

## معنى الحياة والاكتئاب لدى عينة من النساء الأرمال والنساء العاديات في الشمال السوري

نارمين فارس خليفة

ماجستير في التربية، قسم دراسات نفسية وتربوية، اختصاص دراسات نفسية وتربوية، كلية التربية،

جامعة إدلب، سوريا

narmenalkhalefa07@gmail.com

### ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الاكتئاب ومعنى الحياة لدى النساء الأرمال في الشمال السوري، واكتشاف الفروق في معنى الحياة والاكتئاب بين النساء الأرمال وغير الأرمال. واستهدفت الدراسة 102 سيدة أرملة وغير أرملة، واتبعت المنهج الوصفي، واستخدمت هذه الدراسة للوصول إلى النتائج مقياس معنى الحياة لهارون الرشدي 1996، ومقياس أرون بيك للاكتئاب. وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين معنى الحياة والاكتئاب لدى النساء الأرمال، كما تمتعت العينة بمستوى متوسط من معنى الحياة بينما لديها مستوى تحت المتوسط من الاكتئاب، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في معنى الحياة والاكتئاب بين النساء الأرمال وغير الأرمال.

**الكلمات المفتاحية:** الحياة، الاكتئاب، النساء، النساء الأرمال، سوريا.

## The meaning of life and depression among a sample of widows and ordinary women in northern Syria

Narmin Fares Khalefa

Master's in Education, Department of Psychological and Educational Studies, Specialization in Psychological and Educational Studies, Faculty of Education, Idlib University, Syria

narmenalkhalefa07@gmail.com

### Abstract

The present study aimed to investigate the relationship between depression and meaning in life among widowed women in northern Syria, as well as to examine differences in meaning in life and depression between widowed and non-widowed women. The study included a sample of 102 widowed and non-widowed women and adopted a descriptive research design. To achieve the study's objectives, Haroun Al-Rashidi's Meaning in Life Scale (1996) and the Beck Depression Inventory were employed. The findings revealed a negative correlation between meaning in life and depression among widowed women. Furthermore, the sample

demonstrated a moderate level of meaning in life and a below-average level of depression. The results also indicated that there were no statistically significant differences in meaning in life and depression between widowed and non-widowed women.

**Keywords:** Life, Depression, Women, Widowed Women, Syria.

### مقدمة

إن خلاص الإنسان بالحب كما يرى فرانكل، ويتحقق هذا الحب من خلال الشعور العميق بالآخر إلى درجة التوحد في علاقة الزواج، فالارتباط بالشريك من أهم الحاجات الجسدية والروحية والنفسية لكلا الزوجين، وخاصة للمرأة فمشاعر الأمومة التي تحصل عليها بالزواج هي سر وجوهر الأنثى كما تصفها هورني، فالزواج من أهم الأحداث في حياتها وفقدان المرأة لزوجها يعني فقدان السكن والاستقرار، فقدان السند والمعيل، فقدان معنى الحياة الأمانة والهائلة.

ولكن أيضاً حسب رأي فرانكل فإن معنى الحياة يمكن أن يكون من خلال المعاناة والتسامي عليها بالعبء والسعي لتحقيق الغايات السامية، كما يمكن أن يكون الالتزام بالمسؤولية التي هي أحد أهم معاني الحياة، لقد برز مفهوم معنى الحياة بشكل كبير حديثاً كأحد المتغيرات الإيجابية التي يمكن أن يكون لها أثرها في تجاوز المحن والأحداث الصادمة. فيمكن للمرأة الأرملة بعد وفاة زوجها أن تجد معنى جديداً لحياتها كتربية وتنشئة أولادها، كما يمكن أن تضع أهدافاً جديدة لحياتها لا تعتمد على وجود الآخر لتحقيقها بل على ملكاتها الشخصية وقدراتها الكامنة، إن الاستقلال عن الارتباط المرضي بالآخر والانطلاق نحو تقرير المصير هو جوهر تحقيق معنى الحياة.

وفي ظل التغيرات العالمية وفي عصر القلق تبرز للإنسان الصراعات الداخلية والخارجية التي تخلف أثرها الجسيم على رفاهه واستقراره النفسي، إن تجارب الفقد والخسارة تُعد رضوضاً نفسية مؤلمة مهما امتلك الإنسان من مرونة نفسية وعوامل تساعده على التكيف، وفي كثير من الظروف التي ترافق تجربة الفقد والخسارة كما في السياق السوري يمكن أن تؤدي هذه الأحزان بصاحبها إلى انعدام قيمة الحياة لديه بل شعوره بعدم الجدوى وعبثية أية أهداف قد يسعى إليها، إن حالة الخواء التي قد يصل إليها الإنسان يمكن أن تؤدي إلى كثير من الاكتئاب حسب وصف يالوم، وخاصة النساء ففي مجتمعنا علاوة على فقد الأزواج فإن هناك الكثير من الظلم الاجتماعي الواقع على المرأة، بالإضافة إلى ارتفاع مستويات العنف بمختلف أشكاله، فهل يمكن للمتغيرات الإيجابية مثل معنى الحياة أن تخفف من وطأة الأذى النفسي لتجربة فقد الزوج لدى السيدة الأرملة هذا ما سيتم بحثه في الدراسة الحالية.

### مشكلة الدراسة

مرت الأمة بحروب كثيرة عانت منها جميع فئات المجتمع، فقدت فيها أعداد كبيرة من الرجال وعانت فيها النساء والأطفال ويلات الفقد والحرمان، ففي عام 2011 انطلقت ثورة سلمية على النظام الحاكم في

سوريا، وسرعان ما تحول شباب الثورة من المظاهرات السلمية إلى التسليح بهدف الدفاع عن النفس بعد استخدام قوات الأمن والجيش السوري القمع والاضطهاد ضد الشعب الثائر، واستمرت الثورة لتتحول إلى حرب ضروس تدخلت فيها مجموعة من القوى الإقليمية والدول العالمية مما أدى إلى نتائج كارثية على الشعب السوري، حيث هاجر ما يقارب 4 ملايين ونصف سوري إلى الخارج و8 ملايين اضطروا للهجرة القصرية الداخلية في سوريا<sup>1</sup>. فيما حصدت الحرب أرواح ما يقارب 389 ألف شخص، منهم 117 ألف مدني، من بينهم 22 ألف طفل، و14 ألف امرأة، و81 ألفاً من الرجال حسب المرصد السوري لحقوق الإنسان.<sup>2</sup>

لقد كان غالب ضحايا الحرب من الرجال، والذين بدورهم تركوا خلفهم نساءهم أرامل وأطفالهم يتامى، إذ بلغ عدد الأيتام من سكان مناطق الشمال السورية 197 ألفاً و865 يتيماً من النازحين والسكان، بينما بلغ عدد الأرامل السوريات اللاتي لا معيل لهن 46 ألفاً و302 أرملة وذلك وفق فريق منسقا الاستجابة.<sup>3</sup> وفي ظل واقع استمرار العمليات العسكرية واستمرار موجات النزوح والتهجير والتهديد الأمني المستمر تعاني النساء الأرامل في الشمال السوري من ظروف معيشية قاسية، إذ يترتب على السيدة تأمين متطلبات الحياة اليومية وتأمين حاجيات الأطفال وتأمين استمرارهم في التعليم بالإضافة إلى تأمين المأوى الجديد بعد التهجير، في حين تضطر كثير من السيدات للإقامة في المخيمات وحيدات مع أطفالهن في ظروف لا تراعي الخصوصية والأمان في كثير من الأحيان. بالإضافة إلى الوضع الاقتصادي المنهار في جميع أرجاء سوريا، حيث بلغت قيمة تصريف الدولار مقابل الليرة السورية تاريخ كتابة الدراسة ما يقارب أربعة آلاف ليرة سورية لكل دولار أمريكي، مما تسبب في جنون أسعار السلع وصعوبة في الحصول عليها تحت وطأة انخفاض فرص العمل وتضائل المساعدات المقدمة للسوريين. وتكمن التجربة الأقسى هي معاناة الفقد والخسارة للزوج والأحبة والتي تعد صدمة يمكن أن تستمر المرأة في مكابدة آثارها سنوات طويلة.

