فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعني لخفض الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج لدى المعلمات

أعـــــداد

د. نور الدين طه السنبارى

دكتوراه الإرشاد النفسي

كلية الدراسات العليا للتربية – جامعة القاهرة

د. فاطمة محمد الزاهر عبدالله

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة ٦ أكتوبر

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور

المجلد السابع– العدد الرابع – الجزء الأول– لسنة ٢٠١٥

فعالية برنامج إرشادى قائم على العلاج بالمعنى لخفض الاكتئاب الناتج عن تأخير سن الزواج لدى المعلمات

د. نور الدين طه السنبارى
د. فاطمة محمد الزاهر

يعد الزواج أسمى وأعظم العلاقات الإنسانية التي تجمع بين الرجل والمرأة، فقد حث الإسلام على الزواج في القرآن وفي الأحاديث الشريفة، لما فيه من خير للفرد والمجتمع، فالزواج يعد العلاقة الاجتماعية التي تكفل التراحم والمودة والتعاون بين الزوجين، مما يجعله سكناً نفسياً وروحياً قبل أن يكون استقراراً اجتماعياً، كما أنه الأساس الشرعي السليم لتكوين الأسرة خلية المجتمع الأساسية، والزواج آية من آيات الله في الكون لقوله تعالى: (سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ) (سورة يس، ٣٦) ، وقَوْله تَعَالَى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (سورة الروم، ٢١).

والزواج وتكوين الأسرة أمل غالبية الشباب ذكورًا وإناثًا – خاصة في الفترة من ٢٠–٣٠ عاماً نظراً لأنها أعلى معدلات الخصوبة – لما يوفره من استقرار وسعادة وراحة نفسية وتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية، وهو ما أشارت إليه العديد من الدراسات (نسرين على عبد الحي ٢٠٠٩، وفاء حسن عبد القادر ٢٠١٥، جلال السناد ٢٠١٣، صباح الرفاعي وشاهين رسلان ٢٠٠٧).

وقد أثبتت الدراسات أن معظم الفتيات المتأخرات زواجياً يلجئن في بعض الأحيان لمواجهة هذه الضغوط إلى الاستراتيجيات غير الفعالة، أي التي تعتمد على الحيل الدفاعية كوسائل للمواجهة. فقد تلجأ بعض الفتيات إلى الإنكار أو التقليل من أهمية الموضوع، الذي قد يكون طريقة شائعة جداً للتعامل مع الأحداث المأساوية التي قد تخفف من المأساة بطريقة ذاتية، كأن تحاول الفتاة

تخفيف حدة القلق والتوتر التي تنتابها من خلال الابتسامة أو الضحك، أو بالإسراف في تناول الطعام والشراب أو التدخين، أو عمل دراسات عليا، والبعض يواجهن هذه الضغوط بالتبرير وخداع الذات، أو بالانسحاب من هذه المواقف الضاغطة كالدخول في علاقات مع الأصدقاء، أو الاشتراك في الجمعيات الأهلية تحت غطاء العمل الخيري، ولكن هناك بعض الفتيات أظهرن عرضاً للمعاناة الجسمية أو النفسية، فقد وجد أن كثيراً من هؤلاء الفتيات يعانين من بعض الأمراض السيكوسوماتية، فالبعض منهن يشكي من آلام المفاصل، أو اضطراب الدورة الشهرية، والغثيان، والقيء بلا مبرر، والأنيميا، وهكذا. ووجد أن أكثر الأعراض شيوعاً هو الأنيميا، والقولون العصبي، والعزوف عن تناول الطعام، أو البدانة في بعض الأحيان؛ والذى قد ينعكس بدوره على درجة التوافق النفسي لهن في هذه الحياة. (صباح الرفاعي و شاهين رسلان، ٢٠٠٧: ٩- ١٠(١))

ويتفق (فيكتور فرانكل، ١٩٨٢: ٦٢- ٦٣) مع الشعراء والمفكرين في أن الهدف الأسمى الذي يطمح إليه الإنسان هو الحب، فالإنسان لا يعرف معنى السعادة إلا من خلال الحب. فيحكي فرانكل عن ذكرياته في المعسكرات الألمانية فترة الحرب العالمية الثانية وكيف إنه كلما قست عليه الحياة – بعد مقتل كل أهله – وتذكر صورة زوجته تهون عليه كل الأمور حتى وهو لا يعرف ان كانت مازالت على قيد الحياة أم لا ولكن يرى بأن الوجود الروحي هو أعمق وأبعد من الوجود الجسدي.

وقد لاقى مفهوم معني الحياة في مجال الصحة النفسية اهتمام الباحثين، حيث ترتبط لدى الإنسان قيمة حياته ورضاه عن ذاته وتقديره لها بالمعني الذي تنطوي

(١) يشير الرقم الأول في التوثيق إلى السنة ، والرقم الثاني إلى الصفحة .

عليه حياته والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة. (عبدالرحمن سليمان وإيمان فوزي، ١٩٩٩ : ١٠٣٢)

وقد رأت هذه المدرسة في الإنسان كائناً يحوي خير محض وإمكانات خلاقة، وقدرات متميزة، يبحث دائما عن القيمة والمعنى والمثل العليا، وأن وجوده لا يمكن فهمه إلا في إطار من سعيه المتواصل إلى التقدم، وتقبله لذاته، وتجاوز لمواطن الضعف في صلب تكوينه، وانطلاق صوب الذات وتوكيد الإمكانات، كما أنها تركز علي اكتشاف معني الحياة، وتحقيق فردية العميل، وجعله أكثر تفهماً لحياته، ومساعدته في ترسيخ إرادة المعني والاتجاه في الحياة.(محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٦ :٢٤٠)

بالتالي ووفقاً لما سبق فإن فرانكل يرى بأن غياب المعنى في الحياة يلعب دوراً حاسماً في مسببات الاضطراب العصبي الذي هو نتاج لمعاناة روح لم تكتشف معناها، وأن حوالي ثلث الحالات لا يعانون من أي اضطراب عصبي ولكن يعانون من اللاعقلانية وفقدان الهدف في الحياة.

(John Sommers. et al, 2004: 158)

– مشكلة البحث:

يعتبر الإنسان كائن اجتماعي نظراً لأنه يميل إلى العيش داخل جماعات، وتعد الأسرة هي نواة المجتمع والخلية الرئيسية به، والزواج هو الوسيلة الشرعية لتحقيق ذلك المطلب، وأن عدم حدوثه يؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسمية وقدرة الفرد – سواء كان ذكر أو أنثى– على التوافق والتكييف مع مجتمعه.

فوجود شريك للحياة هو أحد مطالب النمو الأساسية في مرحلة الشباب؛ يشبع من خلاله الفرد العديد من الدوافع كالجنس والأمومة والاستقرار والاستقلال وتبادل العاطفة والحب مع شخص من الجنس الآخر وبالتالي يشعر الفرد بالتوافق والسعادة، أما إذا لم يتحقق ذلك فإنه يؤثر سلباً على قدرة الفرد على التوافق ويتسبب في شعوره بالتعاسة والذى ينعكس بدوره على مفهوم الذات لديه. ويخشى

من أن عدم الزواج أو التأخر في سن الزواج قد يؤدي إلى محاولة تحقيق الإشباع الجنسي والنفسي خارج الأطر الشرعية مما يهدد البناء القيمي للمجتمع ويتعارض مع الأخلاقيات والدين. (عبده كامل الطائفي، ٢٠٠٩: ٢٠٣٧)

فحلم الزواج يداعب خيال كل فتاة، فمن خلاله يتم إشباع الحاجات الأولية لها بطرق يرتضيها الدين والمجتمع، كما يتم إشباع غريزة إنسانية لدى المرأة وهي غريزة الأمومة، ولكن نظراً للظروف الاقتصادية الصعبة التي تواجه الشباب في العالم العربي اليوم يكاد هذا الحلم أن يتوارى في أغلب المجتمعات العربية ويوشك أن يتحول إلى سراب يلهث وراءه الفتيان والفتيات، وبخاصة بعد أن ارتفعت نسبة تأخر سن الزواج – الذى تجاوز الثلاثين في كثير من الأحيان– بدرجة تهدد أمن واستقرار تلك المجتمعات سواء على المستوى الاجتماعي – الذى يمنح الفتاة التي لم تتزوج لقب عانس – أو حتى على المستوى الأمني حيث أصبح الزواج مشكلة تعجز أمام حلها المجتمعات بأجهزتها ومؤسساتها لتشكل في النهاية ظاهرة تهدد الملايين في العالم العربي عامة وفى مصر خاصة.

هذا وقد يترتب عليه العديد من الآلام النفسية والعضوية، وقد تلجأ الفتاة إلى توثيق صلتها بالله أكثر، ولكنها قد تغلو دينياً وتمارس دور المفتي في التحليل والتحريم، أو قد تلجأ إلى السلوك المتطرف بأن تقيم علاقات جنسية سرية عابرة، أو تلجأ إلى ما يسمى بالزواج العرفي أو السري لكي تشبع رغباتها الجنسية، باعتباره أهون الضررين من وجهة نظرها –ضرر الزواج عرفياً وضرر البقاء بلا زواج–، إلا أنها رغم ذلك تظل محرومة من الأمومة ومن الإحساس بالأمان، الأمر الذى ينعكس سلباً على صحتها النفسية والجسدية.

وهذا ما يؤكده كلا من صباح رفاعي وشاهين رسلان (٢٠٠٧) أن أصبحت طموحات الفتيات هذه الأيام تتسم بالقلق والتوتر، بعد أن وصل سن الفتاة في بعض الأحيان إلى٣٥ سنة دون زواج، كما أوضحت دراسة عفاف عويس (٢٠٠١) أن المتأخرات في سن الزواج هن أكثر عرضة للاكتئاب والشعور بالقلق

والتوتر والإحساس بالنقص مما يدفع بعض الفتيات للانتحار أو الاتجاه إلى علاقات غير شرعية أو الاكتئاب.

ولقد أكدت الإحصاءات الرسمية للجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء في ٢٠٠٦ أن عدد الشباب غير المتزوج من الجنسين يصل إلي ١٣,٤ مليون شاب وفتاة، وأن عدد غير المتزوجات وهن في سن الزواج[٢] بلغ ٥,٧٢ مليون، وأنه من سن ٢٠ عاماً فما فوق يصل عدد غير المتزوجات إلى ٢,٧٥ مليون فتاة بنسبة ١٣,٧٢%، وفي محافظة كفر الشيخ موضوع البحث فيصل عدد من لم تتزوجن إلى ٢١٣,٤١٣ ألف، ومن سن ٣٥ إلى ٤٥ عاماً يصل العدد إلى ٦,٣٦٣ ألف.

ومن ناحية أخرى نجد أن الاكتئاب خبرة من الخبرات الإنسانية الشائعة، فكل فرد يمر في مرحلة ما بخبرة سيئة أو يعاني من علامة أو عرض أو آخر مما يلي: الحزن، الكآبة، الضيق، التشاؤم، اليأس، العجز، عدم الأهمية، البكاء، فقدان الشهية، سوء الهضم، تناقص الدافع الجنسي. (أحمد عبدالخالق، ١٩٩١، ٧٩ : ٨٠)

ويشير الاكتئاب إلى شيوع المزاج الحزين وقلة الاهتمام بالنشاطات والعلاقات الاجتماعية والمعاناة من اضطرابات النوم والأكل وشيوع النظرة المتشائمة على حياة الفرد. (Ivarsson et al., 2006, 321-325)

انطلاقاً مما سبق، ومن أن معظم مشكلات تأخر سن الزواج لدى الفتيات ومن بينها شعورهن بالاكتئاب ذات صلة وارتباط وثيق بخلو حياتهم من المعنى، وحيث أن العلاج بالمعني يركز علي اكتشاف معني الحياة، وتحقيق فردية العميل، ويجعله أكثر تفهماً لحياته، ومساعدته في ترسيخ إرادة المعني والاتجاه في الحياة. (Gladding, 1994, 95)

---

[٢] سن الزواج المحدد طبقاً للجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء هو ١٦ عاماً للإناث و١٨ عاماً للذكور.

بالتالي يتضح ضرورة التدخل لإيجاد هدف للفتاة نظراً لأن الضرر الأكبر يقع عليها، فكان إيجاد معنى للحياة والذى أثبتت العديد من الدراسات أن له أثر ايجابي على الصحة النفسية (سيد عبدالعظيم ١٩٩٦، ومحمد بخيت ٢٠١٠، عبد الله البقمي ٢٠١٤).

فالعلاج بالمعنى يركز على معنى الوجود الانساني، وكذلك على سعي الإنسان إلى البحث عن ذلك المعنى إلى أن يجد الانسان معنى في حياته، وهو القوة الدافعية الأولية في الإنسان (محمد حسن غانم، ٢٠١٢: ١٣٢)

بالتالي يتبين لنا حجم الآثار النفسية المترتبة على تأخر سن الزواج لدى الفتاة، لذا يسعى هذا البحث إلى التعرف على مدى فعالية العلاج بالمعني كأسلوب إرشادي لخفض الاكتئاب لدى المتأخرات في سن الزواج.

ومن هنا يمكن بلورة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:-

١-هل يختلف معنى الحياة لعينة البحث بعد تطبيق البرنامج ؟

٢-هل تنخفض الأعراض الاكتئابية لعينة البحث بعد تطبيق البرنامج؟

- هدف البحث:

الكشف عن فعالية الإرشاد القائم على العلاج بالمعني في خفض الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج لدى المعلمات.

- أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في:-

١)- الأهمية النظرية:

١.ندرة الدراسات أو البحوث – في حدود علم الباحثان – اهتمت بدراسة العلاج بالمعني لخفض الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج لدى المعلمات.

٢.تأخر سن الزواج عند المعلمات من المشكلات الاجتماعية التي لها من الآثار النفسية والاجتماعية الخطيرة، والأخطر عندما تنعكس هذه الأثار على تلاميذهن.

٣.المرحلة العمرية التي يهتم بها البحث؛ وهي سن (٣٥-٤٥) سنة، تمثل سن الشباب وتمام النضج وقمة الانتاجية، لذا فأفراد تلك الفئة من أهم دعامات أي مجتمع.

٢)-<u>الأهمية التطبيقية</u>:

١.يعتبر الاكتئاب مشكلة من المشكلات النفسية التي يمكن أن تعوق الفرد عن أداء دوره الاجتماعي وعن توافقه وارتقائه، وبالتالي ركز البحث على تناوله من خلال الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج.

٢.تطبيق برنامج قائم على العلاج بالمعني كأحد الأساليب العلاجية لتحسين التوافق النفسي والصحة النفسية، وذلك حيث أن العلاج بالمعني يركز علي اكتشاف معني الحياة.

٣.محاولة خفض الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج عند المعلمات حيث أنه ينعكس على علاقاتهن مع تلاميذهن في الفصل الدراسي وأثناء العملية التعليمية.

- مصطلحات البحث الإجرائية:

١.العلاج بالمعني Logo-therapy

يعرف الباحثان "العلاج بالمعنى" إجرائياً بأنه "محاولة الخروج من حالة اللامعني لدى عينة البحث إلى المعنى بالفنيات المختارة والأنشطة المتضمنة في جلسات البرنامج، كذلك بإجراءات التطبيق للبرنامج".

