

## الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى

### الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير

د. صلاح فؤاد محمد مكاوي

أستاذ مساعد الصحة النفسية

كلية التربية بالعريش - جامعة قناة السويس

#### الملخص:

شهدت مصر في الخامس والعشرين من يناير ثورة شعبية ، عندما تحرك الشعب المصري - وبالأحرى الشباب - للمطالبة بحقوقه المختلفة ، والباحث الحالي يحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير . وقد طبق الباحث أدوات دراسته المتمثلة في مقياس الطاقة النفسية الفعالة ، مقياس تقدير المعنى ، مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي وذلك على عينة قوامها (١٣٠) من الطلاب المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، وتوصل الباحث إلى نتيجة مؤداها أنه توجد علاقة بين الطاقة النفسية الفعالة معنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير .

**الكلمات المفتاحية:** الطاقة النفسية الفعالة - معنى الحياة - ثورة (٢٥) يناير

#### Abstract:

Egypt has witnessed in the twenty-fifth of January a popular revolution, when the movement of Egyptian youth to demand the rights of various independence and freedom, and the researcher now trying through this study to identify energy effective mental and its relationship to the sense of life of university students participating in the revolution (25) January The researcher applied the tools to study a sample of (130) of students participating in the revolution (25) January, and the researcher to the conclusion that there are effective mental energy relationship and the degrees of the meaning of life.

**Keywords:** Effective mental energy - the meaning of life - revolution (25) January

### مقدمة :

مراحل حياة الإنسان تأتي متتابعة، وكل مرحلة تعتمد على سابقتها، استكمالاً لما مضى ، وليست منفصلة بذاتها ، ولا مستقلة بأحداثها نتيجة لما يكتسبه الإنسان من خبرات ، وما يمر به من تجارب متنوعة ، وكلما كانت تلك المراحل مليئة بأحداث وتحديات متنوعة أمكن للإنسان مواجهة الحياة بكل صلابة وقوة ، وبخبرات مستفاد منها .

لكن تبقى مرحلة الشباب متميزة ومتفردة عن كل المراحل العمرية ، فبها يشعر الفرد بأول لحظة انطلاق في الحياة ، والاستقلال التدريجي من سلطة الأسرة ، وتكوين شخصية مستقلة ، وأبرز ما في هذه المرحلة والتي توصف بالفترة الذهبية ؛ اكتمال النمو والنضج الفكري وأيضاً الجسدي .

وقد شهدت مصر في الخامس والعشرين من يناير ثورة شعبية أعادت إلى الأذهان ثورة (١٩١٩)، عندما تحرك الشعب المصري - وبالأحرى الشباب - للمطالبة بحقوقه المختلفة في الاستقلال والحرية، حيث قام شباب مصر بتنظيم مظاهرة في ذكرى أعياد الشرطة للمناداة بمجموعة من المطالب خاصة بإصلاح نظام الحكم وإصلاح سياساته في القطاعات المختلفة ، ومحاصرة الفساد ، وتحقيق الحرية والعدالة والمساواة ، وغير ذلك من مؤشرات الحكم الرشيد ، ثم اتسع مجال المظاهرات في عدة محافظات مصرية ، ومنها محافظة شمال سيناء - لتتحول إلى ثورة شاركت فيها فئات اجتماعية مختلفة ، وهو ما قدم سلوكاً مغايراً للعديد من التحليلات التي كانت تؤكد أن المصريين لا يثورون ، وتقدم الثورة المصرية الراهنة مجموعة من التحديات والتساؤلات أمام الباحثين والمهتمين

بدراسة النظم السياسية والتحولات الاجتماعية والنفسية ، تتراوح ما بين تفسير حدوث الثورة ، وأهم ملامح تغير البناء النفسي لدى شباب الثورة المشاركين فيها ، وأثار ذلك على حياتهم الاجتماعية والنفسية والمعيشية .

فالشباب من هذا المنطلق هم مصدر بناء الحضارات ، وصناعة الآمال ، وعز الأوطان ، ولذلك هم يملكون طاقات هائلة لا يمكن وصفها ، وبالسهو عنها يكون الانطلاق بطيئاً ، والبناء هشاً ، والصناعة بائدة ، والمذلة واضحة ، والتطلع المنشود هو اكتشاف الطاقات للشباب ، وبالأحرى ممن شاركوا في ثورة (٢٥) يناير، ومن ثم توجيهها إلى من يهتم بها ويفعلها التفعيل المدروس ، حتى يتم استثمارها ، واعتبار أن هذا المشروع الاستثماري له أرباح مضمونة ؛ متى وجد اهتماماً بالغاً من الحكومات والمؤسسات ، حتى يكتسبوا المهارات والإبداعات في حياتهم .

ويتصف الشباب بصفات مختلفة ، منها الطاقة والحيوية الدافقة والانديفاع والسرعة ، والقلق ، وعدم الرضا ، والحماس .. وهذه الصفات تزداد حدة في العصر الحديث بوجه عام ، وفي المجتمعات النامية بوجه خاص ، فلا ينبغي أن نعتبر هذه الصفات ضارة ، بل يجب الاستفادة منها إلى أقصى حد ممكن ، بشرط أن يتوافر الوعي بالطريق الذي يتجه إليه عمل الشباب ، وهذا يُلقى بالمسئولية الكبيرة على عاتق جميع مؤسسات إعداد الشباب في إنماء الوعي بالحياة دون القضاء على القيم والمعاني المختلفة (محمد سيد فهمي ، ٢٠٠٧ ، ١٠٣) .

وتواجه هذه الشريحة العمرية بشكل عام في مجتمعنا مشكلة تكاد تنشر ظلالتها على هؤلاء الشباب ؛ يُخشى من استفحالها لتصبح في النهاية آفة تنخر جسد الشباب، وهذه المشكلة هي انخفاض الطاقة النفسية الفعالة لديهم ، لما قد تعكسه هذه المشكلة على نفسية الشباب وعلى حياتهم الاجتماعية والمعيشية والصحية ، وقد تنخفض الطاقة النفسية نتيجة خواء المعنى لدى هؤلاء الشباب ،

لما تعانيه هذه الفئة من إحباط وافتقاد الحلم وقيمة المعنى ، وعدم وضوح المستقبل بالنسبة لهم ، إلا أنه بحدوث ثورة (٢٥) يناير تغيرت معالم الطاقة النفسية لدى الشباب ، وبالأحرى الشباب المشترك في هذه الثورة ، والباحث الحالي يحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير .

### مشكلة الدراسة :

تحدد مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على الطاقة النفسية الفعالة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، وعلاقتها بمعنى الحياة لديهم ، حيث يفترض الباحث أن هناك علاقة إيجابية بين الطاقة النفسية الفعالة وبين معنى الحياة لدى عينة الدراسة ، فأهمية الحياة لدى الشخص من جهة ، وأهدافه وغاياته في الحياة من جهة أخرى ؛ تجعل حياته جديرة بأن تعاش ، كما أن ثورة (٢٥) يناير قد تكون حققت لهؤلاء الشباب معنى الحياة ، من ثم تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية :

- ١- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطاقة النفسية الفعالة ودرجات معنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياسي الطاقة النفسية الفعالة وتقدير المعنى ؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس الطاقة النفسية الفعالة ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس تقدير المعنى ؟

٤- ما هي المعاني الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ؟

### أهمية الدراسة :

ترتبط أهمية الدراسة الحالية بمدى أهمية موضوعها ، والذي يتمثل في شريحة عمرية هامة ، وهي مرحلة الشباب ، والأخطار والمشكلات التي قد تعوق طريقهم نحو الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي ، فحال الشباب يدفع الكثير من الباحثين القيام بالعديد من الدراسات النفسية والاجتماعية ؛ لتحليل وضع هؤلاء الشباب في ظل العولة والنظام الاقتصادي الحالي ، فبناء الإنسان يجب أن يسبق بناء المؤسسات ، لذا كان من المهم الاهتمام بالشباب ، لأن الشباب هو المستهدف لدى كل حركات التغيير ؛ لكونها مرحلة الهمم العالية والطاقة النفسية المتجددة والنشاط المستمر .

إن الأهمية الكبرى لطاقة الشباب النفسية ، ومخاطر إهمالها ، وعدم توجيهها ورعايتها ، هي التي دعت الدول إلى تأسيس وزارة خاصة بالشباب ، تكون مهمتها رعاية الشباب ، وتوجيه طاقاتهم والاهتمام بمواهبهم وميولهم ، ففي الشباب قطاعات واسعة تحتاج إلى تأهيل ، واكتساب الخبرات والمهارات العملية ، وللحاق بالمدنية وتطور المجتمع .

