

جامعة قاصدي مرياح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

شعبة علم النفس



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس العيادي

من إعداد الطالبة:

• سناء عائشي

بعنوان:

مستوى الإكتتاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة

- دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة -

تاريخ المناقشة: 2017-05-17

اللجنة المناقشة متكونة من السادة:

الدكتور(ة) // وردة بالحسيني (أستاذة محاضرة-جامعة قاصدي مرياح ورقلة) رئيسا

الدكتور(ة) // يمينة خلادي (أستاذة محاضرة-جامعة قاصدي مرياح ورقلة) مشرفا و مقرا

الدكتور(ة) // سليمة حمودة (أستاذة محاضرة-جامعة قاصدي مرياح ورقلة) مناقشا

الموسم الجامعي: 2016-2017

## شكر و تقدير

الحمد لله الذي وفقنا، و الحمد لله ربي حتى ترضى، و الحمد إذا رضيت، و الحمد لك بعد الرضا. إلى صاحب الأول و الأخير إلى الهادي إلى سواء السبيل، الذي أطعمنا و كسانا و علمنا "الله عز و جل" لقوله تعالى: "و لئن شكرتم لأزيدنكم".

على الأصل مشينا و على الأصل يدفعنا أن نرد الفضل لأصحابه، و أن نسدي الشكر لمستحقيه، ننتقدم بالشكر و أسمى معاني التقدير و الإحترام إلى الأستاذة المشرفة "خلادي يمينة" التي كان لى الشرف في توليها هذه المذكرة، و لما قدمته لي من توجيه و نصح و إرشاد طيلة مدة الإنجاز. كما أتوجه بجزيل الشكر إلى كل أساتذتي في المرحلة الجامعية، إلى كل طلبة دفعة علم النفس العيادي 2017.

كما أتقدم بالشكر في هذا العمل المتواضع إلى أمي و أبي العزيزين حفظهما الله لي اللذان سهرا و تعباً في تربيتي و تعليمي و أشكر كل من ساهم في إتمام هذا العمل من قريب أو بعيد و إلى أفراد أسرتي دون إستثناء.

إلى كل من قدم لنا يد العون و المساعدة و لو بالكلمة الطيبة.

"شكرا جزيلا"

الطالبة

سناء عائشي

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الإكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة و قد صيغت التساؤلات كالتالي:

- 1- ما مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الجنس؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الطور (ليسانس/ ماستر)؟

و لمحاولة الإجابة على هذه التساؤلات تم تبني فرضيات موجبة كإجابة مؤقتة، و لإختبارها أستخدم المنهج الوصفي، و أجريت الدراسة على عينة تكونت من (150) طالب و طالبة بجامعة قاصدي مرياح ورقلة، و لجمع البيانات تم إستخدام مقياسين : مقياس الإكتئاب "لمحمد سعد عثمان" (2010) و مقياس معنى الحياة "داليا عثمان" (2009)، وبعد التحقق من خصائصهما السيكومترية تم تطبيقها على العينة للحصول على البيانات.

و لمعالجة البيانات تم إستخدام: النسب المئوية- إختبار (T-test) لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي بإستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS-19)، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- مستوى الإكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة مرتفع.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الطور (ليسانس/ ماستر).

و تمت مناقشة هذه النتائج في ضوء الجانب النظري و الدراسات السابقة و أختتمت بتقديم بعض المقترحات الموجهة للباحثين في مجال في علم النفس و عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الإكتئاب- معنى الحياة

## Résumé de l'étude :

L'étude actuelle vis à identifier le niveau de dépression chez les étudiants universitaires et leur connaissance positive du sens de la vie , les questions suivantes ont été posées :

- 1- Quel est le niveau de la dépression chez les étudiants et leur connaissance positive du sens de la vie ?
- 2- Est-ce qu'il ya des différences statistiquement significatives dans le niveau de dépression chez les étudiants et leur connaissance positive du sens de la vie en fonction de la variable sexe ?
- 3- Est-ce qu'il ya des différences statistiquement significatives dans le niveau de dépression chez les étudiants et leur connaissance positive du sens de la vie en fonction de la variable niveau (Licence-Master) ?

Pour répondre à ces questions, on a adopté des hypothèses positives comme réponse temporaire, et pour le tester la méthodologie descriptive a été utilisée, l'étude a été faite sur un échantillon composé (150) étudiants (des deux sexe) de l'université de Kasdi Merbah Ouargla. En vue de la collecte des données, on a utilisé deux tests, à citer ; le teste de la dépression du "Mohamed Saad Othman 2010" , et le test de sens de la vie du "Dalia Othman 2009" , et après avoir vérifié a ses caractéristiques psychométriques, elle a été appliquée sur l'échantillon pour avoir des données.

Pour le traitement des données, ont été utilisé :les pourcentages- (T-Test) pour mesure les écarts entre les deux moyennes, le traitement de données a été fait à l'aide de logiciel statistique (SPSS-19).

L'étude a révélé les résultats suivants :

- 1-Le niveau de dépression chez les étudiants et leur connaissance positive du sens de la vie universitaire et bas.
- 3-Il y'a des différences statistiquement significatives dans le niveau de dépression chez les étudiants et leur connaissance positive du sens de la vie en fonction de la variable sexe en faveur masculins.
- 4-Il n'y a pas des différences statistiquement significatives dans le niveau de dépression chez les étudiants et leur connaissance positive du sens de la vie en fonction de la variable niveau (Licence- Master).

L'interprétation de ces résultats à la lumière du cadre théorique de l'étude et des études antérieurs et a conclu avec des recommandations et des proposition destinées aux chercheurs dans le domaine de la psychologie et l'échantillon de l'étude.

**Mot clés :** la dépression- le sens de la vie.

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر و تقدير
ب	ملخص الدراسة
د	فهرس المحتويات
ز	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
1	مقدمة
<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة</b>	
5	1- إشكالية الدراسة
8	2- فرضيات الدراسة
9	3- أهداف الدراسة
9	4- أهمية الدراسة
10	5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
10	6- حدود الدراسة
<b>الفصل الثاني : الإكتتاب</b>	
12	تمهيد
12	1- مفهوم الإكتتاب
14	2- أعراض الإكتتاب
16	3- معايير تشخيص الإكتتاب
18	4- إنتشار الإكتتاب
19	5- أسباب الإكتتاب
20	6- النظرية المعرفية للإكتتاب
22	خلاصة الفصل

<b>الفصل الثالث: معنى الحياة</b>	
25	تمهيد
25	1- نبذة تاريخية عن معنى الحياة
26	2- مفهوم معنى الحياة
28	3- المفاهيم المرتبطة بمعنى الحياة
29	4- كيفية تحقيق معنى الحياة
30	5- نظرية "فيكتور فرانكل" لمعنى الحياة
32	6- المصادر السلبية للمعنى الحياة
34	7- نموذج "فان دوزن سميت" لمعنى الحياة
36	خلاصة الفصل
<b>الباب الثاني: الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية</b>	
39	تمهيد
39	أولاً: الدراسة الإستطلاعية
39	1- منهج الدراسة
39	2- الهدف من الدراسة الإستطلاعية
40	3- وصف عينة الدراسة الإستطلاعية
40	4- وصف أدوات الدراسة في صورتها الأولية
41	5- بعض الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة الإستطلاعية
45	ثانياً : الدراسة الأساسية
45	1- وصف عينة الدراسة الأساسية
45	2- وصف أدوات الدراسة في صورتها النهائية
49	3- الأساليب الإحصائية المستخدمة
49	خلاصة الفصل
<b>الفصل السادس: عرض و تحليل النتائج</b>	
52	تمهيد
52	1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى

53	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
53	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
54	4- خلاصة الفصل
<b>الفصل السابع: مناقشة و تفسير النتائج</b>	
57	تمهيد
57	1- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى
58	2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية
60	3- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة
61	4- إستنتاج العام
61	5- مقترحات
62	6- قائمة المراجع
70	7- قائمة الملاحق
71	- ملحق رقم (1): ملحق إستمارة المحكمين
81	- ملحق رقم (2): الأساتذة المحكمين
82	- ملحق رقم (3): مقياس الإكتئاب
86	- ملحق رقم (4): مقياس معنى الحياة في صورته النهائية
90	- ملحق رقم (5) : ملحق نتائج المقارنة الطرفية لمقياس الإكتئاب
91	- ملحق رقم (6): نتائج التجزئة النصفية لمقياس الإكتئاب
92	- ملحق رقم (7): نتائج ألفا كرونباخ لمقياس الإكتئاب
93	- ملحق رقم (8): نتائج المقارنة الطرفية لمقياس معنى الحياة
94	- ملحق رقم (9) نتائج التجزئة النصفية لمقياس معنى الحياة
95	- ملحق رقم (10): نتائج ألفا كرونباخ لمقياس معنى الحياة
95	- ملحق رقم (11): نتائج الفروق بين الجنسين
97	- ملحق رقم (12): نتائج الفروق بين الطورين

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
41	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الإكتئاب	01
42	يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الإكتئاب بألفا كرونباخ	02
43	يوضح بنود معنى الحياة قبل و بعد التعديل	03
44	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس معنى الحياة	04
45	يوضح نتائج معامل ثبات مقياس معنى الحياة بألفا كرونباخ	05
45	يوضح أفراد العينة حسب الجنس	06
46	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الطور	07
47	يوضح أبعاد المقياس الإكتئاب و عبارات كل بعد	08
48	يوضح أبعاد المقياس معنى الحياة و عبارات كل بعد	09
52	يوضح التكرارات و النسب المئوية لإستجابات أفراد العينة حول فقرات الإستبيان الإكتئاب في البدائل (موافق، أحيانا ، غير موافق)	10
53	يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري بين "ذكور - إناث" في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة	11
54	يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري بين "ليسانس-ماستر" في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة	12

## قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
16	يبين تصنيف أعراض الإكتئاب	01
21	تأثير النماذج المعرفية على الوجدان و الدوافع في الإكتئاب (Beck,1967)	02
35	نموذج ايمى فان دورزن-سميث لتحقيق المعنى الحياة	03



مقدمة

تستحوذ الإضطرابات النفسية في الآونة الأخيرة على إهتمام كبير من طرف الباحثين في مجال الصحة النفسية، و من بين الإضطرابات النفسية التي نالت الإهتمام الأوفر في التشخيص و البحث، الإكتئاب الذي أصبح إنتشاره يهدد حياة البشر نظرا لآثاره السلبية الناتجة من ضغوطات الحياة والصراعات و التغيرات التي تطرأ على حياة الفرد، و إعتلال صحته النفسية و تأثيره على البناء النفسي. و بما أن المرحلة الجامعية من أهم المراحل المهمة في حياة الطلبة، لكونها تمدهم بخبرات تنمي مهاراتهم و قدراتهم و إمكانيتهم العلمية والمهنية و الحياتية ، فضلا عن مساهمتها في نمو شخصائيتهم بجوانبها الاجتماعية و تحصيلهم الأكاديمي، في حين تأخذ الحياة الجامعية عدة نواحي إجتماعية و نفسية في ظل التغيرات من ناحية البيئة الجديدة من الإنتقال من الجو الأسري إلى تحمل المسؤولية و تحقيق أهدافهم وطموحاتهم بالتحدي و الوصول إلى ما يريدون و كذلك تحقيق ما ينتظرون منهم أوليائهم و أقاربهم كل هذه التحديات يضعونها على عاتقهم في ظل الصعوبات التي تواجههم خلال المرحلة الجامعية، كل هذا راجع إلى شخصية الطالب، و هذا ما يشير إليه متغير معنى الحياة فالأشخاص الذي يتصفون بإدراك إيجابي لمعنى الحياة يكون أكثر إنجازا و نشاطا و أكثر ضبطا و مقاومة و أكثر مرونة و واقعية و أقل إضطرابا، مقارنة بالأشخاص الذي لديهم إدراك سلبي لمعنى الحياة حيث يشعرون بأن حياتهم تسير بلا هدف حقيقي و يكونون أكثر عرضة بالإصابة بالإضطرابات النفسية و يشعرون بالعجز عندما يقعون تحت تأثير الأحداث الضاغطة مما يحدث تداخل في نفسيتهم و إنعكاسا سلبا على حياتهم. و منه جاءت الدراسة الحالية لتبحث عن مستوى الإكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة ، وفقا لذلك تم تقسيم الدراسة إلى جانبين نظري و تطبيقي وفق الخطة المنهجية التالية: و يشمل الجانب النظري: على ثلاثة فصول هي:

### الفصل الأول: و تضمن

تحديد الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، التعاريف الإجرائية . حدود الدراسة. أما الفصل الثاني: الإكتئاب فقد إشتمل على: تمهيد، مفهوم الإكتئاب، أعراض الإكتئاب، أسباب الإكتئاب، إنتشار الإكتئاب ، التفسيرات النظرية للإكتئاب، معايير تشخيص الإكتئاب ، و خلاصة الفصل.

و يحتوي الفصل الثالث: و قد تناول معنى الحياة من خلال: تمهيد، نبذة تاريخية عن معنى الحياة، المفاهيم المرتبطة بمعنى الحياة، نظرية "فيكتور فرانكل" لمعنى الحياة، المصادر السلبية لمعنى الحياة، كيفية تحقيق معنى الحياة، نموذج "فان دوزن سميث" لمعنى الحياة، خلاصة الفصل.

أما الجانب الميداني فقد إشتمل على ثلاثة فصول:

**الفصل الرابع:** و تضمن إجراءات الدراسة الميدانية من خلال:

**أولاً: الدراسة الإستطلاعية:** تمهيد، الهدف من الدراسة الإستطلاعية، وصف عينة الدراسة الإستطلاعية،

وصف أداتي الدراسة الإستطلاعية، بعض الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة الإستطلاعية.

**ثانياً: الدراسة الأساسية:** و تضمنت: منهج الدراسة الأساسية، وصف عينة الدراسة الأساسية، وصف

أداتي الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الإستطلاعية، خلاصة الفصل.

**الفصل الخامس:** و تضمن **عرض نتائج الدراسة و تحليلها** من خلال: تمهيد، عرض وتحليل نتائج

الفرضية الأولى، عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية، عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة، عرض

وتحليل نتائج الفرضية الرابعة، خلاصة الفصل.

**الفصل السادس : مناقشة وتفسير النتائج:** تمهيد، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى، مناقشة وتفسير

نتائج الفرضية الثانية ، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة،

خلاصة الفصل، و إستنتاج عام.

و أختتمت الدراسة بتقديم بعض المقترحات للمختصين و الدراسين في مجال علم النفس.

الجانب النظري

## الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
- 6- حدود الدراسة

## 1- إشكالية الدراسة:

تنوعت الدراسات النفسية الحديثة التي ركزت على معرفة الخصائص النفسية للفرد، التي تكون بمثابة عوامل مساعدة للمحافظة على الصحة النفسية، وسلامة الأداء النفسي رغم التعرض المباشر للأحداث الضاغطة في الحياة بصفة مستمرة، والفرد بطبعه يعاني من عدة مشاكل، منها الإجتماعية والنفسية وكلاهما يؤثران على حياة الفرد، في حين نجد هذه الأخيرة لها تأثير كبير في المساحة النفسية للفرد، و من أهم المشاعر التي تظهر عليه هي الوحدة واليأس و الحزن و التشاؤم و العجز على مواجهة مشاكل الحياة ، مما أمكن إدراج هذه الأعراض ضمن حالة من الإضطرابات النفسية وهو الإكتئاب النفسي، وهو أشد درجات القنوط.

و يشير "عبد الستار إبراهيم" في تعريفه للإكتئاب أنه: " عندما يذكر الإكتئاب تذكر معه الكثير من الخصائص الإضطراب النفسي بما فيها المزاج المعكر والتشاؤم، والشعور بالهبوط والعجز". (عبد الستار إبراهيم، 1998، ص61)

وبما أن كل إنسان يشعر بالحزن و الآسى في بعض المواقف التي تتطلب ذلك، وهناك ما يكون وقعه شديد على الذات كفقدان شخص عزيز من محيط الأسرة أو المجتمع أو حالات الطلاق أو الرسوب.... إلخ، والتي قد تصبح فيما بعد أقل حدة بمرور الزمن، وقد يؤدي هذا الحزن الشديد الى درجة من درجات الإكتئاب.

حيث تشير "دراسة محمود عبد الرحمن حمودة" بأن الإكتئاب من أكثر الأمراض النفسية شيوعا بين البالغين حيث تصل نسبة الإصابة بالإكتئاب في وقت ما من حياة البالغين (20%) لدى الإناث و (10%) لدى الذكور، وتصل نسبة المصابين به في وقت ما (2.9-4.5%) من الإناث و (2.3-3.2%) من الذكور، ومعدل الإنتشار العام (3-5%) والنساء يصيبن به أكثر من الرجال، ويفسر ذلك بأن النساء أكثر تعبيرا عن إنفعالاتهن من الرجال بينما يلاحظ أن التعرف على الإكتئاب لدى الرجال أكثر صعوبة.

يحدث الإكتئاب في كل الأعمار بما في ذلك الطفولة و لكن نسبة (50%) يصابون بين العشرين و الخمسين (بمتوسط عام 40 سنة). (محمد سعد حامد عثمان، 2010، ص23)

فليس هناك تصنيف معين للفئات التي تتعرض للإكتئاب فهو يصيب الذكور والإناث، الصغار والكبار والمسنين، ولا يفرق بين مستوي التعليم والثقافة ولا المستوي المادي، فالجميع عرضة للإصابة به.

و يتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة "ليما Lemma" 1996 حيث ترى أن معدلات الإكتئاب تتزايد بصورة خطيرة لدى الشباب و الأطفال و ترتفع معدلات الإكتئاب في الشباب بصورة أكثر من غيرهم في الآونة الأخيرة، و قد أثبتت نتائج البحوث أن التكوين الأسري و الضغوط المتزايدة و نقص الدعم الإجتماعي يساهم بصورة كبيرة في زيادة المشكلات النفسية. (محمد سعد حامد عثمان، 2010، ص24) حيث أن علماء النفس يثبتون أن تزايد هذه الأحداث في حياة الفرد سواء إيجابية (زواج، ترقية) أم سلبية (إنفصال، طلاق، موت)، خارجية ( خسارة مالية)، داخلية (مرض...)، فقد لا يكون مرغوب فيه من الناحية الصحية ، فتكرر مثل هذه الأحداث يمثل ضغوطا نفسية و عبئا و جهدا في الجسم و الصحة مما قد يرتبط بالإصابة بالكثير من أمراض العصر بما فيها الإكتئاب. (عبد الستار إبراهيم، 1998، ص104) حيث أن هذه المشاعر من حزن، وحدة ، العجز ..، ماهي إلا نتيجة لأفكار و إعتقادات يدركونها فيصبحون متشائمين من خلال الأفكار التي يحملونها.

و هذا ما جاء به "أبيفورس" في قوله: " لا يضطرب الناس من الأشياء و لكن من الآراء التي يحملونها و يكونونها على الأشياء". ( عبد الستار إبراهيم، 1994، ص 273)

فبما أن مراحل حياة الإنسان تأتي متتابعة و كل مرحلة تعتمد على سابقتها، إستكمالا لما مضى، و ليست منفصلة بذاتها و لا مستقلة بأحداثها نتيجة لما يكتسبه الفرد من خبرات، فإنه لا يمكن عزل الإضطرابات النفسية عن الطريقة التي يدركون بها و عما يحملون من آراء و إتجاهات و معتقدات نحو أنفسهم و نحو المواقف التي تصادفهم و كيفية التفاعل معها بحيث لا يستطيعون العيش إلا إذا عرفوا أن لحياتهم معنى، ويتعاملون معها من خلال ما تعني لهم.

وهذا ما أوضحته دراسة "فيكتور فرانكل" حيث تولدت لديه فكرة من خلال معاناته مع مجموعة من المعتقلين في معسكرات الإعتقال في فينيا (سجون النازية) بعد الحرب العالمية الثانية فقد رأى أن معنى الحياة وليد الظروف و العوامل المحيطة بالفرد، فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة و لكنه يظهر من خلال إستجابات الفرد للمواقف و المطالب التي تواجهه في الحياة. (حنان خوج، 2011، ص 14 )

ويعرف "فرانكل" معنى الحياة بأنها: " حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى". (فيكتور فرانكل، 1982، ص131)

فمن خلال ما جاء به "فيكتور فرانكل" فإن البحث عن معنى الحياة يأتي بعد الخبرات الصادمة التي يمر بها الفرد فالمواقف السيئة فرصة لنمو أكثر، فسعي الفرد للبحث عن معنى الحياة هو بمثابة قوة أولية في

حياته و تفسير أهميته من جهة و أهدافه و غاياته من جهة أخرى مما يجعله يشعر بقيمته و إنسانيته في الحياة.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه "سميرة أبوغزالة" في تعريفها لمعنى الحياة حيث ترى: " تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما، أو حدث ما، أو خبرة ما أولاً - أي إنه يشير إلى كل ذي دلالة وأهمية، ثانياً تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه". (سميرة أبوغزالة، 2007، ص161)

فبما أن حياة الإنسان مترابطة و متداخلة و متسلسلة فبلا شك أن معنى الحياة عند الفرد مرتبط بحدث ما، بمعنى يشعر الإنسان بقيمته و يتفاعل و يتجاوب معها لتحقيق أهدافه، فبدون معنى الحياة يقع الفرد في كثير من المشكلات النفسية و فضلاً عن أننا نعيش في عصر يريد الفرد أن يحقق كل متطلباته في حين أن كثرة المطالب لا يمكن أن تتحقق وفي حالة عدم تحققها تحدث لديه عجز و عدم الرغبة في الحياة، بل و ربما تراوده أفكار الإنتحار و التخلص من الحياة و التشاؤم و العزلة....، إلخ، أي بإفتقاد المعنى الحياة يصبح الإنسان مضطرباً مفعماً بكثير من المشكلات و الإضطرابات النفسية و الاجتماعية التي تؤثر على حياة الفرد.