كل هذه المعطيات تعطينا تصوراً عن الوضع النفسي للمرأة الأرملة وللمجتمع بشكل عام، حيث ارتفعت مؤشرات الاضطرابات النفسية في سورية إذ أوردت منظمة الصحة العالمية عام 2019 تقديرات بأن واحداً من بين ثلاثين شخص يعاني من اضطراب نفسي وخيم مع إصابة واحد على الأقل من كل خمسة أشخاص بحالة صحية نفسية خفيفة إلى معتدلة.<sup>4</sup> وحسب الرابطة العربية السورية للأطباء النفسيين فإن مليون سوري يعانون من اضطرابات نفسية شديدة في حين أن 5 بالمائة يعانون من اضطرابات نفسية خفيفة.<sup>5</sup> غير أن هناك تقديرات أخرى تشير إلى وجود معدلات أعلى بكثير لانتشار الاضطرابات النفسية، فعلى سبيل المثال خلصت الغرفة الألمانية الاتحادية للمعالجين النفسيين إلى أن نصف اللاجئين السوريين في ألمانيا يعانون من اضطرابات نفسية.<sup>6</sup>

ويُعد القلق والاكتئاب وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً، كما يمكن أن تكون نسبة انتشارها أكبر بين النساء وخاصة الأرامل بسبب احتمال تعرضهن لمخاطر العنف

والاستغلال بشكل أكبر من غيرهن من الفئات، إذ يبلغ عدد النساء اللاتي يتعرضن للاكتئاب في الحالات الطبيعية ضعف عدد الرجال وقد يعزى ذلك إلى طبيعة المرأة النفسية والجسدية والهرمونية.<sup>7</sup> وتشير الدراسات إلى أن ما يزيد عن 80% من اللاجئين السوريين أظهروا مؤشرات إيجابية لأعراض اضطراب ما بعد الصدمة إضافة لذلك، يمتلك طالبو اللجوء السوريون معدلات عالية من الاكتئاب ما بين 27.4% و70.5%.<sup>8</sup>

لقد ارتفعت حالات الانتحار في شمال غربي سوريا بنسبة 38%، ما بين الربعين الأول والثاني من 2020 وفق إحصائيات مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة. وتشير الإحصائيات الحكومية إلى أن نسب الانتحار كانت 0,6 حالة لكل 100 ألف نسمة قبل 2011، وارتفعت لتصل إلى 3,08 حالة لكل 100 ألف نسمة.<sup>9</sup>

ورغم هذه المستويات العالية من الاضطرابات النفسية إلا أن المجتمع السوري بالمجمل استطاع التأقلم مع ظروفه القاسية، وقد يعود ذلك لطابع المجتمع السوري وثقافته وأعرافه، إن حقيقة أن الجميع يمرون بالأزمة معاً دفع الأفراد إلى تقدير مشاعر بعضهم ومحاولة تبادل استراتيجيات التوافق.<sup>10</sup>

ومن واقع كون الباحثة زوجة شهيد خبرت تجربة الفقد منذ بداية الثورة وقاست الكثير من المعاناة وصمدت على طريق الكفاح والإنجاز، ومن واقع عملها في مجال حماية وتمكين النساء لامست الكثير من التجارب والتي تحمل المعاناة والألم كما تحمل صور التحمل والصبر والكفاح. والسؤال الذي قد يثير التفكير ويمكن للإجابة عليه أن تساعد في تصميم تدخلات نفسية أكثر فائدة في التخفيف من آثار الحرب على الفئات المستضعفة في سوريا، كيف يمكن للنساء المكومات أن يتجاوزن تجارب الفقد والخسارة، وما هي القيم والمعاني التي يؤمن بها بحيث تهون عليهنّ مرارة تلك التجربة، وما هي العوامل التي تزيد من المرونة النفسية لديهن حتى يستطعنّ التكيف مع الظروف الجديدة الطارئة عليهن، وما هي الأهداف التي يسعينّ لها بعد فقدهن فرصة الحياة بسعادة مع أزواجهن في ظل أسرة مستقرة وهانئة وتدفعهنّ للاستمرار في الحياة، وهل يمكن لهذه الصدمات والمعاناة أن تكون ذات تأثير أكبر على السيدة الأرملة من السيدة التي لم تفقد زوجها؟ إذ ورغم ارتفاع نسب الاضطراب النفسي والاكتئاب لدى النساء في الشمال السوري ولكن نسبة قليلة هي من تلجأ إلى إنهاء حياتها بعد العجز عن الاستمرار. إن البحث في المشكلة الحالية يمكن أن يجيب على الأسئلة السابقة أو أن يعطي تصوراً أوضح عن الإجابة، وتحدد مشكلة الدراسة بالسؤال التالي:

**هل يوجد علاقة بين معنى الحياة والاكتئاب لدى عينة من النساء الأرامل والنساء العاديات في الشمال السوري؟**

ويتفرع عن السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية:

## أسئلة الدراسة

1. ما مستوى معنى الحياة والاكْتئاب عند النساء الأرامل؟
2. ما مستوى معنى الحياة والاكْتئاب عند النساء العاديات؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس معنى الحياة وفقاً لمتغير وفاة الزوج (أرملة - غير أرملة)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الاكْتئاب وفقاً لمتغير وفاة الزوج (أرملة - غير أرملة)؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء الأرامل ذوات الدرجات المرتفعة من معنى الحياة وذوات الدرجات المنخفضة من معنى الحياة على مقياس الاكْتئاب؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة (الأرامل) على مقياس معنى الحياة وفقاً لمتغير المرحلة العمرية (20-35 إلى 35-50)؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة (الأرامل) على مقياس الاكْتئاب وفقاً لمتغير المرحلة العمرية (من 20 إلى 35-من 35 إلى 50)؟
8. هل هناك علاقة بين معنى الحياة والاكْتئاب لدى أفراد عينة الدراسة من النساء الأرامل؟

## أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- مستوى معنى الحياة والاكْتئاب عند النساء الأرامل.
- مستوى معنى الحياة والاكْتئاب عند النساء العاديات.
- الفروق بين النساء الأرامل والعاديات في درجات معنى الحياة.
- الفروق بين النساء الأرامل والعاديات في درجات الاكْتئاب.
- الفروق في مستوى الاكْتئاب بين النساء الأرامل منخفضات معنى الحياة ومرتفعات معنى الحياة.
- الفروق بين متوسطات درجات النساء الأرامل على مقياس معنى الحياة ومقياس الاكْتئاب وفقاً لمتغير المرحلة العمرية (من 20 إلى 30 - من 30 إلى 40).
- العلاقة بين معنى الحياة والاكْتئاب لدى النساء الأرامل في الشمال السوري.

## أهمية الدراسة

- تكمن أهمية الدراسة في أنها أول دراسة في الشمال السوري تتناول معنى الحياة لدى النساء الأرامل وأثره على مستوى الاكْتئاب، وخاصة بعد أن ازدادت أعداد هذه الشريحة بعد عشر سنوات من الحرب.
- التأكد إذا ما كان للمعنى الذي تتبناه السيدة الأرملة أثر على انخفاض مستوى الاكْتئاب لديها، مما

يساعد منظمات الصحة النفسية في الاستفادة من هذا المتغير الإيجابي في التدخلات النفسية المعززة للمرونة النفسية في مواجهة الإصابة بالاكتئاب، والعلاج من الاكتئاب.

- التعرف على المعاني الإيجابية للحياة لدى النساء الأامل وذلك عن طريق التعرف على مصادر وأبعاد المعنى الواردة في الخلفية النظرية للدراسة، يمكن أن تساعد المنظمات المجتمعية في صياغة برامج تدريبية تنمي هذه المعاني.
- كما يمكن لنتائج الدراسة أن تساعد السيدات أنفسهن في فهم مصادر القوة التي تساعدهن على التأقلم والنجاح.
- يمكن أن تساعد الدراسة المرشدين والأخصائيين النفسيين والعاملين في مجال الدعم النفسي في تصميم برامج إرشادية وقائية وعلاجية قائمة على معنى الحياة.

### حدود الدراسة

- الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة عام 2021.
- الحدود المكانية: الشمال السوري.

### التعريفات والمصطلحات

#### معنى الحياة: Meaning of Life

يعرف الرشيدى معنى الحياة بأنه "إدراك الأمر، والتماسك، وإدراك الأهداف من وجود الإنسان، متابعة وتحقيق الأهداف ذات القيمة ومصاحبة ذلك بمشاعر الامتلاء والحيوية".<sup>11</sup>

**تعريف معنى الحياة إجرائياً:** هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الأرملة من خلال إجابتها عن جميع فقرات مقياس معنى الحياة المستخدم في الدراسة.

#### الاكتئاب: Depression

ويعرف "بيك" الاكتئاب بأنه "خبرة معرفية - وجدانية تتبدى في أعراض الحزن، والتشاؤم، وعدم حب الذات ونقدها، والأفكار الانتحارية، والتهيج، والاستثارة، وفقدان الاهتمام، والتردد، وانعدام القيمة، وفقدان الطاقة، وتغيرات في نمط النوم، والقابلية للغضب وتغيرات في الشهية، وصعوبة في التركيز، والإرهاق والإجهاد، وفقدان الاهتمام بالجنس".<sup>12</sup>

**تعريف الاكتئاب إجرائياً:** هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الأرملة من خلال إجابتها على جميع فقرات مقياس الاكتئاب المستخدم في الدراسة.