٢.الاكتئاب Depression

يعرف الباحثان "الاكتئاب" إجرائياً بأنه: حالة انفعالية مؤقتة أو دائمة، تشعر فيها الفتاة بالانقباض والهم والحزن والضيق فضلاً عن مشاعر القنوط والجزع واليأس والعجز، وتصاحب هذه الحالة أعراض سلبية متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية والانفعالية من الحزن الشديد والميول التشاؤمية، وتتحدد درجة الاكتئاب من خلال المقياس المستخدم في البحث الحالي.

٣.تأخر سن الزواج (العنوسة) Spinster

يعرف الباحثان "تأخر سن الزواج" إجرائياً بأنه: هو بلوغ المرأة سن الخامسة والثلاثين دون زواج مع عدم تجاوزها سن الخامسة والأربعين حسب العينة التي ستجرى عليها البحث.

- الإطار النظري والدراسات السابقة:-

أ- العلاج بالمعني:

لفظ Logo مأخوذ من اللغة اليونانية مترجمة بمعنى كلمة (Meaning) ، ويرى فرانكل بأن العلاج بالمعنى هو طريقة العلاج النفسي للتعامل مع الناس الذين فقدوا في حياتهم معنى الحياة. (صفا أولياء، ٢٠١٤: ٩)

وهو العلاج بالعقل أو الكلمة أو المعني كما عرفه فرانكل، كذلك هو السبيل للخروج من حالة اللامعني إلي المعني ويعد هذا الخروج عملية صعبة يصل إليها الإنسان عندما يشعر أن حياته لم يعد لها معني.(محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٦: ٥٧)

المعنى في الحياة من أهم المفاهيم النفسية التي يدرسها أصحاب الاتجاه الإنساني في علم النفس، ويعده الكثيرون منهم الدافع أو المحرك الأساسي للسلوك البشري، وأن الاهتمام بدراسة هذا المفهوم تأثر بالأفكار الوجودية التي انتشرت في بداية ومنتصف القرن الماضي وجاء متماشياً مع ما شاع في تلك الفترة من ظهور لحالات اللاجدوى والعدمية بين الناس؛ ولم يحظ مفهوم المعنى في الحياة بالاهتمام الكافي من قبل علماء النفس لحين ظهور نظرية فرانكل عن المعنى، فمنذ بدايات نشوء علم النفس ولغاية ظهور هذه النظرية ظل هذا المفهوم غامضاً ولم تفرد له عناوين خاصة تناقشه بوصفه مفهوما سيكولوجياً مهماً في شخصية الإنسان أو في صحته النفسية. (Kim, 2001: 23)

حيث أن فيكتور فرانكل أول من أشار إلى أهمية هذا المفهوم لكونه الدافع الأساسي والجوهري لدى الإنسان، لدرجة أنه جعله المفهوم المحوري في نظريته عن الشخصية الإنسانية.(فرانكل ، ١٩٨٢: ١٣١)

فقدم فرانكل تجربته الأليمة في معسكرات النازية والتي أوحت له بمذهبه العلاجي في كتابه (من معسكرات الموت إلى الوجودية) والذي أعاد طبعه تحت عنوان جديد (الإنسان يبحث عن معنى) وقد آثر فرانكل أن يستخدم مصطلح العلاج بالمعنى Therapy through meaning بدلاً من مصطلح التحليل الوجودي حتى يميز منهجه عن منهج "بيتر فاجنر" من ناحية، ولكي يبرز أن أهم ما يدور حوله أسلوبه العلاجي هو المعنى الذي يعبر عن القيم التي يعتنقها الفرد وتشكل جوهر حياته.(نبيل حافظ، ٢٠٠٨: ١٠٨)

والعلاج بالمعنى يعني إحساس الفرد بأن الحياة ذات قيمة ومعنى بالنسبة له في الوقت الحاضر.(Earnshaw, 2000: 56)

وهو كل شيء يمثل دلالة للفرد في حياته من خلال تفسيره لأحداث الحياة، وتكوين فلسفة وأهداف خاصة لحياته، تتاح له من خلال توفير مصادر حقيقية للمعنى الإيجابي في الحاضر لتحقيق قيمة حقيقية لذاته ومستقبل أفضل يرضي عنه. (سيد البهاص، ٢٠٠٩: ٨٣)

ويرى فرانكل (١٩٧٨) أن الإنسان قادر على تحمل الحرمان النفسي والاجتماعي والاقتصادي ولكنه لا يستطيع أن يتحمل خلو الحياة من الهدف والمعنى، فالإنسان عندما يرى معنى لحياته يكون قادراً على تحمل المعاناة، وتقديم التضحيات حتى بحياته نفسها، وكل ذلك من أجل الحفاظ على هذا المعنى، ولكن عندما تفقد حياة الإنسان معناها فقد يضطر الإنسان إلى الانتحار حتى ولو كانت جميع احتياجاته الأخرى مشبعة فللحياة معنى رغم العبث والتناقض واللامعقول، ومن اليأس من الحياة إلى الولع بالحياة، فنحن الذين نضفي على الأشياء القيمة والمعنى وهذا الإضفاء لا يكون إلا من خلال الشدة والقوة على إعطاء الحياة والموقف قيمة.(محمد إبراهيم عيد،٢٠٠٢: ١٥٤)

ويقوم العلاج بالمعنى على مجموعة من الأسس الفلسفية وهي:-

أ – حرية الإرادة: هي حرية إنسانية محدودة لكائن يعيش فترة محددة من العمر، وخلال هذه الفترة يواجه ظروفاً محددة، ولكن هذه الظروف لا تتحكم في الإنسان. وهذا يعني أن حرية الإرادة الإنسانية ليست حرية من الظروف، ولكنه حر في أن يتخذ موقفا من ظروفه ومحدداته؛ لأن الإنسان هو المسئول عما يصبح عليه حاله، وعن اختياره لنوع الشخص الذي يريد أن يكون عليه؛ لأن الإنسان في النهاية هو الذي يقرر من أجل نفسه. (Frankl, 1976: 63)

ب – إرادة المعنى: تعتبر إرادة المعنى هي الركيزة الثانية التي يستند إليها العلاج بالمعنى، والتي حظيت باهتمام كبير من جانب فرانكل، حيث يرى فرانكل إن إرادة المعنى من الدوافع الأولية التي تخلق المعنى في حياة الفرد. فالإنسان يملك أهدافا كثيرة، ولكن بإرادة المعني يسعى إلى تحقيق هذه الأهداف. (Frankl, 1978: 17)

ج – معنى الحياة: يمكن تحديد معنى الحياة وفقاً للتصور الأدلري بأنه نمط فريد في التوافق في الحياة وأن معظم البارزين في الحياة يتصفون بالقدرة على إبداع أهدافهم وعلى إيجاد الوسائل لتحقيق هذه الأهداف.(محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٦: ٨٢)

وتتلخص الافتراضات الأساسية العلاج بالمعنى فيما يلي:-

- **الكائن الإنساني حر:** يفترض العلاج بالمعنى أن هناك بعدًا إنسانياً خالصاً هو البعد المعنويNotice Dimension بالإضافة إلى البعدين الآخرين الجسمي والنفسي، ويؤكد فرانكل على أن الكائن الإنساني محكوم بالبعد الجسمي، ومدفوع إلى البعد النفسي ولكنه متحرر في البعد المعنوي.(Frankl, 1976: 14,15)

- **المعنى – شخصي – ذاتي – موقفي:** إن حياة كل فرد تحتوي على سلسلة من المواقف الفريدة التي تجعله يستجيب لها بطريقته الخاصة، والبحث عن الخصائص النوعية والاستجابات التي تمده بالمعنى في الحياة تجعله يقرر كيف يستجيب

للمهام في الحياة، وأيضا كيف يجد المعنى من خلال تحقيق هذه المهام؛ لأنه في الموقف الواحد يستجيب الفرد له ولكن يتغير المعنى من شخص إلى آخر ومن لحظة إلى أخرى. وأكثر من ذلك لا يمكن لأي فرد إعطاء المعنى للآخرين. (فرانكل، ١٩٩٧: ١٠٨)

- **الحياة تجعل الإنسان يتحدى لخلق معنى لها:** استفاد علماء النفس الإنسانيين من كتابات سارتر Sarter (1967) وكامو Camus (1969) عن اللامعني والعبث في الوجود حيث يرى سارتر أن اللامعني هو "العبث الذي يعرفه بأنه كل ما ليس له معنى". ويستند هذا التعريف على ما يعتقده سارتر من أن الحياة تمضي بغير معنى، وأنها عبث، وأن العبث هو فقدان المعنى، والمعنى في الحياة يدافع عن الضرورة، وأن كل شيء جائز، وأن الحياة في حقيقتها تافهة، وإننا نحن الذين نجعل لها قيمة. (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٢: ١٥٢)

- **المعاناة تتضمن قيما ومعاني في الحياة الإنسانية:** الحياة الإنسانية تطرح في كل لحظة تحديات جديدة، وعلى الإنسان مواجهة هذه التحديات، وما يترتب على ذلك من قلق وشعور بالذنب وشعور بالمسئولية، وإذا لم يتحمل الإنسان معاناة الآلام ومواجهة التحديات، فإنه يتخلى عن أهم مقومات أصالة وجوده ويهزمه الألم والوحدة واللامعنى؛ وتنضب حياته؛ وتبدأ بذرة المرض النفسي. (إيمان فوزي، ١٩٩٢: ٢٨٦)

- **إيجاد المعاني العميقة في العلاقة بالآخرين:** يشير فرانكل Frankl إلى أن الحب هو الشكل الأساسي في العلاقات بين جميع البشر كما يعتبر الحب هو المصدر الأول للمعنى. لأن الحقيقة تؤكد على أن المشاعر بين الآخرين هامة ومفيدة لحياة كل فرد. (Frankl, 1976: 93)

- **إيجاد المعنى والهدف في الحياة يجعل كل شيء في الحياة سهلاً:** الشخص السوي تكون حياته ذات معنى، في حين أن الشخص غير السوي حياته خالية من

المعاني Meaning lessens ؛ فاللامعنى في الحياة هو الإحساس بالفراغ وباللاهدف واللاقيمة. (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٢: ١٣٠)

- **المعنى لا يعني السعادة:** السعادة هي الهدف العام، وتعنى أن الحياة أكثر لذة ومتعة، بينما المعنى أعم وأشمل من ذلك، حيث إن الأفراد يبحثون عنه ليحققوا السعادة. (إسماعيل بدر، ٢٠٠٤: ٩٥)

- **الإحباط في إرادة المعنى لدى الأفراد يؤدي إلى الفراغ الوجودي:** الفرد الذي يعاني من الإحساس بافتقاد المعنى هو في الحقيقة يعاني من الفراغ الوجودي، كما يسميه فرانكل وهو فراغ داخلي، وينتج من الإحباط في إرادة المعنى لدى الفرد، كما يؤكد أيضاً على أن أكثر المرضى النفسيين في هذه الأيام يعانون من افتقاد المعنى والهدف من الحياة. (Frankl, 1978: 83-84)

- **قدرة الإنسان على التسامي بالذات:** تسامي الذات يعني أن الإنسان كائن مجاوز لما هو متحقق إلى ما هو غير متحقق، وهذا مكمن قوته وتساميه المستمر. (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٢: ١٥٣)

وهدفت دراسة باوم وستيوارت Baum, & Stewart, (1990) بعنوان: مصادر المعنى خلال فترة الحياة، وقد هدفت إلى الكشف عن مصادر المعنى في الحياة ، حيث قام الباحثان بسؤال المشاركين من أعمار مختلفة ما بين (١٧عاماً-٩٦ عاماً) عن الأحداث التي تمثل لهم معاني أكثر في حياتهم، مع ذكر العمر الذي تحدث فيه أكثر، وما الأسباب التي تسبب هذه الأحداث ، ثم قاموا بتصنيف الإجابات بشكل عام في فئات وهى: "العمل – الحب والزواج – مولد الأطفال – تحقيق الاستقلال (الرحلات، الإنجاز الشخصي)– الحوادث – المرض أو الموت – الانفصال أو الطلاق". أكدت نتائج الدراسة أن فئات المعاني التي ارتبطت بالرجال كانت: أحداث العمل – الحب والزواج – تحقيق الاستقلال، بينما بالنسبة للسيدات كانت "ميلاد الأطفال – الحب والزواج – العمل"، كما وُجد أن بعض الأحداث قد ارتبطت بالشخص نفسه كالخبرات التي يكونها من الأنشطة التي

يمارسها، ومنها ما هو مرتبط بالعالم المحيط به وما يمثله للفرد من قيم، واتجاهات، ودين، وفلسفة الحياة، والموت، وقد أكدت النتائج أن معنى الحياة يرتبط إيجابياً بالسعادة، والرضا عن الحياة، أو أن الإدراك العام لمعنى الحياة هو أساس السعادة.

وقد قام سيد عبدالعظيم (١٩٩٦) بدراسة بعنوان: أثر كل من العلاج بالمعني الوجودي وفنية التفجر الداخلي في علاج الاكتئاب التفاعلي لدي عينة من طلبة الجامعة، وهدفت إلى التعرف علي مدي فاعلية كل من التحليل بالمعني والتفجر الداخلي في علاج الاكتئاب التفاعلي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج منها: وجود فروق بين أفراد المجموعة العلاجية (ذكور – إناث) وأفراد المجموعة الضابطة (ذكور – إناث) وذلك في كل من الاكتئاب التفاعلي، اختيار الهدف من الحياة. ما يعني انخفاض درجات أفراد المجموعة العلاجية في الاكتئاب التفاعلي، وزيادة درجاتهم في اختيار الهدف من الحياة، مما يشير إلي فعالية البرنامج العلاجي للتفجر الداخلي في علاج الاكتئاب التفاعلي.

كما قامت إليزابيث Elisabeth, (2000) بدراسة بعنوان: سيكولوجية معنى الحياة، حيث ناقشت مفهوم معنى الحياة من الجانب النفسي ووجدت أنه مفهوم مركب ومجرد وفي بعض الأحيان غامض، وقد أوضحت أن المعنى في الحياة ربما يرتبط إيجابياً بالشعور بالسعادة، كما يرتبط سلبياً بالاكتئاب.

وفي دراسة عفاف عبد الرحمن (٢٠٠٨) بعنوان: ممارسة العلاج بالمعني في خدمة الفرد للتخفيف من المشكلات الاجتماعية والنفسية للفتيات المتأخرات في الزواج، وهدفت إلى اختبار فاعلية برنامج للتدخل المهني يعتمد علي استراتيجيات وفنيات العلاج بالمعنى في خدمة الفرد للتخفيف من المشكلات الاجتماعية النفسية للفتيات المتأخرات في الزواج، وطُبقت البرنامج علي (٢٠) من العاملات المتأخرات في الزواج بمستشفى القصر العيني، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود

تأثير لبرنامج التدخل المهني الذي يعتمد على استراتيجيات وأساليب العلاج بالمعنى في التخفيف من المشكلات الاجتماعية النفسية للفتيات المتأخرات في الزواج.