و لهذا يعد متغير الإكتئاب موضوع جد مهم في علاقته بمتغيرات مختلفة و لدى عينات مختلفة، و هذا ما يبرز في إختيارنا لهذه الدراسة، التي تتناول مستوى الإكتئاب و علاقته بإدراك معنى الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وهذا نتيجة ما تفرضه الحياة الجامعية سواء من الناحية الإيجابية أو السلبية، بإعتبارها مرحلة مهمة في حياة الطلبة كونها تساهم في تنمية قدراتهم العلمية و المهنية و الحياتية، لكن تكثرت فيها العديد من الضغوطات و الصعوبات، مما قد يتولد صعوبة في التوافق مع الأحداث الضاغطة التي تمر بهم الذي يمكن أن يؤثر على مسار حياتهم الجامعية و المستقبلية.

و في هذا الصدد ذهبت العديد من الدراسات التي تتناول متغير الإكتئاب و علاقته بمعنى الحياة من بينها دراسة "بيترا أوليسوفيسكي" (2003) التي تناول فيها مفهوم معنى الحياة و علاقته بالإكتئاب و بالتقدم في العمر و ذلك على عينة ضمت أنماطاً مختلفة من الطلاب و أفراداً و كبار السن و بلغ عددهم (81) متطوعاً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات فرعية عمرية من (25-35) عام و من (45-55) عام و من (65-70) عام، حيث أوضحت النتائج بوجود علاقة سالبة بين معنى الحياة و الإكتئاب في كل المجموعات العمرية و بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معنى الحياة و التقدم في السن عند حدوث الإكتئاب في أصغر فئة عمرية.



كما أشارت دراسة أخرى "لمارى ديان بوشنان" (1993) و التي تناولت دراسة معنى الحياة و علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى لدى عينة من الراشدين الكبار من المكتئبين و غير المكتئبين و قد بلغ عددهم (120) راشدا بعدد متساو بين النساء و الرجال حيث توصلت النتائج إلى وجود ارتباطا بين المستوى المرتفع لمعنى الحياة لدى الراشدين مع متغيرات الأمل و الصحة و المساندة الاجتماعية، و وجود علاقة عكسية بين معنى الحياة و الإكتئاب و وجود علاقة بين معنى الحياة و درجات منخفضة من الإكتئاب و درجات منخفضة من الرغبة في الانتحار ، و أن النساء قد يحصلن على درجات أعلى في الإكتئاب عن الرجال.

أما بالنسبة لدراسة "كينز و ميسا" و آخرون (1994) التي تناولت الإكتئاب و فقدان المعنى و الإيذاء الجسدي لدى عينة قوامها (84) مراهقا بمراحل دراسة مختلفة تراوحت أعمارهم ما بين (12 إلى 18 عاما) و(113) نزىلا بمستشفى الأمراض النفسية، حيث توصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين قاموا بتقدير أنفسهم بشكل سلبي يعانون من الإكتئاب بدرجة مرتفعة و حصلوا على درجات منخفضة في مقياس معنى الحياة و أن عددا منهم قد أقدم على محاولة الانتحار خاصة باستخدام العقاقير، و لا توجد علاقة بين معنى الحياة و للإكتئاب و الإيذاء الجسدي .

و بناء على ما سبق ذكره جاءت الدراسة الحالية التي تبحث عن (مستوى الإكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة) و في هذا الصدد يمكن تحديد تساؤلات الدراسة كالتالي:

### 1-تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الجنس؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الطور(ليسانس/ ماستر)؟

### 2-الفرضيات:

- 1- مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة مرتفع .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الجنس.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الطور (ليسانس/ ماستر).

### 3- الأهداف:

تهدف دراستنا إلى معرفة العلاقة بين مستوى الإكتئاب النفسي و معنى الحياة لدى عينة البحث كما يلي:

- 1- الكشف عن مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة
- 2- الكشف عن الفروق مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الجنس
- 3- الكشف عن الفروق مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الطور (ليسانس/ ماستر)

### 4- الأهمية:

- 1- حضي موضوع الإكتئاب بصورة عامة بالإهتمام الكبير من مختلف الباحثين و العلماء، و إرتكز هذا الاهتمام على مدى تأثيره على الفرد و على علاقاته بالآخرين و ما يترتب عليه من أخطار على المجتمع.
- 2- دراسة طبيعة إدراك معنى الحياة بإعتباره إحدى مؤشرات الصحة النفسية التي تضمن التوازن النفسي للأفراد ، حيث أن غياب معنى الحياة يؤدي إلى مشاكل النفسية.
- 3- تسليط الضوء على هذه المرحلة الجامعية في ظل عدة متغيرات و المتمثلة في طبيعة نظام الحياة الجامعية حيث يتعرضون لعدة ظروف و تحديات مما ينعكس سلبا أو إيجابا على حياتهم و تحصيلهم الأكاديمي و هذا راجع إلى شخصية الطالب الجامعي و من جهة أخرى تعتبر المرحلة الجامعية و هي مرحلة هامة و تعد نقطة أساسية في تكوين الشخصية المستقبلية.
- 4- ندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين الإكتئاب و معنى الحياة فقد تساهم هذه الدراسة في فتح آفاق جديدة أما الباحثين لتناول الموضوع بطرق و أساليب علمية مختلفة و من جوانب متعددة.

## 6-التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

6-1-مستوى الإكتئاب: هي حالة من الحزن و الكآبة و اليأس التي تصيب الطالب الجامعي نتيجة شعوره بالفراغ الوجودي مما يؤثر على حالته النفسية و الذي يتم قياسه من خلال الدرجة التي يحصل عليها في مقياس "محمد سعد حامد عثمان" خلال السنة الجامعية 2016-2017.

6-2-إدراك معنى الحياة: المقصود بإدراك معنى الحياة هي مجموعة إدراكات الطالب الجامعي الإيجابية و السلبية نحو الحياة و نحو بعض الأهداف و الإلتزامات التي يلتزم بها الطالب في حياته، و دراسته و الذي يتم قياسه من خلال الدرجات التي يحصل عليها في الإستبيان المصمم لهذا الغرض خلال السنة الجامعية 2016-2017.

## 7-حدود الدراسة: تتحدد حدود الدراسة فيمايلي:

7-1.الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على عينة الطلبة الجامعيين (ليسانس-ماستر) جميع التخصصات.

7-2. الحدود المكانية: أجريت الدراسة بجامعة قاصدي مرياح ورقلة.

7-3.الحدود الزمنية: المجال الزمني المخصص للدراسة محدد بالسنة الجامعية 2016-2017.

# الإكتئاب

## تمهيد

- 1- مفهوم الإكتئاب
- 2- أعراض الإكتئاب
- 3- معايير تشخيص الإكتئاب
- 4- إنتشار الإكتئاب
- 5- أسباب الإكتئاب
- 6- النظرية المعرفية للإكتئاب

## خلاصة الفصل

## تمهيد:

يعتبر الإكتئاب من أهم المواضيع التي تناولها المختصين في علم النفس و الباحثين من جوانب عدة، فهو حالة نفسية تشتد فيه الأحاسيس و يؤثر سلبا على النشاطات اليومية للفرد ، ويعتبر أحد الأمراض النفسية الأكثر إنتشار في السنوات الأخيرة و هذا نتيجة أسلوب الحياة الذي يسيطر علينا اليوم.

## 1- مفهوم الإكتئاب:

### لغة:

يعرف **إبن منظور (د-ت)**: الكآبة بأنها سوء الحال و الإنكسار و الحزن -و أكتئب إكتئابا- حزن و إغتم و إنكسر- فهو كئيب- و الكآبة أيضا تغير النفس بالإنكسار من شدة الحزن و الهم، و هو كئيب مكتئب. (إبن منظور، 1990، ص694).

يشق إسم الإكتئاب في اللغة العربية من الفعل الثلاثي كآب و يشير هذا الفعل إلى إسم الكآبة، يقال : إكتأب فلان أي حزن، و إغتم و إنكسر، و الكآبة تغير النفس إما بالإنكسار من شدة الهم و الحزن، و الكأبة فهي الحزن الشديد. (سرحان و آخرون، 2001، ص11)

### إصطلاحا:

هناك العديد من التعاريف التي أشارت للإكتئاب نذكر منها تعريف "**حامد زهران**" الذي يشير إلى أن الإكتئاب هو : " حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة ، و تعبر عن شيء مفقود، و إن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه". (حامد زهران، 1997، ص514) و يشير "**تجاتي**" (1980) إلى أنه: عبارة عن إستجابة إكتئابية مبالغ فيها لحادثة واقعية في حياة الشخص بالإبتعاد المفاجيء للأبناء أو فقدان شخص عزيز أو فشل في الدراسة أو العمل. (حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي، 1996، ص28)

كما يعرفه "**المعايطة**" (2001) على أنه: عبارة عن رد فعل لبعض الأحداث في حياة الفرد، تلك الأحداث التي تسبب الشعور بالحزن و الغم و الضيق، و يعبر الإكتئاب لدى غالبية الناس عن إستجابة مادية تثيرها خبرة مؤلمة. (وجاد حسين إبراهيم العجوري، 2007، ص48)

من خلال تعاريف "**حامد زهران**"، "**تجاتي**"، "**المعايطة**" يتضح بأن الإكتئاب ناتج عن أحداث مؤلمة و الظروف الصعبة التي يمر بها الفرد في حين هناك من يشير على أن الإكتئاب ناتج عن الإدراك السلبي الذي يحمله الفرد على نفسه و على الآخرين و عن المستقبل من بين هذه تعاريف نذكر تعريف "**بيك**" الذي أشار على أنه: " عبارة عن الأفكار السلبية التي يحملها الفرد عن نفسه و عن الآخرين و عن

المستقبل و هذه الأفكار هي المسؤولة عن تفسير الخبرات و المثيرات و الأحداث بالإضافة إلى المشاعر". (باسم دحاحة، 2004، ص2)

في حين هناك من يعتبره على أنه تغيرات على مستوى المزاج نذكر منها تعريف:

"غريب عبد الفتاح" (1995) الذي يرى الإكتئاب على أنه: "حالة تتضمن تغييرا محددًا في المزاج، وذلك مثل الشعور بالحزن و الوحدة ، اللامبالاة، بالإضافة إلى مفهوم سالب عن الذات مصاحب بتوبيخ الذات و تحقيرها و لومها و رغبات في عقاب الذات مع الرغبة في الهروب و الإخفاء و الموت، يضاف إلى ذلك تغييرات في مستوى النشاط العام بالنقصان. (سطوحى سعد رحيم، 2011، ص131)

أما "ستور" (Storr ;1968) يعتبر الإكتئاب على أنه حالة إنفعالية يعاني فيها الفرد من الحزن و تأخر الإستجابة و الميول التشاؤمية، و أحيانا تصل الدرجة في حالات الإكتئاب إلى الميول الإنتحارية، كذلك تعلق درجة الشعور بالذنب إلى درجة الفرد لا يذكر إلا أخطاؤه و ذنوبه و قد يصل إلى درجة البكاء الحاد. (سيف محمد رديف، 2013، ص12)

و في هذا السياق ترى "داليا الشبؤون" (2011) الإكتئاب على أنه: حالة إنفعالية وقتية أو دائمة، يشعر فيها الفرد بالإنقباض و الحزن و الضيق و تشيع فيها مشاعر الهم و الغم و الشؤم فضلا عن مشاعر القنوط و الجزع و اليأس و العجز، و تصاحب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية و المعرفية و السلوكية و منها نقض الإهتمامات، و تناقض الإستمتاع بمباهج الحياة و فقدان الوزن، و إضطرابات النوم و الشهية بالإضافة إلى سرعة التعب وضعف التركيز و الشعور بنقص الكفاءة و الميل للإنتحار. (داليا الشبؤون، 2011، ص767)

أما بالنسبة لمنظمة الصحة العالمية في تصنيفها العاشر ICD-10 أجمعت على مجموعة من الأعراض و التي ترى الإكتئاب على أنه : إنحطاط في المريض و فقر إهتماماته و عدم تمتعه بما يبهج الآخرين، و تتفاوت كل واحدة من تلك الأعراض في كل نوبة بين البسيط، و المتوسط و الشديد، لذلك تتفاوت درجة الأعراض من وقت لآخر في الشخص الواحد أثناء نوبة الإكتئاب و تتلخص هذه الأعراض في هبوط القدرة على التركيز و إنحطاط تقدير المريض لذاته و ثقته بنفسه، معاناته من الإحساس بالذنب و عدم أهميته، التشاؤم، سرعة الإنهاك، أو إنعدام القوة، و التفكير في إيذاء نفسه بما في إقدامه على الإنتحار، الأرق الشديد و النوم المتقطع، ثم إنعدام الشهية. (آسيا بنت علي راجح بركات، 2000، ص28)

أما "باندورا(Bandora) : أن المكتئبين أقل فعالية في تنظيم الذات كذلك يؤدي الإكتئاب إلى إنخفاض الثقة بالنفس، و فقدان ضبط الذات. (Bandora ;1991 ;p249)

و من خلال ما سبق من التعاريف المختلفة للإكتئاب نجد منها من يركز على أنها حالة نفسية يعيشها الفرد تشمل مجموعة من المظاهر و التي تظهر في الجانب المعرفي و المتمثل في تكوين صورة سلبية للذات و إلى تجارب الحياة المختلفة و المستقبل، و كذا في الجانب الإنفعالي حيث يتميز بالحزن الشديد و الضيق و الإحباط، و منها من ركزت على الجانب الجسدي و التي تظهر على شكل إرهاق و تعب ، إذن يمكننا القول بأن الإكتئاب ليس مجرد حزن مؤقت على وفاة عزيز أو إنخفاض في المزاج و إنما مجموعة من الأعراض تكون مصحوبة بحالة من الألم النفسي الذي يفقد مباحج الحياة بالنسبة للأفراد عامة و الطلبة خاصة مما يجعلهم منعزلين عن المجتمع و متمركزين حول الذات و مركزين على ماضيهم دون حاضرهم.

## 2- أعراض الإكتئاب: للإكتئاب أعراض جسمية ، نفسية، سلوكية، إجتماعية سلوكية، معرفية، وفيمايلي

عرض مفصل لكل نوع على حدى:

### 2-1- الأعراض الجسمية: و تشمل على مايلي:

- إنقباض الصدر و الشعور بالضيق .
  - فقدان الشهية و رفض الطعام (لإعتقاده بعدم إستحقاقه أو الرغبة في الموت و هذا نوع من أنواع الإنتحار) و نقص الوزن و الإمساك .
  - الصداع و التعب (لأقل جهد) و الألم خاصة آلام الظهر .
  - ضعف النشاط العام و التأخر النفسي الحركي و الضعف الحركي و البطء، و تأخر زمن الرجوع.
  - الرتابة الحركية و الأزمات الحركية.
  - نقص الشهوة الجنسية و الضعف الجنسي (العنه عند الرجال) و البرود الجنسي و إضطراب الدورة الشهرية (عند النساء).
  - توهم المرض و الإنشغال على الصحة الجسمية. (حامد زهران، 2005، ص516) (أحمد عكاشة، 1998، ص436-438)
  - تغيير صورة الجسم.
  - صعوبات النوم و الأرق.
  - جفاف الفم و الحلق.
- آلام الرأس. ( محمد سعد حامد عثمان، 2010، ص37)

### 2-2- الأعراض النفسية: و تتمثل في:

- البؤس و اليأس و الأسى و هبوط الروح المعنوية و الحزن الشديد الذي لا يتناسب مع سببه.

- إنحراف المزاج و تقلبه .
- عدم ضبط النفس و ضعف الثقة في النفس و الشعور بالنقص و الشعور بعدم القيمة و التقاهه.
- القلق و التوتر و الأرق.
- فترور الإنفعال و الإنطواء و الانسحاب و الوحدة و الإنعزال و الصمت و السكون و الشرود حتى الذهول.
- التشاؤم المفرط و خيبة الأمل و النظرة السوداء للحياة و إجتراح الأفكار السوداء و الإعتقاد بأن لا أمل في الشفاء، و الإنخراط في البكاء أحيانا و التبرم بأوضاع الحياة و عدم القدرة على الإستمتاع بمباهجها.
- اللامبالاة بالبيئة، و نقص الميول و الإهتمامات و نقص الدافعية و إهمال النظافة و المظهر الشخصي، و الإهمال العام و عدم الإهتمام بالأمر العادية (في المنزل و في العمل و في وقت الفراغ).
- بطء التفكير و الإستجابة و صعوبة التركيز و التردد و بطء و قلة الكلام و إنخفاض الصوت.
- الشعور بالذنب و إتهام الذات و تصيد أخطاء الذات و تضخيمها (و خاصة حول الأمور الجنسية) ، و توقع العقاب.
- أفكار الإنتحار أحيانا، و محاولة الإنتحار في الحالات الحادة، و يلاحظ أن أغلب محاولات للإنتحار من الإناث، و أكثر الوسائل شيوعا هي تناول جرعات كبيرة من الأدوية. (حامد زهران، 2005، ص516-517)

### 2-3- الأعراض الاجتماعية السلوكية: تتمثل في:

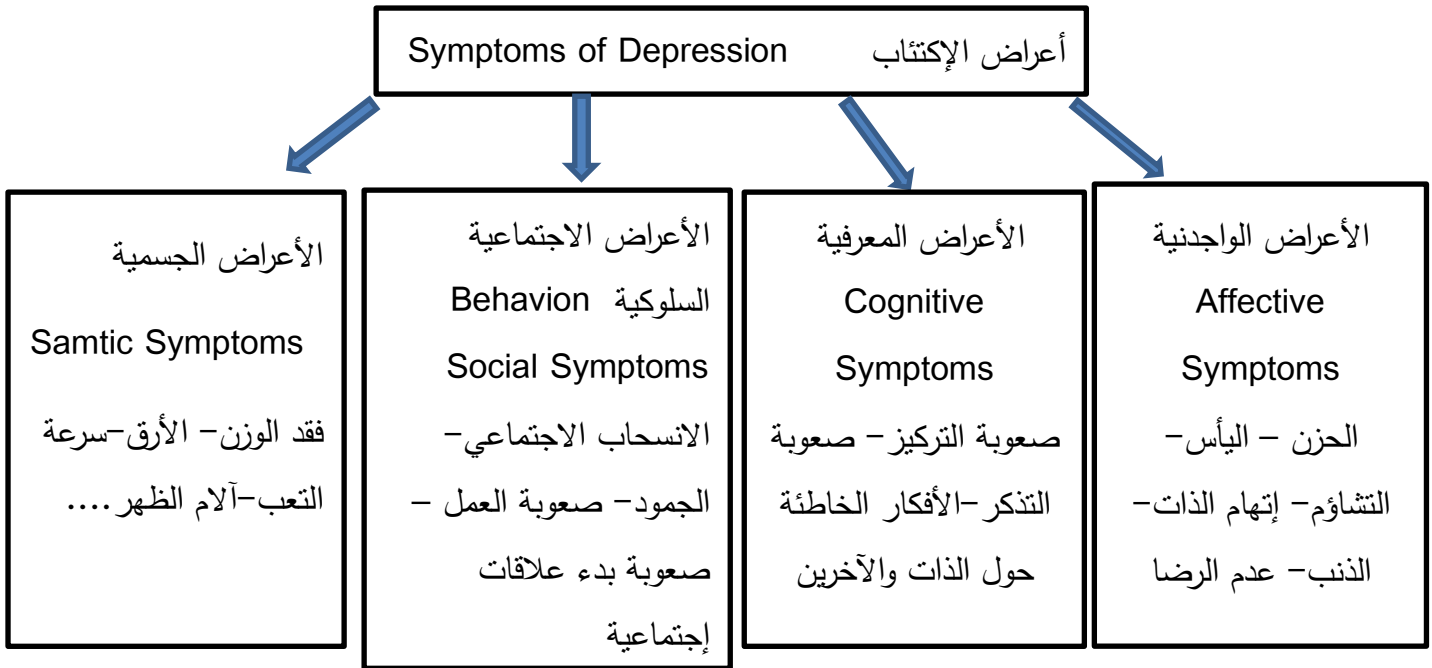
" الانسحاب الإجتماعي و العلاقات السلبية بالمحيط الاجتماعي و نقص الإيجابية في المواقف الاجتماعية، و صعوبة بدء علاقة جديدة، الجمود، الإفتقار إلى المهارات الاجتماعية الضرورية للنجاح، السلوكيات الغربية تجاه الذات و الآخرين، و قلة الإهتمام بالجنس و تصلب الرأي، و صعوبة العمل". (محمد سعد حامد عثمان، 2010، ص37)

### 2-4- الأعراض المعرفية: و تتمثل في:

حيث أن الأفراد يتفاوتون عن بعضهم البعض في تكوين المخططات المعرفية التي تتكون لدى الافراد من صغرهم، و قد تتكون هذه المخططات بصورة توافقية إيجابية أو قد تكون سلبية غير توافقية و بالتالي يتسم الأفراد بالأحكام المعرفية الخاطئة و أيضا توجد لدى الفرد تشوها في الجوانب المعرفية الأساسية مثل الإنتباه و الإدراك و التذكر و التجريد و التعميم و الإستدلال و تكون الأفكار الخاطئة عن نفسه و عن الآخرين. (محمد سعد حامد عثمان، 2010، ص36)



و يمثل الشكل (1) تلخيصا لهذا التقسيم:



الشكل 1: يبين تصنيف أعراض الإكتئاب

المصدر: (محمد سعد حامد عثمان، 2010، ص37)

و تجدر الإشارة في هذا الصدد إلى أن أعراض الإكتئاب تختلف من فرد إلى آخر، فالبعض قد يتخذ لديهم الإكتئاب تأنيب الضمير مع لوم الذات، و يعبر البعض عنه في شكل اليأس و ملل من الحياة و من الناس، و بعض الآخر ربما يجتمع لديه الأعراض و يختلط مع غيرها من أمراض نفسية وجسمية أخرى.