لذا تكمن أهمية الدراسة الحالية في التعرف على الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، وعلاقتها بمعنى الحياة لديهم ، وذلك لأن بلوغ المعنى وتحقيقه يرتبط بشكل كبير بالرضا عن الحياة ، وهذا ما تحقق للشباب الجامعي الذين شاركوا في ثورة (٢٥) يناير ، حيث كافحوا وتعرضوا للكثير من المخاطر من أجل تحقيق معان كثيرة ؛ فارتفعت المعنويات ، مما جعل لديهم القدرة والاستعداد والإصرار إلى أن يبحثوا عن معان

كثيرة في حياتهم ، والشعور بالسعادة عند القيام بأي مهام ، أو عند مساعدة الآخرين ، والشعور أيضاً أنهم يقظون ومليئون بالطاقة والحيوية ؛ ليتحملوا الكثير من المسؤوليات دون الشعور بالإرهاق أو التعب ، وذلك يساعد الشاب على الرجوع لكل أهدافه وقوته ورغباته وإحساسه بالحياة مرة أخرى ، فالشباب في هذه المرحلة بحاجة ماسة إلى التوجيه والإرشاد كي يدفع بهم نحو الاستقرار النفسي والاجتماعي ، وقد تزيد معها الطاقة النفسية الفعالة ، ومن خلال هذه الدراسة أيضاً يتم التعرف على المعاني المختلفة ، والتي يمكن أن تتحقق من خلال اشتراك الشباب الجامعي في ثورة (٢٥) يناير ، والتي بافتقادها تنخفض الطاقة النفسية الفعالة لديهم .

#### أهداف الدراسة :

#### تهدف هذه الدراسة إلى :

- التعرف على الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، وعلاقتها بمعنى الحياة لديهم .
- التعرف على الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) والمشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، وعلاقتها بمعنى الحياة لديهم .
- التعرف على معاني الحياة المختلفة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير .
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في التعرف على المعاني المختلفة لدى الشباب الجامعي ، والتي بافتقادها يحدث خلل في الطاقة النفسية الفعالة لديهم ، فتقل المعنويات وتتأثر الهمم ، فضلاً عن الإحساس العميق بالفضل والافتقاد القدرة على الإنجاز والنجاح ، والرفض وعدم

قبول الذات ورفض الواقع المعاش بكل آلامه ؛ فينعكس هذا على حياة الفرد والمجتمع من حوله .

مصطلحات الدراسة :

يناقول الباحث الحالي مصطلحات الدراسة على النحو التالي :

أولاً : الطاقة النفسية الفعالة Psychological Effective Energy

لقد أصبح العالم اليوم شغوفاً بمسايرة التقدم والتطور في شتى المجالات ، ولاسيما المجالات التي تقوم على أساس الطاقات البشرية ، ومن هذا المنطلق اهتم البحث العلمي بالطاقات البشرية بشكل عام وطاقات الشباب بشكل خاص ، والتي تمثل المحرك الفعال بالدرجة الأولى للوصول إلى الرقي والتقدم الذي تطمح إليه جميع الدول ، سواء أكانت دول متقدمة أم نامية .

وقد سخرت جميع طاقات الكون لخدمة الإنسان وتحويلها في نهاية المطاف إلى طاقة فعالة Effective Energy بداخله ، تدفع به نحو الارتقاء بنفسه وبمجتمعه وعالمه ، حيث تعتبر الطاقة النفسية الفعالة من أقوى الطاقات التي يمتلكها الإنسان ، فهي قوة محرّكة بداخله ، إذا تواجدت واستغلت بالشكل الأمثل ؛ قادته نحو تحدى كل ما يعيقه ، ويقف أمامه ويحوّله إلى إبداع ينير عالمه .

ويستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل الدافع Motivation ؛ التنشيط Activation ؛ الإثارة Arousal لكل من العقل والجسم ، ولكن كما يتضح أن هذه المصطلحات تخلط بين كل من العقل والجسم ، ولذلك فإن استخدامها يسبب نوعاً من الغموض وعدم الفهم في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر

فهما وتحديداً ، حيث المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم (Gerben, J. , 2004, 752) .

ويرى " بونسر؛ وروثبارت Rothbart, M.; Posner, M.. (2010) ان مفهوم الطاقة النفسية الفعالة باعتباره مرتبط بنظام التنشيط الفسيولوجي الذي يحكم نظام عمل المخ ، وتبادل المعلومات بين الفرد والبيئة الخارجية ، والذي من شأنه أن يدفع الفرد إلى إنجاز مهام محددة في حالة المستويات المرتفعة للطاقة ، او يدفع الفرد إلى عدم إنجاز أي مهام في حالة المستويات المنخفضة من الطاقة.

كما ان كل فرد يمتلك محرك لسلوكه ، وهو ما يمكن أن يطلق عليه " مولد الطاقة النفسية الفعالة " لديه ، والذي يكون محكوماً بمستوى " التنشيط السيكولوجي " لدى الفرد ذاته ، فإن هذا " المولد للطاقة النفسية الفعالة " ينتج قدرأً محدداً من تلك " الطاقة النفسية " في صورتها الأولية ، كطاقة لها معنى سيكولوجي يتحدد في مفاهيم تتعلق بالموقف الذي يتواجد فيه الفرد ، والتي تعمل من خلال دفع الفرد للسلوك بطريقة محددة في المواقف البيئية التي يمر بها ، وتدفع الفرد إلى التفاعل مع المواقف الضاغطة التي يمر بها ، ومن هنا تظهر الفروق الفردية بين الأفراد في مستوى " الضغوط النفسية " والشعور " بالإجهاد النفسي " والتي تتحدد أساساً بقدررة الأفراد على مقاومة المواقف المحبطة ومقاومة " الإجهاد النفسي " ، أو الاستجابة لتلك الضغوط التي يمر بها من خلال الاستفادة مما يمتلكون من طاقة نفسية فعالة دافعة للسلوك ، حيث يعتمد تأثير الفرد بالمواقف البيئية على مستوى المخزون الفيزيائي للطاقة النشطة لديه (محمد على كامل، ٢٠٠١، ٢١٧) .

كما ان الطاقة النفسية الفعالة ترتبط لدى الفرد بقدرته على العمل والإنجاز ، أي ان المستويات المرتفعة للطاقة النفسية الفعالة تدفع الفرد وتحمسه



للقيام بالأعمال والمهام المكلف بها ، وكفاءة تامة ؛ لأنه في هذه اللحظة سيكون لديه أنشطة ومهارات وقدرات يعمل على استغلالها في إتمام هذه المهام ، في حين أن الفرد الذي لديه مستوى منخفض من الطاقة النفسية الفعالة لا يستطيع القيام بالمهام المكلف بها بالشكل المناسب. (Posner, M., Rothbart, M.; 2010) .

ويصنف " بسيكول " (2008) E. Psicol ، الطاقة النفسية الفعالة إلى مستويين والذي يشير إلى مدى استغلال الفرد لطاقته .

- المستوى التحتي : حيث يشير إلى انحياز الفرد إلى الروتين ، ويتصف الفرد بأنه يتعب بسرعة ، وحذر ومسرف في الدقة .
- المستوى الفوقي : حيث يتصف الفرد الذي يقع في هذا النطاق بالحيوية ووفرة العطاء والاستقلال العقلي ، كما أنه يكون قادراً على ممارسة العديد من الأنشطة .

كما يصنف "ثاير" (2003) E. Thayer ، الطاقة النفسية الفعالة وفقاً لتأثير الفرد بالضغط النفسية والتوتر إلى مستويين :

- الطاقة التوتيرية Tense-Energy : وهي تشير إلى المستويات المتوسطة ، أو المنخفضة من الطاقة ، والمصحوبة بالمستويات المرتفعة من التوتر أو بإحساس الفرد بالضغط النفسية .
- الطاقة غير التوتيرية Calm-Energy : وهي تشير إلى المستوى المرتفع من الطاقة ، وغير المصحوبة بالمستويات المرتفعة من التوتر أو إحساس الفرد بالضغط النفسية .

ويؤكد " محمد سيد فهمي " (٢٠٠٧) أن الأسباب الكامنة وراء انخفاض قدرة الأفراد على تادية مهامهم والقيام بالأعمال اليومية تختلف تبعاً لاختلاف

امزجتهم - سواء اكان إيجابياً او سلبياً - لأن المزاج Mood يعتبر عنصراً مركزياً للسلوك البشرى ، ويعتبر أيضاً قاعدة للعديد من الأنشطة اليومية المشتركة ، فضلاً عن اختلاف قدرتهم على التعامل مع المواقف المقلقة ، ومواجهة المشكلات وغيرها ، وهذا كله يرجع إلى اختلاف مستويات الطاقة النفسية الفعالة لديهم ، وبوجه التحديد إلى انخفاض مستوى الطاقة النفسية الفعالة ، كما أن هذه الأسباب قد تختلف من شخص إلى آخر ومن موقف إلى آخر .