وفي دراسة عبدالله البقمي (٢٠١٤) بعنوان: فاعلية العلاج بالمعنى في خفض حدة الاكتئاب لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية بمستشفى الصحة النفسية بالطائف، والتي هدفت إلى رصد وقياس مرض الاكتئاب لدى المرضى، ورصد وقياس الشعور بمعنى الحياة لدى المرضى، وتم تصميم برنامج لخفض حده الاكتئاب وتنمية الشعور بمعنى الحياة باستخدام العلاج بالمعنى. وتكونت عينة الدراسة من عينة من مراجعي العيادات النفسية بمستشفى الصحة النفسية بالطائف وعددهم (٢٠) قسموا إلى مجموعتين الأولى تجريبية عددها (١٠) وطبق عليهم برنامج العلاج بالمعنى والثانية ضابطة عددها (١٠) وطبق عليهم العلاج الدوائي تحت إشراف الطبيب المختص، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تخفيض حده الاكتئاب لدى مراجعي العيادات النفسية بمستشفى الطائف.

ب- الاكتئاب

يُعرّف الاكتئاب بأنه وصف لعدد كبير من الظروف مثل مشاعر انخفاض المعنويات، خيبة الأمل، أو ردود فعل نفسية مؤقتة للإصابة أو الفقدان. وأن زملة الأعراض الاكتئابية لا تتضمن اضطراب المزاج فقط بل هناك أعراض مصاحبة أخرى مثل اضطراب الشهية، اضطراب النوم، اضطراب النشاط الحركي نفسي، انخفاض الطاقة، انخفاض الطاقة الجنسية، مشاعر بعدم القيمة أو بالإثم، صعوبة في التركيز وفي الذاكرة، والتفكير وأفكار تتعلق بالموت والانتحار.(غريب عبدالفتاح ،٢٠٠٠: ٤١٠-٤١١)

فالاكتئاب اضطراب له جوانب انفعالية ومعرفية وبدنية، ويمكن أن يتمثل الاضطراب الانفعالي للاكتئاب في عدم القدرة على الحب، وكراهية الذات والتي

قد تصل إلى التفكير في الانتحار أو الإقدام الفعلي عليه. أما الاضطراب المعرفي فيتمثل في انخفاض تقدير الذات، وتشويه المدركات، واضطراب الذاكرة، وتوقع الفشل وخيبة الأمل في الحياة، وعدم القدرة على التركيز الذهني. هذا فضلاً عن الاضطراب البدني الذي يتمثل في اضطراب الشهية للطعام، واضطراب النوم، والعجز الجنسي، واضطراب الجهاز العصبي، والصداع، والإنهاك، وكثرة البكاء وتناقص الطاقة. (بدر الأنصاري، ١٩٩٧: ١١)

وهناك ما يشير إلى أن الناس في الحياة المعاصرة، يعانون من الاكتئاب بصورة أكبر مما كانت مجتمعات الماضي وحضارات السابق تعاني منه، ولو أن الأقدمين عرباً وغير عرب عرفوه ووصفوه، وأعطوه كثيراً من الأسماء والمصطلحات التي أشارت إلى مرارة الإحساس به وآلام المعاناة منه. (عبدالستار إبراهيم، ١٩٩٨: ٧)

وفي مصر، وُجد أن نسبة الأمراض الوجدانية تصل إلى ٢٤,٥% من جملة الاضطرابات العقلية ومن هذه النسبة، فإن حوالي ١٩,٧% من المرضي يعانون الاكتئاب التفاعلي.(أحمد عكاشة، ٢٠٠٣: ٣٥٢)

فالاكتئاب أحد التقلبات المعتادة للمزاج استجابة للمواقف الأليمة التي تصادفنا، وهو أحياناً علامة من علامات مرض ما، بل هو موجود في الغالب لدى كل المرضي أياً كان المرض الذي يعانون منه، فمقولة "كل مريض مكتئب" لها نصيب كبير من الصحة. أوكل مريض يجب أن يكون كذلك، والمفهوم الأهم للاكتئاب هو أنه حالة من الاضطراب النفسي.(صمويل بشرى، ٢٠٠٧: ١٢)

وهو اضطراب نفسي يظهر في المزاج الاكتئابي وفقدان الشعور بالسعادة والبهجة ومشاعر الذنب واحترام للذات منخفض، ونوم وشهية مضطربة، وطاقة منخفضة وتركيز قليل، مما يؤدي إلى عدم قدرة الفرد علي القيام بمسئولياته اليومية". (Traywick, 2007: 1)

والاكتئاب وصف لعدد كبير من الظروف مثل مشاعر انخفاض المعنويات، خيبة الأمل، أو ردود فعل نفسية مؤقتة للإصابة أو الفقدان. وأن زملة الأعراض

الاكتئابية لا تتضمن اضطراب المزاج فقط بل هناك أعراض مصاحبة أخرى مثل اضطراب الشهية، اضطراب النوم، اضطراب النشاط الحركي نفسي، انخفاض الطاقة، انخفاض الطاقة الجنسية، مشاعر بعدم القيمة أو بالإثم، صعوبة في التركيز وفي الذاكرة، والتفكير وأفكار تتعلق بالموت والانتحار. (غريب عبدالفتاح ،٢٠٠٠: ٤١٠-٤١١)

كما أن الاكتئاب يحدث نتيجة لانسحاب مصادر التعزيز المعتادة أو غيابها من حياة الفرد، كالزواج أو الوظيفة أو الثروة أو النجاح، ونتيجة لذلك يقل معدل نشاطه وإذا لم يستشعر الفرد تعزيزاً وتدعيماً وتعاطفاً ومساندة من قبل الآخرين لاستعادة المعدل المعتاد لنشاطه فإنه يأخذ في المزيد من التدهور حتى ينسحب ويكتئب.(عبدالمطلب القريطي، ٢٠٠٣: ٣٩٤)

ويحدث الاكتئاب نتيجة لتشكيلة من العوامل تتضمن تفاعلات الفرد مع بيئته المؤدية إلى نتائج إيجابية له، أو زيادة معدل الخبرات السيئة، والتي تكون بمثابة عقاب له. (أحمد عبدالخالق، ومحمد الصبوة، ١٩٩٦: ١٥١)

ويمكن تلخيص الأعراض الاكتئابية فيما يلي:-

١. شعور بالاكتئاب والزهق والملل.
٢. اضطرابات بالنوم وقد تكون في صورة صعوبة في النوم أو كثرته.
٣. عدم الاستمتاع بمباهج الحياة.
٤. فقدان الشهية للأكل أو الإفراط في الأكل بشراهة.
٥. سرعة التعب من أي مجهود.
٦. صعوبة التركيز والتذكر واتخاذ القرارات.
٧. نظرة تشاؤمية للماضي والحاضر والمستقبل.
٨. التفكير في إيذاء النفس أو المحيطين كالانتحار أو القتل.
٩. الشعور بالذنب أو العصبية الدائمة. (صمويل بشرى، ٢٠٠٧: ٢٢ – ٢٣)

ففي دراسة "كولين ليث ,Colin Leath" (1999) بعنوان: خبرة معنى الحياة وفقاً للتصور النفسي، والتي هدفت إلى إعداد مراجعات للدراسات النفسية التي تناولت معنى الحياة، أشارت نتائجها إلى أن مشاعر فقدان المعنى تقود في كثير من الأحيان إلى اليأس والاكتئاب والانتحار.

كما قام " أوليسوفيسكى ,Olesovesky" (2003) بدراسة عنوانها: معنى الحياة والاكتئاب، دراسة مقارنة للعلاقة بينهما على امتداد الحياة، تناول فيها مفهوم معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب وبالتقدم في العمر وذلك على عينة ضمت أنماطًا مختلفة من الطلاب وأفرادًا من كبار السن وبلغ عددهم (٨١) متطوعا تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات فرعية عمرية، وقد استخدمت في الدراسة عدة أدوات من أهمها: قائمة النظرة للحياة (المعدلة) ومقياس المرغوبية الاجتماعية لـ (مار لوى– كراون)، ومقياس لتقدير الاكتئاب لزنج واستبيان للبيانات الديموجرافية، وقد طبقت أساليب إحصائية متنوعة مثل: تحليل الانحدار المتعدد واختبار فيشر التحويلي أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين معنى الحياة والاكتئاب في كل المجموعات العمرية، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معنى الحياة والتقدم في السن عند حدوث الاكتئاب وحتى في أصغر فئة عمريه.

وقام "أشرف عبد الحليم" (٢٠٠٣) بدراسة بعنوان: فاعلية بعض فنيات العلاج الوجودي في خفض الاكتئاب لدى عينة من المسنين، وهدفت الدراسة إلى اختبار فنيات العلاج الوجودي في تخفيف مشاعر الحزن والاكتئاب لدى عينة من نزلاء دار المسنين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) من المسنين المكتئبين المنخفضي الشعور بمعني الحياة كمجموعة تجريبية، و(20) من المسنين المكتئبين كمجموعة ضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج الارشادي المستخدم في الدراسة أثبت فاعلية في خفض الاكتئاب لدى المسنين من عينة الدراسة وساهم في شعورهم بمعني الحياة من جديد وبالتالي عودة الأمل لديهم وشعورهم بالفاعلية والكفاءة.

وقدم ماسكارو ,Mascaro(2005) دراسة بعنوان: دور المعنى الوجودي في تعزيز الأمل والوقاية من أعراض الاكتئاب، وقد هدف إلى اختبار الفرض القائل بأن الإحساس بالمعنى الوجودي يعمل كعامل مضاد لتأثير الضغوط التي تتسبب في ظهور الاكتئاب ونقص الأمل وتكونت العينة من ١٤٣ طالب وطالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإحساس بالمعنى الوجودي وبين الإصابة بالاكتئاب، ووجود علاقة إيجابية بين الإحساس بالمعنى الوجودي، وبين زيادة مستويات الأمل، كما أظهرت الدراسة أن المعنى الروحي هو العامل المضاد الأول ضد ضغوط الحياة اليومية والاكتئاب.

ج- المتأخرات في سن الزواج:

نال هذا المصطلح نطاقاً واسعاً في مجال علم النفس وعلم الاجتماع، لذلك تعددت مرادفاته كالعنوسة والعزوبة، وسنتناول في هذا البحث مفهوم تأخر سن الزواج كمرادف لمصطلح العنوسة. مع العلم أن تحديد سن العنوسة مختلف فيه بين الناس، فمنهم من يعتبر الفتاة عانساً إن بلغت سن الثلاثين، ومنهم من لم يعدها وإن بلغت أكثر من ذلك؛ ومن التعاريف التي حاولت الإلمام بهذين المرادفين نذكر :

التعريف اللغوي: يقال عنست الجارية، تعنس، عنوساً فهي عانس والجمع عنس وعوانس وعانسات، وهي معنس إذا طال مكوثها في بيت أهلها بعد إدراكها حتى خرجت من عداد الأبكار ولم تتزوج قط، فإن تزوجت مرة فلا يقال عنست (محمود المسعدي، ١٩٩١: ٢١٠)

ويقول الشيخ (منصور صالح المنهالي، ب.ت) العنوسة أنها "تأخر سن الزواج"، رغم أن تحديد سن معينة للزواج أمر مرفوض من الناحية الشرعية، وقد جاءت للمجتمع الإسلامي نتيجة الانفتاح على المجتمعات غير المتوازنة والتي أصبحت تنظر إلي القضية بلغة الأرقام حول العمر والمال، وهذه الظاهرة برزت في المجتمع نتيجة عدد من العوامل المتعلقة بارتفاع المهور وتكاليف الزواج وعزوف

بعض الأولياء عن تزويج بناتهن للكفء والتعذر بأعذار عرفية وعصبية للفهم الخاطئ بأن التعليم يتعارض مع الزواج.

ومن الناحية الاجتماعية فإن العنوسة مصطلح اجتماعي وليست لفظاً علمياً، وبالتالي فهو يتغير بتغير الظروف الاجتماعية والتطور الزمني للمجتمع، وبذلك فالعنوسة تحدد أسبابها وانعكاساتها وفق الظروف الاقتصادية والاجتماعية والثقافية لكل مجتمع ومن خلال نظرة كل مجتمع اتجاه الظاهرة. (حورية أغبار، ٢٠٠٧: ٥٣)

ويعرف (ابراهيم الجوبر، ٢٠٠٢: ٥٣) تأخر سن الزواج بأنه "الميل والإعراض عن الزواج مؤقتاً، ويختلف باختلاف الأعراف من مجتمع لآخر، حيث ما يطلق عليه عزوف في المجتمع يعتبر سناً مناسباً للزواج في مجتمع آخر، حيث أن البلوغ يختلف باختلاف حرارة الجو والبيئة الاجتماعية".

ويعرف (منصور الرافعي، ٢٠٠٠: ٧) العانس من الرجال والنساء بأنه "الذي لم يتزوج ولم يعقد عقد النكاح وفي العرف يقال عن العانس فاتها قطار الحياة أي أنها لم تدخل دنيا لأن الدنيا في عرف الناس هي عش الزوجية الذي يؤسس بين فتاة وفتى ليكون منهما ذرية تملأ حياتهما وتحقق لهما السعادة".

ويقصد بالتأخر في سن الزواج تجاوز الفتاة سن الزواج العرفية وهي ليست محددة بسن معينة، فالتحديد راجع للعرف وللمجتمع، لذلك فالتأخر في سن الزواج تختلف من مجتمع لآخر كما تختلف لدى الدول العربية والإسلامية عن الدول الغربية، فلكل مجتمع نظرت الخاصة للظاهرة، كما تختلف في نفس المجتمع بين الريف والحضر، والعرف السائد في المجتمع يعرف العانس من الرجال والنساء بأن الذي لم يتزوج ولم يعقد عقدة النكاح ، ويقال عن الفتى أو الفتاة العانس بأنهما فاتهما قطار الحياة و لم يدخلا الدنيا إذ يعتبر الزواج هو الدنيا.(منصور الرافعي، ٢٠٠٠: ٩٨)

وقد أشار (لطفي الشربيني، ٢٠٠٢: ٢٤- ٢٧) إلى أن مشكلة عنوسة الفتيات والرجال تمثل تهديد خطيرا للصحة النفسية والاجتماعية، والإحجام عن الزواج لا يقتصر فقط على العوامل الاقتصادية التي تتسبب في صعوبة إتمام الزواج ولكن هناك أسباباً أخرى ومنها المفاهيم السلبية لدى الأجيال الجديدة حول الزواج خصوصاً بعد تزايد نسبة الطلاق والتفكك الأسري. وأضاف أنه قد تنشأ نتيجة لتأخر الزواج الكثير من الانحرافات السلوكية أو القبول بشخص غير مناسب أو القيام بدور الزوجة الثانية في زواج متعدد مما قد يترتب علي الكثير من المشكلات، ولذا يجب أن نرصد الحل من خلال مواجهة شاملة تشترك فيها الجهات الرسمية مع الجمعيات الأهلية وكل منظمات المجتمع التي تعمل في مجال رعاية الأسرة.