### 3- معايير تشخيص الإضطراب الإكتئابي الجسيم:

**A.** تواجد خمسة (أو أكثر) من الأعراض التالية لنفس الأسبوعين، و التي تمثل تغيرا عن الأداء الوظيفي السابق، على الأقل أحد الأعراض يجب أن يكون إما (1) مزاج منخفض أو (2) فقد الاهتمام أو المتعة.

**ملاحظة:** لا تضمن الأعراض التي تعزى بصورة جلية لحالة طبية أخرى.

(1) مزاج منخفض معظم اليوم، كل يوم تقريبا، و يعبر عنه إما ذاتيا (مثل الشعور بالحزن أو بالفراغ

أو اليأس) أو يلاحظ من قبل الآخرين (مثل أن يبدو دامعا).

**ملاحظة:** يمكن أن يكون عند الأطفال أو المراهقين مزاج عصبي (مستثار).

(2) إنخفاض واضح في الاهتمام أو الإستمتاع في كل الأنشطة أو معظمها، و ذلك معظم اليوم في كل يوم تقريبا، و (يستدل على ذلك بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين). (APA,2013,160)

(3) نقص ملحوظ في الوزن بغياب الحمية ، أو زيادة في الوزن ( مثل التغير في الوزن لأكثر من 5 % في الشهر).

ملاحظة: فقدان الوزن المتوقع عند الأطفال.

(4) أرق أو فرط نوم كل يوم تقريبا.

(5) هياج نفسي حركي أو خمول، كل يوم تقريبا (ملاحظ من قبل الآخرين، و ليس بمجرد أحاسيس شخصية من الأرق أو البطء).

(6) التعب أو فقدان الطاقة كل يوم تقريبا.

(7) أحاسيس بإنعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب (و الذي قد تكون توهما) كل يوم تقريبا،(و ليس بمجرد لوم الذات أو شعور بالذنب لكونه مريضا).

(8) إنخفاض القدرة على التفكير أو التركيز، أو التردد، كل يوم تقريبا (إما بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين)

(9) الأفكار المتكررة عن الموت (و ليس الخوف من الموت فقط)، أو تفكير إنتحاري متكرر دون خطة محددة، أو محاولة الإنتحار أو خطة محددة للإنتحار.

B. تسبب الأعراض إنخفاضا واضحا في الأداء الاجتماعي أو المهني أو مجالات الأداء الهامة الأخرى.

C. لا تعزى الأعراض لتأثيرات فيزيولوجية لمادة (مثل، سوء إستخدام عقار، تناول دواء) أو حالة طبية أخرى ، المعايير A-C تشكل نوبة إكتئابية جسيمة.

ملاحظة: الإستجابة لخسارة كبيرة (فقد عزيز - خسائر مالية- الخسائر الناجمة عن الكوارث

الطبيعية، مرض طبي خطير أو إعاقة) قد تشمل مشاعر من الحزن الشديد، و إجترار الخسارة، و فقدان الشهية، و فقدان الوزن، حيث تتواجد هذه الأعراض في المعيار A، و التي تشبه نوبة إكتئاب، على الرغم من أن مثل هذه الأعراض قد تكون مفهومة أو تعتبر مناسبة للخسارة، فإن وجود نوبة إكتئاب بالإضافة إلى الإستجابة الطبيعية للخسارة الكبيرة يجب أن تؤخذ بعين الإعتبار، هذا القرار يتطلب الخبرة السريرية للمحاكمة المبنية على تاريخ الفرد و المعايير الثقافية للتعبير عن الكرب في سياق الخسارة.(APA ,2013 ,p161)

#### 4- إنتشار الإكتئاب:

"يعاني الناس في الحياة المعاصرة من الإكتئاب بصورة أكبر مما يعانون منه في الماضي و في المجتمعات السابقة لدرجة أن يصفوا هذا العصر بأنه عصر الإكتئاب فكل شخص على نحو التقريب يصاب بالكآبة أو الغم و الضيق و الشعور بالحزن أو الغم هو جزء عادي في التكوين البشري، و ليس كما يعتقد البعض -خطأ- أنه ظاهرة أمريكية، بل أنه يصيب كل المجتمعات من جيل إلى جيل كما أنه أخذ يوسع من قاعدته الزمنية بمعنى أن نسبة الإصابة بدأت تنتشر الآن في الأعمار الصغيرة، و بدأنا نلاحظ في السنوات الأخيرة تعبيرات منتشرة عن وجود ما يسمى (بإكتئاب الأطفال)". (السيد فهمي علي، 2010، ص ص 202، 203)

و يظهر الإكتئاب في جميع الطبقات الاجتماعية، و الأجناس، و الأقلية و الأغلبية و هو شامل جدا و هو على نحو التقريب يصيب النساء ضعف شيوعه لدى الرجال .

#### 4-1- إنتشار الإكتئاب في العالم:

"قد شهدت الفترة الأخيرة في النصف الثاني من القرن العشرين زيادة هائلة في إنتشار مرض الإكتئاب في كل أنحاء العالم، و تقول آخر الإحصائيات التي صدرت عن منظمة الصحة العالمية أن ما يقارب من 7 % إلى 10% من سكان العالم يعانون من الإكتئاب و هذا يعني وجود مئات الملايين من البشر في معاناة نتيجة للإصابة بهذا المرض، و لعل أبلغ تعبير عن هذه الحقيقة هو قول "ميلاني كلاين" أحد علماء علم النفس بأن المعاناة التي تسببت للإنسانية من آثار الإكتئاب النفسي تفوق تلك التي نتجت عن بقية الأمراض الأخرى مجتمعة". (يوسف نجمة، 2008، ص10)

و هناك دليل آخر على أن العالم اليوم يعيش عصر الإكتئاب، و هو ما ورد في إحصائيات منظمة الصحة العالمية حول عدد الأشخاص الذين يقدمون على الإنتحار كل عام، و يصل هذا الرقم 800 ألف شخصا في العالم سنويا، و هذا يمثل العبء الأساسي لمرض الإكتئاب لأن الإنتحار يحدث كنتيجة مباشرة للإصابة بمرض الإكتئاب.

#### 4-2- إنتشار الإكتئاب في الوطن العربي:

يشير "أحمد عكاشة" إلى أن الإضطرابات الوجدانية و في مقدمتها الإكتئاب تمثل 24.5% بمصر من جملة الإضطرابات العقلية و هذه النسبة حوالي (19.8%) من المرضى الإكتئاب .(ندى رحيم سلمان، 2013، ص1163)

حيث يؤكد رشاد عبد العزيز (1998) أن مرضى الإكتئاب في مصر في تزايد مستمر، و بين طلاب الجامعة تحديدا مقارنة بالأمراض النفسية الأخرى، و لعل التحولات الاقتصادية، و الاجتماعية قد ساهمت

كثيرا في ظهور الإضطراب على النحو الذي أصبح يمثل ظاهرة تحتاج إلى دراسة و من ثم العلاج، و لذلك فقد أشار الباحثين إلى أن الحزن و القلق محوران رئيسيان في الشخصية المصرية، و لذا من السهل أن تكون عرضة للإكتئاب. (محمد سعد حامد عثمان، 2010، ص25)

كما تشير دراسات أن نسبة إنتشار الإكتئاب في السودان بنسبة 33% (ندى رحيم سلمان، 2013، ص1163) كما يشير بشير معمرية من جامعة باتنة في دراسة له سنة 1998 إلى أن إنتشار الإكتئاب بين طلبة الجامعة الجزائرية يتراوح بين 19% ، و لدى عينة الإناث في العينة الكلية 13.47% و لدى عينة الذكور بنسبة 13.36%. (بشير معمرية، 2007، ص32)

كما تشير دراسات الفروق بين الجنسين في غالبية المجتمع الإنساني أن المرأة تعاني أكثر من الرجل في الأمراض النفسية خاصة الإكتئاب، حيث توصلت الدراسات إلى وجود مخاطر لتطور الإكتئاب بنسبة تتراوح ما بين 8-12% بالنسبة للرجال، و ما بين 20-26% بالنسبة للنساء، و وفقا لتقرير رابطة علم النفس الأمريكية فإن 8 مليون امرأة و 3.5 مليون رجل على الأقل يمكن أن يشخصوا باعتبارهم يعانون من إكتئاب جسيم. (محمد سعد عثمان، 2010، ص22)

و بعد تطرقنا لنسب إنتشار الإكتئاب في العالم و الوطن العربي نلاحظ ذلك الإرتفاع في نسبة حدوثه و أنه يصيب كلا الجنسين و مختلف الجنسيات و لا يفرق بين الصغار و الكبار و لا بين مستوى التعليم و الثقافة و لا المستوى المادي، فالجميع عرضة للإصابة به.

## 5- أسباب الإكتئاب:

ذكر "حامد زهران الأسباب النفسية للإكتئاب و التي تتمثل في :

- الظروف المحزنة و الخبرات الأليمة و الكوارث القاسية (مثل موت عزيز أو طلاق أو سجن برىء أو هزيمة إلخ)، و الإنهزام أمام هذه الشدائد.
- الحرمان ( و يكون الإكتئاب إستجابة لذلك)، و فقد الحب و المساندة العاطفية و فقد حبيب أو فراقه أو فقد وظيفة أو فقد ثروة أو فقد المكانة الاجتماعية أو فقد الكرامة أو فقد الشرف أو فقد الصحة أو فقد وظيفة حيوية و الفقر الشديد.
- الإحباط و الفشل و خيبة الأمل و الكبت و القلق.
- ضعف الأنا الأعلى و إتهام الذات و الشعور بالذنب لا يغتفر بالنسبة لسلوك سابق، و العنوسة و سن اليأس و تدهور الكفاية الجنسية و الشيخوخة و التقاعد.
- الخبرات الصادمة و التفسير الخاطئ غير الواقعي للخبرات.
- التربية الخاطئة (التفرقة في المعاملة و التسلط و الإهمال.. إلخ (حامد زهران، 2005، ص516-516)

ومن خلال ما سبق يتضح أن كلما كانت الحاجات النفسية قوية التأثير على الفرد، فإن إرتباطه بالناس المحيطين به يكون إرتباطاً قوياً ، و كلما كانت درجة الحب متبادلة فيستمتع بالإتزان، مما تكفي حاجاته النفسية، فينعم بالصحة الذي ينعكس بكل تأكيد على إتزانه النفسي العام في الحياة هذا من جهة و جهة أخرى طريقة التفكير الخاطئة و التي تؤدي إلى الإحباطات المتكررة مثل تضخيم الأخطاء و التقليل من الإيجابيات كل هذا يؤدي إلى الشعور سلبي إتجاه كل ما يحيط به.

## 6- النظرية المعرفية للإكتئاب :

حاول العديد من العلماء تفسير الإكتئاب كل من وجهة نظره الخاصة، و تعكس مجمل تفسيراتهم وحدة تكامل جوانب حياة الإنسان، و إرتباط النواحي الجسمية لديه بالنواحي النفسية و العقلية و الاجتماعية، كما أنها تعكس تفصيلات لكيفية التداخل و التفاعل بين تلك النواحي في شخصية الإنسان و العوامل المؤثرة فيها، و من بين هذه النظريات النفسية و النظرية السلوكية إلا أن في هذا الفصل سنكتفي بالنظرية المعرفية و فيما يلي سيتم إستعراض وجهة النظر المعرفية المفسرة للإكتئاب على النحو التالي: لقد تحدى "بيك" ذلك الإتجاه العام الذي يصف الإكتئاب بأنه إضطراب وجداني، و لم يضع في الإعتبار المظاهر المعرفية الواضحة للإكتئاب مثل: تقدير الذات المنخفض، الشعور باليأس، الشعور بالعجز.

و قد أكد "بيك" على أن الإكتئاب يؤدي إلى المعرفة و الإنفعال عند الأسوياء و المكتئبين على السواء، و بخلاف الإدراكات المعرفية العادية، نجد أن الإدراكات المعرفية للفرد تسيطر عليها العمليات المفرطة في الحساسية و المحتوى المشوه للخبرات، و هذه الإدراكات المعرفية تحدد الإستجابة العاطفية في الإكتئاب. و صنف "بيك" المظاهر المعرفية للإكتئاب في الثالوث المعرفي التالي: فالإكتئاب ينتج بشكل أساسي من: ميل الفرد للنظر إلى نفسه و إلى المستقبل و إلى العالم، يطبق عليها الثالوث السلبي الذي كلما كان أكثر سيطرة، كان الفرد أكثر إكتئاباً، و تظهر أعراض أخرى لدى المكتئب فيشعر بالنبذ أو يعتقد أنه منبوذ و غير محبوب فيشعر بالحزن و يبني توقعات بأنه لا يستطيع إشباع حاجاته فتزداد رغبته في الهروب من الواقع و الرجوع إلى حياته الداخلية لإستبطان مآسيه. (بشير معمرية، 2007، ص 17 )

يعتبر (بيك، Beck, A.) مؤسس المدرسة أو الإتجاه المعرفي لتفسير الإكتئاب و في كتابه: ( الإكتئاب : النواحي الإكلينيكية و التجريبية و النظرية) الذي صدر عام 1967، أفرد بيك فصولاً تتضمن نظريته التي تسمى بنظرية التشويه المعرفي السلوكي للإكتئاب حيث ترى هذه النظرية أن هناك ثلاثة نماذج معرفية أساسية تعمل على أن تكون الإكتئاب، و هي نظرة الفرد لذاته و نظره إلى العالم المحيط و نظره إلى مستقبله و سمي "بيك" هذه النماذج (بالثالوث المعرفي) و ربطهم "بيك" بالحالات المرتبط بهم.

**المكون الأول:** التفكير بصورة سلبية للخبرة حيث يرى أن عالمه الشخصي يتضمن صعوبات كبيرة و لا يستطيع أن يحقق أهدافه في الحياة نتيجة المواقف الضاغطة.

**المكون الثاني:** النظرة السلبية لذاته و يعتبر نفسه منبوذا و عديم الكفاءة و ينزع إلى أن يربط خبراته غير السارة إلى نقص عقلي أو مادي أو خلقي في ذاته و بذلك فهو يعتبر نفسه غير مرغوب فيه و يرفض نفسه بسبب هذا النقص.

**المكون الثالث:** النظرة بصورة سلبية لمستقبله و يعتبر الصعوبات و المعاناة الحالية سوف تستمر و دون نهاية و لا يرى أمامه سوى الإحباط و الحرمان و المصاعب. (محمد سعد حامد عثمان، 2010، ص 27، 28)

Negative view of world الرؤية السلبية	Depression Mood المزاج الإكتئابي
Negative view of self الرؤية السلبية للذات	Avoidance wishes رغبات تجنبية
Negative view of future الرؤية السلبية للمستقبل	Suicidal wishes رغبات إنتحارية
	Increased dependency زيادة الإعتمادية

شكل (1) تأثير النماذج المعرفية على الوجدان و الدوافع في الإكتئاب (Beck,1967)

المصدر: (محمد سعد عثمان، 2010، ص 68)

و قد تم تطبيق منحنى "معالجة المعلومات" (أو تجهيز المعلومات Information processing) على نموذج "بيك" الأمر الذي أدى بدوره إلى توسيع مفاهيم "بيك" و تطورها في فهمنا للعمليات المعرفية الكامنة في الإكتئاب، كما يتضح ذلك من التحليل التالي :

(أ) يبدو أن الأشخاص المكتئبين يتصفون بأن لديهم "شبكات ترابطية" Associative network

قوية و نشيطة تعمل على ربط الذكريات المتعلقة بالإكتئاب مع بعضها البعض.

(ب) و تحتمل أن تكون شبكة الإكتئاب Depression network قد تكونت لدى الفرد حينما تعرض

لخبرات مبكرة متعلقة بالإكتئاب، أدت بدورها إلى إرساء هذه الشبكة و حفظها في الذاكرة. يحتمل أن

يميل الأشخاص المكتئبون، بسبب ما لديهم من شبكات إكتئابية نشيطة، إلى أن يكونوا أكثر إنتباها

إلى العوامل الباعثة على الإكتئاب، من حولهم، و من ثم فإنهم وفقا لنموذج معالجة المعلومات،

يستخدمون آليات الإنتباه الإنتقائي في إستجاباتهم للمنبهات المختلفة ، و من ثم يركزون على

المعلومات الباعثة على الإكتئاب Depressing information التي ترد إلى الذاكرة الحسية، و

ترسل بدورها إلى الذاكرة المتقوية الشبكة الإكتئابية و دعمها.

(ت) يحتمل بدرجة كبيرة أن ينزع الأشخاص المكتئبون إلى إستدعاء المعلومات الباعثة على الإحباط

(ث) و هكذا إذا كانت لدى الفرد ذكريات إكتئابية أكثر، و كانت لهذه الذكريات صلات ترابطية عديدة غيرها من الذكريات، فإن من المرجح جدا أن تنشط بعض هذه الذكريات الإكتئابية، و من شأن هذه الذكريات ، أن يؤدي بدوره إلى تنشيط الشبكة الكلية المتعلقة بالإكتئاب و تنتج عن ذلك إنغمار الفرد بذكريات إكتئابية، و يعني ذلك، أن الأشخاص المكتئبين يستدعون إستمرار الأسباب القديمة لإكتئابهم. (أبو فايد، 2010، ص44)

و قد وضع "بيك Beck" (1997) في نظريته أو نموذج المعرفة ما يسمى بالصيغة المعرفية أو المخطط المعرفي (Cognitive Schemata)، حيث أن جميع الأفراد يمتلكون صيغا معرفية تساعدهم في إستبعاد معلومات معينة، غير متعلقة ببناتهم و الإحتفاظ بمعلومات هامة، أما الأفراد المكتئبون فيمتلكون صيغا ذاتية معرفية سلبية، تستبعد على نحو تلقائي المعلومات الإيجابية، عن الذات و تبقى على المعلومات السلبية، و يقترح بيك أنه عند نقطة معينة في الطفولة ينمي الأفراد المكتئبون مثل هذه الصيغة، و ذلك بسبب النقد المتزايد من الوالدين لو ربما بسبب شدة أحداث الحياة السلبية نجدها تنشط و يبدأ المكتئبون في غربلة خبراتهم الشخصية السلبية. (أبو فايد، 2010، ص44)

من خلال ما سبق نستنتج أن نظرية "بيك" واحدة من أهم النظريات التي تفسر الإكتئاب من وجهة نظر معرفية التي ترى بأن طريقة التفكير الخاطئة هي الأصل في نمو الإكتئاب ، والمشكلة لدى المكتئبين تكمن في ربطهم ما يتعرضون له من أحداث آنية بالخبرات المؤلمة السابقة مما يحرمهم من ضم الخبرات المعرفية الجديدة إلى مجموعات أكثر مناسبة وأكثر إيجابية وذلك كنتيجة لفقدانهم للسيطرة على البنية المعرفية لديهم مما يؤدي إلى إهمال عناصر أكثر قربا و هي أكثر إيجابية.

### خلاصة الفصل:

حاولنا في هذا الفصل الخاص بالإكتئاب التطرق لنقاط مهمة حول هذا الإضطراب ، إبتداء من مفهومه ثم الحديث عن نسبة إنتشاره و الحديث بعدها عن أعراضه ثم أسبابه ثم التركيز على تفسير نظرية المعرفية للإكتئاب و أخيرا على معايير تشخيصه.

# معنى الحياة

## تمهيد

- 1 نبذة تاريخية عن معنى الحياة.
- 2 مفهوم معنى الحياة
- 3 المفاهيم المرتبطة بمعنى الحياة
- 4 كيفية تحقيق معنى الحياة
- 5 نظرية "فيكتور فرانكل" لمعنى الحياة
- 6 المصادر السلبية للمعنى الحياة
- 7 نموذج "فان دوزن سميث" لمعنى الحياة

خلاصة الفصل



**تمهيد:**

إستحوذ مفهوم معنى الحياة على إهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية، نظرا لإرتباطه بأسلوب الحياة، بغرض مواجهة كثير من الضغوط و الأمراض العصرية المحيطة بحياتنا، فمعنى الحياة يرتبط بقيمة حياة الإنسان، و مدى رضاه عنها، و تقديره للمعنى الذي تنطوي عليه حياته، و الدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة.(سهير سالم و آخرون، 2007، ص293).

