضمن سعي الإنسان للتوصل إلى معنى ملموس لوجوده الشخصي، ولذا فإنه يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله، ومعنى الحياة، وتعني أن الحياة ذات معنى غير مشروط، ويتحقق معنى الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم، وما يكتسبونه من خبرات ومن خلال المرور بمواقف مصيرية. (Mauser, King & Young, 2004)

نموذج يalom

تناول يalom (١٩٨٠، yalom) معنى الحياة باعتباره ظاهرة وجودية، ويمثل نقطة رئيسة في تحدي الإنسان ومواجهته لبعض القضايا والعناصر الوجودية، ويعتبر العلاج النفسي معنى

الحياة بمثابة وسيلة دفاعية ضد العجز وخواء المعنى، ويعد استجابة إبداعية لمواجهة الضغوط، فهو اختيار إنساني حر، فالفرد يبدع معنى الحياة، ذلك المفهوم غير المحدد بفرض معين. كما يرتبط مفهوم معنى الحياة بقوة المعتقدات وقيم التسامي كالإخلاص والسعادة. (Eagleton, 2007, 140)

نظرية الحاجات ماسلو Maslow

تناول ماسلو Maslow معنى الحياة من خلال اشباع الفرد لحاجاته الأساسية الأولية من الطعام والشراب، ومن ثم الأمن والانتماء وتقدير الذات وصولاً لتحقيق الذات، حينها يكون الفرد قادراً على إدراك غايته ورسالته الأساسية في هذا الوجود بشكل واضح.

الصلابة النفسية: Psychological hardiness

مفهوم الصلابة النفسية يعد من أهم المتغيرات الإيجابية، والخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتتالية والمتعددة بنجاح.

وقد توصلت إلى مفهوم الصلابة النفسية من خلال سلسلة من الدراسات، التي استهدفت معرفة التغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط النفسية، وقد اشتقت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساساً من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة (Maddi, 2004).

واقترحت أن الشخصية الصلبة هي التي تتمتع بثلاث خصائص هي: القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتها أو تجاه المجتمع، والقدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتها، والاعتقاد بأن التغيير مثير للتحدي (Lambert, et al., 2003).

وبالتالي فقد اعتمدت الدراسة الحالية على نظرية (Kobasa, 1979) إذ ترى أن الصلابة النفسية تتأصل في مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخبرات المعززة التي تثري الشخصية وتقوي دعائمها، كما تظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي، وهي الأبعاد الثلاثة التي افترضتها كوبازا، التي تعمل كمتغيرات سيكولوجية تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد.

(حمادة وعبد اللطيف، ٢٠٠٢)

فعالية الذات الاجتماعية:

تعد الفاعلية الذاتية أحد العناصر الرئيسية في النظرية الاجتماعية المعرفية، وهي تؤدي دوراً مهماً في سيطرة الفرد على أفكاره ودافعيته وتصرفاته، وتؤثر في عوامل مختلفة لديه كإكتساب المعرفة واختيار الأنشطة. وتنشأ الفاعلية الذاتية عن الإنجازات الماضية، التي تشير إلى القدرة، والتأثيرات الاجتماعية، وكذلك عن الحالات الجسمية والانفعالية. وخلال مسار حياة الفرد، قد تتغير معتقدات الفاعلية الذاتية لديه. فالفترات المختلفة من الحياة توجد تحديات مختلفة، من الممكن أن تغير لديه معتقدات الفاعلية الذاتية. (Engler, 2006)

وتعرف الفاعلية الذاتية التي طوّرها ألبرت باندورا Bandura (١٩٧٧) بأنها اعتقاد الأفراد بأنهم يستطيعون بنجاح القيام بسلوكيات من شأنها أن تؤدي إلى آثار مرغوب فيها.

وتعد فاعلية الذاتية الاجتماعية جزءاً لا يتجزأ من الفاعلية الذاتية. وتشير فاعلية الذات الاجتماعية إلى ثقة الفرد في حياته وقدرته على الانخراط في تفاعلات اجتماعية مهمة وضرورية لبدء العلاقات الشخصية والحفاظ عليها، وهذا يتضمن سلوكيات مثل التفاوض والصراع بين الأفراد، لقاء أشخاص جدد، وتأكيد الذات في المواقف الاجتماعية، وإقامة علاقات عاطفية، وتطوير الصداقات. (Smith & Betz, 2000)

ويرى سميث وبيتز (Smith & Betz, 2000) ان هناك ستة عناصر تشكل الفاعلية الذاتية الاجتماعية تتمثل في تكوين صداقات، تأكيد الذات الاجتماعية مستوى الأداء الاجتماعي في التفاعل مع الآخرين، وإعطاء أو تلقي المساعدة، وتكوين علاقات عاطفية، وتقييم الأداء الاجتماعي.

في حين يرى علي، حسام (٢٠١٨) ان هناك أربعة ابعاد لفاعلية الذات الاجتماعية هي: إدارة الذات الاجتماعية، المثابرة الاجتماعية، المبادرة الاجتماعية، التواصل الاجتماعي.

وتؤدي الفاعلية الذاتية الاجتماعية دوراً مهماً في تمكين الأفراد من امتلاك مهارات اجتماعية ناجحة تؤدي لعلاقات اجتماعية ايجابية وناجحة ذات مخرجات اجتماعية ناجحة.

(Merrell. & Poppinga, 1994)

وجهة الضبط:

أشتق مفهوم **وجهة الضبط** من نظرية التعليم الاجتماعي للعالم، روتر (Rotter) **حيث** يشير إلى الدرجة التي يعزو بها الفرد مسؤوليته الشخصية عما يحصل له، مقابل أن ينسب ذلك إلى القوى التي تقع خارج سيطرته. (Rotter, 1966)

ويميز "روتتر" بين فئتين من الأفراد: فئة الأفراد ذوي الضبط الداخلي Internal (Control)، وهم الذين يدركون أن التعزيز الذي يلي أفعالهم وتصرفاتهم الشخصية أمر مستقل وغير منسق مع أفعالهم وتصرفاتهم وهم يفسرون عادة النتائج الذي تحصل لهم على أنه نتيجة الحظ، والصدفة، والقدر أو نتيجة لتأثير الآخرين من ذوي النفوذ، ولا يمكن التنبؤ به لتعقد العوامل المحيطة به. أما الفئة الثانية فهم الأفراد ذوو الضبط الخارجي External (Control)، وهم يدركون بأن التعزيز الذي يلي أفعالهم وتصرفاتهم الشخصية يحصل بصورة متسقة مع سلوكه أو سماته وقدراتهم الخاصة. (1 : Rotter, 1966)

وعليه يمكن القول: أن الأشخاص ذوي وجهة الضبط الداخلي فهم يرجعون أسباب فشلهم أو ضعفهم إلى تقصير في أدائهم أو عوامل ذاتية لديهم، وبالتالي فهم يستطيعون ضبط أنفسهم ودوافعهم وتعديل سلوكهم، أما الأشخاص ذوي ضبط خارجي يرجعون أسباب فشلهم أو ضعفهم إلى ظروف خارجية لا مفر منها، وبالتالي فهم يفقدون التحكم والسيطرة في أنفسهم.

الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض لأهم الدراسات السابقة مرتبة حسب التسلسل التاريخي:
دراسة زيدان (2010) هدفت التعرف على مستوى معنى الحياة وفاعلية الذات وكذلك معرفة العلاقة بينهما لدى عينة من طالبات المرحلة الإعدادية، وقد بلغت عينة البحث (125) طالبة من ثانويات محافظة صلاح الدين، قضاء تكريت، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس لمعنى الحياة. ومقياس فاعلية الذات اعداد محمود (2008). وأسفرت النتائج عن: أن طالبات المرحلة الإعدادية لديهن مستوى عال لمعنى الحياة وفاعلية الذات في قضاء تكريت.
هدفت دراسة أوزبن Ozben (2013) إلى بحث المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة والوحدة لدى عينة بلغ قوامها (525) من الطلاب الجامعيين الأتراك. توصلت الدراسة إلى أن المهارات الاجتماعية ارتبطت بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة؛ وأن الرضا عن الحياة

والمهارات الاجتماعية ارتبطا بالوحدة بشكل سلبي، وأن الرضا عن الحياة والمهارات الاجتماعية تتباً بشكل سلبي بالوحدة لدى طلاب الجامعات.

وهدفت دراسة جرادات (2015) للكشف عن إسهام الفاعلية الذاتية الاجتماعية والحاجة إلى المعرفة في التنبؤ بالرضا عن الحياة، لدى عينة بلغ قوامها (607) من طلبة جامعة اليرموك. وتوصلت النتائج إلى عدم مساهمة الحاجة إلى المعرفة والفاعلية الذاتية الاجتماعية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الذين من أسر دخلها منخفض، بينما على العكس من ذلك في الأسر ذات الدخل المرتفع.

هدفت دراسة البشر، سعاد عبد الله؛ الحميدي، حسن عبد الله (2019) إلى التعرف العلاقة بين معنى الحياة وبعض أبعاد التفكير الإيجابي، والسماحة في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة بدولة الكويت، بلغت عينة الدراسة من (115) طالبا وطالبة. وقد أشارت النتائج: وجود علاقة ارتباطيه موجبه دالة إحصائيا بين درجات معنى الحياة، وكل من التوقعات الإيجابية والتفتح المعرفي والتقبل الإيجابي والسماحة والرضا عن الحياة، وتبين أن الرضا عن الحياة يتوسط بصورة دالة احصائيا العلاقة بين التوقعات الإيجابية ومعنى الحياة. في حين هدفت دراسة الرواد، العظامات (٢٠٢١) الى الكشف عن العلاقة بين أساليب إدارة الأزمات والصلابة النفسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى أبعاد التعاون والمواجهة والاحتواء جاءت بدرجة مرتفعة بينما جاء بعد الهروب بدرجة منخفضة، وجاء مستوى الصلابة النفسية بدرجة متوسطة. ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد الالتزام والصلابة النفسية ككل من جهة وكل من بعد المواجهة، والتعاون، والاحتواء. وعلاقة إيجابية دالة إحصائيا بين بعد التحدي، وبعد التعاون.

تعليق على الدراسات السابقة:

يتبين من خلال استعراض الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسات الحالية: معنى الحياة والصلابة النفسية وفاعلية الذات الاجتماعية ووجهة الضبط، أهمية الموضوع وتنوع الدراسات التي اهتمت بمتغيرته، ولكنها تناولت كل متغير على حدة، وعدم اجتماعها بدراسة واحدة، كما يلاحظ عدم وجود دراسات اهتمت ببحث العلاقة بين معنى الحياة وعلاقته بالصلابة النفسية ووجهة الضبط وفاعلية الذات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة وهذا ما يميز الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

١. يتسم معنى الحياة لدى طلاب الجامعة بالارتفاع.
٢. **توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين** معنى الحياة والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.
٣. **توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين** معنى الحياة وفاعلية الذات الاجتماعية لدى عينة الدراسة.
٤. " **توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين** معنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة الدراسة.
٥. يمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة **بصورة دالة إحصائياً** من خلال أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس
٦. يمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة **بصورة دالة إحصائياً** من خلال أبعاد مقياس فاعلية الذات الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس.
٧. يمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة **بصورة دالة إحصائياً** من خلال وجهة الضبط.

٢ - الطريقة والأدوات:

أولاً- المنهج: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة هذه الدراسة؛ وذلك للإجابة عن تساؤلاتها ووصف ومعالجة العلاقة بين المتغيرات محل الدراسة وتحقيق أهدافها.

ثانياً - عينة الدراسة: عينة الدراسة تكونت من (٢٠٠) طالباً، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٥) عاماً، من طلاب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز من كليات: الآداب والعلوم، والتربية، والعلوم الطبية التطبيقية، والهندسة بواحي الدواسر، اختار الباحث العينة بطريقة عشوائية طبقية؛ وذلك خلال العام الجامعي ١٤٤٠/١٤٤١هـ.

ثالثاً- أدوات الدراسة:

١- مقياس الصلابة النفسية: إعداد/ مخيمر، عماد محمد أحمد (٢٠٠٢)

وصف المقياس: يتضمن القياس ثلاثة ابعاد هي: الإلتزام Commitment، التحكم Control، التحدي Challenge. تعبر عن: اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية ويقع المقياس في (٤٧) عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على ثلاث مستويات (دائماً- أحياناً- أبداً)، وتتراوح درجة كل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة الإجابة تنطبق دائماً (٣)، وإذا كانت تنطبق أحياناً (٢)، وإذا كانت لا تنطبق أبداً (١). وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس بين (٤٧ : ١٤١) درجة.

ويشير ارتفاع الدرجة على المقياس إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض الصلابة النفسية لديه.

أ- صدق المقياس:

قام معد المقياس بحساب الثبات والصدق للاستبيان على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (٨٠) فرداً منهم (٤٥) أنثى، (٣٥) ذكراً، وتراوحت اعمارهم فيما بين (١٩ - ٢٤) سنة. حيث قام بالتأكد من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري، إضافة الى حساب الصدق التلازمي مع مقياس قوة الأنا "ربيع" (١٩٧٨)، وكان معامل الارتباط بين الأداة الحالية بمقياس الأنا (ر = ٠.٧٥) وهو دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٠٠١)، كما تم حساب الصدق التلازمي أيضاً مع مقياس بيك للإكتئاب، وكان معامل الارتباط بين الأداة الحالية مع مقياس بيك للإكتئاب (ر = ٠.٦٣). (مخيمر، ٢٠٠٢: ص ص ١٦ - ٢٣).