مما سبق يمكن تعريف الطاقة النفسية الفعالة على أنها قوة محرركة داخل الفرد ، إذا استغلت بالشكل الأمثل ؛ قادة الضرد نحو تحدى كل ما يعيقه ، ويقف أمامه ويحوّله إلى إبداع ينير عالمه ، مما يساعد ذلك على إشباع الكثير من حاجاته النفسية ، ويتحقق له التوافق والسواء النفسي .

### ثانياً : معنى الحياة The Meaning of Life .

يمكن أن يفهم مصطلح " معنى الحياة " على أنه تفسير لأهمية حياة للشخص من جهة ، وأهدافه وغاياته في الحياة من جهة أخرى ، وأن معنى الحياة هو الفرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق الأهداف (Duffy, Sedlacek, W.; D. , 2010) .

كما يضيف " نزار الحايك " (٢٠٠٦) أن معنى الحياة هو المعبر إلى " تسامي الذات " ، ذلك الذي يتجاوز تحقيق الذات ، فمعنى الحياة يختلف من شخص لآخر ومن موقف إلى آخر ، وبالتالي فإن المعنى نسبي ، على الرغم من أن " فرانكل " Frankl , V. صاحب منحى العلاج بالمعنى Logotherapy فضل استخدام مصطلح " فريد ، من نوعه " لوصف الاختلاف في المعاني .

كما أن سعى الإنسان إلى البحث عن معنى هو قوة أولية في حياته وليس " تبريرا ثانويا " لحوافره الفريزية ، وهذا المعنى فريد ونوعى من حيث أنه لا بد أن يتحقق بواسطة الفرد وحده ، ويمكن لهذا أن يحدث ، وعندئذ فقط يكتسب هذا المعنى مغزى يشبع إرادة المعنى عنده . Somov, G. (2007) .

" ومن أحد المبادئ الأساسية للعلاج بالمعنى Logotherapy ، أن تكون الحياة لها معنى حتى في أكثر الحالات الإنسانية عبثا وأثماً ، وبالتالي احتمال أن تكون المعاناة لها معنى " (8 , 2009 , J. , Chetan) .

والارتباط بين معنى الحياة والجانب النفسي ارتباط إيجابي ، " وقد وجد الباحثون أن بلوغ المعنى يرتبط بشكل كبير بالرضا عن الحياة ، وعلاوة على ذلك فإن معنى الحياة يرتبط ارتباطاً قوياً بالتأثير الإيجابي للرضا عن الحياة ، ويكون لها تأثير سلبي للذين تصيبهم المعاناة النفسية ؛ ناتجة عن فقدانهم لذلك المعنى " (225 , 2008 , Jia, Y. ) .

والسعي نحو تحقيق معنى الحياة للفرد ينقل الفرد للوجود الإنساني ، حيث الأخلاق الحقيقية والقيم المرتبطة بخبرات الأفراد ، ومع ذلك فإن مواقف الحياة في بعض الأحيان تنظم نفسها بالطريقة التي تحبط إرادة المعنى ؛ مما يجعل اكتشاف هيكل معنى الحياة صعب إن لم يكن مستحيلاً ، ويؤكد " فرانكل " أن الأشخاص غير القادرين على اكتشاف المعنى في تجارب حياتهم ؛ فإن هؤلاء لديهم ما يسمى بالفراغ الوجودي ، والمصحوبة بالشعور بالملل والفتور في الحياة) Fuligni, (2010)J.

ويشير " فوكسويل " Foxwell, D.(2006) أن كل المعاني هي فريدة من نوعها ، ولا يمكن أن يكون أي معنى للحياة للجميع ، ومع ذلك هناك حالات لديها

شيء مشترك ، وبالتالي تؤدي إلى المعاني المشتركة ، لهذا السبب يجري تقاسم المعاني من قبل الناس الذين يعيشون في مجتمع معين ، أو حتى عبر الثقافات والعصور التاريخية المختلفة ، هذه المعاني المشتركة دعاها " فيكتور فرانكل " صاحب نظرية المعنى باسم " القيم " .

وتؤكد نظرية المعنى أيضاً على مبدأ المعنى في الحياة ، وهذا يكون دافعا قويا للبشر كي يبحثوا عن المعنى في حياتهم ، وأن لديهم القدرة على اتخاذ قرارات ، وعلى تحمل مسؤولية خياراتهم ، كما يركز " فرانكل " على سلوكيات الأفراد ، وبالتالي فإن الأفراد الذين يعيشون حياتهم لا بد وأن يعيشوها ويتخذوا قراراتهم بما يتناسب والقيم ، في حين ذلك سيشعر الأفراد أن لحياتهم مغزى وقيمة ، وبالتالي فإن الأفراد الذين يعيشون حياتهم ويتخذون قراراتهم بما لا يتفق والقيم فإن حياتهم تتسم بالفراغ واللامعنى ( Klitzke, L. , 2011 ) .

واقترح " فيكتور فرانكل " انتقال وجهة نظره من " ماذا نتوقع من الحياة ؟ " إلى " ماذا الحياة تتوقع منا ؟ " مؤكداً بأن المعنى يمكن أن توجد في اللحظات السابقة من حياتنا ، لذا تعتمد نظرية المعنى على هذا التنظيم الذي يجب استخدامه حتى للمرضى المصابين بمرض خطير يهدد حياتهم ويفقدتهم الشعور والإحساس بالمعنى ( Chetan , J. , 2009 ) .

وهناك عدد من التصنيفات المختلفة لمصادر المعنى والمتمثلة في : الصفات الشخصية ، نمو الشخصية والإنجاز ، قبول الذات ، السرور ، الوفاء ، تحقيق الهدوء ، العلاقات الاجتماعية ، العلاقات النوعية ، والسلامة الجسدية ( Gerben J. et al. , 2004 )

وأكد " فرانكل " على أن يمكن للمرء أن يكتشف معنى الحياة من خلال الإبداع والتجريب وإدراك قيمة الموقف (Foxwell, D.(2006) - وهذا ما أخبره الشباب الجامعي من ثوار (٢٥) يناير بعد اشتراكهم في الثورة - كما أكد " فرانكل " أيضاً أن " المعنى هو عملية يمكن الوصول إليها من خلال تحقيق القيمة الإبداعية ، ومن ناحية أخرى يمكن أيضاً أن يكتشف المعنى في الحياة من خلال التعلم من تجارب الحياة ، ويسمى هذا النوع من المعنى اكتشاف قيمة تجريبية " (Chetan , J. , 2009 , 15) .

إذن مما سبق يتناول الباحث الحالي مصطلح " معنى الحياة " على أنه تفسير لأهمية وجدوى حياة للشخص من جهة ، وأهدافه وغاياته واستقراره في الحياة من جهة أخرى ، وأن معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق الأهداف المرتبطة بإحداث السعادة والبهجة والتوافق مع البيئة المحيطة به ، وهذا ما يحاول الباحث الحالي معرفته خلال هذه الدراسة التي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير .

### ثالثاً : ثوار (٢٥) يناير January 25 Rebels :

وهم مجموعة من الشباب الذين قاموا بعمل شعبي إيجابي وجذري يقود إلى تغييرات عميقة في الواقع السياسي والاقتصادي ؛ وصولاً إلى تحقيق غايات كبرى تريدها الأجيال القادمة بصورة تقتضي اقتحام جميع العوائق والموانع التي تحول دون تحقيق هذه الغايات ، فإن الثائر هو من تحمل القيام بتبعات هذه الثورة ودفع ثمنها من دمه وروحه وكرامته حين يثور ليقضي على الفساد ، ثم يهدأ ليبنى له ولوطنه الأمجاد (تحية عبد العال ، ٢٠١١ ، ١٨١) ، وهؤلاء الشباب في الدراسة الحالية من الشباب الجامعي ، والذين شاركوا في ثورة (٢٥) يناير بمحافظة شمال سيناء .

## الدراسات السابقة :

يستعرض الباحث الحالي الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة ، لما لها من فائدة في الإجابة على تساؤلات الدراسة وتحديد أدواتها ، وأيضاً تفسير نتائجها ، وذلك على النحو التالي :

ففي دراسة قامت بها " تحية محمد عبد العال " (٢٠١١) بعنوان دراسة في سيكولوجية الناثر المصري بين غضب ثوار (٢٥) يناير والثقة في الآخر ، حيث طبقت الباحثة أدوات الدراسة على مجموعة من شباب الثورة ، تتراوح أعمارهم بين (٢٢ - ٣٠) سنة بمتوسط عمري قدره (٢٥.٤) سنة ، ويانحرف معياري (٢.٤٢) ، وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة آداتين هما " مقياس الغضب لدى الشباب الثوار ؛ ومقياس الثقة في الآخر " ، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى : أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين درجات الثوار (ذكور - إناث) على مقياس الغضب ، ودرجاتهم على مقياس الثقة في الآخر ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور الثوار والإناث الثورات في أبعاد مقياس الغضب ، وأيضاً لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور الثوار والإناث الثورات على مقياس الثقة في الآخر .