فقد ثبت أن مفهوم معنى الحياة لدى الأفراد يؤثر في كثير من مكونات الشخصية، فإنعدام المعنى يسبب الكثير من الإضطرابات ويفقد الفرد القدرة على الإعتقاد في الأهمية و الفائدة أو الإستثارة لأداء أي فعل، فقد تأكد أن لمعنى الحياة علاقة بالتحكم الذاتي ،كما ثبت أن من لديهم تحسن في معنى الحياة، و تحسن المصادر الشخصية و المجتمعية تؤثر على تشكيل و تكوين معنى الحياة. (هارون الرشيدى، 1999، ص212)

ففي الآونة الأخيرة أصبح الأفراد يعانون من مشاكل و ضغوطات الحياة إلى حد الذي يجعل البعض يفقد كليا أو جزئيا إحساسه بمعنى الحياة مما يجعله عرضة للإضطرابات النفسية و الأمر الذي يؤدي به إلى كثير من الأحيان إلى فقدان معنى الحياة .

**1- نبذة تاريخية عن معنى الحياة:**

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوماً شائعاً ومتعدد الاستجابات، يصف خبرات حياة لها مغزى وقيمة وهدف، و يتفق العلماء على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، فبالمعنى يشعر الإنسان بقيمته و إنسانيته و يقبل على الحياة يتفاعل و يتجاوب معها، و يحقق التميز و التفرد و السعي نحو تحقيق أهدافه، و بإفتقاد المعنى صار الإنسان مضطربا مفعما بكثير من المشكلات و الاضطرابات النفسية، بل ربما تراوده أفكار الانتحار و التخلص من الحياة، حيث يختلف العلماء في طريقة تحقيق الإنسان للمعنى في حياته باختلاف انتماءاتهم الفكرية، و مذاهبهم الفلسفية.

وقد تناول هذا المفهوم الكثير من الفلاسفة و علماء النفس من مختلف الاتجاهات، فأصحاب فلسفة الحياة و منهم " وليم جيمس"، " و برجسون"، " و جون ديوي" أكدوا على دور الخبرة و الإرادة في تكوين المعاني لدى الفرد، أما أصحاب الفلسفة الوجودية و منهم " كيركجارد"، و "سارتر"، " و هيدجر فقد ركزوا على دور الإنسان في عثوره على المعنى و إضفاء المعنى على حياته (محمد حسن، 2010: 799).

و أما أصحاب الفلسفة الظاهريانية و منهم " هوسرل" و "ماكس شيلر" فقد أعطوا أهمية للخبرة التي يعيشها و يكونها الأفراد؛ لأن لها دورا مهما في تكوين المعنى و الإرادة، في حين ارتبط مفهوم معنى الحياة لدى علماء النفس بمفاهيم متنوعة مثل: تحقيق الذات لدى "ماسلو"، المسئولية لدى " يالوم"، التسامي بالذات

لدى " فرانكل"، القيم لدى " ماي"، التكامل والاتصال لدى " بوهلر"، إضافة إلى استخدامه تحت مسميات أخرى مثل: الهدف في الحياة Purpose in Life، المعنى الشخصي Personal Meaning، مهمات الحياة Life Tasks، أهداف الحياة Life Goals، وبالرغم من الاختلاف الدائر بين أصحاب هذه النظريات إلا أنهم اتفقوا على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، وأن الإحساس بالامتلاء بالمعنى يكون ضروريا كي يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة، وأن عملية إكتشاف وإحراز المعنى تكون أكثر أهمية من تحديد محتوى المعنى ذاته

وبعد "فيكتور فرانكل" من أوائل المنظرين لمصطلح معنى الحياة، حيث تولدت لديه هذه الفكرة من خلال معاناته مع مجموعة من المعتقلين في معسكرات الاعتقال في فيينا (سجون النازية) بعد الحرب العالمية الثانية، فقد رأى أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد، فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة، ولكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة (حنان خوج، 2011: 14; Carlos, 2003, p5)

## 2- مفهوم معنى الحياة:

هناك العديد من التعاريف التي أشارت لمعنى الحياة نذكر منها تعريف "فيكتور فرانكل" الذي يشير على أنه: " هو حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي لحياته قيمة و معنى يستحق العيش من أجلها، و تحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى". (فيكتور فرانكل، 1982، ص131) كما تعرفه "سميرة أبوغزالة" بأنه: " تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما، أو حدث ما، أو خبرة ما أولاً أي إنه يشير إلى كل ذي دلالة وأهمية، ثانياً تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه. (سميرة أبو غزالة، 2007، ص161)

من خلال تعريف "فيكتور فرانكل" و"سميرة أبو غزالة" يتضح أن معنى الحياة ناتج عن حدث أو خبرة أما فالمواقف التي يمر بها الفرد فرصة لنمو أكثر، في حين هناك من يرجع معنى الحياة إلى الإتجاهات "السلبية أو الإيجابية" تجاه الحياة من بين هذ التعاريف نذكر منها تعريف "Hamidi" و "حسن الأبيض" و محمد سعفان:

ويعرف "Hamidi" معنى الحياة بأنه " شعور الأفراد بقيمة الحياة، وتوقعاتهم الإيجابية نحوها". ( Hamidi et al ; 2010 ; p9)

أما "حسن الأبيض" بأنه: " مجموع استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة، والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة، أو عمل ... ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها ودافعيتها للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته و رضاه عن حياته بشكل عام. (حسن الأبيض، 2010، ص803)

في هذا السياق "محمد سعفان" يعرفه على أنه المعنى الخاص للشخص و الذي يتحدد من خلال إتجاهاته نحو حياته و رسالته الخاصة في الحياة أو مهنته التي تعرض عليه المهام محددة لابد من تحقيقها، و معنى الحياة لا يتحقق من خلال تحقيق الذات فقط و لكن لا بد من تجاوز ذلك إلى الخارج حيث يتم عمل علاقة مع الآخر و تقديم شيء له قيمة للآخر. (داليا عبد الخالق، 2009، ص21)

في حين هناك من يعتبره أنه النظام المعرفي الذي يكونه الفرد تجاه الحياة أي مدى إدراك الفرد لمعنى الحياة نذكر منها تعريف:

و يعرفه "خيري حسن و حسين علام" بأنه: مدى الوعي المناسب لدى الفرد بمعنى الحياة و المفهوم الشامل لأهدافها و كيفية تحقيق هذه الأهداف بالأساليب المناسبة. (خيري حسن و حسين علام، 1998، ص283)

يعرف "هارون توفيق الرشيدى" معنى الحياة: إدراك الأمر، التماسك، إدراك الأهداف من وجود الإنسان متابعة و تحقيق الأهداف ذات القيمة و مصاحبة ذلك بمشاعر الإمتلاء و الحيوية. (هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص212)

يعرف "رايف 1989 Ryff" معنى الحياة: هو التأكد على الإستيعاب الواضح لغرض الحياة و الإحساس بالإتجاه و القصدية بوصفها مؤشرات للشعور بأن الحياة ذات هدف. (أمجد كاظم فارس، 2016، ص369)

تعريف "1998 Wong" لمعنى الحياة: هو النظام المعرفي الذي يكونه الفرد عن الخبرات الشخصية التي مرت بحياته و يشتمل على ثلاث مكونات دافعية، معرفية، وجدانية. (خلود رحيم عصفور، 2010، ص208)

تعرف "سميرة شند" (2002) معنى الحياة بأنه: إدراك الفرد أن لحياته قيمة و مغزى، و أن له أهدافا يسعى إلى تحقيقها مهما تحمل من مشقة و جهد، و أن معنى الحياة موجود في قيم الإنسان و خبراته و المهام التي يؤديها، و إتجاهاته المتكونة لديه. (أشرف محمد عبد الحلیم، 2010، ص337)

من خلال ما سبق نستنتج أن هناك العديد من التعاريف حول معنى الحياة فهناك من يعتبره مرتبط بموقف او حدث ما مما يحقق له غاياته في حين هناك من يعتبره على أنه مجموعة من الإستجابات الإيجابية و السلبية فالإيجابية تؤدي إلى الوصول إلى الهدف أما السلبية تدفعه في الوقوع في حالة الفراغ الوجودي اما بعض الآخر يرجعه إلى مدى إدراك الفرد لمعنى الحياة.

### 3- المفاهيم المرتبطة بمفهوم معنى الحياة:

من خلال التعريفات لمفهوم معنى الحياة يتضح أن هناك ثمة مفاهيم ترتبط بمفهوم معنى الحياة بإعتبار أن معنى الحياة هو مفهوم يكونه الفرد عبر مصادر مختلفة في الحياة و من خلال تفاعله مع ذاته و الآخرين داخل إطار ثقافة ما ويعكس مفهوم معنى الحياة المفاهيم التالية:

الهوية Identity - الغرض من الحياة (PIL) Purpose in life - التوجه نحو الحياة Life Orientation - أسلوب الحياة Life Style.

#### 3-1- الهوية: Identity

يرتبط معنى الحياة لدى الإنسان بقيمة حياته و رضاه عن ذاته و تقديره للمعنى الذي تتطوي عليه حياته و الدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في هذه الحياة، و من أقرب المفاهيم و أشدها إرتباطا بمفهوم المعنى هو مفهوم الهوية.

حيث يرى محمد إبراهيم عيد (2002) أن شيوع إستخدام مصطلح الهوية على نحو نفسي يرجع الفضل فيه إلى إيريك أريكسون (1950-1967) و الذي يرى أن مفهوم الهوية يتكون في فترة المراهقة ، لأنها فترة تحدث فيها تغيرات كبرى في الذات، و أنها مرحلة "أزمة الهوية Identity Crisis" ففيها تتفاقم الصراعات و تبلغ حد الذروة، إما إلى تعيين الهوية من حيث (الثقة بالنفس- الشعور بالإستقلال- المبادأة)، إما إلى "عدم تعيين الهوية Identity diffusion" من حيث (فقدان الثقة- الشعور بالخزي- الخجل- الشك)، و يتضمن البحث عن الهوية محاولات المراهق تفهم بعض الأسئلة و الإجابة عليها مثل "ما نوع المستقبل المعني الذي يريده؟ ماهي القيم الأكثر أهمية بالنسبة له؟ من هو ؟ ماذا يفعل؟ ما قيمة وجوده؟ (محمد سعد عثمان، 2010، ص 127-128)

#### 3-2- الغرض من الحياة: Purpose in Life

الغرض من الحياة هو مدى إدراك الشخص للهدف و المعنى من الحياة، فقد وضع "فرانكل" أن الفراغ الوجودي يأتي نتيجة لفقدان الفرد الهدف و المعنى من الحياة ويؤدي إلى الإحباط الوجودي، و الذي يعني أن الحياة أصبحت مملة و أنها تسير بغير معنى أو هدف، في حين أن البحث عن المعنى أو الغرض من الحياة يعتبر وظيفة لدى الإنسان فقد إقتراح "فرانكل" ثلاث طرق لإكتشاف المعنى و كلها تدور حول العمل و البحث الذاتي المدفوع عن المعنى و الإنجاز. ( حسام أحمد محمد إسماعيل، سامية سمير شحاتة، 2010، ص 408)

### 3-3- التوجه نحو الحياة: Life orientation

يعرف "ريبير Reber" 1985 "التوجه: على انه نظرة خاصة لرؤى العالم World View منظورا عام جدا للحياة: العلمي ، الفلسفي..... إلخ.

كما يعرفه كلا من "شاير و كارفر Scheier & Carver" و فقا لمقاييسهما: الإستعداد أو الإستهداف للتفاؤل بأنه النظرة الإيجابية، و الإقبال على الحياة، و الإعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الإعتقاد بإحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ. ( حسام أحمد محمد إسماعيل، سامية سمير شحاتة، 2010، ص 408)

### 3-4- أسلوب الحياة: Life style

يرى "ألفريد أدلر Adler" أن أسلوب الحياة هو الأسلوب الذي يستطيع من خلاله الفرد أن يتوصل إلى معنى الحياة، فأسلوب الحياة يبدأ تشكيله في المراحل المبكرة في حياة الطفل، و في حوالي نهاية العام الخامس من حياة الطفل يصبح واضحا أن هناك نمطا محدد للسلوك قد تتبلور، حتى أنه يمكننا أن نميز وجود طريقة مستقلة لمعالجة المشاكل و المواقف التي تواجه ذلك الطفل و هذه الطريقة هي أسلوب الحياة، و هذا سوف يشكل كل مفاهيمه و تعريفاته عن ما سوف يتوقع منه، و عن ما يتوقعه هو من العالم الخارجي، و من هذه النقطة فصاعدا فإنه سيرى العالم من خلال مجموعة محددة و مترابطة من النظم.

إن الخبرات التي تمر بنا تفهم بطريقة خاصة قبل أن نتقبلها، و تلك الطريقة الخاصة في الفهم تتفق دائما مع المعنى الأصلي الذي عرف به الطفل "معنى الحياة". (آدلر، ت، عادل نجيب بشري، 2005، ص ص 31-32)

### 4- كيفية تحقيق معنى الحياة:

#### 4-1- تحقيق معنى الحياة لدى ماسلو Maslow:

يرى معنى الحياة خاصية جوهرية تنبثق من داخل الفرد ، فهو يتشكل ضمن الحاجات الأولية التي يسعى الإنسان لإشباعها أي عندما يشبع الفرد الحاجات الأساسية مثل الحاجة إلى الأمن، الطعام، و الجنس... إلخ، فإن الفرد -حينها- سيكون حرا في التعامل مع إدراك و تحقيق الأحلام، و كذلك في البحث عن معنى الحياة، إذن فمعنى الحياة هو "دافع أعلى super motive" و هذا الدافع أو الحافز ضروري للصحة النفسية للفرد، و غيابه سيؤدي -بالتأكيد- إلى اضطراب الشخصية. (فيكتور فرانكل، 1982، ص 208)

#### 4-2- تحقيق معنى الحياة لدى يalom:

حيث نظر إلى معنى الحياة نظرة وجودية، فهي نقطة أساسية في تحدي الإنسان و مواجهته لقضايا و عناصر وجودية هي : الحرية، الموت، الإغتراب(الإنفصال)، خواء المعنى (اللامعنى). ويعتبر العلاج النفسي معنى الحياة بمثابة وسيلة دفاعية ضد خواء المعنى، وبعد استجابة إبداعية في مواجهة الضغوط، فهو اختيار إنساني حر، فالفرد يبدع معنى الحياة، أي لا يمكن أن يخلق هذا المعنى من خارج الفرد، و لكنه يجب أن يخلق من داخله. و قد أوضح "يالوم" أن خلق المعنى يمكن أن يتم بعدة صور أو أشكال: الإخلاص للغايات، الإبتكارية، المتعة و اللذة، الغيرية، السعادة...إلخ و لابد على الفرد أن يكون معناه الخاص الفريد الذي يستطيع من خلاله أن يتجنب القلق الذي قد ينتج نتيجة لنقص هذا المعنى، فالحياة بدون معنى، غايات، قيم أو مبادئ يمكن أن تسبب مستويات مختلفة من الإكتئاب و القلق لدى الأفراد.(بشير معمريه، 2012،ص92،محمد سعد حامد عثمان،2010،ص129)

#### 4-3- تحقيق معنى الحياة لدى "بوميستر Baumeister":

إفترض أربع حاجات أساسية لابد أن تتوفر لدى الأفراد الذين يريدون البحث عن المعنى و هي : الغرض Purpose، و القيمة Value، و الكفاءة Efficacy، و قيمة الذات Self-worth. وعندما يستطيع الأفراد إشباع و تحقيق هذه الحاجات فسوف يحصلون على معنى كاف، و عندما لا يستطيع الأفراد إشباع أو تحقيق هذه الحاجات أو أحد هذه الحاجات فإن ذلك سوف يؤدي إلى الشعور بنقص المعنى و خلق حالة من عدم التوازن.(محمد سعد حامد عثمان،2010،ص130)

#### 5-نظرية فيكتور فرانكل لمعنى الحياة:

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

ففي كثير من الأحيان لا يستجيب الإنسان لنزواته الغريزية مع تمكنه منها وإنما يستجيب بصورة أقوى لما يتحسس من قيم في عالمه، ولما يدرك من معانٍ كامنة في حياته، ويرى فرانكل أن كثيراً من الأعمال التي يقوم بها الإنسان وكثيراً من القرارات التي يصدرها، ما هي في الواقع إلا تعبير حقيقي عن عملية البحث

عن القيم والمعاني لقد أكد فرانكل أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان، وعدها البعد الروحي المسؤول والمهم في تكوين شخصيته، فهو يرى أن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقاً لهذا البعد، وما عملية البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسؤولية والحقيقة إلا تعبير حقيقي عن أهمية هذا البعد، فعلى سبيل المثال لا الحصر، قد يختار الإنسان الموت على الحياة، إذا وجد في الموت معنى لوجوده وتلك هي أسمى حالات المعنى التي أطلق عليه فرانكل السمو الذاتي (Stegar, et al, 2006:80-81).

ولقد قامت "نظرية فرانكل" على أساس انتقاداته التي وجهها لكل من التحليل النفسي الفرويدي، وعلم النفس الأدلري، حيث يرى فرانكل أن مبدأ اللذة الفرويدي ودافع المكانة الأدلري غير كافيين لتفسير السلوك الإنساني، وفي هذا الصدد يقرر فرانكل أنه وضع ما أسماه "مبدأ إرادة المعنى Will to Meaning" ليعارض به كلا من مبدأ اللذة الفرويدي، ومبدأ إرادة القوة في علم النفس الأدلري، فالسعي إلى تحقيق اللذة أو الوصول إلى المكانة المهيمنة للحصول على القوة والنفوذ، لا يمكن أن يفسر كل صور النشاط الإنساني، في حين أن معنى الحياة لدى كل إنسان هو الذي يمكن أن يجعل من السعي الدعوب وتحمل المعاناة شيئاً يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش. (عبدالرحمن سليمان، وإيمان فوزي، 1991، ص 1934)، بل أن الإنسان الذي يكتشف لحياته معنى و هدفاً، هو الإنسان الذي يستطيع أن يتحمل ندرة اللذة، و الإفتقار إلى المكانة و النفوذ، دون أن ينتقص هذا من سعادته، أو من صحته النفسية، فالمسعى الرئيسي للإنسان، هو تحقيق المعنى في الحياة، و ليس الجري وراء اللذة أو التعاطف. (بشير معمريّة، 2012، ص 86) ، وفي هذا السياق أشار فرانكل أن الفرد الذي تمتلئ حياته بالمعاني و الأهداف يجد من الطاقة و الدافعية ما يجعله يؤمن بجدوى الحياة، و ما يعينه على تحمل الصعاب و المعاناة ، هذا من جهة و من جهة أخرى أن فقدان المعنى في الحياة يؤدي إلى الفراغ الوجودي، و الإحباط، و الأزمات الشخصية، و الإكتئاب، و الإنتحار، و العدوانية، و العديد من الصراعات النفسية. (سيد عبد العظيم محمد، 2006، ص ص 111-113)

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

وتتلخص نظرية المعنى في الحياة لدى فرانكل في ثلاث ركائز أساسية هي:

أ- حرية الإرادة: وتعني أن الإنسان على الرغم من الظروف و العوامل البيولوجية و الاجتماعية و النفسية ، إلا أنه يمتلك حرية اتخاذ قراراته التي يواجه بها المواقف المختلفة التي يتعرض لها، ومن ثم فإن الحرية هنا تعني القدرة على الاختيار، وهي متغيرة من فرد لآخر ومن موقف لآخر. و في هذا السياق يؤكد فرانكل على حرية الإرادة الإنسانية متأثراً في ذلك الفكر الوجودي، حيث تعد الحرية من المفاهيم الأساسية الوجودية و هي جزء لا يتجزأ من الوجود الإنساني .

ب-إرادة المعنى: وهي الركيزة الثانية للعلاج بالمعنى عند فرانكل، وتعني سعي الفرد للتوصل إلى معنى محسوس وملمس في الوجود الشخصي - أي إرادة المعنى - ولذا فإن على الإنسان أن يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله؛ لأن هذا يساعده على البقاء بفاعلية حتى في أسوأ الظروف.