أما الباحث الحالي فقد اعتمد على عرض المقياس على آراء مجموعة بلغت (٤٠) طالب من طلاب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز؛ للتأكد من معرفة مدى وضوح العبارات فكانت العبارات واضحة بنسبة ١٠٠ % بناء على رأي العينة واكتفى الباحث بتطبيق محمد خلف الزواهره (٢٠١٥) للمقياس على البيئة السعودية حيث أنه لم يعدل في المقياس وأظهر معاملات صدق جميعها مقبولة؛ لذلك اكتفى الباحث برأي العينة العشوائية بالإضافة لتطبيق محمد خلف الزواهره (٢٠١٥).

ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية للاستبيان (٠.٧٥)، وهي درجة عالية من الثبات، وقد كان معامل الثبات للأبعاد الفرعية كما يلي: الالتزام (٠.٦٩)، والتحكم (٠.٧٦)، والتحدي (٠.٧٢) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى أن مفردات المقياس الواحد تعبر عن مضمون واحد، كما تم التأكد من ثبات المقياس من خلال حساب الثبات عن طريق الاتساق الداخلي.

٢-مقياس فاعلية الذات الاجتماعية: إعداد/ علي، حسام محمود (٢٠١٨)

وصف المقياس: يتضمن أربعة أبعاد هي: إدارة الذات الاجتماعية، والمبادأة الاجتماعية، والمثابرة الاجتماعية، والتواصل الاجتماعي، تعبر عن معتقدات الفرد الطالب بشأن قدراته وفعاليتها الاجتماعية، ويقع المقياس في ٣٩ بنداً، واعتمد المقياس طريقة ليكرت 'Likert' بحيث يكون لكل بند ثلاثة بدائل: (دائماً- أحياناً-أبداً) حيث تحصل الاستجابة (٣-٢-١) للبنود الموجبة، و(٣-٢-١) للبنود السالبة، واقصى درجة للمقياس ١١٧ أما أقل درجة فهي ٣٩.

صدق وثبات مقياس فاعلية الذات الاجتماعية في الدراسة الحالية:

تم حساب الصدق والثبات على النحو التالي:

أ- ثبات المقياس: تم استخدام طريقة ألفا لكرونباخ (ن = 100)، وإعادة تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) فرداً من نفس أفراد العينة الذين تم التطبيق الأول عليهم وذلك بفواصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين.

جدول (١) معاملات الثبات لمقياس فاعلية الذات الاجتماعية

بطريقة ألفا - كرونباخ وإعادة تطبيق المقياس

إعادة التطبيق (ن = 30)	ألفا كرونباخ (ن = 100)	الأبعاد
0.819	0.811	إدارة الذات الاجتماعية
0.813	0.806	المثابرة الاجتماعية
0.804	0.794	المبادأة الاجتماعية
0.822	0.818	التواصل الاجتماعي
0.834	0.827	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات

المقياس.

ب- صدق المقياس:

1- طريقة الاتساق الداخلي : عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه (ن = 100) ، وبين كل مجال والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) ، حيث كانت معاملات الارتباط تتراوح بين : (0.47: 0.58).

٣- مقياس معنى الحياة للشباب: إعداد/ الأبيض، محمد حسن (٢٠١٠).

وصف المقياس: يتألف المقياس من (٥٧) عبارة، يتضمن أربعة أبعاد تمثل معنى الحياة، وهي (القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسؤولية، التسامي بالذات) ويشمل على (٤١) عبارة موجبة و(١٦) عبارة سالبة، وتم تصميم شكل الاستجابات على المقياس على أساس طريقة ليكرت (Likert) بحيث يجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس بأحد الخيارات الثلاثة التالية (نعم- أحياناً- لا) حيث تحصل الاستجابة الأولى على ثلاثة درجات، والثانية على درجتين والثالثة على درجة واحدة للعبارات الموجبة في حين تحصل الاستجابة الأولى على درجة واحدة والثانية على درجتين والثالثة على ثلاثة درجات للعبارات السالبة، وبذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد (١٧١) درجة، وأقل درجة هي (٥٧) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الإحساس المرتفع بمعنى الحياة والدرجة المنخفضة تشير إلى الإحساس المنخفض بمعنى الحياة. (الأبيض، ٢٠١٠: ٨١٤)

ولكي يستخدم الباحث المقياس على البيئة السعودية قام بحساب الصدق والثبات على

النحو التالي:

(أ) ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ (ن = 100)،

وإعادة تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) فرداً من نفس أفراد العينة الذين تم

التطبيق الأول عليهم وذلك بفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين.

جدول (٢) معاملات الثبات لمقياس معنى الحياة

بطريقة ألفا - كرونباخ وإعادة تطبيق المقياس

إعادة التطبيق (ن = 30)	ألفا كرونباخ (ن = 100)	الأبعاد
0.804	0.799	القبول والرضا
0.825	0.818	الهدف من الحياة
0.817	0.809	المسئولية
0.831	0.823	التسامي بالذات
0.854	0.839	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

ب- صدق المقياس:

طريقة الاتساق الداخلي: تم عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الكلية الذي تنتمي إليه (ن = 100)، ايضاً تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، **حيث كانت معاملات الارتباط تتراوح بين (0.42: 0.66).**

صدق المحك: تم تطبيق مقياس معنى الحياة المستخدم في الدراسة الحالية ومقياس معنى الحياة (إعداد / هارون الرشدي) كمحك خارجي وذلك على مجموعة من الطلاب بلغ عددهم (30) طالباً، وكانت قيمة معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين (0.703)، وهو معامل ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).

٤- مقياس وجهة الضبط: إعداد/ روتر، جوليان (ترجمة) كفاي، علاء الدين (١٩٨٢).

وصف المقياس: استخدم الباحث مقياس وجهه الضبط (الداخلي - الخارجي) الذي أعده "جوليان روتر" وقام بتقنيه في مصر "علاء الدين كفاي" (١٩٨٢)، ويتكون المقياس من "ثلاث وعشرين فقرة"، كل واحدة منها تتضمن عبارتين، إحداهما تشير إلى الوجهة الداخلية في الضبط، والثانية تشير إلى الوجهة الخارجية، وقد اضيفت إلى هذه الفقرات ست فقرات دخيلة لا علاقة لها بقياس المتغير ولا يتم تصحيحها؛ وذلك حتى لا يكتشف المفحوص هدف القياس، وعلى المفحوص أن يقرأ العبارتين معاً ثم يختار أيهما التي تتفق مع وجهة نظره أو أكثر قبولاً لديه، ويعطى المفحوص درجة عن كل عبارة تشير إلى وجهة الضبط الخارجية، وصفر على كل عبارة تدل على الوجهة الداخلية في الضبط. وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجهة الضبط الخارجية والدرجة المنخفضة لوجهة الضبط الداخلية.