#### الأرملة: Widows

هي كل امرأة فقدت زوجها ولم تتزوج بعده.

## الخلفية النظرية للدراسة

### مفهوم الاكتئاب:

يُعد الاكتئاب من أكثر الظواهر النفسية انتشاراً، ونستطيع القول إن أي واحد منا قد يمتلكه في وقت من الأوقات شعور بالحزن أو الضيق، أو أننا نشعر أحياناً باضطراب يمنعنا من ممارسة أنشطة الحياة المعتادة كالعمل وتناول الطعام والنوم وزيارة الأصدقاء، إن هذه العلامات في الغالب هي دلالة على الاكتئاب النفسي، غير أنه ليس من الضروري أن يظهر على الشخص المصاب بالاكتئاب علامات الحزن والأسى الشديد بصورة واضحة للجميع.

شهد النصف الثاني من القرن العشرين زيادة هائلة في انتشار الاكتئاب في كل أنحاء العالم، حيث تقول إحصائيات منظمة الصحة العالمية أن ما يقارب 300 مليون من سكان العالم يعانون من الاكتئاب، إن العالم اليوم يعيش عصر الاكتئاب، يقول ميلاني كلاين بأن المعاناة التي تسببت للإنسانية من آثار الاكتئاب النفسي تفوق المعاناة التي نتجت عن بقية الأمراض الأخرى مجتمعة. بالإضافة إلى الأعداد الكبيرة للمقدمين على الانتحار كل عام، حيث يصل العدد إلى ثمانمائة ألف شخص في العالم سنوياً، وهذا يمثل العبء الأساسي لمرض الاكتئاب لأن الانتحار يحدث كنتيجة مباشرة للإصابة بمرض الاكتئاب. كما يترتب على الإصابة بالاكتئاب أعباء اقتصادية واجتماعية وصحية ضخمة، فهو من أكثر الحالات التي تؤثر على الإنتاجية في العمل واستهلاك الخدمات الطبية، كما أن مريض الاكتئاب يؤثر سلبياً على أفراد أسرته وجميع المحيطين به.<sup>13</sup>

يعبر الاكتئاب بالنسبة لكثير من الناس عن استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة كالفشل في علاقة، أو خيبة أمل، أو فقدان شيء مهم كالعمل، أو وفاة إنسان غالٍ، ويعتبر هذا الاكتئاب عادياً يحدث لمدة قصيرة قد لا تزيد عن أسبوعين، أما ما يسمى بالاكتئاب المرضي فهو عادة يتميز بأربع خصائص على النحو الآتي:

1. أكثر حدة.
2. يستمر لفترات طويلة.
3. يعوق الفرد بدرجة جوهرية عن أداء نشاطاته وواجباته.
4. الأسباب التي تثيره قد لا تكون واضحة، أو متميزة، بالشكل الذي نراه عند الغالبية العظمى من الناس.<sup>14</sup>

ويعرف الاكتئاب بأنه حالة من التبدل الانفعالي وفقد الطاقة الجسمية يبدو فيها المكتئب حزناً مشبهاً خائراً العزائم لا يستطيع إنهاء عمل يحتاج فترة زمنية طويلة، يتكلم ببطء وبشكل متقطع ولا يجيب عن الأسئلة إلا بصعوبة وهو كثير الزفرات والإنات ويكي ويتأوه ليركز انتباهه في أفكاره التشاؤمية ( Oltmanns & Emery, 1998)، ويعاني من أعراض تصاحب الاكتئاب مثل اضطراب الشهية وتغير الوزن واضطراب

النوم وزيادة النشاط الحركي ونقص الطاقة والشعور بفقد القيمة والإحساس بالذنب وصعوبة التركيز وتكرار فكرة الموت أو أفكار انتحارية، ولا يعي المصاب حالته.<sup>15</sup>

كما يعرف "بيك" الاكتئاب بأنه "خبرة معرفية - وجدانية تتبدى في أعراض الحزن، والتشاؤم، وعدم حب الذات ونقدها، والأفكار الانتحارية، والتهيج، والاستثارة، وفقدان الاهتمام، والتردد، وانعدام القيمة، وفقدان الطاقة، وتغيرات في نمط النوم، والقابلية للغضب وتغيرات في الشهية، وصعوبة في التركيز، والإرهاق والإجهاد، وفقدان الاهتمام بالجنس".<sup>16</sup>

ويعرفه عبد الخالق، 1999 بأنه حالة انفعالية عابرة أو دائمة تتصف بمشاعر الانقباض والحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والشؤم والقنوط والجزع واليأس والعجز.

وتترافق هذه الحالة مع أعراض تمس الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والجسمية، تتمثل في نقص الدافعية وعدم القدرة على الاستمتاع وفقدان الوزن وضعف التركيز ونقص الكفاءة والأفكار الانتحارية.

وللاكتئاب أسباب متعددة منها المباشرة مثل وفاة أحد الوالدين، أو بعد التعرض للحوادث أو بعد العمليات الجراحية، وقد يصحب تصدع الأسرة وانفصال الزوجين، والحرمان والأزمات الاقتصادية، والكوارث الطبيعية.<sup>17</sup>

وهناك عوامل غير مباشرة تكمن في أعماق النفس الإنسانية تتفاعل مع العوامل المباشرة لتسبب حدوث الاكتئاب، ومنها الصراع بين القيم والدوافع المختلفة، الصراع بين الطموحات والتطلعات وبين الواقع والقدرات، ومن العوامل النفسية الكامنة خبرات الطفولة المبكرة الأليمة، حيث تولد هذه الصدمات قدراً من الحساسية النفسية تمهد لظهور الاضطراب النفسي فيما بعد، كما أن الإحباط يسبب للفرد خيبة الأمل واليأس الذي بدوره يسبب الاكتئاب، كما أن إخفاق الحيل الدفاعية في المحافظة على الثقة بالنفس وتحقيق التوافق في مواجهة الإحباط يؤدي ذلك أيضاً للاكتئاب.<sup>18</sup>

كما تلعب الاختلالات في إفراز الهرمونات دوراً في حدوث الاكتئاب.

وللاكتئاب أنواع مختلفة من الاكتئاب العادي والاكتئاب المرضي والاكتئاب الاستجابي كنتيجة الأحداث المؤلمة والاكتئاب الموسمي الذي يصيب بعض الأشخاص في مواسم محددة وخاصة في الشتاء، وفي أحيان أخرى يجيء الاكتئاب على شكل دورات تتلوها أو تسبقها دورات من الالتهياج والهوس والنشاط الزائد، وهذا النوع يعتبر الأشد خطراً لأنه يصيب مشاعر وعواطف الشخص بالإضافة لتفكيره السليم وعلاقاته الاجتماعية ويسبب في تشويه إدراكه لنفسه وللعالم المحيط به.

وهناك ما يسمى بالزملة الاكتئابية وهو مجموعة من الأعراض المتزاملة بعضها عضوي وبعضها ذهني مزاجي وبعضها الثالث اجتماعي.<sup>19</sup>

ويصنف الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية الاكتئابية في باب خاص بها، وتشمل الاضطرابات الاكتئابية طيف واسع من أشكال الاكتئاب مثل:

1. اضطراب المزاج المتقلب المشوش.
2. الاضطراب الاكتئابي الجسيم.
3. اضطراب اكتئابي مستمر.
4. اضطراب سوء المزاج ما قبل الطمث.
5. الاضطراب الاكتئابي المحدث بمادة دوائية.
6. اضطراب اكتئابي بسبب حالة طبية.<sup>20</sup>

وحسب التصنيف العاشر للأمراض ICD-10 الصادر عن منظمة الصحة العالمية يصنف الاكتئاب كالتالي:

#### اكتئاب أولي:

- أحادي القطب: اكتئاب مع قلق.
- نوبة اكتئاب متكرر.
- عسر المزاج.
- ثنائي القطب.
- اضطراب وجداني.
- دورية المزاج.
- أخرى: الاضطرابات الموسمية.

#### اكتئاب ثانوي:

- نتيجة الإصابة بمرض آخر عضوي أو نفسي أو من استخدام المخدرات والأدوية. (الشرييني، 2001، 102)

#### أعراض الاكتئاب:

##### 1. الأعراض النفسية:

- تعكر المزاج.
- فقدان الاهتمام بأمور تعودت أن تستمتع بها.
- القلق.
- فقدان القدرة على الإحساس.

- تفكير
- كئيب.
- مشكلات في التركيز والذاكرة.
- التوهم.
- الهلوسة.
- أفكار انتحارية.