ج - معنى الحياة: وهي الركيزة الثالثة للعلاج بالمعنى وتتص على أن الحياة ذات معنى تام وغير مشروط في كافة الأحوال والشروط، ويتحقق معنى الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم، أو ما يكتسبونه من خبرات من العالم المحيط، أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها. (صالح فؤاد محمد شعراوي، 2014، ص12 ; Eagleton, 2007,p135 )

يعتبر معنى الحياة من المفاهيم النفسية الحديثة و التي ظهرت بشكل واضح في الآونة الأخيرة على يد "فيكتور فرانكل" ليرسم من خلال هذا المفهوم بعد جديدا من أبعاد الشخصية على خلاف ما جاءت به المدارس النفسية الأخرى، و من ثم يمكن القول بأن "فرانكل" قد أعاد إلى الإنسان إنسانيته من خلال تأصيله لمفهوم معنى الحياة مشيراً به أنه ليس مجرد موجود كباقي الموجودات، لكن هو موجود له معنى و هدف و غاية، يستطيع أن يرسخ هذا المعنى من خلال إرادة حرة و شعور بالمسؤولية.(إبراهيم محمود أبو الهدى، 2011، ص ص 791-792)

من خلال ما سبق نستنتج من نظرية "فيكتور فرانكل" أن البحث عن معنى الحياة ظاهرة وجودية مصاحبة للإنسان طوال مراحل حياته، بغض النظر عن العمر والجنس، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وهذا المعنى وحيد ومتفرد ونوعي يختلف من إنسان لآخر، ويختلف داخل الشخص الواحد من وقت إلى آخر، ويؤدي تحقيق الإنسان لمعنى الحياة إلى تحقيق وجوده الأصيل، أما عجزه عن تحقيق معنى لحياته فيؤدي إلى شعوره بحالة تعرف باسم الفراغ الوجودي أو الخواء المعنوي .

## 6-المصادر السلبية لمعنى الحياة:

إن مرور الإنسان ببعض الأحداث التي قد تؤدي إلى تغيير حياته، و يطلق على مثل تلك الأحداث في علم النفس (الأحداث الفارقة Critical incidents) و التي يقول عنها "هاكر Hacker" أنها:



"تلك الأحداث التي قد تؤدي وقوعها إلى تغييرات كبرى في الحياة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على معنى الحياة و على مفهوم الإنسان عن نفسه". (داليا عبد الخالق عثمان، 2009، ص 37)

عند مرور الإنسان بأحداث فارقة في حياته "Critical incident" يواجه الإنسان درجة كبيرة من الشعور بالخوف أو الرعب مثل ما يحدث من الخوف الذي ينتاب الإنسان عندما يصاب بمرض أو حادث مؤلم و عدم القدرة على إتخاذ قرار مصيري أو الإصابة باليأس و إنعدام المعنى أو الإنعزال عن المجتمع، و هذه الهموم أو المخاوف الوجودية تتسبب في خلق نوع من القلق أو الصراع في المعنى لدى الإنسان فضلا عن إحداث تغييرات أخرى في خصائصه الشخصية. (Daum, T. L. & Wiebe. G. 2003: 2)

يقول يالوم (Yalom) أن اللحظة التي تبدأ فيها أحداث الفارقة يمكن أن تكون لحظات يكتنفها الغموض خاصة فيما يتعلق بالقيم و المعاني الشخصية لدى الفرد، إلا أنها يمكن أن تتسبب في خلق عملية بحث جديدة عن معاني جديدة و عن أشياء أكثر أهمية في الحياة.

و في هذا السياق دعمت هذه الفكرة وجهة النظر بماسلو (Maslow, 1979) من أن جهاد الإنسان لتحقيق شيء ينقصه يخلق لديه شعورا بأن الحياة ذات معنى.

و يرى "ونج Wong" أن المعنى الشخصي قد يتعرض لتغيير فور مرور الفرد بحادث فارق من أحداث الحياة. (داليا عبد الخالق، 2009، ص 36)

حيث يعتبر الحدث فارقا عندما يتحدى ذلك الحدث المعنى الذي يضعه الإنسان لحياته، ويتحدد نوع ذلك الحدث وفقا للمصادر التي تمثل المعنى لدى هذا الإنسان، فقد يكون ذلك الحدث الفارق في مجال العلاقات الاجتماعية أو في مجال العمل أو في المجال الأكاديمي أو في الدور الذي يتمنى الإنسان أن يمثله في الحياة، و على ذلك، فإنه من الضروري تحديد مصادر المعنى الأكثر أهمية في المراحل العمرية المختلفة لمعرفة نوعية الأحداث التي يمكننا أن نعتبرها أحداثا فارقة في تلك المرحلة العمرية. (داليا عبد الخالق عثمان، 2009، ص 37)

و لما كانت هذه الدراسة على الطلاب الجامعيين ، كان من المهم تحديد مصادر المعنى الأكثر أهمية بالنسبة لهم و التي يمثل عدم تحقيقها فارقا يمكن بعده أن يتغير لديهم معنى الحياة.

حيث يرى هاكر (Hacker, 1994) أن الطلاب الجامعيين خاصة لدى السنة أولى جامعي يكونون في حالة بحث دائم عن إجابة عن السؤال: من أنا؟ و ما هو الدور الذي أتمنى لعبه في الحياة؟ و بينما هم كذلك.... يعيشون خبرات الحياة، و يقومون بإتخاذ قرارات تتعلق بالدور الذي سوف يلعبونه في حياتهم و من سيكونون في المستقبل. (Daum, T. L. & Wiebe, G., 2003 ; p 1)

إن المعنى لدى الطلاب الجامعة يكون متمركزا حول النجاح الأكاديمي و التخصص الوظيفي .

(Daum, T. L. & Wiebe, G., 2003 ;p3).

عندما يتعرض الطلاب لحادث فارق من أحداث الحياة، و خاصة فيما يتعلق بأهم مصدر للمعنى لديهم، يتسبب ذلك في إعاقة تكوين بناء سليم للمعاني لديهم. و فضلا عن ذلك يتحتم عليهم الإستمرار في عملية إحلال للمعاني الخاصة بمرحلة الطفولة بأخرى جديدة و مناسبة للمرحلة العمرية التي يمرون بها. و عملية الإنتقال هذه من معنى لمعنى لا تحدث بمثل تلك السهولة، فهي مرحلة بنائية تتضمن نموا و تفهقرا في ذات الوقت، كما تتضمن تفسيرات جديدة لأحداث قديمة، و سريعا ما تذوي تلك المعاني و الأهداف الخاصة بمرحلة الطفولة و يتم إستبدالها بمعاني جديدة و أهداف جديدة لمرحلة جديدة، و قد يؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى خلق الشعور بالإكتئاب و فقدان الهوية.(داليا عبد الخالق عثمان، 2009، ص38)

و يمكننا إذا ان نقول أن الحادث الأكاديمي الفارق Academic critical incident هو ذلك الحدث الذي يمكن أن يتسبب في تغيير المعنى لدى أولئك الطلاب الذي يستمدون المعنى في حياتهم من مصادر الإنجاز. (Daum, T. L. & Wiebe, G., 2003: 15)

#### 7- نموذج "فان دورزن سميث" لمعنى الحياة:

أما نموذج معنى الحياة الذي تقدمه "فان دورزن-سميث"، فيكشف الطبيعة ظاهرية التناقض Paradoxical للوجود الإنساني، حيث يكون على الإنسان أن يكتشف معنى وجوده على أربع مستويات للخبرة، الأول يتعلق بالخبرة الحسية في العالم الطبيعي، و الثاني يتعلق بالخبرة ذات الطابع الاجتماعي أو ما تسميه العالم العالم، و الثالث يرتبط بالخبرة الشخصية الذي تسميه العالم الخاص، أما الرابع فيختص بالمثل أو ما تسميه العالم المثالي، و الإنسان في سعيه لتحقيق المعنى على هذه المستويات الأربع يجد نفسه مضطرا للإصطدام بمهددات المعنى، و يتوقف معنى الحياة على مدى نجاحه في مواجهة تلك المهددات.(عبد الرحمن سيد سليمان، إيمان فوزي، 1999، ص1041)

و تقسم "فان دورزن سميث" أنواع المعنى في الحياة وفقا للمستويات الأربع للخبرة إلى أغراض أساسية تتحقق من خلال أهداف وسيطية، ثم تعرض لما تسميه "بالإهتمام النهائي" الذي يشكل تهديدا لتحقيق المعنى على كل مستوى للخبرة، يتناقض مع الاهتمام النهائي، فالأول يمثل القيمة المثالية التي يسعى إليها الإنسان عن وعي أو عن غير وعي، أما الثاني فيحتل الجانب الخفي و المنطقي و الذي لا يمكن تفاديه في صورة تهديد لتحقيق الإنسان المثال، بذلك، يصبح تحقيق المعنى هو النجاح في التحدي و

التغلب على مهددات المعنى المتمثلة في الإهتمامات النهائية، و الرسم التوضيحي التالي يبرز هذا التصور:

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

شكل (3) (نموذج إيبي فان دورزن-سميث لتحقيق المعنى الحياة)

المصدر: (عبد الرحمان سيد سليمان، إيمان فوزي، 1999، ص1042)

من هذا النموذج يتضح-على سبيل المثال- أنه على المستوى الحسي في العالم الطبيعي يكون المطمح أو الغرض الأساسي هو اللذة و الحيوية و القوة، و هو ما يمكن تحقيقه من خلال الصحة و الراحة و الثروة والحظ، و لكن لا بد لتحقيق المعنى على هذا المستوى من مواجهة مهددات هذا المعنى و هي المرض و الضعف و البؤس و الموت، و هكذا يكون الأمر على باقي مستويات الخبرة الإنسانية.

و من هنا يمكن القول أن النجاح في تحدي مهددات المعنى، و الإحتفاظ في مقابلها بحس المعنى لدى الإنسان يكسب الإنسان طاقة هائلة و دافعية مرتفعة للحياة للحياة على مستوى إنساني فعال، و هذا ما تحرص "فان دورزن-سميث" على التأكيد عليه حيث تتناول الدافعية التي يخلقها المعنى: "فالحياة وفقا للإحساس الداخلي بالغرضية يوفر دافعية تتجاوز مجرد الرغبة في أداء الواجب، أنها تجعل الإنسان يشعر بأنه حي حقا و بحماس عميق، و تجعل الحياة أكثر قيمة". (عبد الرحمان سيد سليمان، إيمان فوزي،

1999، ص1042)

خلاصة الأمر..... هو أن الحياة تحتفظ دائما بالمعنى سواء آمن الإنسان بوجوده على نحو مسبق ووجه جهوده لإكتشاف المعنى الخاص به، أو إعتبر أن معنى الحياة هو نتاج لجهوده و كرس حياته لصناعة

هذا المعنى، و في النهاية فإن قيمة الحياة ترتفع كلما تمسك الإنسان بهذا المعنى الخاص الذي أصبح يهيئ له أقوى الدوافع للحياة على مستوى إنساني إيجابي و فعال. (عبد الرحمان سيد سليمان، إيمان فوزي، 1999، ص1043)

#### خلاصة الفصل:

لقد حاولنا في هذا الفصل إعطاء توضيح حول معنى الحياة إنطلاقاً من التطرق للتطور التاريخي لمفهوم معنى الحياة و تعاريفه والمفاهيم المرتبطة بمفهوم معنى الحياة و نظرية "فيكتور فرانكل" المفسرة لمعنى الحياة و مصادر السلبية لمعنى الحياة وكيفية تحقيق معنى للحياة و وصولاً إلى إعطاء "نموذج فان دورزن سميث" لمعنى الحياة محاولين توضيحه.

**الجانب الميداني**

## الفصل الرابع:

### إجراءات الدراسة الميدانية

#### تمهيد

أولاً: الدراسة الإستطلاعية

- 1- منهج الدراسة الأساسية
- 2- أهداف الدراسة الإستطلاعية
- 3- وصف عينة الدراسة الإستطلاعية
- 4- وصف أداتي الدراسة في صورتها الأولى
- 5- بعض الخصائص السيكمترية لأداتي الدراسة الإستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

- 1- وصف عينة الدراسة الأساسية
- 2- وصف أداتي الدراسة في صورتها النهائية
- 3- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

بعدما تطرقنا في الفصول السابقة إلى الجانب النظري الذي يعد الإطار المرجعي لمتغيرات الدراسة سنتطرق في هذا الفصل إلى إجراءات التطبيقية، و التي تعتبر حلقة وصل بين الجانب النظري و الجانب الميداني و ذلك من خلال التعرف على إجراءات الدراسة الإستطلاعية و الذي تعرض فيه على منهج الدراسة و الأهداف المسطرة في الدراسة، و يليها وصف العينة ثم الأدوات المستخدمة ثم بعض الخصائص السيكمترية التي تم إعتمادها للتأكد من صلاحية الأدوات، ثم الدراسة الأساسية التي تحتوي على عينة الدراسة الأساسية و وصف أدوات الدراسة الأساسية و الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

**أولاً: الدراسة الإستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الإستطلاعية أهم عنصر لإجراء الدراسة الميدانية و هي دراسة ميدانية تهدف إلى التحقق من صحة أداة جمع البيانات و صلاحيتها للتطبيق من خلال الصدق و الثبات.

**1- المنهج المستخدم في الدراسة:**

يستخدم المنهج الوصفي في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها و علاقاتها و العوامل المؤثرة في ذلك، و هذا يعني أن المنهج الوصفي، يهتم بدراسة حاضر الظواهر و الأحداث، و يشمل في كثير من الأحيان على عمليات التنبؤ لمستقبل الظواهر و الأحداث التي يدرسها، و يقوم المنهج الوصفي على رصد و متابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى و المضمون، و الوصول إلى نتائج و تعميمات تساعد في فهم الواقع و تطويره. (ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2000، ص42-43)

يرجع إختيار المنهج المتبع في البحث العلمي إلى موضوع الدراسة، و بما أن موضوع دراستنا يهدف إلى معرفة العلاقة بين إدراك معنى الحياة و مستوى الإكتئاب لدى الطلبة الجامعيين، فإن المنهج الملائم هو المنهج الوصفي المقارن.

**2- أهداف الدراسة الإستطلاعية:**

تتضح أهداف الدراسة الإستطلاعية في البحث الحالي فيمايلي:

- مدى وضوح فقرات الأداة لأفراد العينة، و مناسبة البدائل الأجوبة و كذا وضوح التعليمات.
- التعرف على المجتمع الأصلي "الإحتكاك المباشر بعينة الدراسة".

- معرفة صعوبات البحث لضبطها و التحكم فيها
- التمكن من التدريب الأولي على الدراسة الميدانية.
- معرفة الخصائص السيكومترية لعينة الدراسة بعد التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة.

### 3- وصف عينة الدراسة الإستطلاعية:

تمثلت عينة الدراسة الإستطلاعية من (60) طالب و طالبة من جامعة قاصدي مرباح ورقلة ،حيث تم إختيارهم بطريقة الميسرة ،حيث تم توزيع مقياس على أفراد العينة للتحقق من صلاحية الأداة.

### 4- وصف أداتي الدراسة في صورتها الأولية:

بعد الإطلاع على دراسات السابقة بغرض الإستفادة منها و القيام بجمع المعلومات و المعطيات حول الدراسة الحالية، تم الإعتماد على الأدوات المتمثلة في مقياس مستوى الإكتئاب و مقياس معنى الحياة و التي سيتم وصفها بالتفصيل فيمايلي:

#### 4-1. مقياس الإكتئاب:

تم الإعتماد على مقياس الإكتئاب "لمحمد سعد حامد عثمان" (2010) ، و يعتبر هذا المقياس أحد أدوات التي تقيس مستوى الإكتئاب لشباب "طالبة الجامعيين"، تكون من (44) بند، حيث يحتوي المقياس الحالي من أربعة أبعاد إستقاهم الباحث من العديد من الدراسات و القراءات المختلفة حول الإكتئاب و كذلك المقاييس العديدة و لعل من أبرزها: مقياس الإكتئاب بيك Beck (1976)، مقياس هاميلتون لتقييم الإكتئاب (1979)، و مقياس زونج Zung للإكتئاب (1965)، و مقياس ع.ش للإكتئاب لإبراهيم عيد (1997)، و مقياس (ICD-10) للإكتئاب، و مقياس جولدبرج Goldberg للإكتئاب (1993).....إلخ، و الذي تم تقنيه على طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة عين شمس، حيث طبق على عينة تتكون من (250) طالب و طالبة في السنة الدراسية 2006.

#### 4-2. مقياس إدراك معنى الحياة:

تم الإعتماد على مقياس معنى الحياة "لداليا عبد الخالق عثمان يوسف" (2009)، و الذي يقيس إدراك معنى الحياة لطلبة الجامعيين، يتكون من (70) بند ، ويحتوي المقياس الحالي من خمسة أبعاد إستقاهم الباحثة من العديد من الدراسات السابقة و لعل أبرزها "المقياس الوجودي للإنجل (Langle; 2003) ومقياس المعنى الشخصي لونغج (Wong; 1998) ، وذلك نظرا لحدائهم، و تنوع أبعادهم، و عدم وجودهم في الدراسات العربية السابقة ، حيث قامت الباحثة بترجمة العبارات



المقياسية، تم إختيار العبارات المناسبة و القريبة من متغيرات البحث، ثم إعادة توزيع تلك العبارات على خمسة أبعاد.

### 5- بعض الخصائص السيكومترية لمقياس الإكتئاب:

-الصدق: يقصد بصدق الإختبار أي عندما تقيس ما أفترض أن تقيسه أو مدى صلاحية الإختبار لقياس ما وضع لقياسه. ( مروان عبد الحميد إبراهيم، 2000، ص43) و للتحقق من صدق الأداة تم الإعتماد على طريقة صدق المقارنة الطرفية و فيمايلي شرح مفصل لتطبيقها:

#### -صدق المقارنة الطرفية:

و للتحقق من الصدق التمييزي لكل فقرة من فقرات مقياس الإكتئاب و الدرجة الكلية له تم تطبيقه على عينة (30) طالب و طالبة، و بعد ترتيب الدرجات، تمت المقارنة بين المجموعتين المتطرفتين حيث أخذت نسبة (33%) تمثل الأفراد ذوي الدرجات العليا ونسبة (33%) تمثل الأفراد ذوي الدرجات الدنيا وقد كانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم ( 1 ) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الإكتئاب

مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	المجموعة العليا ن = 9		المجموعة الدنيا ن = 9	
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
0.01	2.92	13.47	16	113.33	3.31	83.22	5.82

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا قدر ب(5.82) و الإلتواء المعياري لها قدر ب (3.31) بينما المتوسط الحسابي للمجموعة العليا قدر ب (113.33) و الإلتواء المعياري قدر ب (13.47) و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولة المقدر ب (2.92) عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على أن الإختبار لديه القدرة على التمييز بين الفئة العليا و الفئة الدنيا و بالتالي فإن الأداة على درجة عالية من الصدق ويمكن الإعتماد عليها كأداة جمع البيانات.

-الثبات:

يقصد بثبات الإختبار بأنه الإتساق في النتائج أي يعتبر الإختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الافراد أنفسهم و في ظل الظروف نفسها. ( مروان عبد الحميد إبراهيم، 2000، ص42)

#### -حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

لتقدير ثبات الأداة إستخدماً طريقة التجزئة النصفية ثم عدل بمعادلة سبيرمان برونان من خلال إستخدام نظام SPSS في المعالجة الإحصائية "ر" قبل التعديل "0.78" و بعد التعديل "0.87" وعليه فالمقياس يتمتع بقدر عال من الثبات يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

#### -حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

و قد تم حساب ثبات مقياس الإكتئاب بهذه الطريقة و كانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:  
جدول رقم ( 2 ) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الإكتئاب بألفا كرونباخ

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا $\alpha$
مقياس الإكتئاب	44	0.87

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس الإكتئاب وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساوياً ل  $(\alpha = 0.87)$  وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى عال من الثبات.

#### الخصائص السيكومترية " لمقياس معنى الحياة":

للتحقق من صدق الأداة تم الإعتماد على الطرق التالية:

#### -صدق المحكمين:

تم عرض الإستبيان في صورته الأولية المتكونة من (70) بند على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس و كان عددهم (7) أستاذ محكمين أنظر الملحق رقم ( 2 )، بهدف معرفة آرائهم حول أداة إدراك معنى الحياة، حيث قاموا بإبداء آرائهم و إعطاء ملاحظاتهم حولها من حيث مدى قياس الفقرات لمعنى الحياة و الصياغة اللغوية، من حيث الكفاية العددية للفقرات و ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات و مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة.

و في ضوء آراء الأساتذة المحكمين، كانت نتائج التحكيم كالتالي:

- مجمل المحكمين وافقوا على الفقرات التالية:

1،3،4،5،6،8،9،10،12،14،15،16،17،18،19،20،21،22،25،26،28،29،30،32،

34،39،41،42،43،44،46،47،51،52،54،55،58،63،68،69)

وقد أشار عدد من المحكمين إلى حذف الفقرات التالية: (31،40،50،53،66،67) أما ما يتعلق بفقرات التالية: (56،59،60،61،48،33،35،36،37،38،13،،70،62،64،66) و ذلك لتضمنها في الفقرات السابقة.