ويرجع عزوف الشباب عن الزواج إلى أسباب متعددة أهمها التغيرات الاجتماعية العميقة التي حدثت في القيم والأعراف السائدة في المجتمع المصري في السنوات الأخيرة مثل اللامبالاة وعدم الرغبة في تحمل المسئولية، والإحباط العام وفقدان الشعور بالآمن والثقة في المستقبل، كما ترجع أيضا لضعف الوازع الديني والبعد عن الالتزام بالتعاليم الدينية "التمسوا الرزق في النكاح"، بالإضافة إلى البطالة وارتفاع تكاليف الزواج والمغالاة في المهور.(عفاف عبدالرحمن ، ٢٠٠٨: ٧٥٥)

ويعتقد الباحثان بأن الأسباب الاقتصادية والمادية ليست هي الأقوى في تأخر سن الزواج والفتيات، وإنما هناك أسباب قد تكون أقوى وأكثر حدة من الأمور الاقتصادية والمادية ومنها مثلاً:

١-العادات والتقاليد : ومن أهم العادات والتقاليد بالمجتمعات العربية عموماً هو تناسب المستوى الاجتماعي والمستوى الثقافي وهو ما لم ينص عليه أي شرع أو دين، وقال المولى عز وجل (.... إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ....) (الحجرات، ١٣)، كما قال المولى عز وجل (وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ) (النور، ٣٢)، وقال

رسول الله ρ (إِذَا خَطَبَ إِلَيْكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ فَزَوِّجُوهُ، إِلَّا تَفْعَلُوا تَكُنْ فِتْنَةٌ فِي الأَرْضِ، وَفَسَادٌ عَرِيضٌ) رواه الترمذي 3/394 رقم 1084 وابن ماجه ١/٦٣٢ رقم ١٩٦٧ ، بالإضافة إلى ماسبق نجد في العادات والتقاليد المصرية ما يثقل كاهل الشباب من متطلبات في مقتبل حياتهم، من شبكة بمبلغ لا يقل عن كذا، ثم تجهيز شقة الزوجية وتأثيثها باشتراطات أخرى، وهو ما يجعل الكثير من الشباب مديون لسداد هذه النفقات، ناهيك عن الاشتراطات الخاصة بشكليات قد تفسد الزواج أساساً مثل (قائمة المنقولات).

٢-اختيار الفتاه نفسها للعنوسة : أشارت "سامية الساعاتي" ٢٠١٦ إلى أن ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع قد تخيف الشباب من اتخاذ خطوة نحو الزواج، وكذلك عند البنات خوفها من الطلاق أو عدم قدرتها على الاختيار السليم أو مرورها بتجارب سابقة سببت لها الخوف، وكذلك نجد الآباء ايضا قد يكونون نموذجاً يخيف الأبناء من فكرة الزواج من خلال ما يشاهدونه من خلافات بينهم، وكذلك الظروف الاقتصادية والاشتراطات المادية التي ارتبطت بالزواج تخيف الشباب من فكرة الارتباط وتحمل المسئولية المادية، وأيضاً ما نراه من تغيرات في المجتمع وأننا لم نعد ننشر ثقافة التفاهم والود بيننا وتحمل المسئولية والقيم الاخلاقية[٣]. بالتالي لم تعد الفتاة تخاف من مصطلح العنوسة كخوفها من مصطلح زوجة تعيسة أو مطلقة وهذا ما قد يدفعها إلى الخوف من الزواج والعيش في أحضان العنوسة بإرادتها.

٣-ارتفاع التوقعات : فالفتيات تبعاً لكل مرحلة عمرية من حياتها يكون لها توقعات وطموحات في عريس المستقبل، والمشكلة تكون عندما تضع الفتاة في ذهنها تصورات محددة تجعل منها معايير تستند إليها في مواقف التفضيل

---

[٣] جريدة الأخبار عدد الجمعة ٢٢ يناير «من ٢٠١٦ صفحة ٢١، مقالة بعنوان (المرأة العنوسة). أحضان إلى الزواج»فوبيا

والاختيار لا يتم التنازل عنها منها: مستوى التعليم (دكتوراه – ماجستير – مؤهل عال)، الوظيفة (طبيب – ضابط – مهندس)، الحالة الاجتماعية (غير متزوج ويفضل لو لم يسبق له الزواج أو الخطوبة أساساً)، الشقة (تمليك)، مستوى الحالة الاقتصادية (المتوسط المرتفع – المرتفع – العالي) ...الخ، – وذلك بما يتناسب مع مستواها التعليمي أو الوظيفي أو الاجتماعي أو الاقتصادي – ثم تبدأ تقل التوقعات مع التقدم بالعمر وقلة الفرص ولكنها لازالت مرتفعة عن الواقع، ففي دراسة محمد مرسي (٢٠٠٩) عن تأخر زواج الفتيات، وجد أن هناك مجموعة من المواصفات تضعها الفتيات عينة الدراسة منها: أن لم يسبق له الزواج نهائياً وبنسبة ٦٨%، يلي ذلك أنهن وافقن على الزواج من زوج قد سبق له الزواج ولكنه مطلق زوجته بنسب ٢٣%، وهذا يدل على أن معظم أفراد العينة يرغبن في الارتباط والزواج بمن لم يسبق له الزواج نهائياً، وفي دراسة خيرة بغدادي (٢٠١٣) وجدت أن المرأة هي من اختارت عنوستها بنفسها، فالفئة العمرية من ٢٥– ٣٠ سنة تقدم لهن خاطبون ورُفِضنَ بنسبة 80%، مقابل ٢٠% لم يتقدم لهن خاطبون، والفئة العمرية من ٣٠ – ٣٥ سنة تقدم لهن خاطبون ورُفِضنَ بنسبة ٧٨,٩٥%، مقابل ٢١,٠٥% لم يتقدم لهن خاطبون، والفئة العمرية من ٣٥ – ٤٠ سنة تقدم لهن خاطبون ورُفِضنَ بنسبة ٦٠%، مقابل ٤٠% لم يتقدم لهن خاطبون. وكانت أسباب الرفض تتلخص في : الشخص الذي تقدم غير مناسب، رغبة الفتاة في إكمال دراستها، التجارب السابقة التي مرت بها الفتاة من خلال تعرفها على أشخاص وباءت بالفشل؛ بالتالي فإن الفتاه إذا فكرت في شخص ما تقدم لها وفقاً لمعايير مسبقة وأحلام وخيالات لديها فإنه في أحيان كثيرة تقوم برفضه دون تفكير في حالة عدم استيفاءه لهذه المعايير.

وفي دراسة صباح الرفاعي وشاهين رسلان (٢٠٠٧) بعنوان: الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً في البيئة السعودية و البيئة المصرية، والتي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً، وقد أظهرت

نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين البيئة المصرية والبيئة السعودية في الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً.

وقد قامت نسرين عبد الحي (٢٠٠٩) بدراسة بعنوان: فعالية برنامج إرشادي لتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية لدى عينة من العناس المتأخرة زواجياً، وقد هدفت إلى التعرف على مدى الفروق بين درجات الإناث المتأخرات زواجياً للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أبعاد مقياس الاكتئاب، والتعرف على مدى الفروق بين درجات الإناث المتأخرات زواجياً للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية، تتراوح أعمارهم من٣٠ سنة إلى ٣٨ سنة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين درجات فتيات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أبعاد مقياس الاكتئاب، ولا توجد فروق بين درجات فتيات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاكتئاب.

وفي دراسة "ذهبية حسين" (٢٠١٢) بعنوان: قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي، هدفت إلى دارسة آثار العنوسة وانعكاساتها على الصحة النفسية للفتاة ولاسيما ظهور قلق المستقبل ومدى تأثيره هذا على توافقها النفسي و ذلك في ضوء متغيرات السن، والمهنة، والمستوى التعليمي. شملت عينة البحث على 301 فتاة عازبة، وكان من أهم نتائجها: وجود فروق بين درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير السن، لا توجد فروق بين درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير المهنة، وجود فروق بين درجات الفتيات العوانس على مقياس قلق المستقبل وفقا لمتغير المستوى التعليمي، وجود فروق بين درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير السن، لا توجد فروق بين درجات الفتيات العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير المهنة، توجد فروق بين درجات الفتيات

العوانس على مقياس التوافق النفسي وفقا لمتغير المستوى التعليمي، هناك ارتباط سالب ودال بين درجة قلق المستقبل ومستوى التوافق النفسي لدى الفتاة العانس.

أما دراسة "يسمينة مولود" (٢٠١٢) بعنوان: تقدير الذات وعلاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات في سن الزواج، والتي هدفت إلى المقارنة بين النساء المتزوجات والنساء المتأخرات في سن الزواج فيما يخص متغير تقدير الذات ومتغير السلوك العدواني، وشملت العينة ٧٥ امرأة متزوجة و٧٥ امرأة تأخر سن زواجها، وكانت نتائجها على النحو التالي: هناك علاقة بين تأخر سن زواج المرأة وتقدير الذات والسلوك العدواني، حيث كلما تأخر سن الزواج انخفض تقديرها لذاتها وبالتالي يظهر السلوك العدواني، لا توجد فروق في درجات تقدير الذات ودرجات السلوك العدواني بين النساء المتأخرات في سن الزواج مقارنة بالنساء المتزوجات.

وفي دراسة "جلال السناد" (٢٠١٣) بعنوان: العنوسة مشكلة أم حل دراسة ميدانية على طلبة الماجستير بكلية التربية بجامعة دمشق، والتي كشفت عن أسباب تأخر سن الزواج كما يراها طلبة الماجستير في كلية التربية بجامعة دمشق، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٩١) طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن من أهم أسباب تأخر سن الزواج ما يعود إلى الأسباب النفسية ثم المادية ثم الثقافية والعلمية وأخيرا الأسباب البيولوجية الجسمية ، كما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس والجامعة والتخصص.

وفي دراسة خيرة بغدادي (٢٠١٣) بعنوان: ظاهرة العنوسة في المجتمع الجزائري وتأثيرها على المرأة، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة الأسباب الحقيقية وراء عنوسة المرأة، وتكونت عينة الدراسة من ٤٩ فتاة لم تتزوج، كما شملت كذلك العينة تمثيلاً للمستويات التعليمية والثقافية من أستاذة جامعيات وإداريات إضافة إلى أسلاك أخرى، وتم تقسيم العينة وفقاً للمرحلة العمرية إلى ثلاث مجموعات: الأولي من ٢٥- ٣٠ سنة، والثانية من ٣٠ – ٣٥ سنة، والثالثة من ٣٥ – ٤٠

سنة، ومن أهم النتائج التي وصلت إليها الدراسة أن المرأة هي من اختارت عنوستها بنفسها، فالفئة العمرية الأولى تقدم لهن خاطبون ورُفِضنَ بنسبة 80%، مقابل ٢٠% لم يتقدم لهن خاطبون، والفئة العمرية الثانية تقدم لهن خاطبون ورُفِضنَ بنسبة ٧٨,٩٥%، مقابل ٢١,٠٥% لم يتقدم لهن خاطبون، والفئة العمرية الثالثة تقدم لهن خاطبون ورُفِضنَ بنسبة ٦٠% مقابل ٤٠% لم يتقدم لهن خاطبون. وكانت أسباب الرفض تتلخص في : الشخص الذي تقدم غير مناسب، رغبة الفتاة في إكمال دراستها، التجارب السابقة التي مرت بها الفتاة من خلال تعرفها على أشخاص وباءت بالفشل.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة نجد أن البحث الحالي اتفق مع العديد من الدراسات حول استخدام مفهوم تأخر سن الزواج بدلاً من مصطلح العنوسة حيث أنه أخف وطأة عند التعامل مع عينة البحث مثل دراسات (صباح الرفاعي وشاهين رسلان ٢٠٠٧، عفاف عبد الرحمن ٢٠٠٨، يسمينة مولود ٢٠١٢)، كما اتفقت العديد من الدراسات على أن غياب المعنى هو المحك والمعيار الأهم لحدوث الاكتئاب مثل دراسات (كولين ليث Colin Leath, 1999، أوليسوفيسكى Olesovesky, 2003، ماسكارو Mascaro, 2005)، وأيضاً اتفقت العديد من الدراسات على فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف المشكلات النفسية والاجتماعية وكذلك خفض حدة الاكتئاب مثل دراسات (سيد عبد العظيم ١٩٩٦، أشرف عبد الحليم ٢٠٠٣، عفاف عبد الرحمن ٢٠٠٨، عبدالله البقمي ٢٠١٤)، ولكن اختلفت الدراسات في ذكر وترتيب وتصنيف أسباب تأخر الزواج لدى الفتيات فمنها ما يعزو الأسباب الفتاة نفسها وأنها هي من اختارت عنوستها بنفسها مثل دراسة (خيرة بغدادي ٢٠١٣)، ومنها ما يرى أن الأسباب هي نفسية ثم مادية ثم ثقافية وعلمية وأخيراً أسباب بيولوجية جسمية مثل دراسة (جلال السناد ٢٠١٣).

- **فروض البحث:**

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات معنى الحياة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٢-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات معنى الحياة في القياس البعدي والقياس التتبعي.

٣-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الاكتئاب في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٤-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الاكتئاب في القياس البعدي والقياس التتبعي.

- **المنهج المستخدم في البحث** : قام الباحثان باستخدام المنهج شبه التجريبي ذو التصميم أحادي المجموعة، حيث القياس القبلي، ثم تطبيق البرنامج، ثم القياس البعدي، على نفس المجموعة (عينة البحث)، وكذلك القياس التتبعي لمتغيرات البحث وبعد مرور فترة المتابعة شهرين من انتهاء البرنامج؛ لمعرفة أثر التدريب على معنى الحياة في تخفيض الاكتئاب.

- **العينة** : اعتمد هذا البحث على عينتين:

العينة الأولى: تضمنت (٣٠) فتاة من المعلمات المتأخرات في سن الزواج، وذلك بهدف جمع البيانات الأولية، وحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الاكتئاب المستخدم في تشخيص الاكتئاب، ومقياس معنى الحياة، وأعمارهن تراوحت ما بين (٣٥-٤٥) سنة.

العينة الثانية: تم اختيار (١٤) فتاة من المعلمات المتأخرات في سن الزواج ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج، أي بعد تطبيق مقياس الاكتئاب على العينة الكلية وهي (٣٠) فتاة من المعلمات المتأخرات في سن الزواج، وقد حصلت (١٤) فتاة من الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج على درجات أعلى من (٩٠) درجة وهن اللاتي يعانين

Doi: 10.12816/0041722

من اضطراب الاكتئاب، وحصلوا على أقل الدرجات على مقياس معنى الحياة، أي اقل من (١١٤) درجة وهن اللاتي يعانين من الانخفاض في معني الحياة، وبذلك تكونت عينة البحث الحالي في صورتها النهائية من (١٤) فتاة من معلمات مرحلة التعليم الأساسي المتأخرات في سن الزواج بمحافظة كفر الشيخ وتتراوح أعمارهن ما بين (٣٥-٤٠)، وتعمد الباحثان اختيار العينة من أعمار ٣٥-٤٠ حتى يكون هناك تقارب فكري بينهن ونفس المشكلات تقريباً الناتجة عن تأخر سن الزواج، بمتوسط (٣٧,٩٢٨٦) وانحراف معياري (٢,٩٩٩٠٨). وجاء وصف العينة لمعني الحياة والاكتئاب في القياس القبلي كما في الجدول التالي:

جدول (١) وصف عينة البحث على متغير العمر ومعنى الحياة والاكتئاب

(ن=١٤)

المتغير	اكبر درجة	اصغر درجة	المتوسط	الانحراف المعياري
العمر	٤٠,٠٠	٣٥,٠٠	٣٧,٩٢٨٦	٢,٩٩٩٠٨
القبول والرضا	٢٧,٠٠	١٨,٠٠	٢١,٤٢٨٦	٢,٩٥٣٨٦
الهدف من الحياة	٢٤,٠٠	١٧,٠٠	١٩,٢٨٥٧	٢,٣٩٩٦٣
المسئولية	٢٣,٠٠	١٥,٠٠	١٧,٨٥٧١	٢,٢٨٢٢٨
التسامي بالذات	١٧,٠٠	١٢,٠٠	١٤,٢٨٥٧	١,٣٨٢٧٨
الدرجة الكلية لمعنى الحياة	٨٨,٠٠	٦٥,٠٠	٧٢,٨٥٧١	٧,٨٩٢١٣
الاكتئاب	١١٩,٠٠	١٠١,٠٠	١١١,٢١٤٣	٤,٦٤٣٩١

- أدوات البحث

١. مقياس معني الحياة إعداد/ محمد حسن محمد الأبيض (٢٠١٠):

يتألف المقياس في صورته النهائية من (٥٧) عبارة موزعة على أربعة أبعاد تمثل معنى الحياة، وهي (القبول والرضا، والهدف من الحياة، والمسئولية، والتسامي بالذات) ويشمل على (٤١) عبارة موجبة، و (١٦) عبارة سالبة، وتم تصميم شكل الاستجابات على المقياس على أساس طريقة ليكرت (Likert) بحيث يجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس بأحد الخيارات الثلاثة التالية (نعم

– أحياناً – لا) حيث تحصل الاستجابة الأولى على ثلاثة درجات، والثانية على درجتين والثالثة على درجة واحدة للعبارات الموجبة، في حين تحصل الاستجابة الأولى على درجة واحدة والثانية على درجتين والثالثة على ثلاثة درجات للعبارات السالبة ، وبذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد (١٧١) درجة ، واقل درجة هي (٥٧) درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الإحساس المرتفع لمعنى الحياة، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى الإحساس المنخفض لمعنى الحياة.