## 2. الأعراض الجسدية:

- مشكلات في النوم\_ صعوبة في النوم والاستيقاظ باكراً أو الإفراط في النوم.
- بطء ذهني وجسدي.
- فقدان أو إفراط في الشهية.
- زيادة الوزن أو انخفاضه.
- فقدان الاهتمام بالعلاقة الجنسية.
- تعب.
- إمساك.
- عدم انتظام الدورة الشهرية.<sup>21</sup>

## علاج الاكتئاب:

هناك عدة مداخل لعلاج الاكتئاب، أولها العلاج الطبي بتناول العقاقير والجراحة إلى الصدمات الكهربائية، والعلاج النفسي والذي بدوره له عدة مدارس وفنيات يمكن أن نذكر منها:

- العلاج المعرفي: وتتطلب عملية العلاج المعرفي مجموعة إجراءات تهدف إلى تحديد ومواجهة الأفكار السلبية بصورة تسمح بإظهار بدائل مناسبة من خلال صور ذهنية إيجابية تحمل في مضمونها أفكار توافقية تتعامل مع الواقع من جديد.
- العلاج العائلي.
- العلاج بالموسيقى.
- العلاج بالرقص.
- التدليك.

- العلاج بالأدوية
- العلاج بالجراحة.<sup>22</sup>

### مفهوم معنى الحياة:

يُعد فرانكل الأب الروحي لمفهوم معنى الحياة، حيث تعتبر نظيرته في العلاج بالمعنى من أهم النظريات في علم النفس الإيجابي، ويرى أن هدف الإنسان الأساسي في الحياة هو تحقيق المعنى وتحقيق القيم وليس مجرد إشباع دوافعه الغريزية أو حل الصراع بين الإنسان والهو والأنا العليا، أو حتى محاولة التوافق مع المجتمع والبيئة.<sup>23</sup>

ويرى إدلر أن لكل فرد معنى خاص لحياته وهو مختلف من مرحلة لأخرى ومن موقف لآخر، كما يرى أن جميع البشر يتطلعون لوجود معنى لحياتهم، ولكن لا يمكن العثور على هذا المعنى إلا بقدر ما يساهم مساهمة إيجابية في حياة الآخرين. فالتعاون هو المعنى الحقيقي للحياة عند إدلر.<sup>24</sup>

إن معنى الحياة لدى فرانكل وجوب وجود معنى للحياة تحت كل الظروف وأن هذا المعنى في حالة من التغيير إلا أنه يظل موجوداً دائماً، كما أكد أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاثة طرق مختلفة هي:

- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما-
  - تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.
  - الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرد الإنسان.
- وأضاف أيضاً معنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال اتجاه الإنسان حيال مواقف الألم والمعاناة التي لا يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة.<sup>25</sup>
- أما باوميستر (Baumeister 1991) فيقول إن الإنسان الذي يجد معنى لحياته هو ذلك الإنسان الذي يحقق هذه الحالات الأربعة وهي:

- الإحساس بوجود هدف واتجاه في الحياة.
- الإحساس بالفاعلية والتحكم في المواقف.
- امتلاك مجموعة من القيم التي تمكنه من تبرير أفعاله.
- امتلاك أساس قوي من الإحساس الإيجابي بقيمة الذات.<sup>26</sup>

يرى فرانكل أن الإنسان يستمد معنى حياته من أنه كائن قيّم لديه قدرات فردية وروحية رغم الانكسارات والخيبات وإيمانه العميق بذلك يجعله يمضي قدماً في حياته رغم النكسات، وهذه المعاناة تساعد على

البحث عن هدف وجوده في الحياة ضمن السعي لتحقيق المهمة التي خلق لأجلها. كما يرى أن لكل فرد معنى خاص لحياته ولكن هذا المعنى يجب أن يسترشد بالقيم العليا للمجتمع، إن معنى الحياة يقوم على البعد الروحي بشكل أساسي.

إن اكتشاف مصادر السعادة الحقيقية /إن سر السعادة الحقيقي هو من الداخل من السمو الذاتي والرضا، إن المعنى مهم جداً للصحة العقلية، فهو يؤكد على السمو الذاتي بدلاً من السعي وراء السعادة الشخصية المتمحورة حول الذات والنجاح، كما يعتمد على المعنى الشخصي أكثر من التأثير الإيجابي والظروف المواتية.<sup>27</sup>

ويرى بوريس سيروولنيك أن حياةً محرومةً من المعنى هي حياةٌ بدون أفق، ويذكر عدة معاني للحياة من وجهة نظره:

- معنى الحياة هو الاتجاه: فهو المقدر على إعطاء اتجاه للحياة، وإسناد مغزى للأحداث والوقائع مرتبط بتاريخ الشخص أو مشاريعه. كما يرى أن الاكتئاب إشارة على أن الشخص فقد معنى وجوده، عندما يفشل مشروعه أو يفرغ المستقبل من مضمونه مثلاً.
- المعنى مرتبط بالتاريخ المشترك وبالهوية ويتغذى بالروابط: حيث يتولد المعنى من المقدر على الانزياح عن مركز الأنا لزيارة العالم الذهني عند الآخر.
- الحب والتجارب: فمعنى الحياة لدى بوريس هو الحب والتفاهم، حب الأصدقاء والأطفال والحيوانات والضحك. أنه الفهم والقراءة والتحدث والشك.
- الحرية: إن الحياة لن يكون لها معنى آخر إلا الذي تختاره لها. الاختيار.... تحمل مسؤولية حريتك، واصنع مشاريعك، وقرر أفعالك.
- خدمة الحرية والعدالة والكرامة والسلام.
- تحفيز قدرات الإنسان: ربما تكون الرياضة أو الموسيقى أو السفر أو الكتابة أو العمل أو التأمل أو الحب أو العلم هي المحفزات لتصبح الإنسان الأسمى فقط أتبع موهبتك حتى النهاية.<sup>28</sup>

### تعريف معنى الحياة:

**معنى الحياة:** هو عملية تفسير لما يعنيه وجود الإنسان على قيد الحياة وما يمر به من أحداث ومواقف وما يمتلكه من أهداف وآمال يسعى إلى تحقيقها.

فمعنى الحياة كما يعرفه **فرانكل:** حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي لحياته قيمة (ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى).<sup>29</sup>

كما يعرفه **بشير معمري:** إنه تلك الأهمية التي يصفها الفرد لدوره في الحياة ومدى الترابط في الاتساق بين أهدافه في الحياة، والإحساس بالتحقيق والإشباع من خلال ما يقوم به الفرد من أنشطة وما يتعهد به من

التزامات في الحياة. ويرتبط معنى الحياة لدى الإنسان بقيمة حياته، ورضاه عن ذاته، وتقديره لها، بالمعنى الذي تنطوي عليه حياته، والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة.<sup>30</sup>

### أبعاد معنى الحياة:

أهداف الحياة، والتعلق الإيجابي بالحياة، والثراء الوجودي، والتحقق الوجودي، ونوعية الحياة، والرضا الوجودي.

كما يرى بعض الباحثين أن هناك أربعة أبعاد رئيسية لمعنى الحياة وهي: التدين، والتفاؤل، والثقة بالنفس، والرضا عن الحياة.<sup>31</sup>

### مصادر معنى الحياة:

ويضع فرانكل 1985 ما يسمى بمثلث المعنى وهو عبارة عن ثلاث فئات من القيم العالمية:

- القيمة الإبداعية: حيث تجد المعنى من خلال تقديم شيء للعالم.
- القيمة التجريبية: من خلال العيش في الحياة وخوض تجاربها.
- قيمة الموقف: نجد المعنى من خلال موقفنا من المعاناة والقدر ومن خلال الكفاح والتحدي من تحويل المأساة إلى انتصار بفرض خلق مستقبل أفضل.<sup>32</sup>
- القيم النظرية: تكون فيها ميول الفرد واهتماماته، نحو اكتشاف الحقيقة، ولتحقيق هذا الهدف يتخذ الفرد اتجاهاً عقلياً معرفياً، ويكون حكم الفرد على الأشياء بموازنته على أساس ماهيتها، وتمييز الأفراد الذين تبرز لديهم القيمة النظرية بنظرة موضوعية معرفية تنظيمية.
- القيمة الاجتماعية: يبدو فيها اهتمام الفرد وميوله نحو الآخرين، فالفرد الذي تغلب عليه القيمة الاجتماعية يحب الناس ويميل لمساعدتهم ويجد المتعة في تقديم الخدمات وتكوين العلاقات، ويتميز هؤلاء الأفراد بالعطف والحنان والميل لخدمة الغير.
- القيمة الدينية والروحية: ويعبر عنها اهتمام الفرد بمعرفة ما وراء العالم الظاهري، فهو يرغب بمعرفة أصل الإنسان ومصيره، ويرى أن هناك قوة تسيطر على العالم وتسيره وتتجلى هذه القيمة بالاهتمام المركز بالعبادة والذكر والتفكير.<sup>33</sup>