و فيما يلي الجدول رقم (3) يبين الفقرات التي تم تعديلها:

الجدول رقم (3) يوضح بنود معنى الحياة قبل و بعد التعديل

البعد	البند	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
التسامي بالذات	2	أعتقد أنني أستطيع إحداث تغييرا في هذا العالم	أعتقد أنني أستطيع إحداث تغييرا في هذا المجتمع
	7	أناضل لأجعل من هذا العالم مكانا أفضل	أناضل لأجعل من هذا المجتمع مكانا أفضل
	11	أكرس حياتي لهدف ما	أكرس جهدي لتحقيق هدف ما
	45	أجد من الصعب بالنسبة لي إدراك العلاقة بين كل ما يحيط بي من أشياء و بين حياتي الخاصة	أجد من الصعب إدراك العلاقة بين كل ما يحيط بي من أشياء و بين حياتي الخاصة
	49	أشعر بالشغف و ينتابني الفضول لمعرفة ما يحمله لي كل يوم جديد في حياتي	ينتابني الفضول لمعرفة ما يحمله لي كل يوم جديد في حياتي
	65	أجد العالم الذي أعيش فيه مملا جدا	أجد المجتمع الذي أعيش فيه مملا جدا
الدافعية للإنجاز	24	أبحث عن تحقيق قدراتي و مواهبي	أسعى لتحقيق مواهبي
	27	أعتقد أنني أحب التحدي	أحب المواقف التي تتطلب التحدي
المسؤولية	57	أشعر بالتشتت حتى عندما أقوم بعمل	ينشتت إنتباهي حتى عند

أشياء ممتعة بالنسبة لي	قيامي بأعمال الممتعة.		
أفكر في الصعوبات التي تواجهني و أن أحصل منها على الجوانب الإيجابية	أفكر في الصعوبات التي تواجهني بشكل إيجابي	23	القبول و الرضا

### -صدق المقارنة الطرفية :

و للتحقق من الصدق المقارنة الطرفية لكل فقرة من فقرات مقياس الإكتئاب و الدرجة الكلية له تم تطبيقه على عينة (30) طالب و طالبة، و بعد ترتيب الدرجات، تمت المقارنة بين المجموعتين المتطرفتين حيث أخذت نسبة (33%) تمثل الأفراد ذوي الدرجات العليا ونسبة (33%) تمثل الأفراد ذوي الدرجات الدنيا وقد كانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (4) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس معنى الحياة

المجموعة الدنيا = 9	المجموعة العليا = 9		درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" المجدولة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	16	8.12	2.92	0.01
107.66	130.33	7.84				

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا قدر ب (107.66) و الانحراف المعياري لها قدر ب (7.84) بينما المتوسط الحسابي للمجموعة العليا قدر ب (130.33) و الانحراف المعياري قدر ب (2.91) حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قدرت ب (8.12) و هي أكبر من قيمة "ت" المجدولة المقدر ب (2.92) عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على أن الاختبار لديه القدرة على التمييز بين الفئة العليا و الفئة الدنيا و بالتالي فإن الأداة على درجة عالية من الصدق ويمكن الإعتماد عليها كأداة جمع البيانات.

### -الثبات:

#### حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

لتقدير ثبات الأداة إستخدمنا طريقة التجزئة النصفية ثم عدل بمعادلة سبيرمان بروان من خلال إستخدام نظام SPSS في المعالجة الإحصائية "ر" قبل التعديل "0.70" و بعد التعديل "0.82" و عليه فالمقياس يتمتع بقدر عال من الثبات يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

**حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:**

و قد تم حساب ثبات مقياس معنى الحياة بهذه الطريقة و كانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:  
جدول رقم (5) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس معنى الحياة بألفا كرونباخ

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا
مقياس معنى الحياة	50	0.82

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس معنى الحياة وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا ل  $(\alpha=0.82)$  و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى من الثبات .

**ثانيا: الدراسة الأساسية:**

سيتم في هذا الجزء من الدراسة التطرق إلى المنهج المستخدم في الدراسة، وكذا وصف لعينتها، والأداتين في صورتها النهائية، والأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة فرضيات الدراسة .

**2- عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة الأساسية من عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح بورقلة تشمل (150) طالبا و طالبة و قد تم إختيارهم بطريقة الميسرة

**2-1 وصف عينة الدراسة الأساسية:**

**2-1-1- توزيع أفراد العينة حسب الجنس:**

و يتوزع أفراد العينة الكلية فيما يخص الجنس حسب النسب كما هو موضح في الجدول التالي:  
الجدول رقم (6) يوضح أفراد العينة حسب الجنس

النسب المئوية	العدد	مؤشرات إحصائية المجموعتان
55.33%	83	إناث
44.67%	67	ذكور
100	150	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن عدد الإناث كان (83) طالبة، و بنسبة (55.33%) بينما عدد الذكور (67) طالب، و بنسبة (44.67%)

### 2-1-2- توزيع أفراد العينة حسب الطور:

و يتوزع أفراد العينة الكلية فيما يخص الطور حسب النسب إلى فئتين ( ليسانس - ماستر) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (7) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الطور

النسب المئوية	العدد	مؤشرات إحصائية المجموعتان
50%	75	ليسانس
50%	75	ماستر
100	150	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن العينة الكلية للدراسة المكونة من (150) طالب و طالبة تتوزع حسب الطور على فئتين: الفئة الأولى ليسانس يبلغ عددها (75) طالب و طالبة بنسبة (50%)، و الفئة الثانية ماستر يبلغ عددها (75) طالب و طالبة بنسبة (50%).

### 3- وصف أداتي الدراسة في صورتها النهائية:

#### 3-1- مقياس الإكتتاب:

و بناء على نتائج الصدق و الثبات سالفة الذكر، يمكننا الإعتماد على مقياس الإكتتاب في الدراسة الحالية، و الذي يتكون من:

**القسم الأول:** يضم المعلومات و البيانات الشخصية للطالبة الجامعيين و تمثلت في الجنس و المستوى الجامعي (الطور).

**القسم الثاني:** يضم بنود الإستبيان و عددها (44) بنود موزعة على (4) أبعاد بحيث كل بعد يندرج تحته مجموعة من الفقرات:

جدول رقم ( 8 ) يوضح أبعاد المقياس الإكتتاب و عبارات كل بعد

العبارات	البعد
1-5-8-11-23-27-31-35-38-40 44-42	البعد الوجداني
2-6-12-15-20-24-28-32-36-39 43-41	البعد المعرفي
3-9-13-16-18-21-25-29-33-37	البعد الاجتماعي
4-7-10-14-17-19-22-26-30-34	البعد الجسمي

- أبعاد المقياس:

- 1- **البعد الوجداني:** المقصود بالبعد الوجداني هو شعور الطالب الجامعي باليأس والضياع و الإحباط و التشاؤم و الذي ينتج عنه إكتتاب.
- 2- **البعد المعرفي:** المقصود بالبعد المعرفي هو التشوه المعرفي الذي يصاحب الطالب الجامعي و ذلك من خلال ضعف القدرة على التعبير و الإنتباه و التذكر و خاصة صورة الفرد السلبية عن ذاته و عن الآخرين مما يؤدي إلى الإكتتاب.
- 3- **البعد الاجتماعي:** المقصود بالبعد الاجتماعي هو شعور الطالب الجامعي بالتصلب و الجمود و الإفتقار إلى المهارات الاجتماعية و صعوبة بدء علاقة جديدة و الفشل في مواجهة الفعالة لضغوط الحياة.
- 4- **البعد الجسمي:** المقصود بالبعد الجسمي هو شعور الطالب الجامعي بمظاهر جسمية منها الشعور بالصداع و تضاؤل الطاقة الحيوية و آلام الظهر و خفقان القلب و فقدان الشهية و الوزن مما ينتج عنه إكتتاب.

**تحديد الفقرات:**

- تكون المقياس الإكتتاب من (44) فقرة و كانت بدائل الإجابات على نحو التالي: (موافق-أحيانا-غير موافق) و لكل إجابة من هذه الإجابات درجة على النحو التالي: (3،2،1)  
-الفقرات الموجبة وفق الأوزان (1،2،3)

-الفقرات السالبة وفق الأوزان (3،2،1)

### 3-2- مقياس معنى الحياة:

بعد عرض أداة الدراسة على السادة المحكمين و إيداء رأيهم و التأكد من صدق و ثبات الأداة ، و إضافة فقرات حسب إقتراح المحكمين أصبح المقياس يحتوي على (50) فقرة، و يتم إبقاء البدائل "موافق، أحيانا، غير موافق"

و بناء على نتائج الصدق و الثبات سألنا الذكر، يمكننا الإعتماد على مقياس معنى الحياة في الدراسة الحالية، و الذي يتكون من :

**القسم الأول :** يضم المعلومات و البيانات الشخصية للطالبة الجامعيين و تمثلت في الجنس و المستوى الجامعي (الطور).

**القسم الثاني :** يضم بنود الإستبيان و عددها (70) بنود موزعة على (5) أبعاد بحيث كل بعد يندرج تحته مجموعة من الفقرات

جدول رقم (9) يوضح أبعاد المقياس معنى الحياة و عبارات كل بعد

العبارات	البعد
68-64-60-56-51-46-41-36-31-26-21-16-11-6-1	دافعية للإنجاز
69-65-61-57-52-47-42-37-32-27-22-17-12-7-2	التسامي بالذات
53-48-43-38-33-28-23-18-13-8-3	تقبل الذات
70-66-62-54-49-44-39-34-29-24-19-14-9-4	المسؤولية
67-63-59-55-50-45-40-35-30-25-20-15-10-5	القبول و الرضا

### أبعاد المقياس:

- 1- **الدافعية للإنجاز:** هي قدرة الطالب الجامعي على تحقيق أهداف ذات قيمة و ذلك من خلال الشعور بالحماس و الإلتزام دون الإستسلام في مواجهة العقبات.
- 2- **التسامي بالذات:** هي قدرة الطالب الجامعي على البحث عن قيم و غايات سامية تتجاوز المصالح و الإهتمامات الشخصية، و قدرته على الشعور بأنه جزء من المجتمع الذي يعيش فيه.
- 3- **تقبل الذات:** هو تقبل الطالب الجامعي أوجه القصور في الإمكانيات الشخصية و شعوره بالسلام الداخلي مع النفس، و أن يتعايش مع المعاناة.



4- المسؤولية: هي عدم تخلي الطالب الجامعي عن الواجبات التي يلزم بها نفسه أو التي يفرضها عليه دوره في الحياة.

5- القبول و الرضا: هو قدرة الطالب الجامعي على تقبل صعوبات الحياة، و تحويل النظرة السلبية لأحداث الحياة إلى نظرة إيجابية.

#### تحديد الفقرات:

تكون المقياس معنى الحياة من (50) فقرة و كانت بدائل الإجابات على نحو التالي: (موافق-أحياناً-

غير موافق) و لكل إجابة من هذه الإجابات درجة على النحو التالي: (3،2،1)

- الفقرات الموجبة وفق الأوزان (1،2،3)

- الفقرات السالبة وفق الأوزان (3،2،1)

#### 4-الأساليب الإحصائية:

تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية في نسخة التاسعة

عشر (SPSS-19) و تتمثل الأساليب في:

-حساب التكرارات لمعرفة النسب المئوية.

-إختبار (T-test) لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي.

#### خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل عرض الدراسة الإستطلاعية، وصف المنهج الوصفي المقارن، أهداف الدراسة الإستطلاعية ، و عينة الدراسة الإستطلاعية ، و وصف أدواتي جمع المعلومات في صورتها الأولية و التأكد من الخصائص السيكومترية لأداتي جمع المعلومات للتوصل على أنها صادقة و ثابتة، كما تم عرض الدراسة الأساسية التي تشتمل على إختيار عينة الدراسة بطريقة الميسرة، و وصف أدوات الدراسة في صورتها النهائية، كما تم توضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

## الفصل الخامس:

### عرض وتحليل النتائج

#### تمهيد

- 1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى
- 2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
- 3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة

#### خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة، و تفرغ البيانات و إخضاعها للمعالجة الإحصائية، بناء على متطلبات فرضيات الدراسة، سنتناول في هذا الفصل عرض و تحليل نتائج المتحصل عليها:

1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي:

- مستوى الإكتتاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة مرتفع.

بعد المعالجة الإحصائية و التي تم الإعتماد فيها على التكرارات و النسب المئوية أسفرت النتائج على مايلي:

جدول رقم (10) يوضح التكرارات و النسب المئوية لإستجابات أفراد العينة حول فقرات الإستبيان الإكتتاب في البدائل (موافق، أحيانا، غير موافق)

المجموع	غير موافق		أحيانا		موافق		الإكتتاب "عبارات سلبية"
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	
5861	2894	49.37%	1859	31.71%	1108	18.90%	
المجموع	غير موافق		أحيانا		موافق		الإكتتاب عبارات إيجابية"
738	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	
	112	15.19%	272	36.85%	354	47.96%	

يتضح من خلال الجدول (10) أن تكرارات إستجابة أفراد العينة في البديل (غير موافق) كانت أكبر في العبارات السلبية و قدرت ب (2894) تقابلها نسبة مئوية ب (49.37%)، و يليها البديل (موافق) في العبارات الإيجابية و قدرت ب (354) تقابلها نسبة مئوية ب (47.96%)، و يليها البديل (أحيانا) في العبارات الإيجابية التي كان تكرارها (272) و بنسبة مئوية قدرت ب (36.85%)، و يليها البديل (أحيانا) في العبارات السلبية و قدر تكرارها بنسبة (1859) و بنسبة مئوية (31.71%)، و يليها البديل (موافق) في العبارات السلبية بتكرار قدر ب (1108) و بنسبة مئوية (18.90%)، و أخيرا حصل البديل (غير موافق) في العبارات الإيجابية على تكرار (112) و بنسبة مئوية مقدرة ب (15.19%)، و من ثم فقد

تم نفي الفرضية التي تنص على أن مستوى الإكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة مرتفع.

## 2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية على ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الجنس"

لمعالجة معطيات الفرضية تم الإعتماد على إختبار "ت" الذي يتطلب حساب متوسط الحسابي و الإنحراف المعياري

جدول رقم (11) يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري بين "ذكور- إناث" في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولة	مستوى الدلالة
إناث	83	98.63	12.51	148	3.05	2.62	0.01
ذكور	67	104.56	10.89				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن عدد الإناث بلغ (83) حيث قدر المتوسط الحسابي ب (98.63) بإنحراف المعياري (12.51) في حين بلغ عدد الذكور (67) بمتوسط الحسابي (104.56) بإنحراف المعياري (10.89) و يتبين أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة ب (3.05) أكبر من قيمة "ت" الجدولة التي قدرت ب(2.62) عند درجة الحرية 148، وعليه فقد تم إثبات الفرضية أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي تبعا لمتغير الجنس .

## عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الرابعة على مايلي :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الطور(ليسانس/ ماستر)

و للتحقق من هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات (ليسانس-ماستر) باستخدام إختبار "ت" فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (12) يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري بين "ليسانس-ماستر" في مستوى الإكتتاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة

الطور	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة "ت" المجدولة	مستوى الدلالة
ليسانس	75	101.05	10.90	148	0.23	2.62	غير دالة عند مستوى الدلالة 0.01
ماستر	75	101.52	13.34				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن عدد طلبة ليسانس بلغ (75) حيث قدر المتوسط الحسابي ب (101.05) بإنحراف المعياري (10.90) في حين بلغ عدد الماستر (75) بمتوسط الحسابي (101.52) بإنحراف المعياري (13.34) ، ويتبين أن قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب (0.23) أصغر من قيمة "ت" المجدولة التي قدرت ب(2.62) عند درجة الحرية(148) ، وعليه فقد تم نفي الفرضية أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الإكتتاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي تبعا لمتغير الطور "لسانس-ماستر".

#### خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل على عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد تطبيق الإستبيان و معالجة البيانات التي تحصلنا عليها من أفراد العينة

## الفصل السادس:

### مناقشة و تفسير النتائج

#### تمهيد

- 1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
- 2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية
- 3- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة

#### خلاصة الفصل

## تمهيد:

بعد ما تناولنا في الفصل السابق عرض نتائج الدراسة، سنقوم بتفسير النتائج المتحصل عليها، و تحليلها تبعا لفرضيات الدراسة كمايلي:

## 1- مناقشة وتفسير الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على:

مستوى الإكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة مرتفع .

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (10) و التي بينت نفي الفرضية التي تقول مستوى الإكتئاب لدى الطالبة الجامعيين مرتفع ، حيث كانت أكثر توجهات أفراد العينة للإجابة في العبارات السلبية بغير موافق التي قدرت نسبتها (49.47%) و التي هي أكثر من نسبة الإجابة من أحيانا و التي قدرت ب (31.71%) و أكبر من نسبة الإجابة بموافق و التي قدرت ب (18.90%) أما بالنسبة عن توجهات أفراد العينة للإجابة في العبارات الإيجابية حيث كانت موافق التي قدرت نسبتها (47.96%) والتي هي أكثر من نسبة الإجابة من أحيانا و التي قدرت ب (36.85%) و أكبر من نسبة غير موافق و التي قدرت ب (15.19%) و تدل هذه النتيجة على أن مستوى الإكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة منخفض.

و يمكن تفسير ذلك على أن الطلبة الجامعيين لديهم مصادر الدعم الاجتماعي التي تعمل على توجيه الإستجابة الإكتئابية نحو الإيجابية، فتوفر هذه المصادر تغيب الإستجابات الإكتئابية على الطالب، بمعنى أن للبيئة الاجتماعية دور كبير سواء من ناحية الإيجابية أو السلبية، فإذا كانت هذه العلاقة إيجابية و قوية و تتسم بالدينامكية و التفاهم من الصعب الإصابة بالإكتئاب، في حين إذا كانت هذه العلاقة سلبية و تتسم بعدم الاستقرار النفسي و الاجتماعي يؤدي بالإصابة بالإضطرابات النفسية " الإكتئاب"، هذا من جهة و من جهة أخرى الأسرة لها دور في ندرة الإصابة في الإكتئاب أي أن التفاعلات الأسرية تعتبر كعامل هام في نمو الشخصية كوجود الوالدين في وظيفتهم الإرشادية.

و هذه النتيجة تتفق ما توصلت إليه دراسة " عبد الكريم غالي محسن " 2012 " الإكتئاب لدى طلبة الجامعة و علاقته بالجنس" حيث توصلت النتائج بعدم وجود إكتئاب لدى الطلبة الجامعيين و ذلك نتيجة أن الطلبة الجامعة في مرحلة عمرية تتضح فيها أهدافهم و تصبح ميولهم و قدراتهم على فهم و إستيعاب الظروف المحيطة بهم و بالتالي تمت لديهم القدرة على التكيف النفسي و تجاوز الأزمات و الصعاب و الظروف البيئية الأخرى المحيطة بهم و التي لم تتمكن من أن تدخل إلى نفوسهم اليأس و الحرمان و

ال فشل و غيرها و بالتالي أصبحو بعدين على حالات الإضطرابات النفسية خاصة بالإكتئاب. (عبد الكريم غالي محسن، 2012، ص24)

على عكس ما توصلت إليه دراسة "ندى رحيم سليمان" 2013" الإكتئاب و علاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة بغداد" حيث توصلت النتائج إلى وجود إكتئاب لدى الطلبة الجامعيين بنسبة (22%) و الذي قد ترجع إلى الظروف الاجتماعية المحيطة بهم و بسبب الضغوط الحياة و الأحداث المؤلمة التي تؤدي بشعور بعدم الأمن. ( ندى رحيم سليمان، 2013، ص1173)

و نفس نتائج توصل إليها "بشير معمريّة" 2007"مدى إنتشار الإكتئاب النفسي بين طلاب الجامعة بين الجنسين" حيث توصلت النتائج أن نسبة إلى 19% و لدى عينة الإناث بنسبة (13.47%) و لدى عينة الذكور بنسبة 13.36%، و هذا يتفق مع دراسة "بويد و إيزمان " 1986 في أن نسبة إكتئاب تتراوح بين 13%-20%، و نفس نتائج توصل إليها " غريب عبد الفتاح في دراسته على طلاب الجامعيين على طلاب مصريين. و تعود هذه النتائج إلى أن العينات في الجزائر و مصر لها نفس الخصائص الثقافية و التربوية و الاجتماعية و الاقتصادية و الدينية . (بشير معمريّة، 2007، ص33)

## 2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الإكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الجنس .

و من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الجنس ، حيث قدرت قيمة (ت) المحسوبة المقدر ب (3.05) أكبر من قيمة "ت" المجدولة التي قدرت ب(2.62) عند درجة الحرية 148، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور .

و يمكن تفسير هذه النتيجة على أن كثير من الدراسات أوضحت و أثبتت أن الإناث أكثر إكتئابا من الذكور في حين أنه يصيب الذكور مثلما يصيب الإناث إلا أن الإناث أكثر تعبيرا على إنفعالاتهن بالحزن و التعاسة أكثر من الذكور بهدف جلب الدعم و الشفقة و العطف من الآخرين ، بينما يخفي الذكور مشاعر الإكتئاب كي لا يؤثر ذلك سلبا على جاذبيتهم الشخصية، و يبين عجزهم في أداء أدوارهم بصفتهم رجلا، و هو نوع من العقاب الاجتماعي يجعل الرجل يخفي إكتنابه .