الكفاءة السيكومتريه للمقياس

١.**صدق المقياس:** تم التأكد من صدق القياس على عينة (٣٨٠) طالبا من طلاب الجامعة وذلك عن طريق عن طريق:

- **صدق المحكمين:** حيث عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (٦٤) عبارة وقد تم الإبقاء على العبارات التي بلغت معاملات الصدق لها (٠,٦) أو أكثر وتم حذق عبارتين حيث بلغت معاملات الصدق لهما أقل من (٠,٦) وبذلك أصبح المقياس (٦٢) عبارة.

- **صدق الاتساق الداخلي:** حيث قام الباحث بإيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه حيث تراوحت معامل الارتباط ما بين (٠,٣٥٦ – ٠,٥٨٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١). كما قام معد المقياس بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٦٤٥ – ٠,٧٣٨) وهي دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١).

- **صدق التحليل العاملي:** حيث تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٦٢) عبارة يمثلون عبارات المقياس وأسفر نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس بحذف

(٥) عبارات لأنها لم تتشبع على أي من العوامل الأخرى. وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٥٧) عبارة.

٢. **ثبات المقياس:** استخدم معد المقياس لحساب الثبات طريقة ألفا – كرونباخ، وطريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدرة أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني، حيث جاءت قيم معاملات الارتباط بطريقة ألفا – كرونباخ لـ (القبول والرضا) ٠,٧٠٢، و(الهدف من الحياة) ٠,٧٣٥، و(المسئولية) ٠,٦٤٨، و(التسامي بالذات) ٠,٧٣٤، والدرجة الكلية للمقياس ٠,٨٤٥، وهو ما يجعلنا نثق في ثبات مقياس معنى الحياة.

وفي البحث الحالي قام الباحثان بحساب الصدق والثبات لمقياس معنى الحياة على العينة الاستطلاعية (٣٠) فتاة من الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج. ففي حساب الصدق استخدم الصدق المرتبط بالمحكات حيث تمت مقارنة درجات المقياس بدرجات مقياس معنى الحياة إعداد/ عبدالرحمن سليمان، إيمان فوزي ١٩٩٩، خلص إلى معامل ارتباط قيمته ٠,٦٧ وهو قيمة مرتفعة، وفي حساب الثبات استخدم الباحثان الطرق التالية:

أ–الثبات بطريقة إعادة التطبيق: حيث قام الباحثان بإعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة (٣٠) فتاة من الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج بعد أسبوعين من التطبيق الأول؛ حيث وجدت أن معامل الثبات (٠,٦٣) للدرجة الكلية للمقياس، وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً.

ب – الثبات بمعادلة ألفا–كرونباخ: حيث حصل الباحثان على معامل ثبات قدرة ٠,٦٧ وهو دال بما يكفي للثقة في ثبات المقياس .

ومن خلال الإجراءات السابقة يتضح أن المقياس يتمتع بكفاءة سيكومترية مرتفعة.

٢. مقياس الاكتئاب للفتيات المتأخرات في سن الزواج: (إعداد/ الباحثان)

هدف المقياس: تحديد درجة الاكتئاب لدى الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج.

وصف المقياس: يتكون مقياس الاكتئاب من (٤٥) عبارة تقيس جميعها الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج لدى الفتيات المعلمات، وقد صيغت بلغة سهلة وواضحة، وتعليمات الاختبار يطلب اختيار إجابة واحدة من ثلاثة إجابات وهي (نعم، إلى حد ما، لا) وتحسب الدرجة (٣ – ٢– ١)، حيث أن الدرجة (١) تعني الدرجة المنخفضة في الاكتئاب والدرجة (٣) تعني الدرجة العالية في الاكتئاب، أي الفتاة الذي تحصل على (١٣٥) درجة يكون لديها اكتئاب حاد والفتاة الذي تحصل على درجة (٤٥) يكون لديها اكتئاب خفيف.

مراحل بناء المقياس: بعد الاطلاع على أدبيات ودراسات سابقة لمعني الحياة والعلاج بالمعني مثل: (Baum, &Stewart, 1990، سيد عبدالعظيم ١٩٩٦، Elisabeth,2000، Kim 2001، عفاف راشد ٢٠٠٨، عبدالله البقمي ٢٠١٤)، والاطلاع على دراسات سابقة للاكتئاب مثل: (Leath,1999، ٢٠٠٣ Olesovesky، أشرف عبد الحليم ٢٠٠٣، Mascaro, 2005)، والاطلاع على دراسات سابقة للمتأخرات في سن الزواج مثل: (صباح الرفاعي وشاهين رسلان ٢٠٠٧، محمد مرسي ٢٠٠٩، نسرين عبد الحي ٢٠٠٩، ذهبية حسين ٢٠١٢، يسمينة مولود ٢٠١٢، جلال السناد ٢٠١٣، خيرة بغدادي ٢٠١٣)، توصل الباحثان إلى تصميم مقياس الاكتئاب للفتيات المتأخرات في سن الزواج واضعين نصب أعينهم الأعراض الاكتئابية والخصائص الانفعالية للفتيات المتأخرات في سن الزواج، ومنها:-

١. قائمة بيك للأعراض الاكتئابية ترجمة أحمد محمد عبدالخالق (١٩٩٦).
٢. مقياس الاكتئاب إعداد غريب عبد الفتاح غريب (٢٠٠٠).
٣. الأدبيات والدراسات السابقة للأعراض الاكتئابية مثل دراسة صمويل تامر بشرى (٢٠٠٧).

٤. أجراء استبيان مفتوح لبعض المختصين في التربية وعلم النفس يتضمن بعض الأسئلة المتعلقة بالمقياس والمتعلقة بأهم أعراض الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج لدى الفتيات المعلمات، وبعد ذلك تم صياغة الفقرات التي جمعت من الإجراءات السابقة بصورة تتسم بالسهولة والوضوح والدقة في التعبير عن مفهوم الاكتئاب النفسي، ثم عرض المقياس بفقراته على مجموعة من الأساتذة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين.

حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس:

اختار الباحثان عينة وهي (٣٠) فتاة من الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج ، وقد قام بتقدير درجة الاكتئاب لهؤلاء الفتيات على مقياس الاكتئاب للفتيات المتأخرات في سن الزواج.

١) **الصدق:** جمعت العبارات التي أثبتت صدقاً تلازمياً مرتفعاً مع الاكتئاب من دليل تشخيص رابطة الأطباء النفسيين في الولايات المتحدة الأمريكية (١٩٨٧)، ودائرة المعارف المختصرة للطب النفسي في إنجلترا التي أعدها دينس وزملاؤه Denis (1977) ، وقاموس إكسفورد للطب النفسي من إعداد جليدر Geldr et al.,، ودائرة معارف التحليل النفسي في الولايات المتحدة التي أعدها لدوج الدلبيرج Ludwing Eideberg (1968) ، والموسوعة المختصرة للطب النفسي، وكتاب أصول الطب النفسي للدباغ، ومقياس بيك Beck للاكتئاب الذي اعد صورته للعربية غريب عبدالفتاح (٢٠٠٠)، ومقياس ماريا كوفكس Maria Kivacs لاكتئاب الأطفال، وتم حساب الصدق عن طريق:-

أ **– صدق المحكمين:** عُرض المقياس المكون من (٤٥) بند على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٠) من أساتذة الصحة النفسية بالجامعات المصرية[٤]،

[٤] مرفق قائمة بأسماء المحكمين بالملاحق.

وحدد الباحثان معامل الاتفاق ٨٠% فأكثر، وقد تم تعديل العبارات التي لم تحظ بنسبة قبول ٨٠%.

ب – صدق المحك: حُسب معامل الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس الاكتئاب إعداد/ غريب عبدالفتاح (٢٠٠٠) كمحك خارجي على عينة (٣٠) فتاة من الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج، وخلص إلى معامل الارتباط قدره ٠,٦٤، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ .

٢) الثبات: وتم حساب معامل الثبات بطريقتين هما:-

أ – **إعادة تطبيق الاختبار**: طُبق الاختبار بفاصل زمني يصل إلى (٤) أسابيع على عينة (٣٠) فتاة من الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج ، وكان معامل الارتباط ٠,٧٢، وهي قيمة مرتفعة.

ب- حساب التجزئة النصفية: حُسب الثبات عن طريق التجزئة النصفية، حيث كان معامل الارتباط ٠,٧٥، وهي قيمة مرتفعة.

الصورة النهائية:

(٤٥) عبارة تقيس الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج، وتجيب المعلمة على كل عبارة بإجابة واحده من بين ثلاث اختيارات للإجابة هي: نعم / إلى حد ما / لا.

وجميع العبارات سالبة، بالتالي تكون الدرجات وفقاً لذلك على النحو التالي: ٢ / ١ / ٠. وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج، والعكس صحيح.

برنامج قائم علي فنيات العلاج بالمعني: (إعداد/ الباحثان)

مصادر البرنامج: تم إعداد هذا البرنامج من خلال الاستعانة بالدراسات النفسية الخاصة بالجانب الإرشادي النفسي الجماعي، ومن خلال إطلاع الباحثان على أسس وفروض العلاج بالمعنى وفنياته المختلفة، بالإضافة إلى الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي تناولت العلاج بالمعنى.

أهداف البرنامج: تتمثل أهداف البرنامج فيما يلي:-

أ – الهدف العام: يسعى إلى خفض الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج لدى الفتيات المعلمات من خلال العلاج بالمعنى، وتحقيق أفضل مستوى من التوافق والصحة النفسية.

ب – الأهداف الخاصة: يهدف هذا البرنامج إلى تحقيق الأهداف التالية:

١- إكساب الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج فلسفة عامة تمكنهم من التعامل مع ضغوط الحياة، دون إحباط أو اكتئاب.

٢- مساعدة الفتيات على التغلب على مشكلة ارتفاع الاكتئاب.

٣- مساعدة الفتيات على إيجاد معنى وهدف لحياتهم.

٤- مساعدة الفتيات على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية مع المحيطين بهم.

٥- تدريب الفتيات على تطبيق وكيفية الاستفادة من فنيات البرنامج في حياتهم بعد انتهاء البرنامج، خشية تعرضهم لأية انتكاسة.

المنهج الإرشادي للبرنامج: المنهج الإرشادي الذي يقوم عليه هذا البرنامج هو العلاج بالمعنىLogo therapy حيث يتبنى هذا الإرشاد مبادئ ومسلمات وفنيات العلاج بالمعنى.

المستفيدون من البرنامج: المستفيدون من البرنامج الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج المجموعة التجريبية عددهم (١٤) فتاة، حيث تتشكل أفراد عينة البحث من محافظة كفر الشيخ، وأعمارهن تتراوح من ٣٥ – ٤٠ سنة.

عدد الجلسات: يتكون البرنامج من (١٣) جلسة جماعية، يسبقهم جلسة فردية لكل عضوة من أعضاء الجماعة أثناء تقدمها للاشتراك في البرنامج لتعريفها بهدف البرنامج وخطته ومدته.

زمن البرنامج: تم تطبيقه في الفترة من ٢٠١٥/١/٤ وحتى ٢٠١٥/٢/٢٤ ، حيث يتكون البرنامج من (١٣) جلسة بواقع جلستين في الأسبوع، أي لمدة (سبعة أسابيع) أي حوالي ٥٠ يوماً تقريباً، وتتراوح مدة كل جلسة من ساعة إلى ساعة

ونصف لكل جلسة، وفي نهاية البرنامج طُبق مقياس الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج في آخر جلسة، كما تعقبه فترة متابعة لمدة شهرين تقريباً حيث طُبق القياس التتبعي.

مكان التطبيق: يقام البرنامج في دار رعاية الفتيات بالشئون الاجتماعية بكفر الشيخ حيث يسهل تواجد المجموعة التجريبية.

فنيات البرنامج: يستخدم الباحثان فنيات العلاج بالمعنى، وهذه الفنيات:-

١- فنية المقصد المتناقض ظاهرياً Paradoxical intention : تعنى تشجيع المريض على أن يفعل أو يرغب في حدوث الأشياء التي يخافها بالذات، حيث تعتمد هذه الفنية على فكرة مواجهة القلق المتوقع.