### العلاج بالمعنى:

نموذج مدرسة العلاج بالمعنى الذي أعده فيكتور فرانكل الطبيب النمساوي، منذ أكثر من 60 عاماً، قدم فيه مفهوم معنى الحياة لأول مرة، وفي التراث العيادي، عندما أسس العلاج بالمعنى. وطور نظرية في علم النفس؛ ترى أن للمعنى دوراً مؤثراً في الحياة الإنسانية، وخاصة في البعد الروحي لحياة الإنسان، حيث تؤكد هذه النظرية على افتراض أساسي عن الدافعية، يطلق عليه إرادة المعنى.<sup>34</sup>

ويهدف العلاج بالمعنى إلى تعديل المدخل الفلسفي لدى الأفراد، وخفض معتقداتهم المحبطة للذات ومساعدة الفرد المضطرب على اكتشاف المعنى المفقود في حياته، حيث يؤكد فرانكل على أن أسباب نشأة المرض النفسي هو خواء المعنى في حياة الفرد والذي يؤدي إلى الفراغ الوجودي. وأن الفرد عندما يجد معنى في حياته، فإنه يصبح صحيحاً نفسياً، ويشعر بأهميته وقيمه وجوده، وأن حياته تستحق أن تعاش، وأنه يمكن أن يجد المعنى في حياته عندما يواجه تجربة أو خبرة مالية، أو عندما يواجه ضغوطاً اجتماعية، أو من خلال المعاناة، فالمعاناة تزيد المعنى لديه.<sup>35</sup>

### الأرامل:

**تعريف الأرملة:** هي المرأة التي فقدت زوجها بسبب الوفاة، ولم تتزوج بعده من زوج آخر.

### الآثار المترتبة على الترم:

يمكن أن تكون الآثار المترتبة على الترم بالنسبة للأنثى أكبر وأقسى من الآثار التي تقع على الذكر وذلك لعدة أسباب وهي:

1. إن الزواج عادة يكون أكثر أهمية بالنسبة للمرأة من الرجل، ولهذا يكون انتهاء الزواج يعني انتهاء دور حيوي بالنسبة للزوجة.
2. يحدث غالباً أن الأرملة لا تجد تشجيعاً اجتماعياً على الزواج مرة أخرى.
3. يرتبط بذلك إن من مشاكل الأرملة، تلك المتصلة بتحمل المسؤولية الاقتصادية لنفسها ولأطفالها.
4. تواجه الأرملة في حياتها الاجتماعية قيوداً أكثر مما يواجه الأرم.
5. إن الأرامل النساء لا تكون أمامهن فرص مثلما هو أمام الأرامل من الرجال لتغيير المكانة من الزواج.<sup>36</sup>

### ومن هذه الآثار:

- **الآثار النفسية:** يرتبط الترم مع تبدد الشخصية، وفقدان الشريك مع خسارة للهوية الشخصية، فالترمل يرتبط مع أعراض جسدية وعاطفية ونفسية مؤلمة وجارحة.<sup>37</sup>
  - **الآثار الاقتصادية:** يرتبط الترم عند الأنثى في كثير من الأحيان بتغير الدور الاجتماعي والاقتصادي، حيث تصبح الأم مسؤولة عن إعالة أسرتها وأولادها، وقد تقع تحت وطأة العوز والفقر والحاجة مما يضاعف أثر الفقد والترمل عما إذا ما كانت وضع الأسرة الاقتصادي جيد.
  - **الآثار الاجتماعية:** يعتبر موت الشريك حدثاً صادمًا يغير مجرى الحياة العادي للفرد، وخاصة إذا ما كانت الأنثى هي من تعرضت للترمل، فقد تقع ضحية الموت الاجتماعي، وبحكم العادات والتقاليد قد تختار العزلة والانطفاء عن المجتمع الظالم من وجهة نظرها.
- كما أنه في بعض الأحيان قد تتعرض المرأة الأرملة للظلم الاجتماعي من قبل أهل الزوج والحرمان من

المستحقات الاقتصادية مما يضطرها إلى تغير في دورها الاجتماعي لتعمل في أعمال لا تناسبها، أو تختار الزواج من شريك غير مناسب تحت وطأة الضغوط المحيطة، أو العزوف عن الزواج مجدداً نتيجة هذا الضغوط.

إن موت الزوج بالنسبة للمرأة يترك آثاره المبررة على حياتها، وتعاني المرأة بعد موت زوجها من:

1. توقف الإشباع الجنسي.
2. فقدان الإحساس بالأمن والصدقة والحب.
3. عدم وجود مثل أعلى لدور الكبير الذي سيمثل نموذجاً للطفل يستطيع أن يترسمه.
4. زيادة الأعباء الملقاة على الطرف الموجود بالذات بالنسبة لرعاية الأطفال.
5. زيادة المشكلات المادية.
6. إعادة توزيع المهام والمسئوليات المنزلية.<sup>38</sup>

### الدراسات السابقة

#### دراسات تناولت معنى الحياة:

دراسة عثمان يوسف (2008) معنى الحياة وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة:

تهدف الدراسة إلى بحث ماهية معنى الحياة والتعرف على العلاقة الارتباطية بين معنى الحياة وبين دافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة (543) طالباً وطالبة من طلاب الأول الجامعي، كما استخدمت الباحثة مقياس دافعية الإنجاز الأكاديمي (إعداد دودا ونيكولز) ومقياس الاتجاه نحو التخصص الدراسي (إعداد إسماعيل سلامة ومحمد التويجري عام 1997) ومقياس معنى الحياة من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين معنى الحياة ودافعية الانجاز.

دراسة اسكندراني (2015) معنى الحياة وعلاقته بالإيثار، دراسة ميدانية على عينة من مرحلتي الرشد والشيخوخة في محافظة دمشق:<sup>39</sup>

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة والإيثار وهل توجد فروق في معنى الحياة والإيثار وفقاً للجنس والمرحلة العمرية، كما تم استخدام المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (471) ذكراً وأنثى من الراشدين في مرحلة وسط العمر والمسنين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (40\_75)، وقامت الباحثة بإعداد مقاييس البحث. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة قوية بين معنى الحياة والإيثار لدى عينة البحث، وعدم وجود فروق بين الجنسين في معنى الحياة والإيثار، باستثناء مرحلة الرشد الأوسط فقد

كانت الفروق في معنى الحياة لصالح الذكور، كما توصلت إلى وجود فروق في معنى الحياة وفقاً للمرحلة العمرية لصالح الأفراد في مرحلة الرشد المتوسطة (40-59) سنة، كما توجد فروق في الإيثار وفقاً للمرحلة العمرية لصالح الأفراد في مرحلة الرشد الأوسط (40-59) سنة.

**دراسة أ بكر (2015) فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة:**

تهدف الدراسة إلى الكشف عن بعض المتغيرات لدى المطلقات مثل التوجه نحو الحياة ومعنى الحياة وأساليب مواجهة أحداث الحياة، وإعداد برنامج معرفي قائم على العلاج بالمعنى مستنداً إلى نظرية فرانكل العلاج بالمعنى، وتطبيق البرنامج على المطلقات لمساعدتهن على إيجاد معنى لحياتهن وتحسين توجهن نحو الحياة وتدريبهن على التعامل مع الضغوط بإيجابية ومساعدتهن على الاندماج في الحياة الاجتماعية.

اتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة من النساء المطلقات عددهن (61)، وكانت الأدوات المستخدمة في الدراسة هي مقياس المواجهة ترجمة وتقنين مصطفى خليل الشراوي 1994، ومقياس التوجه نحو الحياة من إعداد بدر الأنصاري 2001، ومقياس معنى الحياة لهارون الرشدي 1996، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: أثبت البرنامج قدرته على إكساب المطلقات أساليب سوية في مواجهة أحداث الحياة، كما أثبت البرنامج قدرته على إكساب المطلقات القدرة على إيجاد معنى لحياتهن، إن العلاج بالمعنى له أثره على تحسن استراتيجيات التكيف لدى المطلقة والتوجه للحياة وفي إيجاد وتحديد المعنى من الحياة.

**دراسة بهلول (2016) معنى الحياة كمتغير وسيط بين الأسى النفسي والوحدة النفسية لدى الأرمال الفلسطينيات:**

تهدف الدراسة للتعرف على مستوى كل من معنى الحياة والأسى النفسي والوحدة النفسية لدى النساء الأرمال في محافظة خان يونس، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجات كل من مقاييس معنى الحياة والأسى النفسي والوحدة النفسية لدى الأرملة، والكشف عن أثر معنى الحياة كمتغير وسيط بين كل من الأسى النفسي والوحدة النفسية، ولتحقيق الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، تكونت عينة الدراسة من (250) أرملة من الأرمال المسجلات لدى وزارة الشؤون الاجتماعية من العام 2012 على العام 2016 م، واستخدمت الباحثة مقياس معنى الحياة من إعداد هارون الرشدي (1996م)، ومقياس الأسى النفسي من إعداد الباحثة، ومقياس الوحدة النفسية من إعداد نعمات علوان (2008)، وأشارت النتائج أن الوزن النسبي لمعنى الحياة لدى أرملة محافظة خان يونس بلغ (70.07%)، كما أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين معنى الحياة والأسى النفسي والوحدة النفسية، كما أن من متغير معنى الحياة يلعب دور الوسيط الجزئي في العلاقة بين الأسى النفسي والوحدة النفسية لدى النساء

الأرامل في محافظة خانيونس.