ولكي يستخدم الباحث المقياس على البيئة السعودية قام بحساب الصدق والثبات على النحو التالي:

أ- صدق المقياس: تم التحقق بطريقة الاتساق الداخلي (ن = 100) عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة البعد الكلية الذي تنتمي إليه، أيضا تم حساب معاملات الارتباط "بيرسون" بين الأبعاد الفرعية ودرجة المقياس الكلية وكانت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، **حيث كانت معاملات الارتباط تتراوح بين (0.44: 0.71).**

ب- ثبات المقياس: تم باستخدام معادلة كيوذر وريتشاردسون نظرا لطبيعة الاستجابة الثنائية على المقياس (ن = 100) وبلغ معامل الثبات (0,819)، وأيضا عن طريق إعادة تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) فردا من نفس أفراد العينة الذين تم التطبيق الأول عليهم وذلك بفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين، وقد بلغ معامل الثبات (0.827).

٥- النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول: ينص هذا الفرض على أنه " يتسم معنى الحياة لدى طلاب الجامعة بالارتفاع ". ولمعرفة معنى الحياة لدى طلاب الجامعة وبعد تطبيق مقياس معنى الحياة على عينه البحث، فقد أظهر تحليل إجابات الطلاب وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، إن المتوسط الحسابي بلغ (135.95) وبانحراف معياري مقداره (16.092) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط النظري للمقياس الذي بلغت قيمته (114) تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (19.290) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (2.60) عند مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (199).

جدول (٣) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة (ن = 200)

م	در	القيمة التائية		ال	ا	ال
		ال	ال			
0	1	2	1	1	1	1
.01	99	.60	9.290	14	6.092	35.95

وتشير هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة لديهم معنى للحياة بشكل مرتفع قياساً بالمتوسط النظري للمقياس. فقد بلغ الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات الطلاب والمتوسط النظري (21.95) مما يشير إلى ارتفاع مستوى معنى الحياة لدى طلاب الجامعة. وتشير هذه النتيجة أن طلاب الجامعة يتميزون بمستوى مرتفع في معنى الحياة بمعنى ان لديهم أهداف منطقية ورسالة واضحة يسعون الى تحقيقها، وربما أنهم وجدوا المعنى مثلاً في دراستهم جامعية، ولديهم طموح عالي الى جانب دافعية الانجاز الأكاديمي والتي تساهم بقدر كبير في أن مستوى معنى الحياة لديهم يتسم بالارتفاع. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من دراسة (الأعرجي: ٢٠٠٧؛ خضير، عبد المحسن عبد الحسين: ٢٠١٦).

الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس معنى الحياة ودرجاتهم على مقياس الصلابة النفسية ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس معنى الحياة ودرجاتهم على مقياس الصلابة النفسية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس معنى الحياة

و درجاتهم على مقياس الصلابة النفسية (ن = 200)

الم قياس ككل	التحدي	التحكم	الالتزام	الأبعاد
0. **483	*0.380 *	0.365 **	0.370 **	القبول والرضا
0. **495	*0.351 *	0.385 **	0.411 **	الهدف من الحياة
0. **440	*0.304 *	0.378 **	0.342 **	المسئولية
0. **476	*0.335 *	0.406 **	0.366 **	التسامي بالذات
0. **543	*0.395 *	0.436 **	0.428 **	المقياس ككل

** دال عند مستوى (0.01) * دال عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد القبول والرضا لمقياس معنى الحياة وجميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الهدف من الحياة لمقياس معنى الحياة وجميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد المسئولية لمقياس معنى الحياة وجميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد التسامي بالذات لمقياس معنى الحياة وجميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

▪ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة وجميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

بينت النتيجة السابقة وجود علاقة موجبة ودالة بين معنى الحياة بأبعاده القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسؤولية، التسامي بالذات، والصلابة النفسية بأبعادها، وهذا يشير إلى أن من يشعرون بمعنى إيجابي لحياتهم يتوافر لديهم قدر كبير من الصلابة النفسية لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة، وعلى العكس فإن من يشعرون بفقدان معنى الحياة أو بالنظرة السلبية لها يكونون أقل صلابة و صمود نفسي لمواجهة مواقف الحياة المختلفة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (عبد الصمد: ٢٠٠٢؛ رسلان، رحال، وهلال: ٢٠١٧؛ الحضري، سومة أحمد: ٢٠١٨) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الصلابة النفسية وبين معنى الحياة. وكذلك دراسة (Al-abyadh, Abdel Azim (2020) التي أشارت إلى وجود ارتباط إيجابي بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة على اعتبار أن الرضاء عن الحياة أحد مكونات معنى الحياة.

الفرض الثالث: ينص هذا الفرض على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً

بين معنى الحياة وفاعلية الذات الاجتماعية لدى عينة الدراسة".

وللتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول

التالي يوضح العلاقة الارتباطية.

جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس معنى الحياة

ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات الاجتماعية (ن = 200)

المقياس ككل	التواصل الاجتماعي	المبادأة الاجتماعية	المثابرة الاجتماعية	إدارة الذات الاجتماعية	الأبعاد
**0.385	**0.279	**0.272	**0.221	**0.394	القبول والرضا
**0.363	**0.241	**0.224	**0.212	**0.405	الهدف من الحياة
**0.265	*0.145	**0.205	**0.189	0.272	المسؤولية
**0.346	**0.232	**0.218	**0.213	0.373	التسامي بالذات
**0.395	**0.261	**0.266	**0.240	0.420	المقياس ككل

** دالة إحصائياً عند (0.01) * دالة إحصائياً عند (0.05)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

■ وجود علاقة ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات طلاب الجامعة على ابعاد مقياس معنى الحياة التالية: القبول والرضا، الهدف من الحياة، التسامي بالذات وجميع ابعاد مقياس فاعلية الذات الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس.

■ وجود علاقة ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات طلاب الجامعة على بعد المسؤولية لمقياس معنى الحياة وجميع ابعاد مقياس فاعلية الذات الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس **عدا بعد التواصل الاجتماعي فهو دال إحصائياً عند مستوى (0.05).**

■ وجود علاقة ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة وجميع ابعاد مقياس فاعلية الذات الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس.