٢- فنية إيقاف الإمعان الفكري Dereliction : يسميها العلاج بالمعنى الإفراط في التفكير، والمريض الذي يقع في ظاهرة الإفراط في التفكير يقع في دائرة مغلقة، وهى أن الإفراط في التفكير يؤدى إلى الإفراط في القصد، والإفراط في القصد يؤدى إلى الإفراط في التفكير، والإفراط في التفكير يؤدى إلى مشاكل عديدة، منها الأرق وقلة النوم، حيث يذهب كثير من الناس إلى السرير للنوم، ولكن يظلون ساعات طويلة دون القدرة على النوم، وذلك بسبب الإفراط في التفكير في مشكلات اليوم، بمعنى أن انتباه الفرد على ذاته وعلى مشكلاته يمنع النوم ويولد الأرق، ولكي نكسر هذه الدائرة المغلقة يجب على المريض بدلاً من أن يلاحظ ويشاهد ويركز على ذاته أن يتناسى ذاته ويتمتع بالتلقائية. ولكي يواجه المريض الإفراط في التفكير يجب الاستعانة بفنية من فنيات العلاج بالمعنى، وهى إيقاف الإمعان الفكري. (Frankl, 1978: 152)

٣- المسرحيات النفسية القائمة على المعنى Logo drama : استخدم فرانكل هذه الفنية للتعامل مع بعض المرضى، منهم حالة أم لطفلين أحدهما معافى سليم والآخر معاق، وقد مات ابنها السليم، ولذلك تمردت على قدرها وحاولت الانتحار مع الولد الكسيح، ولكنه رفض، وقد أجرى فرانكل معها حوارًا حاول من خلاله

استخدام التحليل وجعلها تشعر بمعنى معاناتها مع ولدها الكسيح، وكيف أن هذا الولد هو الذي يعطي لحياتها معنى، وقد انفجرت هذه السيدة في البكاء، وأقرت أنه ولدها وأنها تحبه، وأن حياتها يجب أن تكون زاخرة بالمعاني. (Frankl, 1978: 35)

٤- فنية القصة الرمزية Parable method : يشير فرانكل إلى هذا الأسلوب بوصفه وسيلة مفيدة مع بعض الأشخاص، حيث يروي المعالج قصة توضح معنى قد يصعب التعبير عنه بصورة مباشرة، فعلى سبيل المثال يروي فرانكل قصة توضح معنى ارتباط الحياة الإنسانية بالمعاناة وهي قصة "حبوب الخردل" وفيها ولدت الهندية جوتا طفلا، ولكنه مرض ومات، فشعرت بالأسى، وحملت جثمانه من مكان لآخر، بحثا عن دواء، فهزأ الناس بها، ولكنها لجأت لأحد الحكماء الذي أخبرها أن الدواء الوحيد هو أن تحضر حفنة من حبوب الخردل من أي منزل لا يكون أحد من أهله قد مرض، أو عانى أو مات، فجابت المدينة من بيت إلى بيت، ولكنها لم تنجح أبدا في العثور على منزل لم يعاني فيه أحد أو يموت، فأدركت أن ابنها لم يكن الوحيد الذي مرض أو مات، وأنها لم تكن الوحيدة التي عانت، فالمعاناة قانون سائد بين البشر. (فرانكل، ١٩٩٧: ١٤٣)

٥- الحوار السقراطي The Socratic dialogue: أسلوب في العلاج بالمعنى يستخدم مع المريض من أجل استثارة المعنى لديه، وذلك عن طريق توجيه أسئلة استفزازية Provocative question في إطار حوار تساؤلي. (صلاح فؤاد، ١٩٩٧: ١١٠)

٦- فنية فصل الذات Self-distancing technique : تقوم هذه الفنية على أساس من عقيدة العلاج بالمعنى بالقدرة على الاستقلال بالذات كخاصية إنسانية، ومن هذه الزاوية فإنها تشترك مع فنية القصد العكسي من حيث استنادها إلى العقيدة نفسها. (إسماعيل بدر،١٩٩٠: ١٠٠)

٧- فنية إعادة البناء الموقفيSituational reconstruction: تقوم هذه الفنية على التخيل وتستخدم مع المرضى الذين يعانون من أحداث ضاغطة، حيث

يطلب من المريض أن يتخيل ثلاث حالات كان من الممكن أن تأتي أسوأ من الموقف الحالي الذي يمر به، وعندما ينجح في ذلك يطلب منه تخيل ثلاث حالات أقل سوءا من الموقف الذي يمر به وبعد أن يقوم المريض بذلك، ويكون بعدها لديه القدرة على إعادة بناء الموقف، كما يساعده التخيل على إعادة تقييم أحداث حياته.(صلاح فؤاد، ١٩٩٧: ١١٣)

٨- تعديل الاتجاهات Modification attitudes : يتم أستخدمها لعلاج العصابية الوجودية؛ حيث إن العصاب الوجودي نشأ في الحالات التي يفقد فيها الفرد القيم، ويقع تحت وطأة صراع القيم أو الضمير والخلو من المعنى، وبعبارة أخرى فإن هذا النوع من العصاب ينشأ من الحالات التي لا يمكن للفرد تغييرها، مثل المصائب والحوادث وضربات القدر التي لا يملك الفرد مواقف تجاهها، وجوهر هذه الفنية يكمن في الاعتراف بأنه على الرغم من أن هناك بعض الحالات التي يمكن تغيرها، وتبدو بلا معنى، إلا أنها في حقيقة الأمر لها معنى كبير، وهذا المعنى هو ما يساعد الأفراد على كيفية الاستجابة لمثل هذه المواقف، أي أن المعنى متاح في كل موقف نمر به، بما في ذلك مواقف المعاناة والموت (Marshall, 2009: 81)

الصعوبات التي واجهة الباحثان أثناء التطبيق: وجود نوع من الغيرة وعدم التعاون بين أعضاء الجماعة الإرشادية قبل تطبيق البرنامج. وشعور بعض الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج بالانفعال أثناء تطبيق الجلسات مما جعل الباحثان يأخذ فترة لتهدئة أفراد العينة والعودة لتطبيق البرنامج.

تقويم البرنامج: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تقويمه من خلال:-

أ- **التقويم البعدي:** بعد تطبيق البرنامج تم تقويمه من خلال مقارنة نتائج تطبيق أدوات البحث بنتائج القياس القبلي، حيث أنه قبل البدء بتنفيذ البرنامج قام الباحثان بتطبيق مقياس معنى الحياة ومقياس الاكتئاب تطبيقاً قبلياً على عينة البحث التجريبية، ومقارنتها بنتائج التطبيق البعدي لنفس المقاييس (مقياس معنى

الحياة ومقياس الاكتئاب) بعد تطبيق البرنامج علي المجموعة التجريبية من الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج للتعرف علي مدي فعالية برنامج قائم على العلاج بالمعنى علي أفراد العينة.

ب– التقويم التتبعي: بعد مرور شهر تقريبا من التقويم البعدي، تم تطبيق مقاييس البحث (مقياس معنى الحياة ومقياس الاكتئاب) ومقارنتها للوقوف على مدى استمرار فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى لخفض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج.

رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة:

- بعد الاطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية التي تناولت متغيرات البحث الحالي من خلال البحوث والدراسات السابقة، وأيضاً الإطار النظري من البحث الحالي بغرض الإفادة منها في بناء البرنامج القائم على العلاج بالمعنى وإعداد الإطار النظري الخاص بالمتأخرات في سن الزواج ومتغيرات البحث.
- طبق أدوات البحث المتمثلة في مقياس معنى الحياة ومقياس الاكتئاب على المتأخرات في سن الزواج ، لتقنين المقاييس على مجموعة البحث التجريبية التي تتلقي البرنامج القائم على العلاج بالمعنى فيما بعد.
- قياس درجة معنى الحياة ودرجة الاكتئاب لدي مجموعة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج القائم على العلاج بالمعنى ، وهو ما يسمي بالقياس القبلي لعينة البحث.
- وبعد ذلك طبق الباحثان البرنامج القائم على العلاج بالمعنى على مجموعة البحث التجريبية.
- قياس درجة معنى الحياة ودرجة الاكتئاب لدي مجموعة البحث التجريبية بعد تطبيق البرنامج القائم على العلاج بالمعنى، وهو ما يسمى بالقياس البعدي لعينة البحث.

- وبعد مرور فترة زمنيه شهرين من تطبيق البرنامج القائم على العلاج بالمعنى، قام الباحثان بقياس درجة معنى الحياة ودرجة الاكتئاب لدي مجموعة البحث التجريبية، وهو ما يسمي بالقياس التتبعي.
- ثم بعد ذلك قام الباحثان بمناقشة النتائج وتفسيرها والتحقق من قبول أو رفض فروض البحث.
- وقدم الباحثان بعض التوصيات والمقترحات التربوية في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية من خلالSPSS / PC :

- الارتباط ويتمثل في معامل ارتباط بيرسون، ويستخدم للكشف عن معمل الارتباط في التحقق من الصدق والثبات لأدوات البحث.
- الإحصاء الوصفي ويتمثل في المتوسط والانحراف المعياري، ويستخدم للكشف عن مدى التباين بين أفراد العينة.
- الإحصاء الاستدلالي وتتمثل في اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، ويستخدم للكشف عن الفروق بين أفراد العينة.

Doi: 10.12816/0041722

نتائج البحث:

- **نتائج الفرض الأول: ينص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات معنى الحياة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".**

ولاختبار صحة هذا الفرض حسب متوسطي درجات الفتيات باستخدام أسلوب إحصائي بارامتري (اختبار ت t-test) للأزواج المرتبطة، وذلك لحساب الفروق بين متوسطي درجات مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية لدى الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

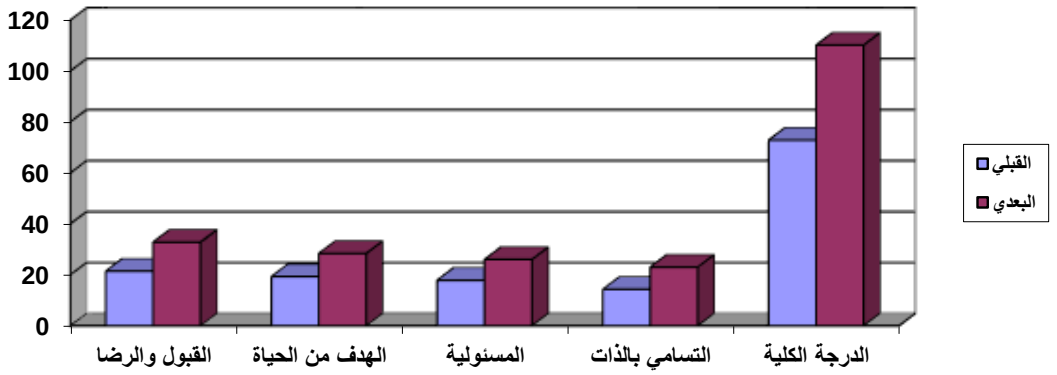
جدول (٢) اتجاه فروق متوسطي درجات مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية (ن=١٤)

معنى الحياة	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة حرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبول والرضا	القبلي	٢١,٤٢٨٦	٢,٩٥٣٨٦	١٣	١٨,٤١٦	٠,٠١
	البعدي	٣٢,٧٨٥٧	٣,٢٦٢٣٤			
الهدف من الحياة	القبلي	١٩,٢٨٥٧	٢,٣٩٩٦٣	١٣	٣٧,٠١٩	٠,٠١
	البعدي	٢٨,٣٥٧١	٢,٥٦٠٢٦			
المسئولية	القبلي	١٧,٨٥٧١	٢,٢٨٢٢٨	١٣	٢٦,١٠١	٠,٠١
	البعدي	٢٦,٠٠٠٠	١,٦١٧٢٢			
التسامي بالذات	القبلي	١٤,٢٨٥٧	١,٣٨٢٧٨	١٣	١٨,٣٩٢	٠,٠١
	البعدي	٢٣,٠٠٠٠	١,٩٦١١٦			
الدرجة الكلية	القبلي	٧٢,٨٥٧١	٧,٨٩٢١٣	١٣	٣٦,٧٩٨	٠,٠١
	البعدي	١١٠,١٤٢٩	٧,٣٦٧٨٨			

مستوي الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٦٣ مستوي الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٨

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة لأبعاد مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية (القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسئولية، التسامي بالذات، الدرجة الكلية)، هي (١٨,٤١٦، ٣٧,٠١٩، ٢٦,١٠١، ١٨,٣٩٢، ٣٦,٧٩٨) على الترتيب، وهي قيم أكبر من القيمة الحدية (٢,٦٣)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد مجموعة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج القائم على فنيات العلاج بالمعني علي مقياس معنى الحياة لصالح القياس البعدي، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه.

كما يوضح الشكل (١) الآتي التمثيل البياني لقيم متوسطي درجات معنى الحياة (القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسئولية، التسامي بالذات، الدرجة الكلية) لمجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.



شكل (١) التمثيل البياني لمتوسطي درجات المجموعة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية

يتضح من شكل (١) أن التمثيل البياني لدرجات أبعاد مقياس معنى الحياة (القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسئولية، التسامي بالذات، الدرجة الكلية) لمعنى الحياة للفتيات المتأخرات في سن الزواج، يظهر فروق بين درجات أفراد مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي؛ وهذا يؤكد فاعلية البرنامج القائم على فنيات العلاج بالمعنى.

Doi: 10.12816/0041722

• **الفرض الثاني: ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات معنى الحياة في القياس البعدي والقياس التتبعي".**

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب متوسطي درجات الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج باستخدام أسلوب إحصائي بارامتري (اختبار ت t- test) للأزواج المرتبطة، وذلك لحساب الفروق بين متوسطي درجات مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية لدى الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج ، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

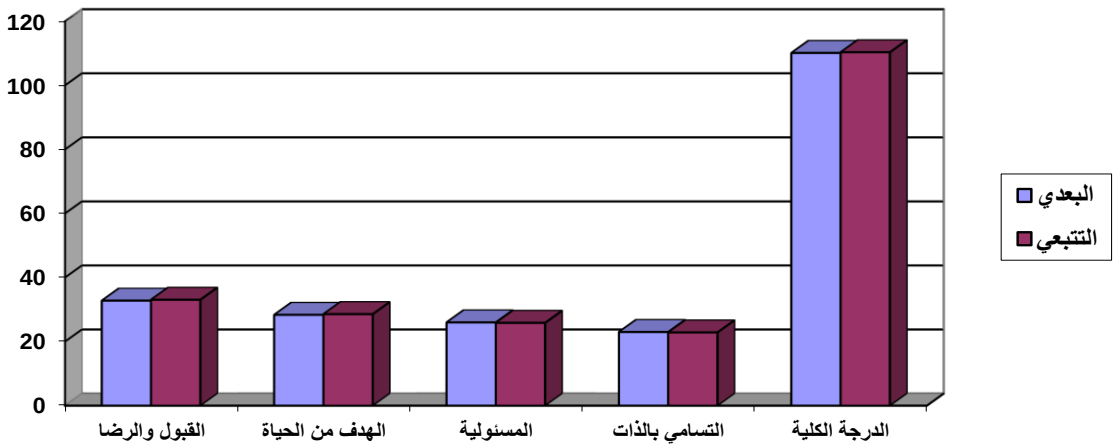
جدول (٣) فروق متوسطي درجات مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية (ن= ١٤)

معنى الحياة	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة حرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبول والرضا	البعدي	٣٢,٧٨٥٧	٣,٢٦٢٣٤	١٣	٠,٧٧٣	غير دالة
	التتبعي	٣٣,٠٧١٤	٢,٦١٥٤٧			
الهدف من الحياة	البعدي	٢٨,٣٥٧١	٢,٥٦٠٢٦	١٣	٠,٨٢٢	غير دالة
	التتبعي	٢٨,٥٧١٤	٢,٥٩٣٣١			
المسئولية	البعدي	٢٦,٠٠٠٠	١,٦١٧٢٢	١٣	٠,٤٨٦	غير دالة
	التتبعي	٢٥,٨٥٧١	١,٥٦١٩١			
التسامي بالذات	البعدي	٢٣,٠٠٠٠	١,٩٦١١٦	١٣	٠,٥٢٠	غير دالة
	التتبعي	٢٢,٨٥٧١	١,٨٣٣٧٥			
الدرجة الكلية	البعدي	١١٠,١٤٢٩	٧,٣٦٧٨٨	١٣	٠,٣٩٢	غير دالة
	التتبعي	١١٠,٣٥٧١	٦,٧٠٩٤٣			

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة لأبعاد مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية (القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسئولية، التسامي بالذات، الدرجة الكلية)، وهي (٠,٧٧٣ ، ٠,٨٢٢، ٠,٤٨٦، ٠,٥٢٠، ٠,٣٩٢) على

الترتيب، وهي قيم أصغر من القيمة الحدية (١,٩٨) مما يشير إلى وجود فروق غير دالة إحصائيًا بين درجات الفتيات بمجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج بفترة زمنية شهرين تقريباً علي مقياس معنى الحياة، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه.