دراسات تناولت علاقة معنى الحياة بالاكْتئاب:

دراسة سيد سليمان وفوزي (1999) معنى الحياة وعلاقته بالاكْتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين:<sup>40</sup>

تهدف الدراسة إلى استطلاع الشعور بمعنى الحياة لدى المسنين المتقاعدین وغير المتقاعدین في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التقدم بالسن والتقاعد والإحساس بمعنى الحياة واحتمال التعرض للاكْتئاب، كما تهدف الدراسة إلى تحديد دلالة الفروق في معنى الحياة بين أفراد العينة من المسنين المتقاعدین وغير المتقاعدین، والتعرف على إمكانية اعتبار ثراء حياة المسن بالمعنى والقيمة يرجح احتمالية عدم تعرض المسن لحالات الاكْتئاب وارتباط خواء الحياة من المعنى بمعدلات الاكْتئاب العالية، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (60) مسناً، استخدم الباحثان مقياس معنى الحياة من إعدادهما، ومقياس التقدير الذاتي للاكْتئاب لدى المسنين إعداد عبد الرحمن سيد سليمان وهشام ابراهيم عبد الله 1995، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد فروق بين العاملين والمتقاعدین في الاكْتئاب، كما وجدت فروق على مقياس الاكْتئاب بين المسنين ذوي الدرجة المرتفعة والدرجة المنخفضة على مقياس معنى الحياة، إذ كانت المجموعة التي حصلت على درجات مرتفعة في معنى الحياة حصلت على أقل الدرجات اكتئابياً.

دراسة هدايتية والخزاعي (Khazaei & Hedayatia, 2014) استقصاء عن العلاقة بين الاكْتئاب ومعنى الحياة وأمل الكبار:<sup>41</sup>

الهدف من هذه الدراسة هو فحص العلاقة بين الاكْتئاب والمعنى في الحياة والأمل، تم استخدام المنهج الوصفي، بلغ عدد المشاركين في الدراسة 215 طالباً، كما تم استخدام مقياس بيك للاكْتئاب (1961)، واستبيان لقياس المعنى في الحياة (MLQ) ومقياس الأمل للبالغين (2002)، إذ أظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية معنوية بين الاكْتئاب ومعنى الحياة، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاكْتئاب وأمل البالغين، إن هذه المتغيرات عوامل لتقليل الاكْتئاب وتعزيز الصحة العامة للمجتمع.

دراسة الجهني (2014) معنى الحياة وعلاقته بالاكْتئاب ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة:<sup>42</sup>

استهدف البحث الحالي معرفة العلاقة بين معنى الحياة والاكْتئاب ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة، ومعرفة الفروق في معنى الحياة وفقاً للمستوى الدراسي، وعلاقة معنى الحياة بالمعدل التراكمي، والتنبؤ بمعنى الحياة من خلال مستوى الطموح والاكْتئاب، واتبع الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من 189 طالباً، وقام الباحث بتطبيق مقياس معنى الحياة من إعداد الباحث ومستوى الطموح من إعداد

معوض وعبد العليم 2005 ومقياس الاكتئاب من إعداد الدليم 1993، حيث أسفرت الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس معنى الحياة ودرجاتهم على مقياس مستوى الطموح، وعلاقة دالة إحصائياً سالبة بين درجات أفراد العينة على مقياس معنى الحياة ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب، وتوجد فروق في بعض أبعاد معنى الحياة وفقاً للمستوى الدراسي، وتوجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس معنى الحياة ومعدلاتهم التراكمية، ويمكن التنبؤ بمعنى الحياة من خلال بعد المقدرة على وضع الأهداف والدرجة الكلية للاكتئاب.

**دراسة أولير (Oehler, 2017) الشعور بالوحدة ومعنى الحياة وأعراض الاكتئاب لدى طالب الجامعة:**

43

هدفت هذه الدراسة إلى فهم العلاقة بين الشعور بالوحدة ومعنى الحياة وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات، اتبع البحث المنهج الوصفي، وكان المشاركون 247 مشاركاً، حيث تم تطبيق مقياس القلق الاكتئابي، والشعور بالوحدة (UCLA Loneliness Scale-الإصدار 3)، واستبيان المعنى في الحياة، وتوصلت النتائج إلى ما يلي: إن المعنى في الحياة لم يتوسط في العلاقة بين الشعور بالوحدة وأعراض الاكتئاب، كما كانت الوحدة المؤشر الوحيد لأعراض الاكتئاب.

### التعقيب على الدراسات السابقة

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام مقياس معنى الحياة نفسه المستخدم في دراسة (بهلول، 2016) ودراسة (أبكر، 2-15)، وقائمة بيك للاكتئاب المستخدمة في دراسة (الأنديت وآخرون، 2014) ودراسة (هدايتية وخزاعي، 2014)، كما تناولت الدراسة علاقة معنى الحياة بالاكتئاب كما في دراسة (سيد سليمان وفوزي، 1999) ودراسة (الجهني، 2014)، ودراسة (هدايتية والخزاعي، 2-14)، ودراسة (أولير، 2017)، ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين معنى الحياة والاكتئاب لاحظت قلة هذه الدراسات بينما استفاضت الدراسات الأجنبية في تناول علاقة المتغيرين ببعضهما. ولكن أي من الدراسات السابقة لم تتناول العلاقة بين متغيرات الدراسة عند النساء عامة ولا الأرامل خاصة، كما تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في عدد العينة التي طبقت الدراسة عليها.

لقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الوصول إلى المقاييس التي استخدمتها في الدراسة، كما استقت منها بعض المفاهيم النظرية، كما برز دور الدراسة بعد مراجعة الدراسات السابقة إذ تبين عدم وجود أي دراسة سابقة على حد علم الباحثة قد درست علاقة معنى الحياة والاكتئاب لدى النساء الأرامل في سوريا.

## الطريقة والإجراءات

### المنهج

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته موضوع وأهداف الدراسة، فهذا المنهج يفيد وصف الظاهرة والعلاقة بين المتغيرات، ويعبر عن درجة العلاقة بينها بمعامل الارتباط، الذي يعني أن درجات متغير ما ترتبط بدرجات متغير آخر.

### مجتمع الدراسة

ويقصد بمجتمع الدراسة، جميع الأفراد الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها. ومجتمع الدراسة الحالي هي جميع النساء الأامل في الشمال السوري اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20 و50 عام.

### عينة الدراسة

وهي أي مجموعة جزئية من المجتمع التي له خصائص مشتركة. <sup>44</sup> تم تطبيق الدراسة على 102 سيدة، منهن (34) أرملة فاقدة للزوج، و(68) غير أرملة، حيث تم اختيار العينة بطريقة قصدية من قبل الباحثة وإرسال الاستبيان الإلكتروني الذي أعدته إلى كل سيدة من أفراد العينة. كما تم التأكد من موثوقية أدوات البحث من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها 29 سيدة أرملة وغير أرملة في الشمال السوري.

### أدوات الدراسة

مقياس معنى الحياة: من إعداد هارون الرشيدى (1996)

يعتبر هارون الرشيدى أول من أعد مقياس لقياس معنى الحياة بعوامله في البيئة العربية، ويشتمل المقياس 39 فقرة وهو عبارة عن ترجمة لأداتين، وضع الأداة الأولى كرامبية ومهلك (Crmbaugh & Maholick 1964) بعنوان أهداف الحياة. (PiL) Purpose in life، ووضع الأداة الثانية (Crmbaugh 1977) بعنوان البحث عن الأهداف العقلية للحياة Seeking of Noeticest، ضم الرشيدى الأداتان بهدف استخدامهما كأداة موضوعية للتعرف على مستوى معنى الحياة لدى عينة من البيئة المصرية، ويتكون المقياس من ستة أبعاد وهي:

أ. **أهداف الحياة:** تدور عبارات هذا البعد على أن الحياة تكتسب معناها لدى الأفراد من الأهداف التي يحددها الإنسان لنفسه، وأن هذا المعنى يكون واضحاً لديه باستمرار من مراحل النمو المختلفة.