كما أجرى " بسيكول " (2008) E. Psicol, دراسة عنوانها " الضروق الفردية في مجال الطاقة : دورة التوتر والتنظيم الذاتي للمزاج " ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضروق الفردية في مستويات الطاقة ، وعلاقتها بالتوتر والتنظيم الذاتي للمزاج ، حيث بلغت العينة (١٧٦) من طلاب علم النفس .

فاظهرت النتائج المساواة بين الجنسين في النمط الإيقاعي للطاقة ومستويات التوتر والضروق الفردية ، فعلى الرغم من أن مستويات الطاقة في عينات أمريكية

وأسبانية كانت متشابهة ، إلى أن البيانات كانت مختلفة في تفسير وتقييم المشاكل الشخصية فيما يتعلق بالمزاج ، وفقاً لمستوى الطاقة والمشاكل اليومية وحالات الإجهاد وتفسيرها بطرق مختلفة .

بينما يرى " جين " (Jin, Y. (2008) في دراسته التي قام بها حول " الوظيفة الوقائية لمعنى الحياة والرضا عن الحياة بين الطلاب " ، حيث تهدف هذه الدراسة إلى التنبؤ بأثر العوامل المؤثرة الناتجة عن اختلاف الثقافات على الرضا بالحياة ، ومعنى الحياة بين الطلاب ، ومساعدتهم على تحقيق معنى وهدف في حياتهم .

وقد بلغ عدد الطلاب المشاركين في هذه الدراسة (٦٠٦) طالباً ، وكان من بينهم (٤٠٠) من الطلاب الصينيين الذين درسوا في ست جامعات في هونغ كونغ ، و(٢٠٦) من الطلاب الصينيين الذين يدرسون في الخارج في جامعة ملبورن في أستراليا ، حيث تم الاستعانة بمقياس الضغوط لاختلاف الثقافات ASSCS ، ومقياس معنى الحياة والرضا عن الحياة ، والمعلومات الديموجرافية .

وتوصلت هذه الدراسة إلى أن الطلاب الصينيين الذين يدرسون في أستراليا كانوا في مستوى العوامل المؤثرة الناتجة عن اختلاف الثقافات أعلى بشكل ملحوظ، وذلك متمثل في أعراض الاكتئاب والأفكار الانتحارية بين المهاجرين من السكان، وأن الضغوط الناتجة عن اختلاف تلك الثقافات تؤثر تأثيراً كبيراً على التكيف النفسي للطلاب من الذين يدرسون في هونغ كونغ ، وفي كلتا العينتين كان بالنسبة لمقياس معنى الحياة يشكل مساهمة إيجابية قوية ، والعوامل المؤثرة لاختلاف الثقافات شكلت مساهمة سلبية على مقياس الرضا عن الحياة ، وكان معنى الحياة يعني العلاقة بين العوامل الناتجة عن اختلاف الثقافات والرضا عن الحياة ، أي أن المستوى الأدنى من الضغوط الناتجة عن اختلاف الثقافات يقابلها

مستوى أعلى من الإحساس بمعنى الحياة ، ومن ثم مستوى أعلى من الرضا عن الحياة .

وقد أجرى " دوي " (2007) Duffy, E. ، دراسة عنوانها " دراسة مقارنة لمستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى ثلاث مجموعات تجريبية الشباب ، تم تعريضهم إلى ثلاث مستويات من الضغوط النفسية (منخفضة - متوسطة - مرتفعة) " ، والتي تهدف إلى توضيح العلاقة بين المستويات المختلفة للطاقة النفسية الفعالة " ومقارنتها لدى ثلاث مجموعات لديهم مستويات مختلفة من الضغوط النفسية " (المنخفضة - المتوسطة - المرتفعة) .

وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك دلالة إحصائية لمستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى أفراد المجموعة التي تعرضت لمستوى متوسط من " الضغوط النفسية " ، وانخفاض دال في مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى أفراد المجموعة التي تعرضت لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية " ، مقارنة بأفراد المجموعة الأولى التي تعرضت لمستوى منخفض من " الضغوط النفسية " ، وهذه النتائج تفيد الدراسة الحالية في أن الطاقة النفسية لدى الشباب تتأثر إلى حد كبير بمتغيرات كثيرة من أهمها الضغوط النفسية .

وتناول " جيفريز " (2005) Jeffries, L. في دراسته حول " المراهقون ومعنى الحياة " ، وأكد أن معنى الحياة هي ظاهرة إنسانية تتجلى عبر التواصل الزمني ، فبغض النظر عن العمر ، الجنس ، العرق ، أو الوضع الاجتماعي والاقتصادي هذا المعنى الأصيل فريد في نوعه وخاصة لكل فرد ، بل هو انعكاس لسمى عن وجود حقيقي وأصيل ، فإن عدم وجود النضال من أجل وجود حقيقي ، يتجلى في عدم وجود هدف أو معنى في الحياة ، يخلق حالة تعرف باسم الفراغ الوجودي The Existential Vacuum ، مما قد ينتج عنه الملل والاكتئاب



والسلوكيات العدوانية ، ويطلق على الفرع الفلسفي من العلاج النفسي لمعالجة هذه القضايا الوجودية العلاج بالمعنى .

وفى دراسة اجراها " ناير" (2003) Thayer , R. حول " الطاقة النفسية ، وترابط المزاج : إشارة مهمة للصحة " ، وجد القليل من البحوث التي تدعو إلى هذا المبدأ ، ولكن هذه الدراسة تقدم بعض الدعم بشكل جيد ، فهناك مجموعة من المشاركين تم قياس طاقتهم على عدد من الخطوات التي يخطونها في كل يوم لمدة عشرة أيام ، وكذلك تصنيف حالتهم المزاجية ثلاث مرات في اليوم ، وكلما ساروا الناس عدد خطوات أكثر في اليوم ، كان هناك مستوى أعلى من الطاقة ، ومستوى أقل من التوتر ، والنتائج عن عدد الخطوات التي اتخذت .

فالطاقة والتوتر ، وخصوصاً الطاقة ، هي العنصر الأساسي للمزاج ، وهذا النوع من الحالة المزاجية هو أفضل مؤشر للأداء البدني والنفسي ، ويرتبط كل شيء بأداء الجهاز المناعي ، ومستقبل الأمراض الجسدية للظروف النفسية المعتدلة والاكثاب الشديد . وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن السير لفترات قصيرة يمكنها من رفع مستوى الطاقة ، ولكن يمتد هذا البحث ونتيجته على مقدار المشي كل يوم .

ينما قام " محمد على كامل " (٢٠٠١) ، بدراسة عنوانها "دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والإجهاد النفسي لدى ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفعالة " ، حيث طبقت الدراسة على (١٦٠) طالباً ، منهم (٧٢) إناثاً ، (٨٨) ذكوراً ، للفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة طنطا من الشعب العلمية والأدبية ، وأعمارهم ما بين (١٩ - ٢٣) عاماً ، وتم الاستعانة بمقياس مواقف الحياة الضاغطة ، ومقياس الإجهاد النفسي ، ومقياس الطاقة النفسية الفعالة .

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين بروفييلات متوسطات مجموعات الدراسة الحالية ذات المستويات المختلفة للطاقة النفسية الفعالة، حيث أن الأفراد ذوي المستويات المتوسطة والمرتفعة من " الطاقة النفسية الفعالة " ، والذين هم على وعي بدرجة ما متوسطة أو مرتفعة بالتغيرات في مستوى الطاقة الفعالة لديهم ، وبالعوامل التي تؤثر في مستوى تلك الطاقة الفعالة والمخزون الفيزيقي منها ، فإن هؤلاء الأفراد يضعون أهداف مستقبلية فعلية قابلة لتحقيق على قدر طاقاتهم الفعلية ، ومن ثم تحقيق تلك الأهداف ، وبالتالي تعمل حلقة التغذية المرتدة عن نتائج سلوكهم في اتجاه مختلف ، والتي تصنف الفرد - وفقاً لإدراكه لذاته - في هذه الحالة بأنه قادر على تنفيذ أفكاره بالفعل ؛ مما يولد لديه درجة من المزاج الإيجابي الذي يؤثر بدوره على رفع تقدير الذات لدى الفرد ، وفي نفس الوقت من شأنه أن يجعله أكثر قدرة على مقاومة المواقف الضاغطة في البيئة المحيطة به بطريقة إيجابية ؛ مما يخفض من درجة الشعور " بالإجهاد النفسي " لديه ، ويؤدي هذا بدوره إلى مزيد من رفع مستوى " الطاقة الفعالة " للفرد، من خلال نظام عمل الحث الذاتي للسلوك وخفض مستوى التوتر لديه ، ويساعد على ظهور مؤشرات " الإجهاد غير التوتري " ، ثم " الطاقة التوتريّة " ، ثم " الطاقة غير التوتريّة " على التوالي ، وفقاً لمستوى " الطاقة التنشيطية الفعالة " لدى الفرد ، حيث تم استنتاج أن أفضل مستوى للأداء الأمثل للأفراد هو المستوى المتوسط والمرتفع نسبياً للطاقة النفسية الفعالة ، حيث يصاحبها أقل درجات للتوتر والشعور بالضغط النفسية والإجهاد .