كما يوضح الشكل (٢) الآتي التمثيل البياني لقيم متوسطي درجات معنى الحياة (القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسئولية، التسامي بالذات ، الدرجة الكلية) لمجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي.



شكل (٢) التمثيل البياني لمتوسطي درجات مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية

يتضح من شكل (٢) أن التمثيل البياني لدرجات أبعاد مقياس معنى الحياة (القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسئولية، التسامي بالذات، الدرجة الكلية) لأفراد مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لا يظهر فروق بين درجاتهن على مقياس معنى الحياة ؛ وهذا يؤكد استمرار فاعلية البرنامج القائم على فنيات العلاج بالمعنى.

Doi: 10.12816/0041722

- **تفسير نتائج الفرض الأول والثاني:**

تتفق هذه النتائج السابق عرضها مع نتائج بعض الدراسات السابقة في تحسين معنى الحياة باستخدام برنامج العلاج بالمعنى ومنها دراسة باوم وستيوارت Baum, & Stewart, (1990) التي هدفت إلى الكشف عن مصادر المعنى في الحياة، ووجدا أن بعض الأحداث قد ارتبطت بالشخص نفسه كالخبرات التي يكونها من الأنشطة التي يمارسها، ومنها ما هو مرتبط بالعالم المحيط به وما يمثله للفرد من قيم، واتجاهات، ودين، وفلسفة الحياة، والموت، وقد أكدت النتائج أن معنى الحياة يرتبط إيجابياً بالسعادة، والرضا عن الحياة، أو أن الإدراك العام لمعنى الحياة هو أساس السعادة. ودراسة إليزابيث(2000) ,Elisabeth التي ناقشت مفهوم معنى الحياة من الجانب النفسي ووجدت أنه مفهوم مركب ومجرد وفي بعض الأحيان غامض، وقد أوضحت أن المعنى في الحياة ربما يرتبط إيجابياً بالشعور بالسعادة. ودراسة عفاف راشد عبدالرحمن (٢٠٠٨) التي كان من أهم نتائج الدراسة وجود تأثير لبرنامج التدخل المهني الذي يعتمد علي استراتيجيات وأساليب العلاج بالمعنى في التخفيف من المشكلات الاجتماعية النفسية للفتيات المتأخرات في الزواج.

ويرجع نجاح البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في تحسين معنى الحياة لدى المتأخرات في سن الزواج إلى استخدام فنيات تلاءم عينة البحث الحالي، والتي منها فنية المقصد المتناقض ظاهرياً، وفنية إيقاف الإمعان الفكري، والمسرحيات النفسية القائمة على المعنى، فنية القصة الرمزية، الحوار السقراطي، فنية فصل الذات، فنية إعادة البناء الموقفي، تعديل الاتجاهات.

ويمكن تفسير ذلك في أن تعرض مجموعة البحث للبرنامج القائم على العلاج بالمعني كأسلوب إرشادي أدى إلى زيادة معنى الحياة لديهن، كما ظهر في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لهذه المجموعة ويرجع إلى أن الفتيات أدركن سلبياتهن في التعامل مع مواقفهن الحياتية وأعطين الأفضلية لآراء الآخرين بغض

النظر عن رغباتهن، أسلمن زمام أمورهن للآخرين، كما أعدن تقييم حياتهن السابقة للوقوف على نقاط الضعف والاستفادة من الخبرات السابقة.

وتأكيداً لذلك فقد قال فيكتور فرانكل : الإنسان قد يسلب منه كل شيء إلا شيء واحداً؛ ألا وهو اختياره للموقف الذى سيتخذه في ظل أية مجموعة من الظروف؛ واختياره لطريقته بالحياة. (محمد النابلسي، ٢٠١١: ٤)

في حين كان يهدف هذا البرنامج من معرفة معنى الحياة والقيم الموجودة في هذه الحياة وأن الإنسان خُلق ليعيش في هذه الحياة مكرم، وحيث أن العلاج بالمعنى القائم على نظرية ومبادئ العلاج بالمعني لفرانكل ويركز على مساعدة العميل في اكتشاف إحساس جديد بالمعنى من خلال تحليل خبرات حياته للوصول لمصادر ذات معنى جديد. وأن برنامج العلاج بالمعني كان فعالاً في مساعدة كل فتاة أن تحدد وتكتشف الأهداف التي تسعى لتحقيقها والتي تشعرها بالقيمة في الحياة وزيادة الدافعية لدى كل فتاة وتحركها بإيجابية لتحقيق أهدافها، وكل هذا قد يحقق للفرد الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وجعل لحياتهن معنى وقيمة. كما أن البرنامج القائم على العلاج بالمعنى قد ساعد الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج على أن يصبحوا متفتحين على الحياة ومزودين بوعي جديد بذاتهن ومدركين معنى لحياتهن، متحدين لظروفهن ومحددين أهدافهن ومتحملين لمسئولياتهن، وبذلك ليصبحوا مؤهلين للنجاح في الحياة.

ويرجع استمرار تأثير البرنامج إلى الفهم الصحيح لمعنى الحياة من القبول، والرضا عن النفس والحياة، والفهم والتركيز على الهدف من الحياة، وتقدير المسئولية، وفي ظل كل هذا يأتي التسامي بالذات، ومن خلال نظرة الأمل والتفاؤل والإرادة القوية وتحديد الهدف والعمل بكفاءة والإخلاص في العمل. كما ركز البرنامج على تقييم الفتاة لذاتها وضرورة إحداث تغيير ايجابي في اتجاه الفتاة نحو نفسها وظروفها التي لا يمكن تغييرها، وذلك من خلال فنية تعديل الاتجاهات. كما أن البرنامج قد أعطى للفتيات المعلمات المتأخرات في سن

الزواج قدر من الوعي بأنفسهن وبقدراتهن وطاقاتهن ووجههن إلى كيفية استثمار أوقات الفراغ بما يعود عليهن بالنفع ورفع إحساسهن بذاتهن وبالتالي زيادة قوة الأنا لديهن وتنمية شخصيتهن، وإكسابهن نسق قيمي وفلسفة للحياة يمكن أن تساعدهن على التعامل مع ضغوط الحياة بكفاءة وإخلاص.

- **الفرض الثالث: ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الاكتئاب في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".**

ولاختبار صحة هذا الفرض حسب متوسطي درجات الفتيات باستخدام أسلوب إحصائي بارامتري (اختبار ت t-test) للأزواج المرتبطة، وذلك لحساب الفروق بين متوسطي درجات مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاكتئاب لدى الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج ، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

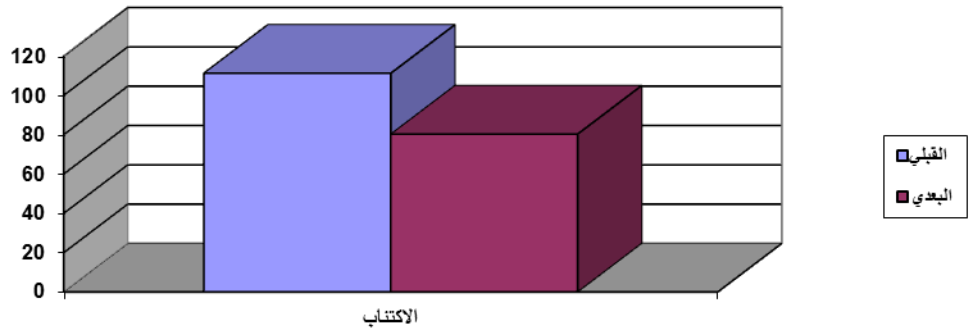
جدول (٤) اتجاه فروق متوسطي درجات مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاكتئاب (ن=١٤)

المقياس	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة حرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاكتئاب	القبلي	١١١,٢١٤٣	٤,٦٤٣٩١	١٣	٢٨,٥٩٤	٠,٠١
	البعدي	٨٠,٢٨٥٧	٥,١٠٥٤٨			

مستوي الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٦٣ مستوي الدلالة عند (٠,٠٥) = ١,٩٨

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة (ت) المحسوبة لمقياس الاكتئاب ، هي (٢٨,٥٩٤) ، وهي قيمة أكبر من القيمة الحدية (٢,٦٣)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد مجموعة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج القائم على فنيات العلاج بالمعني علي مقياس الاكتئاب لصالح القياس البعدي، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه.

كما يوضح الشكل الآتي التمثيل البياني لقيم متوسطي درجات الاكتئاب لمجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.



شكل (٣) التمثيل البياني لمتوسطي درجات المجموعة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاكتئاب

يتضح من شكل (٣) أن التمثيل البياني لدرجات أبعاد مقياس الاكتئاب للفتيات المتأخرات في سن الزواج، يظهر فروق بين درجات أفراد مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي؛ وهذا يؤكد فاعلية البرنامج القائم على فنيات العلاج بالمعنى.

- **الفرض الرابع: ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الاكتئاب في القياس البعدي والقياس التتبعي".**

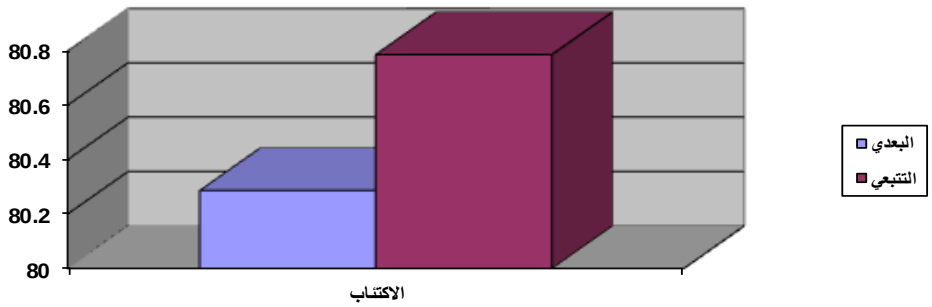
ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب متوسطي درجات الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج باستخدام أسلوب إحصائي بارامتري (اختبار ت t– test) للأزواج المرتبطة، وذلك لحساب الفروق بين متوسطي درجات مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاكتئاب لدى الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج ، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٥) فروق متوسطي درجات مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاكتئاب (ن=١٤)

المقياس	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة حرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاكتئاب	البعدي	٨٠,٢٨٥٧	٥,١٠٥٤٨	١٣	٠,٥٧٩	غير دالة
	التتبعي	٨٠,٧٨٥٧	٤,٢٩٩٨٨			

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة لأبعاد مقياس الاكتئاب ، وهي (٠,٥٧٩) على الترتيب، وهي قيم أصغر من القيمة الحدية (١,٩٨) مما يشير إلى وجود فروق غير دالة إحصائيًا بين درجات الفتيات بمجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج بفترة زمنية شهرين تقريباً على مقياس الاكتئاب ، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه.

كما يوضح الشكل (٤) الآتي التمثيل البياني لقيم متوسطي درجات الاكتئاب لمجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي.



شكل (٤) التمثيل البياني لمتوسطي درجات مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاكتئاب

يتضح من شكل (٤) أن التمثيل البياني لدرجات أبعاد مقياس الاكتئاب لأفراد مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لا يظهر فروق بين درجاتهن على

مقياس الاكتئاب ؛ وهذا يؤكد استمرار فاعلية البرنامج القائم على فنيات العلاج بالمعنى.

- **تفسير نتائج الفرض الثالث والرابع:**

تتفق النتائج السابقة مع نتائج بعض الدراسات السابقة ومنها دراسة نسرين على عبد الحي (٢٠٠٩) التي توصلت نتائج دراستها إلى وجود فروق بين درجات فتيات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أبعاد مقياس الاكتئاب، وتوصلت نتائج دراسة ماسكارو (2005) ,Mascaro إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإحساس بالمعنى الوجودي وبين الإصابة بالاكتئاب، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الإحساس بالمعنى الوجودي، وبين زيادة مستويات الأمل، كما أظهرت الدراسة أن المعنى الروحي هو العامل المضاد الأول ضد ضغوط الحياة اليومية والاكتئاب، كما أظهرت دراسة سيد عبدالعظيم (١٩٩٦) انخفاض درجات أفراد المجموعة العلاجية في الاكتئاب التفاعلي، مما يشير إلي فعالية البرنامج العلاجي للتفجر الداخلي في علاج الاكتئاب التفاعلي، ودراسة إليزابيث(2000) ,Elisabeth التي أوضحت أن المعنى في الحياة ربما يرتبط إيجابياً بالشعور بالسعادة، واستراتيجيات إدارة الأزمات كما يرتبط سلبياً بالاكتئاب، ودراسة ذهبية حسين (٢٠١٢) والتي توصلت إلى وجود ارتباط سالب ودال بين درجة قلق المستقبل ومستوى التوافق النفسي لدى الفتاة العانس، ودراسة يسمينة مولود (٢٠١٢) والتي توصلت إلى أنه كلما تأخر سن الزواج انخفض للفتاة كلما انخفض تقديرها لذاتها وبالتالي يظهر السلوك العدواني، ودراسة عبدالله البقمي (٢٠١٤) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تخفيض حده الاكتئاب. وعليه ومن خلال استخدام العلاج بالمعنى فلقد حاول الباحثان تخفيض الاكتئاب الناتج عن تأخر سن الزواج وما يرتبط به من متلازمات مثل قلق المستقبل والسلوك العدواني، كذلك

عمل الباحثان على أن تكون لدى الفتاة نظرة موضوعية واقعية عقلانية والبعد عن الخيالات والأفكار المبالغ فيها في شأن الارتباط والزواج ومواصفات الزوج الذي تحلم به أو تفكر فيه، وأنه يجب عليها التحرر من قيود الفكر المسبق للصورة الرمزية للشخص الذي ترغب في الارتباط به، وأن يمتلكن القدرة على التقييم الفعلي للبدائل المطروحة، وأن لكل فرد أياً ما كان جوانب إيجابية وسلبية، فلإيجاد معني للحياة ينبغي أن تكون أفكارهن وتطلعاتهن واقعية وموضوعية حتى يمكن تحقيقها.

ويرجع نجاح البرنامج القائم على العلاج بالمعني في خفض الاكتئاب إلى تفاعل الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج في جلسات البرنامج وحرصهن الشديد على المشاركة في البرنامج، حيث وجد الباحثان أن الفتيات المشاركات أثناء الجلسات كان لديهن الاهتمام والتركيز على متابعة جميع الجلسات والمشاركة فيها، كما كانت العلاقة بين المجموعة التجريبية والباحثان قائمة على التفهم والتقبل والاحتواء وبث الثقة مما أسفر عن شيوع جو من الراحة النفسية والذى أدى بدوره إلى إطلاق سراح المخاوف والمشاعر المكبوتة، والتقبل غير المشروط للمشاركات وأفكارهن الذى كان له الأثر الكبير في نجاح الجلسات واستمرارها بفعالية حتى النهاية، وكان للفنيات المستخدمة والواجبات المنزلية التي تم مراجعتها علنياً أمام المجموعة قبل بداية الجلسات الأثر الواضح في تعميق المفاهيم وامتلاك معني الحياة بمفهومه الصحيح. كذلك التزام المشاركات وحضورهن لجميع الجلسات، وتطبيقهن للمهارات التي اكتسبوها خلال الجلسات في حياتهن اليومية حيث اتضح ذلك من خلال التقييمات اليومية والختامية للجلسات، كما أن قابلية المشاركات ودافعيتهن للاستفادة كان له دور كبير في فاعلية البرنامج لاسيما أنهم لم يتلقون أي برنامج لتنمية أياً من جوانب الشخصية، بالإضافة إلى التنوع بالأنشطة، الذي كان له دور في جذب المتأخرات في سن الزواج للمواظبة على حضور الجلسات.