بينت النتيجة السابقة وجود علاقة موجبة ودالة بين معنى الحياة بأبعاده القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسؤولية، التسامي بالذات، وفاعلية الذات الاجتماعية بأبعادها، ويمكن تفسير ذلك باعتبار أن إدراك الفرد وشعوره بمعنى الحياة يؤدي إلى شعوره بقيمته وبإنسانيته، فيقبل على الحياة، ويزيد من دافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيق أهدافه، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام، وهذا له أثره على فاعلية الذات الاجتماعية فكلما ارتفع إدراك الفرد بان لحياته معنى وهدف محدد وانه مطالب بأداء مهام معينة وواجبات محددة تجاه ذاته وتجاه الآخرين كان ذلك عاملاً أساسياً في رفع فاعلية الذات لديه وتتفق هذه الدراسة مع دراسة زيدان، ربيعة مانع (٢٠١٠)، غندور، احمد طلعت (٢٠١٦) وجود ارتباط موجب بين فاعلية الذات بشكل عام ومعنى الحياة. ودراسة Ozben, S (2013) التي أشارت إلى أن المهارات الاجتماعية ارتبطت بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة.

الفرض الرابع: ينص هذا الفرض على أنه " **توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين معنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة الدراسة.**"

وللتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية تم حساب معاملات ارتباط بيرسون، والجدول التالي يوضح العلاقة.

جدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس معنى الحياة

ودرجاتهم على مقياس وجهة الضبط (ن = 200)

الأبعاد	مقياس وجهة الضبط
القبول والرضا	-0.353**
الهدف من الحياة	-0.373**
المسئولية	-0.228**
التسامي بالذات	-0.352**
المقياس ككل	-0.380**

* دالة إحصائياً عند (0.01) * دالة إحصائياً عند (0.05)

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لدى افراد طلاب الجامعة بين درجاتهم على مقياس معنى الحياة ودرجاتهم على مقياس وجهة الضبط.

أشارت نتيجة الفرض إلى وجود ارتباط سلبي (عكسي) ما بين معنى الحياة ووجهة الضبط الداخلي - الخارجي، حيث تعير الدرجات المنخفضة على مقياس وجهة الضبط أن الشخص يكون ضبطه داخلياً، مما يعني أنه كلما كانت درجات الفرد مرتفعة على مقياس معنى الحياة، كلما انخفضت درجاته على مقياس وجهة الضبط الداخلي - الخارجي، وهذا يشير أن الشخص الذي لديه اهداف ومعنى في الحياة يوجه سلوكه داخلياً حيث يرى أن إنجاز أو بلوغ أي هدف يقع على عاتقه، وهو مسؤول عن إحراز هذا الهدف والتقدم الذي يحصل عليه، ومن ثم يقبل على مواجهة المواقف الحياتية، ويكون ذلك دافعا قويا نحو الانجاز في مجالات حياته لأنه يدرك أنه بإمكانه الهيمنة والسيطرة على الأحداث وباستطاعته تغيير مجرياتها بيده.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع آراء روتر (Rotter, 1966) حيث أشار إلى أن الأفراد ذوي الضبط الداخلي هم الأكثر سيطرة وتحكم في أنفسهم وفي بيئاتهم وفي العوامل المؤثرة عليهم بينما الأفراد ذوي الضبط الداخلي فهم يفتقرون إلى تلك السمات.

بالنسبة للفرض الخامس:

ينص الفرض على أنه " يمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدي طلاب الجامعة من خلال أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة إضافة وحذف المتغيرات تدريجياً Stepwise، حيث يتميز هذا الأسلوب بإمكانية إدراج أقوى المتغيرات تأثيراً على المتغير التابع في الخطوة الأولى، وإدراج ثاني أقوى المتغيرات في الخطوة

الثانية، وهكذا حتى ينتهي من إدراج جميع ذات التأثير الدال على المتغير التابع، ولا يدرج المتغيرات الضعيفة أو التي تفسر كمية أو نسبة ضئيلة من التباين في درجات المتغير التابع. ويلخص الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بمعنى الحياة.

جدول (٧) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بمعنى الحياة

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري B _l	معامل الانحدار المعيارى Beta	قيمة " ت "	قيمة " ف "	الارتباط المتعدد R	مربع الارتباط المتعدد R ²	مربع معامل الارتباط المتعدد المعدل
التحكم	2.303	0.337	0.436	**6.824	**46.573	0.436	0.190	0.186
المقدار الثابت = 61.993								
التحكم	1.556	0.379	0.295	**4.106	**32.401	0.498	0.248	0.240
الالتزام	1.250	0.323	0.278	**3.866				
المقدار الثابت = 43.662								
التحكم	1.081	0.390	0.205	**2.771	**27.401	0.544	0.295	0.285
الالتزام	1.166	0.315	0.259	**3.707				
التحدي	1.050	0.288	0.241	**3.652				
المقدار الثابت = 25.662								

** دال عند مستوى (0.01) * دال عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن متغيرات (الالتزام، التحكم، التحدي) لها قدرة تنبؤية بمعنى الحياة.
 - أن قيم " ف " وكذلك قيم " ت " كانت جوهرية عند مستوى (0.01)، الأمر الذي يشير إلى دلالة تأثير المتغيرات المستقلة في المتغير التابع (معنى الحياة) كما يشير إلى دلالة المعادلة التنبؤية.
 - أسهمت المتغيرات المستقلة بنسبة 29.5% في تباين درجة معنى الحياة، حيث أسهم متغير التحكم بنسبة 19% في تباين درجة معنى الحياة، ثم جاء متغير الالتزام في الترتيب الثاني وأسهم بنسبة 5.8% ليصبح التباين 24.8%، وجاء متغير التحدي في الترتيب الثالث والأخير وأسهم بنسبة 4.7% ليصبح التباين 29.5%.
 - يمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:
 - درجة معنى الحياة المتنبأ بها = 25.662 + (1.081 × درجة التحكم) + (1.116 × درجة الالتزام) + (1.050 × درجة التحدي)
- ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن هناك ارتباط إيجابي بين الصلابة النفسية وبين معنى الحياة، وهذا ما أكدته نتيجة هذه الدراسة ودعمته نتيجة دراسة عبد الصمد، فضل إبراهيم

٢٠٠٢؛ الحضري، سومة أحمد: ٢٠١٨) فوجود هدف ومعنى في حياة الفرد يجعله يتحمل الإحباطات والضغوط.

ويتفق ذلك مع ما اشار إليه صديق (٢٠٠٣) بأن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أكثر صموداً لمواجهة الضغوط بفاعلية وتحدي في سبيل تحقيق أهدافهم؛ مما يجعلهم أكثر شعوراً بوجود معنى لحياتهم. (صديق، ٢٠٠٣: ص ٨، ٢٢).

ما جعل بعض الباحثين يعرفون معنى الحياة بأنه: شعور عميق بالتماسك ومغزى الحياة، والقدرة على الالتزام. (360 : Debats,1995). والتماسك، والقدرة على الالتزام وهما أساس الصلابة النفسية.

الفرض السادس: ينص الفرض على أنه " يمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدي طلاب الجامعة من خلال أبعاد مقياس فاعلية الذات الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس " ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم تحليل الانحدار المتعدد بطريقة إضافة وحذف المتغيرات تدريجياً Stepwise. ويلخص ذلك الجدول التالي.