و تؤيد الدراسة الحالية ما توصلت إليه دراسة "أحمد محمد الزعبي" 2005 "العلاقة بين الإكتئاب و تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين" و التي وضحت أن إختلاف أساليب التنشئة الاجتماعية لكل من الذكور و الإناث في الثقافة العربية، حيث تؤكد هذه الثقافة على تدعيم عدم إظهار الذكور للأعراض العصابية التي يعانون منها. و إخفاء جوانب النقص و إظهار درجة أعلى من التحمل و القوة، أما الإناث فلا مانع من إظهار الشكوى لديهن، و إظهار النقص بما فيها الأعراض المرضية ، حيث يتفق ذلك مع توقعات الدور الأنثوي من رقة و ضعف و حاجة إلى الحماية و مزيد من الاهتمام و الرعاية. (أحمد محمد الزعبي، 2005، ص73)

و يتفق مع هذا الرأي دراسة "بشير معمرية" الذي يرى بأن الأسباب الاجتماعية للإكتئاب، لا تكمن في إختلاف الأدوار الاجتماعية للجنسين و تباين الضغوط التي يتعرض لها كل من جنس، كأن تتعرض المرأة للقهر و التقليل من أهميتها و عدم مساواتها بالرجل، و لكن التفسير الاجتماعي للإكتئاب، هو تقبل المجتمع لما تبديه المرأة من أعراض وجدانية، و لا يبدي أيه قيود عندما يصدر منها هذا السلوك، بينما لا يشجع هذا السلوك لدى الرجل. ( بشير معمرية ، 2007، ص35)

إذن يمكننا القول أن الإكتئاب يصيب الإناث مثلما يصيب الذكور إلا أن الإناث عندما يظهرون العجز يتلقون المساندة و الدعم في حين الذكور يتلقى العقاب من المجتمع.

و أثبتت دراسات أخرى عكس ذلك بأن الإناث كن أكثر إكتئابا و شعورا بالإكتئاب أكثر من الذكور و هذا نتيجة للعديد من العوامل النفسية، و البيولوجية، و الاجتماعية، التي تؤثر و تتسم بها الإناث كما أن هناك العديد من أنواع الإكتئاب التي تنفرد بها الإناث دون الذكور مثل: إكتئاب ما بعد الولادة، و إكتئاب سن اليأس أو بعد إنقطاع الطمث، و هذا ما أكدته الدراسة التي أجريت على طلبة الجامعة في أمريكا حول الإكتئاب و منها دراسة "أوليفر وبيركهام" أن (1 من كل 2) من طلبة الجامعة يعانون من الإكتئاب و إن (9%) من الطلاب و (14%) من الطالبات في بريطانيا يعانون من تواترات و إضطرابات نفسية منها الإكتئاب، و هذا ناتج عن وجود عدد من المشكلات الصحية النفسية لدى طلبة الجامعة كالفشل الدراسي و سوء التوافق الشخصي و الاجتماعي، مما يؤدي إلى المعاناة و المشاعر السلبية كالشعور بالعزلة و التوتر، و في هذا ما توصلت إليه "دراسة العيسوي 1994" التي أجريت على طلبة الجامعة في مصر إلى نتائج مماثلة. (راهبة عباس العادلي، 2006، ص132)

في حين أثبتت دراسة أن التنشئة الاجتماعية و الوالدية عامل أساسي في تكوين أو عدم تكوين السلوكيات المرضية لدى كل من الذكور و الإناث، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن طبيعة

التنشئة الوالدية من شأنها أن تبني داخل الشخصية أساليب سلوكية تسهم في توافقهم الإيجابي أو تشكل داخلهم الإستعدادات السلوكية للتوافق المرضي، فالوالدان يدعمان السلوك الإستقلالي و القدرة على المواجهة و إتخاذ القرار لدى الذكور، بينما يفرضان على الأنثى قيودا تجعلها أقل قدرة على إتخاذ القرار و أكثر إعتمادية، لذا تصبح الأنثى أكثر خضوعا و أكثر شعورا بالخوف من فقدان الحب. (محمد سعد عثمان، 2010، ص206)

### 3- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الطور.

و من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الطور، ويتبين أن قيمة (ت) المحسوبة المقدر ب (0.23) أصغر من قيمة "ت" المجدولة التي قدرت ب(2.62) عند درجة الحرية(148)، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإكتئاب لدى الطلبة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الطور.

و يمكن تفسير هذه النتيجة على أن عينة الدراسة تنتمي إلى مرحلة عمرية واحدة و بخصائص و سمات شخصية تكاد تكون جد متقاربة ، بإضافة إلى التقارب بين المستوى الجامعي سواء "ليسانس أو ماستر" و ينتمون إلى مرحلة دراسية واحدة و هي المرحلة الجامعية، في حين نجد طلبة الليسانس يواجهون عدة صعوبات من بينها صعوبة التأقلم مع الحياة الجامعية الجديدة ، إنتقال من الجو الأسري إلى تحمل المسؤولية، عدم إختيار تخصص عن رغبة، صعوبة التكيف في الإقامة الجامعية بعيدا عن الأهل..... إلخ، أما طلبة الماستر لديهم قلق نحو المستقبل يسودوه غموض من عدة جوانب نذكر منها : عالم الشغل، مسؤوليات أسرية.... إلخ ، في حين نجد العديد من الطلبة و الطالبات متزوجين في نفس الوقت يدرسون أو يعملون في نفس الوقت يدرسون مما قد يتولد لديهم صعوبة في تنظيم الوقت و التكيف مع الحياة الجامعية ، و لسهولة التكيف النفسي الاجتماعي مع نمط الحياة الاجتماعية و لفهم الأساتذة، بإضافة إلى ذلك توجد صعوبات قد يشتركون فيها طلبة الليسانس و الماستر منها الضغوطات سواء الاجتماعية حيث يجدون صعوبة في التكيف مع الأحداث ، أو ضغوطات أكاديمية خاصة فترة الإمتحانات من توتر و قلق، و صعوبات مادية نتيجة زيادة الأعباء المادية داخل الجامعة و عدم قدرة التوفيق بين الدخل الأسري و تطلعاتهم المادية ، كل هذا قد يتطلب منهم بذل مجهود بإستمرار و التنافس

و الإعتماد على ذواتهم كل هذه المطالب و غيرها قد تفوق قدراتهم الشخصية، كذلك ما يتميز به نظام (LMD) من كثافة البرامج و المقاييس و الحجم الساعي و كثرة الأعمال الموجهة كلما زادت طموحاتهم العلمية فطبيعة النظام التعليمي يفرض مستوى طموح عالي و فاعلية في الإنجاز في فترة زمنية قصيرة، و الإرتكاز الكلي على مجهود الطلبة، كل هذا يجعلهم في صراعات نفسية سواء في الجانب الأكاديمي أو الاجتماعي، مما يتطلب منهم تحمل المسؤولية و مواجهة الصعوبات و ضغوطات الحياة لتحقيق طموحات مستقبلية.

### إستنتاج العام:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الإكتئاب و علاقته بإدراك معنى الحياة لدى الطلبة الجامعين، و أثر بعض المتغيرات (الجنس-الطور) ،وقد توصلنا إلى النتائج التالية:

- 1-مستوى الإكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة منخفض.
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإكتئاب ذوي الإدراك الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور.
- 3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإكتئاب ذوي الإدراك الإيجابي تبعاً لمتغير الطور (ليسانس-ماستر).

### إقتراحات و توصيات:

إنطلاقاً من النتائج المتحصل عليها نقترح مايلي:

- 1-إجراء المزيد من الأبحاث حول الإكتئاب و علاقته بمتغيرات أخرى.
- 2-العمل على تقديم برامج إرشادية للطلاب الجامعيين تهدف إلى المعالجة و الوقاية من حدوث الإضطرابات النفسية مثل القلق و الإكتئاب الذي ينتشر بصورة كبيرة بينهم ، إضافة إلى تنمية السلوكيات الإيجابية، و التعرف على مشاكلهم.
- 3-إنشاء مراكز نفسية إستشارية لتقديم خدمات نفسية.

## قائمة المراجع

## قائمة المراجع

- 1- إبراهيم (عبد الستار)، (1994)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث و أساليبه و ميادين تطبيقه، دار الفجر، القاهرة.
- 2- إبراهيم (عبد الستار)، (1998)، الإكتئاب إضطراب العصر الحديث فهمه و أساليبه علاجه، الكويت، عالم المعرفة.
- 3- إبراهيم محمود أبو الهدى، (2011)، دراسة سيكومترية إكلينيكية لقلق المستقبل و علاقته بمعنى الحياة و وجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا و المبصرين، مجلة كلية التربية-جامعة عين شمس، العدد الخامس و الثلاثون، الجزء الثالث
- 4- إين منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد مكرم (1990)، لسان العرب، المجلد الأول، بيروت، دار الصفاء.
- 5- أبو فايد (ريم محمود يوسف)، (2010)، فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من شدة الإكتئاب لدى مرضى القصور الكلوي، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير من قسم علم النفس بالجامعة الإسلامية، بغزة.
- 6- أحمد عكاشة، (1998)، الطب النفسي المعاصر، الطبعة الأولى، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 7- آسيا بنت علي راجح بركات، (2000)، العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية و الإكتئاب لدى بعض المراهقين و المراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف، رسالة مقدمة لنيل شهاة الماجستير في علم النفس النمو ،جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
- 8- السيد محمد فهمي علي، (2010)، علم النفس المرضي (نماذج لحالات إضطرابات نفسية و علاجها)، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية.
- 9- أشرف عبدالحليم (2010). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغط النفسية لدى عينة من الشباب. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 335- 368.
- 10- ألفريد أدلر (ترجمة عادل نجيب بشرى)، (2005)، معنى الحياة، الطبعة الأولى، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- 11- أمجد كاظم فارس، (2016)، الشعور بالنقص و علاقته بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، العدد 218، المجلد الثاني، جامعة بغداد.
- 12- باسم دحاحة، (2004)، أثر التدريب على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية و تأكيد الذات في خفض مستوى الإكتئاب و تحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراة في الفلسفة، الأردن.

## قائمة المراجع

- 13- بشير معمريه،(2007)،بحوث دراسات متخصصة في علم النفس، قسم علم النفس،جامعة الحاج لخضر، باتنة. الجزء الأول
- 14- بشير معمريه،(2012)،معنى الحياة (مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي)، المجلة العربية للعلوم النفسية،العدد34-35.
- 15-جميلة رجيح عبد الوائلي،(2012)، المعنى في الحياة و علاقته بنمط الشخصية (A,B)،مجلة الأستاذ، العدد201،جامعة بغداد.
- 16-حامد عبد السلام زهران،الصحة النفسية و العلاج النفسي،الطبعة الرابعة،2005،القاهرة.
- 17- حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي،(1996)، الإكتئاب النفسي و علاقته بالتذكر لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية بالمنطقة الغربية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس- تخصص إرشادي نفسي ، جامعة أم القرى.
- 18- حسام أحمد محمد إسماعيل،د. سامية سمير شحاتة، (2010)، معنى الحياة و علاقته بالتفاؤل و التشاؤم لدى عينة من حفاري القبور، دراسات نفسية ، العدد الثالث، ص ص 397-436.
- 19-حنان بنت أسعد خوج (2011). معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية. مجلة جامعة أم القرى، 3، (2)، 12 - 44
- 20-خلود رحيح عصفور،(2010)،بناء مقياس معنى الحياة كما تدركه طالبة الجامعة على وفق Multidimensional Response Model،مجلة البحوث التربوية و النفسية، العدد الخامس و العشرون،جامعة بغداد.
- 21- خيرى أحمد حسن و حسين علام،دراسة تحليلية لمعنى الحياة في علاقته بكل من الصلابة النفسية و التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، المجلة التربوية، العدد الثالث عشر، كلية التربية-جامعة جنوب الوادي (فرع سوهاج)،1998
- 22-داليا الشبؤون،(2011)،القلق و علاقته بالإكتئاب عند المراهقين،مجاة جامعة دمشق،المجلد27، العدد الثالث و الرابع.
- 23-داليا عبد الخالق عثمان يوسف، (2009)، معنى الحياة و علاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي و الرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التربية ،جامعة الزقازيق.
- 24- راهبة عباس العادلي،(2006)،دراسة مقارنة بين الطلبة المكتئبين و غير المكتئبين في بعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد48، جامعة المستنصرية.

## قائمة المراجع

- 25- ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، (2000)، مناهج و أساليب البحث العلمي (النظرية و التطبيق)، الطبعة الأولى، عمان.
- 26- سطوحى سعد رحيم، (ماي 2011)، الإكتئاب النفسي في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من الطلاب المصريين و الوافدين بجامعة الأزهر و فعالية برنامج إرشادي في تخفيف حدته، مجلة كلية التربية-جامعة المنصورة- الجزء الأول، العدد 76
- 27- سميرة أبوغزالة، (2007)، فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة. المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 8- 9 ديسمبر.
- 28- سهير سالم، أحمد عبد الخالق، مايسة النيال، حنان سعيد، (2007)، معنى الحياة و حب الحياة لدى مجموعات مختلفة من مريضات السرطان (دراسة مقارنة)، المؤتمر الإقليمي لعلم النفس 18-20 نوفمبر، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ص ص 291-318.
- 29 - سيد عبد العظيم محمد، (2006)، فعالية التحليل بالمعنى في علاج خواء المعنى و فقدان الهدف في الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة الإمارات العربية المتحدة، المؤتمر الدولي الثالث عشر للإرشاد النفسي (مركز الإرشاد النفسي)، جامعة عين شمس، المجلد 1، 111-151.
- 30- سيف محمد رديف، (2013)، صورة الذات و علاقتها بالإكتئاب لدى كبار السن، مجلة البحوث التربوية و النفسية، العدد 38.
- 31- صالح فؤاد محمد الشعراوي، (2014)، فعالية العلاج بالمعنى فى تحسين جودة الحياة لدى عينه من الشباب الجامعى ، دراسات عربية فى التربية و علم النفس ، مجلة عربية إقليمية محكمه ، العدد 49، الجزء الثانى ماي.
- 32- علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة، (2008)، مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أمراض الإكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي، الجامعة الإسلامية- غزة.
- 33- عبد الكريم غالي محسن، (2013)، الإكتئاب لدى طلبة الجامعة و علاقته بالجنس و التخصص، مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية، المجلد 37، جامعة البصرة.

## قائمة المراجع

- 34- عبد الرحمن سيد سليمان و إيمان فوزي،(1999)، معنى الحياة و علاقته بالإكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين و غير العاملين (جودة الحياة) المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة (10-12 نوفمبر).
- 35- فيكتور فرانكل،(1982)، الإنسان يبحث عن المعنى ، ترجمة طلعت منصور،دار القلم،الكويت،
- 36-محمد حسن الأبيض، (2010) مقياس معنى الحياة لدى الشباب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، المجلد،العدد (34).
- 37-محمد سعد حامد عثمان،(2010)، الإكتئاب و علاقته بتقدير الذات و معنى الحياة لدى الشباب، الطبعة الأولى، دار الفكر الجامعي، الاسكندرية.
- 38-مروان عبد المجيد إبراهيم،(2000)،أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، الطبعة الأولى، عمان (الأردن).
- 39-ندى رديم سلمان،(2013)، الإكتئاب و علاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة بغداد،مجلة كلية التربية للبنات، المجلد24، جامعة بغداد.
- 40- هارون توفيق الرشيدي،(1999)، الضغوط النفسية (طبيعتها، نظريتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها)،مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 41-وجاد حسين إبراهيم العجوري،(2007)، فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف من الإكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بمرض سوء التغذية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 42-وليد سرحان و آخرون،(2001)،سلوكيات(3) الإكتئاب ،الأردن،الطبعة الأولى، دار مجدلاوي للنشر و التوزيع.

### المراجع الأجنبية:

- 43- Bandura,A.(1991) , Social cognitive Theory of self-regulation, Organizational Behavior and Human , Decision Processes, vol50.
- 44-Carlos, L.(2003). The "Ultimate Meaning" of Viktor Frankl. A Demonstration Project in Partial Fulfillment of The Requirements for The Diplome Educator, Adminstrator Credential, Viktor Frankl Institute of Logotherapy, 1 – 40.
- 45-Daum, T.L. & Wiebe, G. (2003): Locus of Control, Personal Meaning,



and Self-Concept Before and After an Academic Critical Incident

46-DSM5 (2013, Manual of Mental Disorder, Fifth

Edition, Arlington, Va, American Psychiatric Association, Manufactured in the

United States of America on acid-free paper, The correct citation for this book

is American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical, Library of

Congress Cataloging-in-Publication Data.

47-Eagleton, T. (2007). **The Meaning of Life. Britian:** Oxford University

Press.

48- Hamidli, S., Yetkin, A., & Yatkin, Y. ( 2010). The Meaning of Life: Health,

Disease, and the Naturopathy. **Journal of Psychology and Counselling**, 2,

(1), 9-16

49- Stegar, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life

Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life.

**Journal of Counselling Psychology**, 53, (1). 80-93.

الملاحق

### ملحق رقم (1) يبين إستمارة المحكمين

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

الأستاذ المحكم:

التخصص:

الدرجة العلمية:

الطالبة:

التخصص:

### استمارة خاصة بصدق المحكمين

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

أستاذي الفاضل

أضع بين يديك هذه الإستمارة التي تهدف إلى معرفة. معنى الحياة لدى الطلبة الجامعيين وأرجو من سيادتكم تقويم هذه الأداة بما يخدمها ويعدلها وذلك من خلال:

- مدى قياس البعد للمتغير.
- مدى قياس الفقرات للبعد.
- عدد الفقرات في كل بعد.
- مدى وضوح الصياغة اللغوية وتأديتها للمعنى.
- ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات .
- مدى وضوح التعليقات المقدمة لأفراد العينة.
- مدى وضوح المثال المقدم وتسهيله الإجابة.
- طلب البديل في حالة عدم الموافقة.

وتكون طريقة الإجابة من خلال وضع علامة (x) في الخانة المناسبة من الجدول الخاص بالتحكيم وفي حال عدم الموافقة إقتراح البديل. ولتسهيل هذه العملية نوضح لكم في الصفحة الموالية المعلومات اللازمة حول موضوع الدراسة الحالية .

1- التعريف بالأداة : تم الإعتماد على أداة "الطالبة داليا عبد الخالق عثمان يوسف" في دراسة "معنى الحياة و علاقتها بالدافعية للإنجاز الأكاديمي و الرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة" والتي تمثلت في إستمارة مقدمة للطلبة الجامعيين لقياس معنى الحياة لديهم ، وتتكون الأداة من (70) فقرة تقيس خمسة (5) أبعاد هي: ال دافعية للإنجاز، التسامي بالذات ،تقبل الذات، المسؤولية، القبول و الرضا وتم إعتماد بدائل الأجوبة : موافق تماما - موافق إلى حد ما - غير موافق.

### 2- التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة :

1- التعريف الإجرائي للسمة المقاسة : المقصود بإدراك معنى الحياة هي مجموعة إدراكات الطالب الجامعي الإيجابية و السلبية نحو الحياة و نحو بعض الأهداف و الإلتزامات التي يلتزم بها الطالب في حياته.

1- التعريف الإجرائي لبعد الدافعية للإنجاز: هي قدرة الطالب الجامعي على تحقيق أهداف ذات

قيمة و ذلك من خلال الشعور بالحماس و الإلتزام دون الإستسلام في مواجهة العقبات.

2- التعريف الإجرائي لبعد التسامي بالذات: هي قدرة الطالب الجامعي على البحث عن قيم و غايات

سامية تتجاوز المصالح و الإهتمامات الشخصية، و قدرته على الشعور بأنه جزء من المجتمع

الذي يعيش فيه.

3- التعريف الإجرائي لبعد تقبل الذات: هو تقبل الطالب الجامعي أوجه القصور في الإمكانيات

الشخصية و شعوره بالسلام الداخلي مع النفس، و أن يتعايش مع المعاناة.

4- التعريف الإجرائي لبعد المسؤولية: هي عدم تخلي الطالب الجامعي عن الواجبات التي يلزم بها

نفسه أو التي يفرضها عليه دوره في الحياة.

5- القبول و الرضا: هو قدرة الطالب الجامعي على تقبل صعوبات الحياة، و تحويل النظرة السلبية

لأحداث الحياة إلى نظرة إيجابية.

التعليمات المرفقة في الأداة: في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر، نضع بين أيديكم هذه

الإستمارة ونرجو منكم التكرم والإجابة على فقراتها وذلك بقراءة العبارة جيدا ثم إختيار البديل الذي تراه

مناسبا وذلك بوضع علامة (X) أمام الفقرة علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فالإجابة

الصحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق، وأعلم أن اجابتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم إلا

لأغرض البحث العلمي، وفيما يلي مثال توضيحي يبين لك طريقة الإجابة:

## الملاحق

الرقم	العبارة	موافق تماما	موافق إلى حد ما	غير موافق
01	أحب مشاهدة المباريات الرياضية		x	

عند قراءتك لهذه الفقرة ووجدت أنك موافق عليها إلى حد ما أنها تنطبق عليك أحيانا ضع علامة (x) تحت خانة البديل موافق إلى حد ما أحيانا  
شكرا على تعاونكم معنا.