ويُرجع الباحثان قدرة البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في مساعدة المعلمات المتأخرات في سن الزواج على خفض الاكتئاب لديهن وذلك لتركيز البرنامج على ضرورة المواجهة والتعامل مع المشكلات والضغوط والمعاناة التي يعانين منها، وصرف انتباههن بعيداً عن ذواتهن. ويتضح أن ذلك ساعدهن على إخراجهن من حالة التمركز حول الذات؛ وانشغالهن في التعامل مع المشكلات الحياتية التي تواجههن وتسبب إحساسهن بالاكتئاب.

كما أنه بعد تعرض الفتاة المتأخرة في سن الزواج للبرنامج أصبح مفهوم معني الحياة لديها مختلف، فأصبحت راضية عن حياتها الحالية، وحياتها يملؤها الأمل والتفاؤل، وتعتز بنفسها، وتعتقد أنه توجد أشياء في حياتها تشعرها بالالتزام الحقيقي نحوها، وتشارك في أي عمل تطوعي يفيد الآخرين، والبعض منهن فكرن في عمل دراسات عليا، وتطور وتنمي ذاتها لترتقي بحياتها، وغالبا تؤدي ما عليها من التزامات من تلقاء نفسها، وتسعى بكل جهدها لتحقيق أهدافها في الحياة، وتعطي الأشياء الهامة في حياتها وقتاً كافياً، وتشعر أن عليها واجبات نحو العالم لابد من تحقيقها والوفاء بها، وتتقبل أوجه القصور في نفسها، وتبحث عن أفضل الأساليب لاستغلال قدراتها ومواهبها، وتبذل قصارى جهدها فيما تقوم به من أعمال، ولا تتجنب المواقف التي تتطلب مساعدة الآخرين، وتعرف ما لديها من قدرات متميزة، والنجاح في الدراسة أحد أهم الطرق لتحقيق ذاتها، وتحاول تعلم مهارات جديدة تساعدها في حياتها العملية.

ويرجع استمرار تأثير البرنامج إلى الفهم الصحيح لمعنى الحياة من القبول والرضا عن النفس والحياة والفهم والتركيز على الهدف من الحياة وتقدير المسئولية وفي ظل كل هذا يأتي التسامي بالذات، ومن خلال نظرة الفرد بالأمل والتفاؤل والإرادة القوية وتحديد الهدف والعمل بكفاءة والإخلاص في العمل. كما يرجع استمرار نجاح البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في خفض الاكتئاب لدى

المتأخرات في سن الزواج إلى استخدم فنيات تلاءم عينة البحث الحالي، والتي منها فنية المقصد المتناقض ظاهرياً، فنية إيقاف الإمعان الفكري، المسرحيات النفسية القائمة على المعنى، فنية القصة الرمزية، الحوار السقراطي، فنية فصل الذات، فنية إعادة البناء الموقفي، تعديل الاتجاهات.

التوصيات والبحوث المقترحة:

أ- التوصيات:

في ضوء إجراءات البحث الحالي، وما توصل إليه الباحثان من نتائج، فإنه يقترح بعض التوصيات التربوية:

- إجراء المزيد من البحوث التي تتناول الجوانب السيكولوجية عند المتأخرات في سن الزواج بهدف معرفة نواحي القصور في هذه الجوانب والعمل على تطويرها من خلال تقديم المتطلبات السيكولوجية في مرحلة مبكرة من العمر.
- إجراء المزيد من البحوث التي تتناول موضوع معنى الحياة والاكتئاب.
- تبني نتائج هذا البحث والعمل على بناء برامج تربوية نفسية.
- العمل على فتح مراكز خدمات إرشادية للفتيات المتأخرات في سن الزواج، ويمكن تفعيل ذلك من خلال تعميم فكرة برامج التأهيل النفسي للفتيات.
- العمل على تغيير التسمية من العنوسة إلى تسمية التأخر في سن الزواج ، لما يعود لهذه التسمية من أثر نفسي على الفتاة وتذكيرها بمشكلتها بشكل دائم وقاسي.
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى الفتيات المعلمات المتأخرات في سن الزواج.

- **البحوث المستقبلية**

- فعالية برنامج قائم على العلاج بالمعني في تحسين السلوك التوافقي لدى المتأخرات في سن الزواج.
- العلاقة بين معني الحياة والاضطرابات النفسية للفتيات المتأخرات في سن الزواج.
- فعالية برنامج قائم على العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الاكتئاب لدى المتأخرات في سن الزواج.
- برنامج معرفي سلوكي وأثرة على بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والأسرية لدى المتأخرات في سن الزواج.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم محمود بدر. (٢٠٠٣). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٣ (٤٠)، ٣٤-٨٢.
- أحمد عبدالخالق.(١٩٩١). بناء مقياس الاكتئاب لدي الأطفال في البيئة المصرية، دراسات نفسية، ك١، ج٢، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم"، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، ٢١٩-٢٥١.
- أحمد فهمي عكاشة. (٢٠٠٣). *الطب النفسي المعاصر* . القاهرة : الأنجلو المصرية.
- أحمد محمد عبدالخالق، ومحمد نجيب الصبوة. (١٩٩٦). الأنشطة والأحداث السارة لدي عينة من طلاب الجامعة في مصر. *مجلة العلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، ٢٤(٣)، ١٤٧-١٨٥.
- إسماعيل إبراهيم بدر.(١٩٩٠). *دراسة تجريبية لأثر العلاج بالمعنى على خفض مستوى الاغتراب لدى الشباب الجامعي*(دكتوراه). جامعة الزقازيق: كلية التربية ببنها.
- إسماعيل إبراهيم بدر. (٢٠٠٤). *علم النفس العلاجي*. بنها: مؤسسة الإخلاص للطباعة النشر.
- أشرف محمد عبد الحليم. (٢٠٠٣). فاعلية بعض فنيات العلاج الوجودي في خفض الاكتئاب لدى عينة من المسنين(ماجستير). جامعة عين شمس: كلية التربية.
- إيمان فوزي سعيد شاهين. (١٩٩٢). *دراسة نقدية للأسس النظرية للعلاج الوجودي*(دكتوراه). جامعة عين شمس: كلية التربية.

-بدر محمد الأنصاري. (١٩٩٧). *الاكتئاب والعدوان العراقي : دراسة لمعدلات الانتشار في المجتمع الكويتي ، مكتب الانماء الاجتماعي* . الكويت: الديوان الأميري .

-ذهبية حسين. (٢٠١٢). قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي(ماجستير). جامعة الجزائر٢ : كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

-جلال السناد. (٢٠١٣). العنوسة مشكلة أم حل دراسة ميدانية على طلبة الماجستير بكلية التربية بجامعة دمشق . *مجلة اتحاد الجامعات العربي للتربية وعلم النفس* ، جامعة دمشق ، ١١(٣) ، ١٢٢-١٥٦.

-خيرة بغدادي. (ديسمبر٢٠١٣). ظاهرة العنوسة في المجتمع الجزائري وتأثيرها على المرأة دراسة ميدانية لعينة من العاملات بجامعة ورقلة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، ١٣.

-سيد أحمد البهاص. (أكتوبر ٢٠٠٩). فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٩(٦٥). ١٦٨-٢١٢.

-سيد عبد العظيم محمد عبد الوهاب. (١٩٩٦). *أثر كل من العلاج بالمعني الوجودي وفنية التفجر الداخلي في علاج الاكتئاب التفاعلي لدي عينة من طلبة الجامعة*(دكتوراه). جامعة المنيا: كلية التربية.

-صباح قاسم سعيد الرفاعي وشاهين عبد الستار رسلان. (٢٠٠٧). الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زواجياً في البيئة السعودية و البيئة المصرية دراسة مقارنة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٨(٦١)، ١٣٠-١٦٣.

- صلاح فؤاد مكاوي. (١٩٩٧). *فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من الشباب الجامعي*(دكتوراه). جامعة عين شمس: كلية التربية.
- صمويل تامر بشرى. (٢٠٠٧). *الاكتئاب والعلاج بالواقع*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الرحمن سيد سليمان، إيمان فوزي. (نوفمبر ١٩٩٩). معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين. *مركز الإرشاد النفسي*، القاهرة : جامعة عين شمس، ١٠٣١- ١٠٩٥.
- عبد الستار إبراهيم. (١٩٩٨). الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث ، *فهمه وأساليب علاجه* . الكويت: عالم المعرفة.
- عبد الله راشد مهمل البقمي. (٢٠١٤). فاعلية العلاج بالمعنى في خفض حدة الاكتئاب لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية بمستشفى الصحة النفسية بالطائف، دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عبدالمطلب أمين القريطي. (٢٠٠٣). *الصحة النفسية* ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- عبده كامل الطائفي. (٢٠٠٩). المشكلات الأسرية للفتاة العانس في المجتمع السعودي. *المؤتمر العلمي الدولي الثاني والعشرون للخدمة الاجتماعية* ، جامعة حلوان: كلية الخدمة الاجتماعية، ٤، ٢٠٣٤-٢١٢٢.
- عفاف أحمد عويس.(٢٠٠١). النمو النفسي للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عفاف راشد عبد الرحمن. (٢٠٠٨). ممارسة العلاج بالمعني في خدمة الفرد للتخفيف من المشكلات الاجتماعية والنفسية للفتيات المتأخرات في الزواج. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم *الإنسانية*، ٢٣(٢)، ٧٥٤-٧٧٥.

- غريب عبدالفتاح غريب .(٢٠٠٠). *مقياس بيك الثاني للاكتئاب*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- فيكتور فرانكل. (١٩٨٢). *الإنسان يبحث عن معني*. (ترجمة: طلعت منصور)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- فيكتور فرانكل. (١٩٩٧): *إرادة المعنى*. (ترجمة: إيمان فوزي)، القاهرة: زهراء الشرق.
- لطفي الشربيني. (٢٠٠٢). معجم *مصطلحات الطب النفسي*. الكويت: مركز تعريب العلوم الصحية.
- محمد إبراهيم عيد. (٢٠٠٢). *فقدان الأمن وعلاقته بقوة الأنا، أزمات الشباب النفسية*. القاهرة: دار الزهراء.
- محمد إبراهيم عيد .(٢٠٠٦) . *مقدمة في الإرشاد النفسي*. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- محمد احمد النابلسي. (يناير ٢٠١١) . أساليب الارتقاء بالإعلام الأمني ، *مجلة الثقافة النفسية المتخصصة* ، طرابلس، ٢٢(٨٥).
- محمد حسن محمد الأبيض. (٢٠١٠). مقياس معني الحياة لدى الشباب. *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*. ٣٤(٣)، ٧٩٩- ٨٢٠.
- محمد محمد فريد بخيت. (٢٠١٠). فعالية برنامجٍ علاجي معتمد على العلاجِ بالمعنى في خفض أعراض القلق والاكتئاب لدى عينة ممن لديهم المرضي النفسيين(دكتوراه). جامعة الزقازيق: كلية الآداب.
- محمد مرسي محمد مرسي. (٢٠٠٩). *تأخر زواج الفتيات، العوامل الاجتماعية والاقتصادية*. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- منة الله محمد حسن ، وعمرو السيد عبدالله، ومصطفى أحمد محمد. (٢٠٠٩). حل مشكلة العنوسة بين الشباب. بحث مقدم لمسابقة البحوث العلمية لطلاب وأساتذة الجامعة، جامعة القاهرة : كلية الآثار، ١- ٦٤.

-منصور الرفاعي عبيد. (٢٠٠٠). مشكلات الفتاة العانس. القاهرة: دار الفكر العربي.

-نبيل حافظ. (٢٠٠٨). محاضرات بعض نظريات النمو، والإرشاد التربوي والمهني وبعض أشكال العلاج النفسي نظرياً وتطبيقياً . جامعة عين شمس: كلية التربية.

-نسرين على عبد الحي النعناعي. (٢٠٠٩). فعالية برنامج إرشادي لتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية لدى عينة من العناس المتأخرة زواجياً (ماجستير). جامعة عين شمس: كلية التربية.

-وفاء حسن عبدالقادر عبد الحافظ.(٢٠١٥). المشكلات النفسية والاجتماعية لدي عينة من العانسات والمطلقات باستخدام منهج المقابلة المتعمقة وتحليل المضمون(ماجستير). جامعة المنيا: كلية الآداب.

-يسمينة أيت مولود. (٢٠١٢).: تقدير الذات وعلاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات في سن الزواج(ماجستير). جامعة مولود معمري – تيزي وزو: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Baum, S. K. & Stewart, R.B. (1990). Sources of Meaning Through The Lifespan. *Psychological Reports*. 67, 14-17.
- Earnshaw E. L. (2000). Religious orientation and meaning in life: An exploratory study (Unpublished manuscript). *National Undergraduate Research Clearinghouse*, 3. Retrieved from:http\\WWW.Clearinghousemucoid\manuseripts 172.asp.Aug..17
- Elisabeth, A. (2000). On the Psychology of Meaning of Life. *Swiss Journal of Psychology*,59, 34-48.

- Frankl, V. (1978). The Unheard Cry for Meaning, London, Hodder and Toughen. New York : Simon and Schuster, Inc.
- Flanagan, John & Flanagan, Rita. (2004) . *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques* . New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken.
- Gladding,S.T (1994). *Counseling: AComprehensive profession*(2nd ed.), New York : Macmillan Publishing Company.
- Ivarsson, T., Svalander, P., Litlere, O. (2006). The Children's Depression Inventory (CDI) as measure of depression in Swedish adolescents, A normative study NORD. *Journal Psychiatry*, 60 (3): 321-325.
- Kim, Mira. (2001). Exploring Sources of Life Meaning Among Koreans, Trinity Western University (Master Thesis). Retrieved from: https://www2.twu.ca/cpsy/theses/kimmira.pdf.
- Colin Leath (1999). The experience of meaning in life from Psychological Perspective. Retrieved from: http://purl.oclc.org/net/cleath/writings/meaning.htm.
- Marshall, M. (2009). *Life With Meaning*. Canada: Maritime institute of Logotherapy, Halifax, Nova Scotia.
- Mascaro, N. (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality*, 73(4),985-1010.
- Olesovsky, Petra. (2003). Meaning in life, and depression: A comparative study of the relation between them across the life span. *Dissertation Abstracts*

International. Section B: The Sciences and Engineering, 64(2-B), 972.

- Traywick, V. (2007). *Depression in the Elderly*. University of Arkansas. Retrieved from: www.arfamilies.org/health_nutrition/aging/depression.pdf.