جدول (٨) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بمعنى الحياة

مربع معامل الارتباط المتعدد المعدل	مربع الارتباط المتعدد R ²	الارتباط المتعدد R	قيمة " ف "	قيمة " ت "	معامل الانحدار المعياري Beta	الخطأ المعياري B ل	معامل الانحدار B	المتغيرات المستقلة
0.172	0.176	0.420	**42.416	**6.513	0.420	0.262	1.703	إدارة الذات الاجتماعية
المقدار الثابت = 85.763								

** دالة إحصائياً عند (0.01) * دالة إحصائياً عند (0.05)

يتضح من الجدول أعلاه ما يلي:

- أن متغير إدارة الذات الاجتماعية له قدرة تنبؤية بمعنى الحياة.
- أن قيمة " ف " وكذلك قيمة " ت " جوهرية عند مستوى (0.01)، الأمر الذي يشير إلى دلالة تأثير المتغير المستقل (فاعلية الذات الاجتماعية) بعد إدارة الذات الاجتماعية في المتغير التابع (معنى الحياة) كما يشير إلى دلالة المعادلة التنبؤية.
- أسهم المتغير المستقل (إدارة الذات الاجتماعية) بنسبة 17.6% في تباين درجة معنى الحياة.
- يمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

درجة معنى الحياة المتنبأ بها = $85.763 + (1.703 \times \text{درجة إدارة الذات الاجتماعية})$
 أظهرت النتيجة أن بعد إدارة الذات الاجتماعية اسهمت بشكل دال احصائياً بنسبة 17.6% في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، في حين الذات أن باقي الابعاد: المبادأة الاجتماعية، والمثابرة الاجتماعية، والتواصل الاجتماعي، والدرجة الكلية غير داله في التنبؤ بمعنى الحياة، وعلى اعتبار أن فاعلية الذات الاجتماعية ومعنى الحياة تتدرج تحت مظلة السمات الإيجابية والتي تتفاعل فيما بينها، وتتلاقى في التأثير والتأثر. وهذا يتفق مع ما خلص إليه كل من كينج وآخرون، King et al. (2006) من كون معنى الحياة مفهوم يرتبط بالسمات الإيجابية والشخصية السوية. وما انتهت إليه دراسة هاريس Harries (2004) أن الصحة النفسية تتحقق عندما يحقق الفرد الغرض والهدف من وجوده في الحياة وهذا يعمل على احتفاظ الفرد بعلاقات متميزة مع الآخرين.

وقد تبين أن نتيجة الدراسة اتفقت مع الدراسات التي أشارت نتائجها إلى أن معنى الحياة ارتبط بالمتغيرات ذات الصلة بفاعلية الذات (زيدان، 2010؛ غندور، 2016؛ Ozben, 2013)

كما اتفقت مع دراسة عبد الجواد، أحمد سيد (2017) التي بينت إسهام إدارة الذات وهي أحد ابعاد مقياس فاعلية الذات الاجتماعية في التنبؤ بمعنى الحياة. ودراسة جردات (2015) التي بينت إسهام الفاعلية الذاتية الاجتماعية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، حيث كان الرضاء عن الحياة احاد ابعاد مقياس معنى الحياة المستخدم في الدراسة.

الفرض السابع:

ينص الفرض على أنه " يمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة من خلال وجهة الضبط "

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم تحليل الانحدار المتعدد بطريقة إضافة وحذف المتغيرات تدريجياً Stepwise. ويلخص ذلك الجدول التالي.

جدول (٩) يوضح نتيجة تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بمعنى الحياة

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري B _ل	معامل الانحدار المعياري Beta	قيمة "ت"	قيمة "ف"	الارتباط المتعدد R	مربع الارتباط المتعدد R ²	مربع معامل الارتباط المتعدد المعدل
وجهة الضبط	-2.332	0.403	-0.380	-5.788**	33.504**	0.380	0.145	0.140
المقدار الثابت = 163.186								

* دالة إحصائياً عند (0.05)

** دالة إحصائياً عند (0.01)

يتضح من الجدول رقم (٧) ما يلي:

- أن متغير وجهة الضبط له قدرة تنبؤية بمعنى الحياة.
 - أن قيمة "ف" وكذلك قيمة "ت" جوهرية عند مستوى (0.01)، الأمر الذي يشير إلى دلالة تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع (معنى الحياة) كما يشير إلى دلالة المعادلة التنبؤية.
 - أسهم المتغير المستقل (وجهة الضبط) بنسبة 14.5% في تباين درجة معنى الحياة.
 - يمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:
 - درجة معنى الحياة المتنبأ بها = $163.186 + (-2.332) \times \text{درجة وجهة الضبط}$
- توصلت نتيجة هذا الفرض إلى إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة لدى عينة الدراسة من خلال متغير وجهة الضبط الداخلية، ويفسر الباحث ذلك في ضوء ما توصلت له نتيجة الدراسة الحالية إلى وجود ارتباط سلبي بين وجهة الضبط الداخلية وبين معنى الحياة، على اعتبار أن من خصائص ذوي الضبط الداخلية انهم أكثر تكيفاً وتوافقاً مع ذواتهم ومع المجتمع، وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية، والاعتماد على النفس، وأكثر انتراناً ولديهم الأنا قوية وراضين عن حياتهم وغير ذلك من الخصائص التي تعبر عن شخصية سوية، وهذه الخصائص الإيجابية من المؤشرات المرتبطة بمعنى الحياة.
- وهذا ما دعمته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة Shojaee (2014) التي انتهت إلى وجود ارتباط إيجابي بين وجهة الضبط الداخلية والسواء النفسي، وارتباط وجهة الضبط الداخلية إيجابياً بالقدرة على تحمل المسؤولية، (Deniz, Tras & Aydogan, 2009, 630)، وأيضاً بالرضا عن الحياة والرضا المهني، وأحداث الحياة الإيجابية.
- (Kulshrestha & Sen, 2006, 96) بينما وجهة الضبط الخارجية يجنح المنتمون لها إلى اللاسواء في التفكير وطريقة الإدراك وتفسير الأحداث. ويشعرون دائماً بأنهم فاقو

القوة والقدرة على التحكم في نجاحهم وفشلهم، فقد أظهروا مستوى أعلى من عدم الرضا المهني، وغير راضين عن حياتهم. (Kulshrestha & Sen, 2006, 96) وكون المسؤولية والرضا عن الحياة من ابعاد مقياس معنى الحياة وغيرها من السمات الإيجابية التي يتسم بها ذو وجهة الضبط الداخلية، لذا كانت وجهة الضبط الداخلية أكثر قدرة على التنبؤ بمعنى الحياة عن وجهة الضبط الخارجية.