أولا : جدول التحكيم الخاص بمدى قياس الفقرات للبعد :

1- الفقرات التي تقيس بعد الدافعية للإنجاز :

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة للبعد		الصياغة اللغوية	
		تنتمي	لا تنتمي	مناسبة	غير مناسبة
01	أستطيع القيام بالكثير من الأعمال الإبداعية				
02	أعتقد أنني ناجح في تحقيق آمالي و أحلامي				
03	أسعى إلى تحقيق أهداف ذات قيمة				
04	أبذل مجهودا كبيرا من أجل تحقيق أهدافي في الحياة				
05	أؤمن بقيمة كل ما أسعى إلى تحقيقه في حياتي				
06	أبحث عن تحقيق لقدراتي و مواهبي				
07	أعتقد أنني أحب التحدي				
08	أبدأ بالمبادرة بالخطوة الأولى				

## الملاحق

					09	أشعر أنني قادر على إستغلال قدراتي على الوجه الأمثل
					10	أسعى لتحقيق الأفضل في كل ما أقوم به من الأعمال
					11	أشعر بالالتزام الشديد في كل عمل أقوم به
					12	يبدو أنني لا أشعر باليأس أبدا أو الإستسلام عندما أواجه العقبات والصعوبات
					13	أبذل مجهودا كبيرا من أجل تنمية ذاتي
					14	أعتقد أنني مثابر في تحقيق أهدافي
					15	أحترم كل الأعمال التي أكلف بإنجازها
					16	أشعر بالتحدي عندما أقوم بنشاطات مختلفة مع الآخرين
					17	أشعر بالحماس في كل ما أقوم به من أعمال
					18	تكون الأشياء ذات معنى بالنسبة لي فقط عندما تتفق مع أهوائي الشخصية
					19	أعتقد أن تحقيق رغبات الإنسان لابد أن يتبع نظام الأولويات

## الملاحق

### 2\_ الفقرات التي تقيس بعد التسامي بالذات:

الرقم	الفقرة	الصياغة اللغوية		مدى انتماء الفقرة للبعد		اقتراح البديل
		مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة	
01	أعتقد أنني أستطيع إحداث تغييرا في هذا العالم					
02	أناضل لأجعل من هذا العالم مكاناً أفضل					
03	أكرس حياتي لهدف ما					
04	أبحث عن تحقيق غايات و قيم سامية، قيم تتجاوز اهتماماتي الشخصية					
05	أشارك بإسهامات بارزة في مجتمعي					
06	أحاول أن أترك وراثي تراثا جيدا					
07	أرى أنني لا أستطيع أن أفهم لماذا يفرض علي أداء بعض المهام دون الآخرين					
08	أعتقد أن الطريقة التي أحيا بها الآن لا تصلح أن تكون طريقة للحياة					
09	أجد من الصعب بالنسبة لي إدراك العلاقة بين كل ما يحيط بي من أشياء وبين حياتي الخاصة					
10	أشعر بالشغف وينتابني الفضول لمعرفة ما يحمله لي كل يوم جديد في حياتي					
11	أشعر أن الحياة غير عادلة معي لأنها لم					

## الملاحق

					تحقق لي أمنياتي
					12 يكون الموقف ممتعاً بالنسبة لي إذا كان متفقاً مع أهوائي الشخصية
					13 أجد العالم الذي أعيش فيه مملاً جداً
					14 أهتم كثيراً بالآخرين
					15 اشعر أن على واجبات نحو العالم لا بد من تحقيقها والوفاء بها

### 3- الفقرات التي تقيس بعد تقبل الذات:

الرقم	الفقرة	السياغة اللغوية		مدى انتماء الفقرة للبعد		اقتراح البديل
		مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة	
01	أشعر أنني في حالة سلام مع نفسي					
02	أقبل أوجه القصور في نفسي					
03	أقبل كل ما لا يمكنني تغييره					
04	تعلمت أن أتعايش مع المعاناة					
05	أعتقد أنني محبوب من طرف الآخرين					
06	أعتقد أن لدى طرق جيدة للتعامل مع نفسي					
07	أشعر أنني إنسان كامل الحرية					
08	أعتقد أنه من الصعب على تخيل نفسي مكان أي شخص آخر					



## الملاحق

					أفضل أن تكون لي آرائي الخاصة بي في المواقف المختلفة	09
--	--	--	--	--	--	----

### 4- الفقرات التي تقيس بعد المسؤولية :

الرقم	الفقرة	الصياغة اللغوية		مدى انتماء الفقرة للبعد		اقتراح البديل
		مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة	
01	أعتقد أنه لا يوجد شيء في حياتي أشعر بالإلتزام الحقيقي نحوه					
02	أحاول تأجيل القرارات الهامة دون أن أعطيها حقها من التفكير					
03	يلازمني الشعور بأنني لا أستطيع أن أفهم لماذا يتحتم على أنا بالذات القيام بأشياء معينة					
04	أرى بأنني لا أعطي الأشياء الهامة في حياتي وقتا كافيا					
05	أفكر في العواقب قبل أن أقوم بعمل ما					
06	أعتقد أنني لا أعرف الطريقة الصحيحة التي ينبغي على أن أتصرف بها في موقف ما					
07	أشعر في بعض المواقف باليأس التام					
08	أفتقد القدرة على تحمل المسؤولية الكاملة حتى النهاية					
09	أعتقد أنني لا أمتلك غالبا العديد من الإختيارات في المواقف التي أمر بها.					
10	أتحلى كثيرا عن بعض الأنشطة الهامة في حياتي لأن ذلك يتطلب مني بذل مجهود كبير في أدائه و هذا شيء غير سار بالنسبة لي					

## الملاحق

					11	أشعر أن ما أقوم به من أنشطة يمثل تحديا شخصيا لي
					12	أشعر بالثقت حتى عندما أقوم بعمل أشياء ممتعة بالنسبة لي
					13	أقوم بالعديد من الأشياء ليس رغبتا مني و إنما ينبغي القيام بها
					14	أعتقد أنني لم أعرف أبدا ما ينبغي على القيام به من مسؤوليات
					15	أتوقع السؤال الذي يطرح نفسه دائما هو " ماذا أريد أن أفعل " لأنه ينبغي على القيام بالعديد من الأشياء

### 5- الفقرات التي تقيس بعدالقبول و الرضا:

الرقم	الفقرة	الصياغة اللغوية		مدى انتماء الفقرة للبعد		اقتراح البديل
		مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة	
01	أعتقد أنني قد حصلت على حظ عادل في الحياة					
02	أتمتع بحياة إجتماعية جيدة					
03	أفكر في الصعوبات التي تواجهني و أن أحصل منها على الجوانب الإيجابية					
04	أشعر بتوافق مع أيامي الماضية					
05	تعلمت أن العقبات و الإحباطات جزء حتمي من الحياة					
06	ينتابني شعور بالاتساق و التواصل في					

## الملاحق

					حياتي
					07 أوْمَن أن الإنسان يمكنه أن يقيم علاقة خاصة مع ربه
					08 أوْمَن أن هناك تنظيمًا محكمًا و غرضًا وراء هذا الكون
					09 أشارك في جعل الآخرين يشعرون بالصحة النفسية و السلام
					10 أعتقد لدى عدد من الأصدقاء الجيدين
					11 أعتقد أنني قادر على إقامة علاقة جيدة بالآخرين
					12 أوْمَن بقيمة كل ما أسعى لتحقيقه في حياتي

### ثانياً : جدول التحكيم الخاص بعدد الفقرات في كل بعد:

الأبعاد	عدد الفقرات	كاف	غير كاف	إقتراح البديل
بعد الدافعية للإنجاز	19			
بعد التسامي بالذات	15			
بعد تقبل الذات	09			
بعد المسؤولية	15			
بعد القبول و الرضا	12			

### ثالثاً : جدول التحكيم الخاص بمدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات :

البدائل هي : موافق تماماً - موافق إلى حد ما - غير موافق

## الملاحق

ملائمة جداً	ملائمة نوعاً ما	غير ملائمة على الإطلاق	إقتراح البديل

رابعا : جدول التحكيم الخاص بوضوح التعليمات وشموليتها:

مناسبة جداً	مناسبة نوعاً ما	غير مناسبة على الإطلاق	إقتراح البديل

خامسا : جدول التحكيم الخاص بمدى وضوح المثال المقدم :

واضح جداً	واضح نوعاً ما	غير واضح على الإطلاق	إقتراح البديل

سادسا : ملاحظات أخرى :

## الملاحق

### ملحق رقم (2) يبين قائمة الأساتذة المحكمين:

الرقم	الإسم و اللقب	الدرجة العلمية	التخصص	مكان الجامعة
1	طاووس وازي	أستاذ محاضر "أ"	علم النفس الإجتماعي	ورقلة
2	طالب حنان	دكتوراه	علم النفس العيادي	ورقلة
3	بوعافية خالد	دكتوراه	علم النفس العيادي	ورقلة
4	آيت ميلود ياسمينة	أستاذ محاضر "ب"	علم النفس العيادي	ورقلة
5	خميس سليم	أستاذ محاضر "أ"	علم النفس العيادي	ورقلة
6	شهرزاد نوار	دكتوراه	علم النفس العيادي	ورقلة
7	بن مجاهد فاطمة الزهراء	دكتوراه	علم النفس العيادي	ورقلة

### ملحق رقم (3) يبين مقياس الإكتتاب

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

ميدان علوم إجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

الطور:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

#### تعليمات:

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر، نضع بين أيديكم هذه الإستمارة ونرجو منكم التكرم والإجابة على فقراتها وذلك بقراءة العبارة جيدا ثم إختيار البديل الذي تراه مناسبا وذلك بوضع علامة (X) أمام الفقرة علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فالإجابة الصحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق، وأعلم أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغرض البحث العلمي، وفيما يلي مثال توضيحي يبين لك طريقة الإجابة:

الرقم	العبارة	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق
01	أحب مشاهدة المباريات الرياضية		X	

عند قراءتك لهذه الفقرة ووجدت أنك موافق إلى حد ما أنها تنطبق عليك أحيانا ضع علامة (X) تحت خانة البديل أحيانا.

شكرا على تعاونكم معنا.

## الملاحق

م	العبارات	موافق	أحيانا	غير موافق
1	أواجه الفشل عندما أقوم بأي عمل.			
2	أصبح تركيزي أقل من ذي قبل.			
3	أفضل الإنفراد بنفسي على وجودي مع الآخرين.			
4	أشعر بالتعب عندما أقوم بأي عمل بسيط.			
5	يعوقني شعوري بالحزن عن التمتع بحياتي.			
6	أصبح النسيان مشكلة تؤرقني في الآونة الأخيرة.			
7	أعاني من النوم المتقطع في الآونة الأخيرة.			
8	أرى أن مستقبلي مظلم و ميئوس منه.			
9	أعتقد أن علاقاتي مع الآخر ينقصها المرونة وروح الدعابة.			
10	يصيبني الصداع وآلام الرأس في الفترة الأخيرة.			
11	يصعب أن أجد شيئا يرضيني و أشعر معه بالإستمتاع .			
12	أفكاري ومعتقداتي عن ذاتي إيجابية.			
13	أهتم بتكوين علاقات مع الجنس الآخر.			
14	أفقد الكثير من وزني دون عمل رجيم.			
15	أستغرق وقتا طويلا في تذكر الأشياء.			
16	أشعر بالضيق عند الذهاب إلى الحفلات و المناسبات.			
17	أعاني من صعوبة الدخول في النوم بسهولة.			
18	أتجنب المواقف الإجتماعية التي أكون محورا أساسيا بها.			
19	أعاني من كثرة الرغبة في التبول.			

## الملاحق

			أقل من خطورة أو أهمية أشياء هي بالفعل خطيرة.	20
			إنخفضت إهتماماتي بنواحي الحياة التي كنت مهتما بها من قبل.	21
			أشعر بآلام الظهر و العضلات بصورة متكررة في الآونة الأخيرة	22
			تراودني أفكار إنتحارية في بعض الأحيان.	23
			أعجب بتقسييري و تحليلي للمواقف.	24
			أقوم بأداء أي شيء ببطء.	25
			أشعر بضعف الإستثارة الجنسية عن ذي قبل.	26
			أعتقد أن الضحك وسيلة جيدة للتخفيف من ضغوطتي و شعوري بالفشل.	27
			أرى أن الآخرين ينزعجون من أحكامي و تفسيراتي الخاطئة.	28
			أبذل جهدا كبيرا لفعل أشياء بسيطة.	29
			أشكو من فقدان الشهية في الآونة الأخيرة.	30
			قابليتي للإستثارة أصبحت أكثر من ذي قبل.	31
			أستطيع أن أتخذ قرار في حياتي بسهولة.	32
			أشعر بالإحباط من كثرة رفض الآخرين و تجاهلهم لي.	33
			أشكو من الإمساك و إضطراب الهضم.	34
			أشعر بأن القدر يخبئ لي مصائب كثيرة.	35
			أعاني من ضعف قدرتي على التعبير.	36
			أصبحت علاقاتي مضطربة في محيط أسرتي.	37
			أرى أنه لن يتغير شيئا من مستقبلي مهما بذلت من جهد.	38



## الملاحق

			39	أشعر بأن قدراتي العقلية منخفضة بالمقارنة بمن حولي.
			40	أشعر أن حياتي تسير بلا معنى و لا هدف حقيقي.
			41	أفلق على نفسي عندما يصيبني مرض بسيط.
			42	أعتقد أن دراستي الجامعية لن تعود على بنفع.
			43	أعتقد أنني أبدو أقل من غيري.
			44	تنتابني الرغبة في البكاء في أحيان كثيرة .

### ملحق رقم (4) يبين مقياس معنى الحياة في صورته النهائية

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

ميدان علوم إجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

الطور:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

#### تعليمات:

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر، نضع بين أيديكم هذه الإستمارة ونرجو منكم التكرم والإجابة على فقراتها وذلك بقراءة العبارة جيدا ثم إختيار البديل الذي تراه مناسبا وذلك بوضع علامة (X) أمام الفقرة علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فالإجابة الصحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق، وأعلم أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغرض البحث العلمي، وفيما يلي مثال توضيحي يبين لك طريقة الإجابة:

الرقم	العبارة	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق
01	أحب مشاهدة المباريات الرياضية		X	

عند قراءتك لهذه الفقرة ووجدت أنك موافق إلى حد ما أنها تنطبق عليك أحيانا ضع علامة (X) تحت خانة البديل أحيانا.

شكرا على تعاونكم معنا.

## الملاحق

م	العبارة	موافق	أحيانا	غير موافق
1	أستطيع القيام بالكثير من الأعمال الإبداعية			
2	أعتقد أنني أستطيع إحداث تغييرا في هذا المجتمع			
3	أشعر أنني في حالة سلام مع نفسي			
4	أعتقد أنه لا يوجد شيء في حياتي أشعر بالالتزام الحقيقي نحوه			
5	أعتقد أنني قد حصلت على حظ عادل في الحياة			
6	أعتقد أنني ناجح في تحقيق آمالي و أحلامي			
7	أناضل لأجعل من هذا المجتمع مكانا أفضل			
8	أقبل أوجه القصور في نفسي			
9	أحاول تأجيل القرارات الهامة دون أن أعطيها حقها في التفكير			
10	أتمتع بحياة إجتماعية جيدة			
11	أسعى إلى تحقيق أهداف ذات قيمة			
12	أكرس جهدي لتحقيق هدف ما			
13	أقبل كل ما لا يمكنني تغييره			
14	أرى أنني لا أعطي الأشياء الهامة في حياتي وقتا كافيا			
15	أفكر في الصعوبات التي تواجهني بشكل إيجابي			
16	أبذل مجهودا كبيرا من أجل تحقيق أهدافي في الحياة			
17	أبحث عن تحقيق غايات و قيم سامية، تتجاوز إهتماماتي الشخصية			
18	تعلمت أن أتعايش مع المعاناة			

## الملاحق

			19 أفكر في العواقب قبل أن أقوم بعمل ما
			20 أشعر بتوافق مع أيامي الماضية
			21 أوؤمن بقيمة كل ما أسعى إلى تحقيقه في حياتي
			22 أشارك بإسهامات بارزة في مجتمعي
			23 أعتقد أنني محبوب من طرف الآخرين
			24 أعتقد أنني لا أعرف الطريقة الصحيحة التي ينبغي على أن أتصرف بها في موقف ما
			25 تعلمت أن العقبات و الإحباطات جزء حتمي من الحياة
			26 أسعى لتحقيق مواهبي
			27 أحاول أن أترك ورائي تراثا جيدا
			28 أعتقد أن لدي طرق جيدة للتعامل مع نفسي
			29 أفقد القدرة على تحمل المسؤولية الكاملة حتى النهاية
			30 ينتابني شعور بالإتساق و التواصل في حياتي
			31 أحب المواقف التي تتطلب التحدي
			32 أجد من الصعب إدراك العلاقة بين كل ما يحيط بي من أشياء و بين حياتي الخاصة
			33 أشعر أنني إنسان كامل الحرية
			34 أعتقد أنني لا أملك غالبا العديد من الإختيارات في المواقف التي أمر بها
			35 أوؤمن أن هناك تنظيما محكما و غرضا وراء هذا الكون

## الملاحق

			36	أسعى لتحقيق الأفضل في كلما أقوم به من الأعمال
			37	ينتابني الفضول لمعرفة ما يحمله في كل يوم جديد في حياتي
			38	أفضل أن تكون لي آرائي الخاصة لي في المواقف المختلفة
			39	أشعر أن ما أقوم به من أنشطة يمثل تحديا لي
			40	أشارك في جعل الآخرين يشعرون بالصحة و النفسية و السلام
			41	أشعر بالالتزام الشديد في كل عمل أقوم به
			42	أجد العالم الذي أعيش فيه مملا جدا
			43	يتشتت إنتباهي حتى عند قيامي بأعمال ممتعة
			44	أعتقد أن لدي عدد من الأصدقاء الجيدين
			45	أبذل مجهودا كبيرا من أجل تنمية ذاتي
			46	أهتم كثيرا بالآخرين
			47	أعتقد أنني لم أعرف أبدا ما ينبغي علي القيام به من مسؤوليات
			48	أعتقد أنني قادر على إقامة علاقة جيدة مع الآخرين
			49	أشعر أن علي واجبات نحو العالم لابد من تحقيقها و الوفاء بها
			50	أؤمن بقيمة كل ما أسعى لتحقيقه في حياتي

## ملحق رقم (5) صدق المقارنة الطرفية لمقياس الإكتئاب

### Statistiques de groupe

VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001 دنيا	9	83,2222	5,82619	1,94206
عليا	9	113,3333	3,31662	1,10554

### Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
VAR00001	Hypothèse de variances égales	4,644	,047
	Hypothèse de variances inégales		

### Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00001	Hypothèse de variances égales	-13,474	16	,000	-30,11111
	Hypothèse de variances inégales	-13,474	12,692	,000	-30,11111

### Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
VAR00001	Hypothèse de variances égales	2,23469	-34,84844	-25,37379
	Hypothèse de variances inégales	2,23469	-34,95079	-25,27143

ملحق رقم (6) : ثبات التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ لمقياس الإكتئاب  
ثبات التجزئة النصفية:

#### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,844
		Nombre d'éléments	22 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,683
		Nombre d'éléments	22 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	44
Corrélation entre les sous-échelles			,783
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,878
	Longueur inégale		,878
Coefficient de Guttman split-half			,845

ملحق رقم (7) : يبين ألفا كرونباخ لمقياس الإكتتاب:

### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.



### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,879	44

ملحق رقم (8) : يبين صدق المقارنة الطرفية لمقياس معنى الحياة

### Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00002					
VAR00001	1,00	9	107,6667	7,84219	2,61406
	2,00	9	130,3333	2,91548	,97183

### Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
8VAR00001	Hypothèse de variances égales	8,928	,009
	Hypothèse de variances inégales		

### Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00001	Hypothèse de variances égales	-8,128	16	,000	-22,66667
	Hypothèse de variances inégales	-8,128	10,170	,000	-22,66667

### Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
VAR00001	Hypothèse de variances égales	2,78887	-28,57880	-16,75453
	Hypothèse de variances inégales	2,78887	-28,86660	-16,46673

ملحق رقم (9) يبين ثبات التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ لمقياس معنى الحياة  
ثبات التجزئة النصفية:

### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,646
		Nombre d'éléments	25 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,743
		Nombre d'éléments	25 <sup>b</sup>
Nombre total d'éléments			50
Corrélation entre les sous-échelles			,701
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,825
	Longueur inégale		,825
Coefficient de Guttman split-half			,820

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,646
		Nombre d'éléments	25 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,743
		Nombre d'éléments	25 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	50
Corrélation entre les sous-échelles			,701
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,825
	Longueur inégale		,825
Coefficient de Guttman split-half			,820

ملحق رقم (10): يبين ألفا كرونباخ لمقياس معنى الحياة:

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,823	50

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

ملحق رقم (11): يبين الفروق بين الجنسين:

Statistiques de groupe

VAR00003	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001 اناث	83	98,6386	12,51592	1,37380
ذكور	67	104,5672	10,89652	1,33122

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
VAR00001	Hypothèse de variances égales	1,977	,162
	Hypothèse de variances inégales		

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00001	Hypothèse de variances égales	-3,054	148	,003	-5,92861
	Hypothèse de variances inégales	-3,099	147,126	,002	-5,92861

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
VAR00001	Hypothèse de variances égales	1,94147	-9,76519	2,09203
	Hypothèse de variances inégales	1,91298	-9,70907	2,14815

ملحق رقم (12): يبين الفروق بين الطور:

Statistiques de groupe

VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001 ليسانس	75	101,0533	10,90982	1,25976
ماستر	75	101,5200	13,34000	1,54037

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
VAR00001	Hypothèse de variances égales	4,644	,033
	Hypothèse de variances inégales		

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00001	Hypothèse de variances égales	-,235	148	,815	-,46667
	Hypothèse de variances inégales	-,235	142,393	,815	-,46667