من خلال عرض الباحث للدراسات السابقة ، والتي تناولت [الطاقة النفسية

الفعالة ؛ معنى الحياة] ، أمكن الخروج بما يلي :

وجد الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الطاقة النفسية الفعالة أن مستويات الطاقة النفسية الفعالة عند شخص ما ، تنخفض كلما تعرض للضغوط والإجهاد النفسي والمشاكل اليومية ، كذلك تعرضه للمواقف التوتيرية ، كذلك تعرض الإنسان إلى المزاج السلبي .

أيضاً الدراسات السابقة التي تناولت معنى الحياة ، تبين أن جميع هذه الدراسات قد أوضحت مدى أهمية هذا المعنى في حياة الفرد ، وعلاقته بالعديد من الظواهر النفسية ومعالجة العديد من الأمور ، والمتمثلة في كلا من : التخفيف من أعراض الاكتئاب ، والمعالجة الروحانية للمرضى ، وكذلك للأمراض المزمنة بشكل عام ، وللعلاقات بين الأزواج ، وتغيير المعتقدات اللاعقلانية ، وتخفيف أزمة الهوية ، ومعالجة الإدمان ، والاضطرابات السلوكية ، وال فشل الدراسي ، وخفض قلق الموت ، مما سبق يدل على أهمية هذا المنحى المرتبط بمعنى الحياة وقيمتها لدى الفرد .

ومن بين ما لاحظته الباحث أيضاً عند تناوله للدراسات السابقة هو عدم ربط الطاقة النفسية الفعالة بمعنى الحياة ؛ رغم أنها تتعلق بقدرة الفرد على بذل شغل أو تأدية المهام المكلف بها ، وهو لا يمتلك حتى المعنى الذي يوظف فيه هذه الطاقة ، التي وصفها العديد من العلماء بأنها محرّكة للسلوك الإنساني ، لذا جاءت أهمية إجراء هذه الدراسة .

### فروض الدراسة :

في ضوء البحوث والدراسات السابقة ؛ يستخلص الباحث فروض الدراسة الحالية كإجابات محتملة لبعض التساؤلات التي أثارها مشكلة الدراسة على النحو التالي :

- ١- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين درجات الطاقة النفسية الفعالة ودرجات معنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياسي الطاقة النفسية الفعالة وتقدير المعنى .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس الطاقة النفسية الفعالة .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس تقدير المعنى .
- ٤- هناك معاني أكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير .

#### منهج وإجراءات الدراسة :

##### أولاً : منهج الدراسة

استخدم الباحث لإجراء الدراسة الحالية المنهج الوصفي ، وذلك بشقيه الارتباطي والمقارن ، حيث يستخدم الشق الارتباطي لتبيان العلاقة بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، أما الشق المقارن لتبيان الفروق بين أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة .

##### ثانياً : عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، بلغ عددهم (١٣٠) طالباً جامعي ممن اشتركوا في مظاهرات وأحداث ثورة (٢٥) يناير ، (٨٠) طالباً ، (٥٠) طالبة ، تم اختيارهم بصورة عشوائية من كليات (تربية العريش :

ن = ٨٦ ؛ العلوم الزراعية بالعريش : ن = ٤٤ ) ، تتراوح أعمارهم ما بين ( ١٨ - ٢٢ ) عاماً ، بمتوسط عمري (١٩.٢٧) عاماً ، وقد طبق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية بلغ قوامها (٦٥٠) من طلاب كليتي التربية بالعريش ، وكلية العلوم الزراعية بالعريش ، وتم استخلاص عينة الدراسة ممن اشتركوا في أحداث الثورة من يوم (٢٥) يناير ٢٠١١ ، وقد طبق الباحث مقياس تقدير المستوى الاجتماعي / الاقتصادي على عينة الدراسة بغرض التعرف على خصائص العينة عن قرب من حيث عوامل الجنس ؛ العمر الزمني ؛ مستوى التعليم ؛ المستوى الاجتماعي/الاقتصادي ، وأيضاً تجانس مجموعات الدراسة من حيث المتغيرات السابقة ؛ حتى لا تؤثر على صدق نتائج الدراسة .

### ثالثاً : أدوات الدراسة

استخدم الباحث للتأكد من صحة فروض الدراسة الحالية العديد من الأدوات ، وذلك على النحو التالي :

#### ١ - مقياس الطاقة النفسية الفعالة (إعداد : الباحث) :

استفاد الباحث الحالي من التأصيل النظري لدراسته في مجال الطاقة النفسية الفعالة ، والدراسات السابقة أيضاً ، كذلك المقياس السابقة المصممة للتعرف على مستويات الطاقة المختلفة ، ومن أهم هذه المقياس مقياس " محمد على كامل " للطاقة النفسية الفعالة (٢٠٠١) .

#### ١- مرحلة تقنين مقياس " الطاقة النفسية الفعالة " :

قام الباحث بتطبيق مقياس الطاقة النفسية الفعالة في صورته الأولية على عينة استطلاعية قوامها (٨٠) من الشباب الجامعي ، والمقيمين بمحافظة شمال سيناء ، حيث تم رصد استجاباتهم على المقياس ؛ لقياس كلاً من الصدق والثبات له .

## (١) ثبات المقياس :

يعتبر المقياس ثابتاً عندما يعطى نفس النتائج في حالة تطبيقه مرة أخرى ، وقد تم التأكد من ثبات المقياس ، حيث قام الباحث بتطبيق مقياس الطاقة النفسية الفعالة مرتين على العينة الاستطلاعية (ن = ٨٠) بفواصل زمني مدته أسبوعين ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين ، والذي يعبر عن معامل ثبات المقياس حيث بلغ (٠.٧٥) ، وهذا يشير إلى أن مقياس الطاقة النفسية الفعالة يتمتع بدرجة ثبات كافية ، ويصبح بذلك أداة قابلة وصالحة للتطبيق .

## (٢) صدق المقياس :

استخدم الباحث للتأكد من صدق المقياس طريقة الصدق التجريبي ، فقد طبق الباحث المقياس الذي أعده ، وأيضاً مقياس " محمد على كامل " للطاقة النفسية الفعالة (٢٠٠١) على عينة استطلاعية (ن = ٨٠) من الشباب الجامعي ، ثم تم تقدير معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين ، وتبين أن الارتباط بين نتائج التطبيقين (٠.٨٢) ، وهذا يشير إلى أن مقياس الطاقة النفسية الفعالة يتمتع بدرجة كافية من الصدق .

## ب- حساب زمن تطبيق المقياس :

قام الباحث بحساب الزمن الذي يمكن تطبيق المقياس فيه بالطريقة الشائعة ، حيث قام كل فرد من أفراد العينة الاستطلاعية بتدوين الزمن الذي استغرقه في تطبيق المقياس ، ثم قام الباحث في ضوء ذلك بحساب متوسط الزمن؛ فقد كان متوسط الزمن الذي استغرقته العينة الاستطلاعية في تطبيق المقياس من (١٠ - ١٣) دقيقة تقريباً .

## ج - المعايير

وفيما يتعلق بمعايير مقياس " الطاقة النفسية الفعالة " لدى الشباب الجامعي من الجنسين ، بحيث تحدد مركز الفرد الحاصل على درجة خام معينة ، تحدد مركزه بالنسبة لمتوسط عينة التقنين ، ويمكن مقارنة الفرد بنفسه في أوقات ومواقف مختلفة ، وأيضاً يمكن من مقارنة الفرد بغيره من أفراد جنسه وعمره ، وفيما يلي طريقة التصحيح التي تستخرج بها الدرجة الخام على مقياس الطاقة النفسية الفعالة .

يشتمل مقياس " الطاقة النفسية الفعالة " على (٣٠) عبارة ، تقابلها ثلاث استجابات لكل عبارة ، وتتدرج من (١ ، ٢ ، ٣) تعبر عن مستوى " الطاقة النفسية الفعالة " (قليلاً ، إلى حد ما ، كثيراً) ، ويبدأ التصحيح بجمع (التكرارات) التي وضعها المفحوص في كل فئة من هذه الفئات الثلاث للقائمة ، وتستخلص الدرجة الكلية للمقياس ، وهي درجة خام تشتق من حاصل تكرارات المقياس .