ب. **التعلق الإيجابي المتجدد: Positive Regard of New Life** تدور عبارات هذا البعد على أنه إذا كان معنى الحياة لدى الإنسان واضحاً ومرتفعاً فإنه يتعلق إيجابياً بالحياة، فيشعر أن الفرص متجددة دائماً، وأيضاً شخصية جديدة.

ت. **التحقق الوجودي: Actualization Existence** تدور عبارات هذا البعد على التحقق الوجودي للإنسان والتي تبدو في مسألة الحرية والمسئولية والتجديد وقضية الموت، وأن الحياة تكون لا معنى لها عندما يختفي منها الجديد.

ث. **الثراء الوجودي: Existential Richness** تدور عبارات هذا البعد على الشعور بالثراء الوجودي مقابل الفراغ الوجودي.

ج. **نوعية الحياة: Quality of Life** تدور عبارات هذا البعد على الرغبة في الحياة أو العزوف عنها.

وقام الباحث بحساب صدق المقياس بطريقتين الأولى صدق التكوين الفرضي، والثانية صدق التحليل العملي كما قام بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار.

كما قامت الباحثة الفلسطينية بهلول بحساب صدق المقياس على عينة من الأرامل الفلسطينيات، بطرق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي حيث تمتع المقياس بدرجة صدق عالية، بالإضافة إلى حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية فبلغت قيمة معامل الارتباط 0.89 وهي قيمة دالة عند 0.01، وحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ حيث بلغ 0.89 وهي قيمة دالة عند 0.01.

وبعد المعالجة الإحصائية لخصائص المقياس السيكومترية تم حذف عبارة من النسخة الأصلية للرشيدي ليبقى المقياس عند بهلول 38 عبارة.<sup>45</sup>

كما قام بشير معمريه من جامعة باتنة بالجزائر بتكييف المقياس على البيئة الجزائرية (2012) وذلك بتطبيقه على عينة تتكون من (414) فرداً منهم (203) ذكراً و (211) أنثى، حيث يتكون مقياس معنى الحياة من 39 عبارة وأمام كل عبارة مقياس تقديري رباعي متمثل في: لا وتنال صفراً، قليلاً وتنال درجة واحدة، متوسط وتنال درجتين، كثيراً وتنال ثلاث درجات، وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظرياً بين صفر لا وجود لمعنى الحياة و117 ارتفاع معنى الحياة، وتتوفر في المقياس عند بشير معمريه المؤشرات السيكومترية المطلوبة (الصدق، والثبات، والاتساق الداخلي).<sup>46</sup>

قامت الباحثة بالتأكد من صلاحية المقياس من خلال حساب صدق المقياس عن طريق:

**الصدق الظاهري:** قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين ملحق رقم (1) ليبدوا آرائهم حول المقياس، ومناسبة اختياره وإجراء التعديلات التي يرونها مناسبة، حيث استفادت الباحثة من ملاحظات المحكمين في حذف كلمات مثل تماماً وباستمرار من العبارات، بالإضافة لاختصار بعض العبارات الطويلة بما لا يخل في المعنى.

**صدق الاتساق الداخلي:** بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية قامت الباحثة برصد درجات أفراد العينة على مقياس معنى الحياة، ومن ثم حساب ارتباط درجات كل بند والدرجة الكلية للمقياس،

والجدول التالي، توضح نتائج حساب الاتساق الداخلي لمقياس معنى الحياة.

جدول رقم (1): معاملات الارتباط لكل بند من بنود مقياس معنى الحياة مع الدرجة الكلية للمقياس

الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
0.63	37	0.74	28	//-0.35	19	//0.09	10	0.39	1
0.73	38	0.51	29	0.37	20	0.50	11	0.52	2
0.73	39	0.80	30	0.61	21	0.56	12	0.54	3
		0.67	31	0.74	22	0.38	13	//0.12	4
		0.40	32	0.51	23	//0.19	14	0.51	5
		0.52	33	0.73	24	//-0.11	15	0.66	6
		0.62	34	0.48	25	0.43	16	0.55	7
		//-0.07	35	0.40	26	//0.06	17	0.37	8
		0.77	36	0.54	27	//-0.21	18	0.42	9

ويتبين من الجدول السابق أن هناك ثمانية بنود درجاتها غير دالة إحصائياً وهي (4، 10، 14، 15، 17، 18، 19، 35)، وبالتالي فهي لا تتمتع بالصدق الداخلي، حيث قامت الباحثة بحذفها من مقياس معنى الحياة ليصبح المقياس مكون من 31 بنداً وبالتالي تصبح الدرجة القصوى لمقياس 93 والدرجة الدنيا 31.

**ثبات المقياس:** أما بالنسبة لثبات المقياس فقد تم حساب معادلة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الأداة على العينة الاستطلاعية، إذ وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس الكلي 0.88 هي درجة ثبات ممتازة.

#### قائمة وصف المشاعر (بيك للاكتئاب): List Description feelings for Beck

قام بوضعه العالم والطبيب النفسي آرون بيك، كما قام بترجمته ونشره عبد الستار ابراهيم الذي قام بتطبيقه وتقنيته على عينات متنوعة في البيئة العربية. ويحقق هذا المقياس غرضين رئيسيين، فهو يكشف عن الموقع الذي تحتله فيما يتعلق بميلك للاكتئاب، ويكشف لك من ناحية أخرى، عن طريقتك الخاصة والجوانب النوعية التي تعبر بها عن هذا الاضطراب، هل يظهر الاكتئاب لديك على شكل شكاوى جسدية؟ أو أحاسيس بالذنب؟ أو ميل للحزن؟ أو في شكل تقاعس عن أداء واجباتك الرئيسية في الحياة أو العمل. وهو لهذا يعتبر ذا فائدة تشخيصية لها قدر كبير من الأهمية. كما يساعدك على اكتشاف مدى تقدمك أو تقاعسك في معالجة المشكلات التي سببها الاضطراب لديك.<sup>47</sup>

تتضمن هذه القائمة مجموعة من الجمل تظهر أحاسيسك ومشاعرك. سوف يقوم المستجيب بقراءة كل مجموعة من الجمل واختيار جملة واحدة تعطي أدق وصف لحالته النفسية وللشعور السائد لديه خلال الأسبوعين الماضيين بما فيها هذا اليوم وبعد أن يحدد الجملة التي تصف حالته يضع دائرة حول الرقم الذي يسبقها، أما إذا وجد في مجموعة ما أن هنالك عدة جمل تنطبق بصورة متساوية على حالته فيضع دائرة حول رقم جملة واحدة منها فقط ترجح أنها الأكثر انطباقاً على حالته.

يتكون المقياس من 20 فقرة، عند تطبيق المقياس يتم التركيز على التدرج بالسمة وكلما زادت التدرج دل

على وجود الاكتئاب، وتراوح العلامة الكلية للمقياس بين (صفر \_ 60).

تفسير نتائج المقياس كالتالي:

- (صفر \_ 9) لا يوجد اكتئاب.
- (10 \_ 15) اكتئاب ضعيف.
- (16 \_ 23) اكتئاب متوسط.
- (23 فما فوق) اكتئاب شديد.

- الحد الفاصل بين الاكتئاب وعدمه تبدأ من مستوى (10)<sup>48</sup>.

**الصدق الظاهري:** قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين ملحق رقم (1) ليبدوا آرائهم حول المقياس، ومناسبة اختياره وإجراء التعديلات التي يرونها مناسبة، حيث استفادت الباحثة من ملاحظات المحكمين.

**صدق الاتساق الداخلي:** بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية قامت الباحثة برصد درجات أفراد العينة على مقياس الاكتئاب، ومن ثم حساب ارتباط درجات كل بند والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي، يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي لمقياس الاكتئاب.

جدول رقم (2): معاملات الارتباط لكل بند من بنود مقياس الاكتئاب مع الدرجة الكلية للمقياس

البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
1	0.53	6	0.59	11	0.56	16	0.73
2	0.61	7	0.62	12	0.48	17	0.66
3	0.36	8	0.66	13	0.60	18	0.47
4	0.76	9	0.31	14	0.64	19	0.37
5	0.43	10	0.50	15	0.55	20	0.25

ويتضح من الجدول السابق أن جميع درجات البنود دالة إحصائياً مما يدل على أنها تتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

**ثبات المقياس:** أما بالنسبة لثبات المقياس فقد تم حساب معادلة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الأداة على العينة الاستطلاعية، إذ وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس الكلي 0.84 وهي درجة ثبات ممتازة.

#### المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي باستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والمتوسط الترتبي لدى أفراد العينة واستجاباتهم على الأداة، بالإضافة إلى اختبار (t) (t-test) ومعامل ارتباط بيرسون (pearson correlation)، واستخدام معامل الثبات كرونباخ ألفا لحساب ثبات الأداة.