الاستنتاجات:

- من البيانات التي قدمت في هذا الجزء والنقاش الذي صاحبها استنتج الباحث الآتي:
- يتسم معنى للحياة لدي عينة الدراسة بالارتفاع.
 - وجود علاقة موجبة ودالة بين معنى الحياة والصلابة النفسية.
 - وجود علاقة موجبة ودالة بين معنى الحياة وفاعلية الذات الاجتماعية
 - وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين مقياس معنى الحياة ومقياس وجهة الضبط.
 - إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من خلال الصلابة النفسية الدرجة الكلية.
 - إسهام الصلابة النفسية بنسبة 29.5% في التنبؤ بمعنى الحياة.
 - إسهام فاعلية الذات الاجتماعية بعد إدارة الذات الاجتماعية بنسبة 17.6 في التنبؤ بمعنى الحياة.
 - اسهام وجهة الضبط الداخلية بنسبة 14.5% في التنبؤ بمعنى الحياة.

التوصيات:

١. ان تتضمن المساقات الدراسية الجامعية بما يعزز من القدرات المرتبطة بمهارات الحياة الإيجابية، مثل: وضع الاهداف والتخطيط لها...، والصلابة النفسية والمهارات الاجتماعية، لاسيما مهارات التواصل والتفكير ومهارات العمل التطوعي، وحل المشكلات، والتعامل مع ضغوط الحياة، وخاصة ما يرتبط بالضغوط الدراسية في الجامعة، وكيفية التعامل مع الفشل والإخفاق الذي قد يتعرض له الطلاب في حياتهم، واعتباره أول خطوات النجاح وجعله القوة الدافعة للإنجاز.
٢. تفعيل الأنشطة الطلابية اللامنهجية من خلال الأنشطة والأندية الطلابية في الجامعة. والتركيز على الفعاليات والأنشطة الجماعية والمشاركات المجتمعية والتطوعية وفق خطه

واضحة تستند على القيم الإيجابية المفيدة والمثمرة للفرد والمجتمع، وتشجيع الطلاب على المشاركة فيها من خلال حوافز معنوية أو درجات تضاف الى المعدل، لأن ذلك من شأنه زيادة مستوى فاعلية الذات الاجتماعية لديهم، وتنمية الشعور بالمسؤولية والاحساس بالهدف والقيمة في الحياة، وبالتالي يتحقق النمو النفسي والاجتماعي للطلاب.

٣. ضرورة إنشاء مراكز للتوجيه النفسي والتربوي في الجامعات.

Abstract

The meaning of life and its relationship to psychological hardness, the direction of control, and the effectiveness of social self among students of Prince Sattam bin Abdulaziz University.

Keywords: toughness, restraint, Prince Sattam bin Abdulaziz

Dr.. Muhammad Hassan Ali Al-Abyad

Associate Professor of Mental Health and Psychological Counseling, College of Education, Prince Sattam bin Abdulaziz University, Al-Kharj, Saudi Arabia, and College of Education, Dhamar University, Dhamar, Republic of Yemen

University students represent an elite of the nation's youth and the pillars of its renaissance, and therefore they must be taken care of, and provide all possibilities to support them academically, psychologically and socially, and direct more attention towards studying psychological variables that contribute to building their personality, directing their behavior, giving them efficiency, effectiveness and positivity in their lives, and helping them to Facing difficulties and challenges.

One of the features of this stage is that it provides opportunities to discover the meaning of life, as students have an urgent need and an increased interest in enjoying a fulfilling and purposeful life by enriching their spiritual and existential dimension, and that their academic performance is meaningful and purposeful, and they face many challenges related to the pursuit of independence and dependence. To self, to take responsibility, to achieve scientific competence, to think about the resigned, and to establish meaningful relationships with others. In order for a university student to be able to face these challenges, he must feel the meaning and value of his life.

Viktor Frankl (1905-1997) is considered one of the first scientists who confronted the interpretation of the meaning of life through his theory of meaning therapy, and the first to refer to it as the basic and intrinsic motive of man, until he considered it the central concept in his theory of human personality (Frankl, 1982 : 131.)

The meaning of life is one of the concepts that has begun to attract the attention of researchers in the field of psychology, due to its impact on all aspects of personality, as the individual has the value of his life and self-satisfaction with the meaning of that life and the role he sees as qualified to perform it in life.

This is what Frankl (1986) emphasizes. Through meaning, man feels his worth and humanity, accepts life, interacts and responds to it, achieves distinction and uniqueness, and strives to achieve his goals. The individual whose life is filled with meaning and goals finds the energy and motivation that makes him believe in the feasibility of life, and what helps him to bear the difficulties and suffering. Many studies have demonstrated that individuals' perception of the meaning of life is positively associated with positive thinking, a sense of happiness and satisfaction with life and mental health, and it also helps them relieve stress and anxiety arising from individuals' exposure to difficulties and experiences of suffering.

King et al,2006); Ardelt, 2003; Greenstein & Breitbart, 2000; Al-Bishr, Al-Hamidi, 2019(

Whereas Denholm (2006: 9) indicated that when young people do not have the opportunity to sense a purpose, they will suffer from a lack of integration with others, increased psychological stress, and decreased productivity.

In our quest to achieve a meaning of life for university students, it is necessary to pay attention to studying psychological variables that may contribute to developing and improving the meaning of life for them. settings. Psychological toughness is one of the most important positive variables that have a strong role in facing life pressures and endurance, as psychological hardness acts as a protective source against difficulties and the individual's awareness that he has resistance, and psychological hardness may help him predict the extent of his enjoyment of happiness and that it relieves the impact of stress and contributes to Helping individuals survive and reconcile (Khoshad, 1999 & Maddi.(

Cobaza sees that psychological toughness is a complex consisting of three independent dimensions: commitment, control, and challenge, and these three components are linked to an individual's high ability to challenge environmental stresses and life events, and transform stressful life events to opportunities for personal growth (Kobasa, 1979.(

In the sense that the meaning of life is linked to a positive attitude and effective confrontation with stressful life events, and this is what many studies indicated, including (Debats, et. Al, 1995; Abdul Samad, 2002; Raslan, Rahal, and Hilal, 2017; El Hadary, Soma Ahmed, 2018.(

While social self-efficacy refers to an individual's confidence in their life and their ability to engage in important social interactions necessary to initiate and maintain interpersonal relationships, this includes behaviors such as interpersonal negotiation and conflict, meeting new people, assertiveness in social situations, establishing romantic relationships, and developing friendships (2000, Betz & Smith) Bandura (1977) developed the concept of self-efficacy, which is defined as individuals' belief that they can successfully perform behaviors that will lead to desirable effects. Betz, & Hermann (2006) noted that social self-efficacy enables Individuals of self-reliance, assertiveness and self-esteem also play a role in the

academic field by helping students transform their goals and establish meaningful and authentic social relationships.