وقد استخدم الباحث طريقة الإرباعيات لما لها من أهمية قصوى في معرفة نقط التوزيع التكراري التي تحدد المستويات العليا والوسطى والدنيا للدرجات ، فالإرباعي الأول يحدد النسبة المئوية المساوية (٢٥٪) ، والإرباعي الثاني يحدد النسبة المئوية المساوية (٥٠٪) ، والإرباعي الثالث يحدد النسبة المئوية المساوية (٧٥٪) ، أي الإرباعيات بهذا المعنى تحدد المستويات المختلفة للضعيف والمتوسط والمرتفع ، وبعد تطبيق مقياس الطاقة النفسية الفعالة على عينة التقنين ، تم حساب الإرباعيات من التكرار المتجمع التصاعدي ، وبالتالي حساب النقاط الإرباعية وترتيبها ، والجدول التالي يوضح بيان النقاط الإرباعية وترتيبها لمقياس الطاقة النفسية الفعالة .

جدول (١)

بيان النقاط الإرباعية وترتيبها لمقياس الطاقة النفسية الفعالة

مستويات الطاقة	النقط الإرباعية مقربة	قيمة الإرباعي	ترتيب الإرباعي	الإرباعي
منخفض	٣٩	٣٩.٤	٢٥	الأول
متوسط	٤٧	٤٧.٢	٥٠	الثاني
مرتفع	٧٨	٧٩.٤	٧٥	الثالث

من الجدول السابق وجد أن أقل درجة يحصل عليها المفحوص هي التي تقل عن (٣٩) درجة ، أي أن المدى (٣٠ - ٣٩) يعتبر أقل درجات الطاقة النفسية يمكن أن يحصل عليها المفحوص ، كما أن أعلى تقدير يمكن أن يحصل عليه مفحوص على المقياس نفسه هو ما يزيد عن (٧٩) درجة ، أي أن المدى (٧٩ - ٩٠) يعتبر أعلى درجات الطاقة النفسية يمكن أن يحصل عليها المفحوص ، والشكل التالي يوضح المستويات العليا والوسطى والدنيا لدرجات مقياس الطاقة النفسية الفعالة .



شكل (١)

المستويات العليا والوسطى والدنيا لدرجات مقياس الطاقة النفسية الفعالة



## ٢- مقياس تقدير المعنى (إعداد : صلاح مكاوي ، ٢٠٠٠)

قام الباحث بتصميم مقياس لتقدير المعنى (٢٠٠٠) ، وقام الباحث بإعادة تقنين المقياس على عينة التقنين ، حيث بلغت العينة الاستطلاعية (ن=٨٠) ، وتم رصد استجابات المفحوصين على هذا المقياس .

واستخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية للتأكد من أن المقياس صادق في استخدامه ، حيث قام الباحث بحساب قيمة " ت " لدلالة الفروق بين الـ (٢٧٪) الأدنى والأعلى من الوسيط للتعرف على التمييز بين منخفضي ومرتفعي تقدير المعنى للتحقق من صدق المقارنة الطرفية للمقياس ، وتبين أن الفروق بين متوسطات الدرجات المرتفعة والمنخفضة لعينة التقنين على مقياس تقدير المعنى دالة إحصائياً ، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي تقدير المعنى ، وهذا يشير إلى صدق مقياس تقدير المعنى .

وتم حساب معامل ثبات مقياس تقدير المعنى بطريقتين هما التجزئة النصفية ، وطريقة إعادة الاختبار .

وقد جزء المقياس إلى نصفين متكافئين بعد إجرائه ، والطريقة الشائعة لتقسيم المقياس هي التقسيم الفردي والزوجي ، واستخدم الباحث معادلة " سبيرمان - براون " Sperman - Brown وذلك لحساب معامل ثبات المقياس ، وأكدت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، حيث بلغ معامل الثبات (٠.٧٧) ، والطريقة الأخرى للتأكد من ثبات مقياس تقدير المعنى هي طريقة إعادة الاختبار ، وفي هذه الطريقة قام الباحث بتطبيق المقياس على مجموعة التقنين ، وبعد فاصل زمني مدته أسبوعان تم إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس العينة ، وقدر معامل الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين الأول والثاني ،

وكشفت النتائج أيضاً أن مقياس تقدير المعنى على درجة عالية من الثبات ، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٨٣) بين التطبيقين الأول والثاني .

٣ - مقياس تقدير المستوى الاجتماعي / الاقتصادي (إعداد صلاح مكاي :  
(٢٠٠٢)

قام الباحث بإعداد مقياس لتقدير المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد، حيث يتكون هذا المقياس من (٥٨) عبارة ، تتضمن ما يتعلق بوصف حالة الفرد الاجتماعية والاقتصادية والصحية والثقافية .

وقد تأكد الباحث من ثبات وصدق هذا المقياس ، حيث استخدم الباحث طريقة الصدق التلازمي ، للتأكد من صدق المقياس ، وذلك بتطبيقه وتطبيق مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي المطور للأسرة المصرية الذي أعده " محمد بيومي " (٢٠٠٠) على عينة التقنين ، وحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الذي بلغ (٠.٨١) ، كذلك استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار للتأكد من ثبات المقياس ، حيث طبق الباحث المقياس مرتين على عينة التقنين بفواصل زمني قدره أسبوعين ، وقد بلغ معامل الثبات (٠.٧٥) ، وقد أكدت نتائج هذه العمليات أن المقياس على درجة عالية من الصدق والثبات ، كما يستغرق تطبيقه ما بين (١٢ - ١٦) دقيقة .

#### رابعاً : إجراءات الدراسة

قام الباحث باختيار عينة من ثوار (٢٥) يناير ، والذين اشتركوا في مظاهرات الثورة ، من طلاب كلية التربية بالعريش ، وكلية العلوم الزراعية بالعريش ، والمقيمين بمحافظة شمال سيناء ، وبلغ عددهم (١٣٠) طالباً ، (٨٠) طالباً ، (٥٠) طالبة .

وبعد اختيار عينة التقنين (ن = ٨٠)؛ تم التأكد من مدى ثبات وصدق المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية، واختيار عينة الدراسة النهائية، تم تطبيق أدوات الدراسة عليها، ثم التحقق من صحة فروض الدراسة واستخلاص النتائج ومناقشتها .

#### خامساً : الأساليب الإحصائية

#### استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- النسب المئوية .
- معادلة سبيرمان - براون .
- الإرباعينيات .
- معامل ارتباط بيرسون .
- اختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين .

#### نتائج الدراسة وتفسيرها :

يتناول الباحث الحالي نتائج الدراسة متمثلة في التحقق من صحة فروض الدراسة، يتبعها تفسير هذه النتائج في ضوء التأصيل النظري والدراسات السابقة وذلك على النحو التالي :

#### الفرض الأول :

ينص الفرض الأول من الدراسة الحالية على أنه " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين درجات الطاقة النفسية الفعالة ودرجات معنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياسي الطاقة النفسية الفعالة وتقدير المعنى " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في " مقياس الطاقة الفعالة " ؛ " مقياس تقدير

المعنى" على عينة الدراسة ، والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير.

## جدول (٢)

العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير

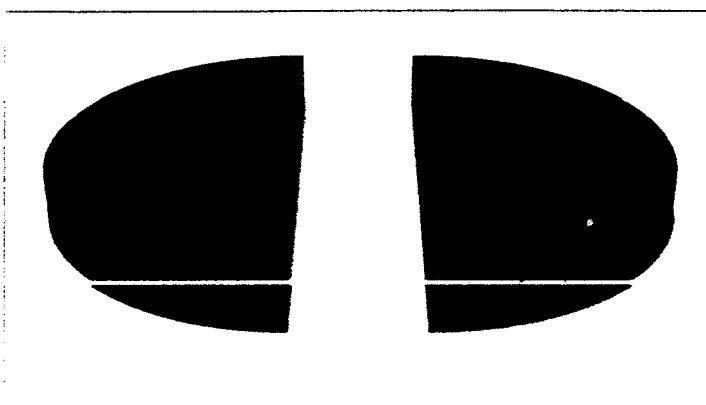
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتغير
٠.٠١	٠.٤٤٦	الطاقة النفسية
		الفعالة
		معنى الحياة

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.١٥٩

عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٢٠٨

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجات الطاقة النفسية الفعالة ، ودرجات معنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير دالة عند مستوى (٠.٠١) ، وهذه العلاقة موجبة .

والشكل التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير



شكل (٢)

العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير

الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني من الدراسة الحالية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس الطاقة النفسية الفعالة " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق " مقياس الطاقة الفعالة " على عينة الدراسة من الجنسين .

والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس الطاقة النفسية الفعالة .

جدول (٢)

الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس الطاقة النفسية الفعالة

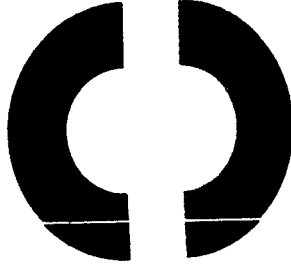
الدلالة	قيمة ت	الطاقة النفسية		ن	
		ع	م		
غير دالة	٠.١٢٣	١٦.٥	٨٢	٨٠	ذكور
		١٥.١	٨٠	٥٠	إناث

ت : عند  $0.05 = 1.97$

$2.60 = 0.01$

يتضح من الجدول السابق تحقق صحة الفرض الثاني من الدراسة الحالية، حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس الطاقة النفسية الفعالة .

والشكل التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس الطاقة النفسية الفعالة



شكل (٣)

الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس الطاقة النفسية الفعالة

#### الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث من الدراسة الحالية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) ، المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس تقدير المعنى"، وللتحقق من هذا الفرض تم تطبيق مقياس تقدير المعنى على عينة الدراسة من الجنسين ، والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي (ذكور - إناث) المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس تقدير المعنى .

جدول (٤)

الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) ،  
المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس تقدير المعنى

الدلالة	قيمة $t^*$	تقدير المعنى		ن	
		ع	م		
غير دلالة	٠,٢٧٩	١٧,٧	٨٦	٨٠	ذكور
		١٦,٩	٨٢	٥٠	إناث

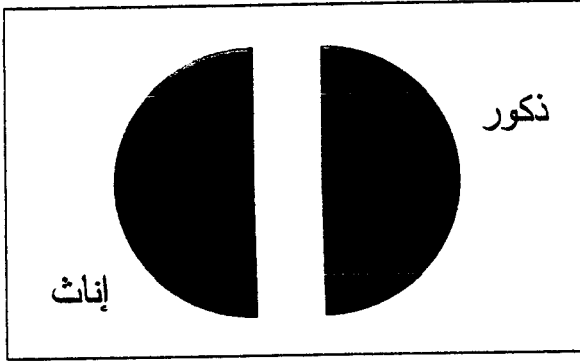
ت : عند  $0.05 = 1.97$

$2.60 = 0.01$

يتضح من الجدول السابق تحقق صحة الفرض الثالث من الدراسة الحالية ، حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس تقدير المعنى .

والشكل التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) ، المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس تقدير المعنى





شكل (٤)

الفروق بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) ،  
المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس تقدير المعنى

#### الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع من الدراسة الحالية على أن " هناك معاني أكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير " ، وللتحقق من هذا الفرض تم تطبيق " مقياس تقدير المعنى " ، على عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، حيث يتضمن من بين إجراءات تطبيق المقياس سؤالين للتعرف على أكثر المعاني ظهوراً قبل الثورة وبعدها ، وذلك بحساب نسبة تكرار المعاني المختلفة لديهم ، والجدول التالي يوضح معنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على استبانة معنى الحياة قبل وبعد ثورة (٢٥) يناير .

## جدول (٥)

معنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياس

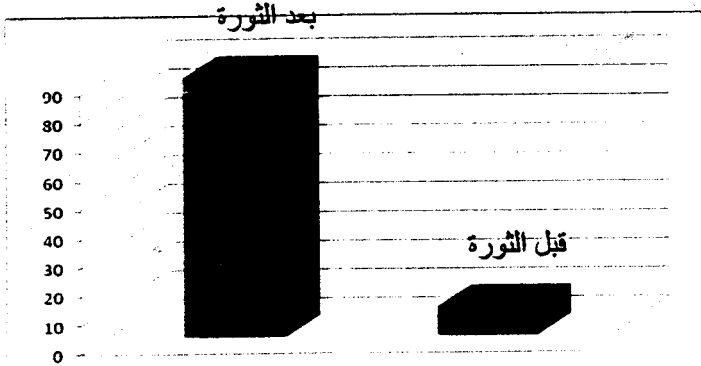
تقدير المعنى قبل وبعد ثورة (٢٥) يناير

النسبة	المعنى (بعد الثورة)	النسبة	المعنى (قبل الثورة)
%١٠٠	وجود أمل في المستقبل	%٨٩	المستقبل في العمل
%١٠٠	تزايد فرص العمل	%٧٥	بالخارج
%٩٥	الاستقرار المادي		الصبر
%٨٥	حرية التعبير وإبداء الرأي		
%٨٥	ارتفاع المعنويات		
%٧٩	زيادة فرصة الزواج		
%٧٧	زيادة الثقة بالنفس		
٧١	عدم الرهبة من السلطة		

يتضح من الجدول (٥) أن معنى الحياة تغير لدى عينة الدراسة من الشباب

الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، عما كانت عليه قبل حدوث الثورة ،

والشكل التالي يوضح هذه النتيجة .



شكل (٥)

معنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على استبانة معنى الحياة قبل وبعد ثورة (٢٥) يناير

#### تفسير نتائج الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الطاقة النفسية الضعالة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، وعلاقتها بمعنى الحياة لديهم ، وقد انتهى الباحث إلى تأكيد الارتباط القوي بين الطاقة النفسية الضعالة ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة ، وهو ما يؤكد أن " معنى الحياة " هي تفسير لأهمية حياة للشخص من جهة ، وأهدافه وغاياته في الحياة من جهة أخرى ، وأن معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق هذه الأهداف ، وهذا لا يأتي إلا من خلال طاقة نفسية فاعلة

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه أدبيات الدراسة السابقة ، حيث وجد أن سعى الإنسان إلى البحث عن معنى هو قوة أولية في حياته وليس تبريراً ثانوياً لحوافزه الغريزية ، وهذا المعنى فريد ونوعى من حيث أنه لا بد أن يتحقق بواسطة الفرد وحده ، ويمكن لهذا أن يحدث ، وعندئذ فقط يكتسب هذا

المعنى مغزى يشبع إرادة المعنى عنده ، وهذا هو صميم العلاقة الإيجابية بين معنى الحياة والطاقة النفسية الفعالة .

وعلى العكس من ذلك يؤكد " جيفريز " (2005) Jeffries, L. ان الناس غير القادرين على اكتشاف المعنى في تجارب حياتهم ؛ فإن في هذه حالة يظهر ما يسمى بالفراغ الوجودي ، والمصحوبة بالشعور بالملل والفتور في الحياة ؛ وبالتالي تنخفض الهمم ، وتقل الطاقة النفسية الفعالة تبعاً لذلك .

وتؤكد نظرية المعنى على مبدأ المعنى في الحياة ، وهذا يكون دافعا قويا للبشر كي يبحثون عن المعنى في حياتهم ، وهذا يستلزم طاقة نفسية تدفعهم لتحقيق ذلك ، وهذا ما حدث للشباب الجامعي من المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، لما لديهم من القدرة على اتخاذ قرارات ، وعلى تحمل مسئولية خياراتهم ، مما جعلهم يشعرون ان لحياتهم مغزى وقيمة ، وبالتالي فإن الأفراد الذين يعيشون حياتهم ويتخذون قراراتهم بما يتفق والقيم فإن حياتهم تتسم بالمعنى والطاقة النفسية الفعالة معاً ، ونتائج الدراسة الحالية اتفقت في مجملها مع نتائج الدراسات السابقة .

ونظراً لأن القيم والمعاني والغايات تتشابه إلى حد كبير لدى الشباب الجامعي باختلاف نوعية الدراسة، أو حتى باختلاف المستوى الاجتماعي الاقتصادي ؛ فقد تشابهت أيضاً بين الجنسين ، سواء في معنى الحياة من جهة ، أو الطاقة النفسية الفعالة من جهة أخرى ، فقد توصلت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة من الشباب الجامعي من الجنسين (ذكور - إناث) ، المشاركين في ثورة (٢٥) يناير على مقياسي الطاقة النفسية الفعالة وتقدير المعنى ، وهذا يؤكد الارتباط القوي بين كل من معنى الحياة والطاقة النفسية الفعالة ، لدى كل من الجنسين ، وهذا ما أشارت

إليه بعض من الدراسات السابقة مثل دراسات " دويي " (2007) Duffy,E ؛ محمد على كامل " (٢٠٠١) ؛ " فاير" (2003) Thayer,R. ، حيث إن الشباب الجامعي من الجنسين في الدراسة الحالية خرجا ليقفا جنباً إلى جنب في ثورة شعبية سلمية خالصة ، وهي ثورة (٢٥) يناير حيث ارتفعت أصواتهم للمطالبة بالحصول على الحرية والكرامة الإنسانية والعدالة الاجتماعية ، ورغم هول ما قد تعرض له الثوار من الجنسين ، إلا أنه بالإرادة المتمثلة في الطاقة النفسية الفعالة لم يخش هؤلاء الشباب من أجل الحصول على الحقوق المسلوقة - من وجهة نظرهم - ، وتحقيق معان كثيرة لحياتهم متمثلة في نتائج الفرض الرابع من الدراسة الحالية .