As for the point of control, it is among the variables related to personality, which is seen as a personality trait or as an individual's cognitive style, and it is an important variable for explaining human behavior in different social situations. Based on the social learning theory of Rotter, (1966), the locus of control is the way in which the individual perceives events, which are divided into internal and external. Internally oriented individuals believe that positive or negative events that occur to them are primarily related to internal factors or related to personality, intelligence and personality traits. As for externally oriented individuals, they believe that events, whether positive or negative, are primarily related to external factors such as luck, chance, the influence of others, or to unknown external factors. (Rotter, 1966)

قائمة المراجع

المراجع العربية

- الأبييض، محمد حسن (٢٠١٠). مقياس معنى الحياة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الرابع والثلاثون، الجزء الثالث، صص ٧٩٩-٨٢٠.
- الأعرجي، إبراهيم (٢٠٠٧). فقدان المعنى وعلاقته بالتوجه الديني ونمط الاستجابات المتطرفة لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة ابن رشد: بغداد.
- البشر، سعاد عبد الله؛ الحميدي، حسن عبد الله. (٢٠١٩). معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ج ١٦ (٢) ٣٥٣-٣٨٣. مسـ _____ترجع من <https://doi-org. org.sdl.idm.oclc.org/10.36394/jhss/16/2B/14>
- الحضري، سومة أحمد محمد. (٢٠١٨). معنى الحياة وعلاقته بالصلاية النفسية والشعور بالأمل لدى عينة من المعاقين بصرياً المراهقين. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية: المؤسسة العربية للبحوث العلمي والتنمية البشرية، ع ١٤، ٨٥-١٦١ مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/900927>
- الرواد، نيب محمد والعظامات، عمر عطا الله. (٢٠٢١). أساليب إدارة الأزمات وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى القيادات الأكاديمية في جامعة الحسين بن طلال في

- صديق، عزة محمد (٢٠٠٣). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب ومواجهتها. رسالة دكتوراه، كلية الآداب: جامعة حلوان.
- عبد الجواد، أحمد سيد عبد الفتاح. (٢٠١٧). الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ع٩١، ٤٨١ - ٥٣٨. مسترجع من <http://search.mandumah.com.sdl.idm.oclc.org/Record/1009824>
- عبد الحميد، جابر؛ كفاي، علاء الدين (١٩٩٠). معجم علم النفس والطب النفسي. ج٣، القاهرة: دار النهضة العربية.
- عبد الصمد، فضل إبراهيم (٢٠٠٢): الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا. دراسة سيكو مترية-كلينيكية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد السابع عشر، العدد الثاني، جامعة المنيا: كلية التربية، ٢٢٩ - ٢٨٣.
- علاء الدين كفاي (١٩٨٢): مقياس وجهة الضبط، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- علي، حسام محمود زكي (٢٠١٨). الجديد من المقاييس والاختبارات النفسية. الاردان: دار شهرزاد.
- غندور، أحمد طلعت عبد الرحمن (٢٠١٦). معنى الحياة وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من الشباب. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- فرانكل، فيكتور (١٩٨٢). الإنسان يبحث عن المعنى. ترجمة: طلعت منصور. الكويت: دار القلم.

المراجع الأجنبية:

- Al-Abyadh. Mohammed Hasan Ali ; Abdel Azim, Hani Abdel Hafeez (2020) Psychological resilience and its relationship with life satisfaction and academic self-efficacy among university students in light of the Coronavirus (COVID-19). 19(4) : 351-365. doi:10.17051/ilkonline.2020.04.136
- Ardel, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on eiders, Subjective well-being, and attitudes, toward death. Journal of Religious Gerontology .14 (4) .55 - 77.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191 -215.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191 -215.
- Debats, D. L. et. Al. (1995). Experiences of Meaning in life: A Combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, Vol.86 (3), 359- 375.
- Denholm, C. (2006). Young People's Mental Health and Wellbeing. *Youth Studied Australia*, 25, 1, 9.
- Deniz, M. & Tras, Z. & Aydogan, D., (2009). An investigation of academic procrastination, locus of control, and emotional intelligence. *Educational Sciences: Theory & Practice*, Vol. 9, No. 2, 623 – 632.
- Eagleton, T. (2007). *The meaning of life*. Britain: Oxford University Press.
- Engler, B. (2006). *Personality theories: An introduction*, (7th ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Greenstein, M & Breitbart, W. (2000). Cancer and the experience of Meaning: a group Psychotherapy Program for People with Cancer. *American Journal of Psychotherapy*. 54 (4) 486 -500.
- Grimm, D. (1997). *The Relations of Feminist Identification, General Self-Efficacy, Social Self-Efficacy, and Frequency of Experience to Women Students' Perceptions of Sexualized Interactions*. Doctor of Philosophy, The Faculty of Education, New York University.
- Harries, SH. (2004). *Relationships among life meaning, relationship satisfaction and satisfaction with life*, published dissertation, Trinity Western University, Canada
- Hermann K & Betz, N. (2006). Path models of the relationships of instrumentality and expressive social self-efficacy and self-esteem to depressive symptoms in college students. *Journal of Social & Clinical Psychology*. 25 (10). 1086-1106.
- Khoshad, D.&Mciddi, S. (1999). Early antecedent of hardiness. *Consulting Psychology Journal* 51(2),106-117
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health :An Injury into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37(1),1-11.
- 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.
- Kurshrestha, Usha & Sen, Chandrani, (2006). Subjective well-being in relation to emotional intelligence and locus of control among executives. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, Vol. 32, No. 2, 93 – 98.
- Lambert, V,A, Lambert, C,E & Yamse, H, (2003). Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies9 *Journal of Nursing and Health Sciences*, No 5,181-184.

- Mauser, M. ; King, R.& Young, M. (2004). The meaning of life: Long prison sentences in context. Washington: The Sentencing Project.
- Maddi. S.R. (2004). Hardiness: An operationalization of Existential Courage, *Journal of Humanistic Psychology* 44(3) 279-298
- Merrell, K. & Poppinga, M. (1994). The alliance of adaptive behavior and social competence: An examination of relationships between the scales of independent behavior and the social skills rating system. *Research in Developmental Disabilities*, 15 (1), 39-47.
- Ozben, S. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior & Personality. An International Journal*, 41(2), 203 - 213. DOI :10.2224/sbp.2013.41.2.203
- Race, G. (1994). Purpose in Life and development College Students: An Updated Comparative Study. *Educational Research Quarterly*. 17 (2). 5 - 9.
- Rotter, G (1966). Locus of control in personality. New Jersey, *Journal of Psychology*, vol. 126. PP. 61 – 65.
- Rotter, G (1966). Locus of control in personality. New Jersey, *Journal of Psychology*, vol. 126. PP. 61 – 65.
- Shojaee, M. (2014). Mental health and locus of control. Ph.D. (Child Hood and youth study).
- Smith, H. & Betz, N. (2000). Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy. *Journal of Career Assessment*, 8 (3), 283-301.