والفرض الرابع من الدراسة الحالية يؤكد على أن هناك معاني أكثر شيوعاً لدي عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (٢٥) يناير ، وهذه المعاني تم استخلاصها من تطبيق استبانة معنى الحياة على عينة الدراسة ، وتمثلت هذه المعاني في " وجود أمل في المستقبل ؛ تزايد فرص العمل ؛ الاستقرار المادي ؛ حرية التعبير وإبداء الرأي ؛ ارتفاع المعنويات ؛ زيادة فرصة الزواج ؛ زيادة الثقة بالنفس ؛ عدم الرهبة من السلطة " ؛ وتلك هي معاني حياة عينة الدراسة بعد الثورة ، في حين ما أخبرت به عينة الدراسة أن معاني حياتهم قبل الثورة اقتصر على " أن المستقبل في العمل بالخارج ؛ الصبر " ، وهذه المعاني تغيرت تماماً قبل الثورة عنها بعد الثورة ، وهذه النتيجة تؤكد أن عينة الدراسة لم تقبل الإحباط وعدم الرضا به ، مما دفعهم على استغلال طاقاتهم النفسية الفعالة ، وصاروا أكثر قوة وهذا نتيجة لإفرازات الواقع الذي كانوا يعيشونه من كبت وعدم اهتمام ، والبطالة التي تسيطر على حياتهم ، والضغط الاجتماعي الذي لا يستجيب لطموحاتهم فافتقدوا معنى حياتهم ، إلا أن باشتراكهم في ثورة (٢٥) يناير أصبحت حياتهم جديدة بأن تعاش ، فأصبح لديهم أمل في غدهم ، وزادت

فرص العمل ، وهذا سيؤدي إلى الاستقرار المادي ، وزيادة تبعاً لذلك فرض الزواج ، وتقل نسبة العنوسة بين الجنسين ، كما امتلكوا بعد حدوث الثورة حرية التعبير وإبداء الرأي ، وارتفعت معنوياتهم ، وزادت ثقتهم بأنفسهم ، ومن كل ما سبق نشطت الطاقة النفسية الفعالة لديهم بقدرتهم على العمل والإنجاز ، أي أن المستويات المرتفعة للطاقة النفسية الفعالة تدفعهم وتحمسهم للقيام بالأعمال والمهام المكلفون بها ، وكفاءة تامة ؛ لأنهم في هذه اللحظة سيكون لديهم أنشطة ومهارات وقدرات تدفعهم إلى الأمام ، في حين أنهم قبل الثورة كان لديهم مستوى منخفض من الطاقة النفسية الفعالة ، لا يستطيعون من خلالها القيام بالمهام المكلفون بها بالشكل المناسب ، لذا كانت حياتهم جدياء من المعنى ، وهذا ما آلت إليه نتائج الدراسة الحالية .

### توصيات الدراسة :

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج ، أمكن صياغة التوصيات

### التالية :

- إجراء المزيد من الدراسات في مجال الطاقة النفسية الفعالة ، وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل الصحة النفسية ؛ التوافق النفسي ، مستوى الطموح ، والقدرة على تنمية الطاقة النفسية الفعالة بطرق مختلفة لدى فئات عمرية مختلفة .
- تبصير الهيئات والمؤسسات المختلفة المسئولة عن تربية النشء بالاهتمام بمستويات الطاقة النفسية الفعالة المختلفة ، وكيفية التعامل معها ، وتنميتها ، وأثرها على معنى الحياة لديهم .
- إجراء أبحاث تتناول برامج إرشادية لرفع مستويات الطاقة المختلفة لدى عينات من الشباب ، والذين يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مختلفة .

- إجراء دراسات تهتم بمعنى الحياة لدى الفئات العمرية المختلفة ، والتعرف على علاقتها بالطاقة النفسية الفعالة لديهم .
- إجراء دراسة تتناول الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى شباب (٢٥) يناير ، والخروج بنتائج تفيد المجتمع بأهمية الطاقة النفسية في رفع مستوى الصحة النفسية لدى فئة الشباب .
- محاولة رفع مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى فئات يعانون من بعض المشكلات النفسية ، مثل المطلقات ؛ متأخرات سن الزواج ، العاطلون ، ...

## المراجع

- ١- تحية محمد عبد العال (٢٠١١). دراسة في سيكولوجية الشائر المصري بين غضب ثوار ٢٥ يناير والثقة في الآخر، المؤتمر العلمي لقسم لصحة النفسية - كلية التربية - جامعة بنها، ١٧ - ١٨ يوليو، ١٧٧ - ٢٦٦.
- ٢- صلاح فؤاد مكاوي (٢٠٠٠): دراسة إرشادية / علاجية بالمعنى لتعديل السلوك المتطرف لدى الشباب. المؤتمر الدولي الأول - دور كليات التربية في التنمية البشرية، جامعة الزقازيق، ٢٥ - ٢٧ إبريل.
- ٣- صلاح فؤاد مكاوي (٢٠٠٢): دراسة تنبؤية لأثر البيئة المكانية كما يعكسها الرضا عن المكان على مستوى الصحة النفسية لدى الشباب. مجلة كلية الآداب - جامعة المنوفية، ع (٤١)، يناير، ٥٤ - ٩٥.
- ٤- محمد بيومي خليل (٢٠٠٠). مقياس المستوي الاقتصادي، الاجتماعي، الثقافي المطور للأسرة، في محمد بيومي خليل (٢٠٠٣) انحرافات الشباب في عصر العولمة، القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.
- ٥- محمد سيد فهمي (٢٠٠٧). العولمة والشباب من منظور اجتماعي. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- ٦- محمد على كامل (٢٠٠١). دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والإجهاد النفسي لدى ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة للطاقة النفسية الفعالة. مجلة كلية التربية جامعة طنطا، ٢، (٣٠)، ١٩٦ - ١٩٧.
- ٧- نزار محمد الحايك (٢٠٠٦). نظريات أساسية في التوجيه والإرشاد النفسي. سوريا: دار ماسة للطباعة والنشر.



- 8- Chan, C. (2010) . Acceptance of Spousal Death: The Factor of Time in Bereaved Adults' Search for Meaning . *Death Studies*, 35 (2) ,147-162 .
- 9- Chetan, J. (2009) . *An empirical validation of Viktor Frank's Logotherapeutic Model*. University of Missouri-Kansas City
- 10- Das, A. (1998) . Frankl and the realm of meaning , *Journal of Humanistic Education and Development* , 36 (4) , 199- 211.
- 11- Dennis, M. (2010) . Effective dissemination of energy related information : Applying social psychology and evaluation research . *American Psychologist* , 65 (6) ,1109-1122 .
- 12- Duffy,E. (2007) . *Activation and behavior* . New York : Wiley Library .
- 13- Duffy, D.; Sedlacek, W. (2010) . The salience of a career calling among college students : xploring group differences and links to religiousness, life Meaning, and life satisfaction . *Career Development Quarterly*, 59 (1) , 27-41
- 14- Foxwell, D.(2006) . Salience of logotherapy among students of career counseling. *cademic Therapy*, 19 (3), 261- 278.
- 15- Fuligni, J.(2010) . Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American Backgrounds . *Journal of Youth and Adolescence*, 39 (11) , 1253-1274 .

- 17- Gerben J. (2004) . Search Of meaning : A reminiscence program For older person . *Educational Gerontology* , 30, 751-766.
- 18- Jeffries, L.(2005). *Adolescence and meaning in life* . U.S.A. : University of Houston Press .
- 19- Jia, Y.(2008) . The Protective function of life on life satisfaction among meaning of Australia and Hong Kong . *Journal Of American College Health* , 57(2) , 223-234 .
- 20- Klitzke,L. (2011) . Do materialism, intrinsic aspirations, . and meaning in life predict students' earnings of education? . *Social Psychology of Education, An International Journal*, 14 (1) , 119-134 .
- 21- Psicol, E. (2008) .Individual differences in energy-tension cycle and self-regulation of mood . *American Psychologist* , 45 (10) , 109-127 .
- 22- Posner, M.; Rothbart, M. (2010) . The concept of energy in psychological theory: Cognitive science program, technical . *American Psychologist* , 75 (4) , 100-121.
- 23- Somov, G.(2007) . Meaning of life group: Group application of logotherapy for substance use treatment . *Journal for Specialists in Group Work*, 32 (4) , 316-345 .
- 24- Thayer , E. (2003) . *Calm energy : How people regulate mood with food and exercise* . U.K. : Oxford University Press.