## نتائج الدراسة ومناقشتها

## التساؤل الأول: ما مستوى معنى الحياة والاكنتاب لدى النساء الأرامل؟

للتعرف على مستوى معنى الحياة والاكنتاب لدى النساء الأرامل في الشمال السوري، تم حساب المتوسط الرتي من خلال إيجاد طول الفئة من خلال تقسيم المدى على عدد الفئات، ومن ثم تقسيم المتوسط الحسابي على عدد البنود، ومن ثم ملاحظة في أي مدى يندرج المتوسط، وبما أن المقياس رباعي فيكون المتوسط الرتي حسب الجداول التالية:

جدول رقم (3): طول فئات المقياس

طول الفئات				
من	0	إلى	0.74	منخفض
من	0.75	إلى	1.4	أقل من المتوسط
من	1.5	إلى	2.24	فوق المتوسط
من	2.25	إلى	3	مرتفع

جدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الرتي لدرجات النساء الأرامل

المقياس	عدد البنود	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الرتي
معنى الحياة	31	58.41	18.48	1.88
الاكنتاب	20	15.74	9.02	0.78

من خلال النتائج الإحصائية الواردة في الجدول السابق يتضح أن متوسط الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة بلغ (58.41) درجة وبانحراف معياري مقداره (18.48) ومتوسط رتي قدره (1.88)، وهذا يشير إلى أن مستوى معنى الحياة لدى النساء الأرامل يفوق المتوسط. بينما متوسط الدرجة الكلية لمقياس الاكنتاب بلغ (15.74) درجة وبانحراف معياري مقداره (9.02) درجة ومتوسط رتي قدره (0.78)، وهذا يشير إلى أن مستوى الاكنتاب لدى النساء الأرامل في الشمال السوري تحت المتوسط. وترى الباحثة أن المستوى فوق المتوسط من معنى الحياة لدى الأرامل هو نتيجة إيجابية، فرغم الواقع المرير والظروف المتمثلة بالنزوح والفقر وتقطع وشائج العلاقات الأسرية وانتشار الظلم الاجتماعي تستطيع النساء الأرامل تحديد أهداف في الحياة والسعي لتحقيقها وربط حياتهن بمعنى محفز لها. إن السنوات الطويلة من الحرب في التي مرت بها النساء السوريات رغم نتائجها المأساوية لكن كانت عاملاً مهماً في تنمية الوعي لدى نسبة كبيرة من منهن، إن الكفاح الذي قام به السوري عامة والمرأة خاصة والتضحيات التي قدموها في سبيل الحرية والتخلص من الطاغية عززت لديهم المعاني الروحية العميقة بأن كل فرد في المجتمع تقع عليه مسؤوليات يساهم قيامه بها على الوجه الأفضل في تحسين الحال والنصر المؤجل، ولقد أدركت كثير من النساء الأرامل أن اتخاذ الله لأزواجهن كشهداء ما هو إلا اختيار واختبار لهن ومسؤولية ومشاركة في كفاح هذا الوطن الذي يقع عليهن تربية أبنائه رغم الآلام، لا بل قد تكون هذه الآلام هي سر اكتشاف المرأة لدورها الحقيقي في نهضة البلد والتخلص من الظلم والقمع والفساد، وهذا حال الباحثة حيث أنها

اكتشفت ذاتها واستخدمت قدراتها بعد أن أدركت كم من المهم على كل فرد سوري القيام بدوره وسد ثغرة، بالإضافة إلى الإيمان العميق في الروح بأن الله لا يضيع عمل عامل ولا دمعة مخلص ولا جهد مقل، إنها القيم النظرية والروحية والاجتماعية وقيم المواقف التي تحدث عنها فرانكل يمكن أن تكون مصدر معنى حياة الأرملة في الشمال السوري. الذي يرى أن الإنسان من عمق المعاناة يستطيع خلق معنى سامي يكافح لأجله، كما أن قيم الدين الإسلامي والتي تزرع الإيمان بالجزاء الأخروي تحض على الصبر والكفاح رغم الآلام والمصائب.

أما بالنسبة إلى أن مستوى الاكتئاب تحت المتوسط لدى النساء الأرامل فتعزوه الباحثة إلى مجموعة عوامل يمكن أن نلخصها بعموم الكارثة وشعور الأرملة بالتشارك الوجداني مع من حولها وبأن المجتمع كله يعاني الكثير نتيجة الحرب والخوف والتهجير وليست وحيدة في مصيبتها، كما أن للمعتقدات الدينية الإسلامية التي يؤمن بها غالب المجتمع السوري في الشمال يمكن أن تخفف من الآثار النفسية لمصيبة فقد الزوج، كما ترى الباحثة أن هناك عدة ممارسات إسلامية تحض على التكافل المجتمعي وتراعي حالة الأرملة بعد فقد زوجها يمكن أن تخفف عنها مثل فترة العدة بالإضافة إلى وصايا الرسول الكريم المستمرة بالإحسان إليها وكفالة أيتامها.

### التساؤل الثاني: ما مستوى معنى الحياة والاكتئاب لدى النساء العاديات (غير الأرامل)؟

للتعرف على مستوى معنى الحياة والاكتئاب لدى النساء غير الأرامل في الشمال السوري، تم حساب المتوسط الرتبي من خلال إيجاد طول الفئة من خلال تقسيم المدى على عدد الفئات، ومن ثم تقسيم المتوسط الحسابي على عدد البنود، ومن ثم ملاحظة في أي مدى يندرج المتوسط، وبما أن المقياس رباعي فيكون المتوسط الرتبي حسب الجدول رقم (3).

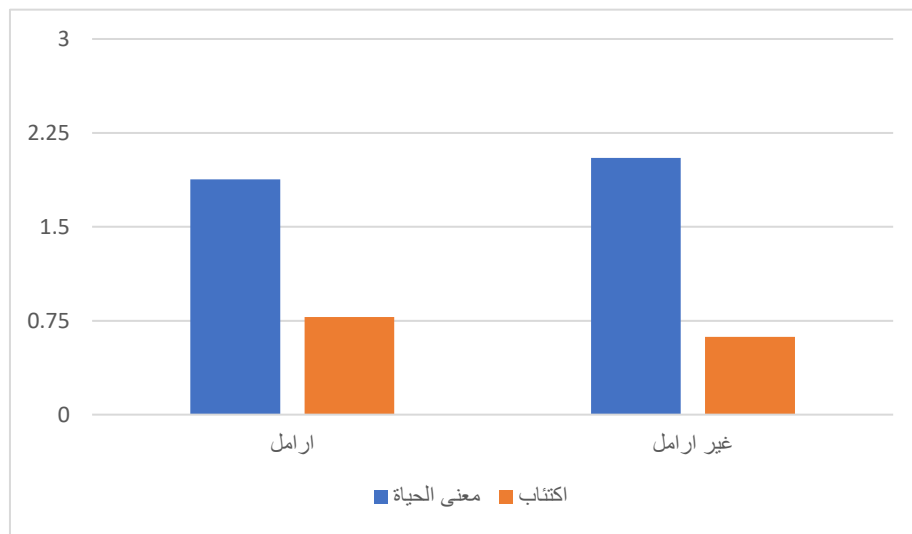
جدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الرتبي لدرجات النساء العاديات

المقياس	عدد البنود	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي
معنى الحياة	31	63.49	15.53	2.05
الاكتئاب	20	12.47	7.93	0.62

من خلال النتائج الإحصائية الواردة في الجدول السابق يتضح أن متوسط الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة بلغ (63.49) درجة وانحراف معياري مقداره (15.53) ومتوسط رتبي قدره (2.05)، وهذا يشير إلى أن مستوى معنى الحياة لدى النساء العاديات (غير الأرامل) يفوق المتوسط. بينما كان متوسط الدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب يبلغ (12.47) درجة وانحراف معياري مقداره (7.93) درجة ومتوسط رتبي قدره (0.62)، وهذا يشير أن مستوى الاكتئاب لدى النساء العاديات (غير الأرامل) في الشمال السوري منخفض. وتعزو الباحثة ذلك إلى المتغيرات والظروف الكثيرة التي يمكن أن تترك تأثيرها على السيدة سواء أرملة أو غير أرملة، فمن الوضع الاقتصادي المتردي إلى رعب العمليات العسكرية إلى

موجات التهجير كلها أزمات تتأثر بها السيدات الأرامل وغير الأرامل، ولكن امتدادها على مدى عشر سنوات يمكن أن تكون قد تركت النساء والمجتمع في حالة من التعود على الأسى والمعاناة بالإضافة إلى تطور استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى السكان.

ويخلص الشكل التالي مستويات معنى الحياة والاكتئاب عند النساء الأرامل وقريباتهن من النساء غير الأرامل:



رسم بياني رقم (1): يوضح مستويات معنى الحياة والاكتئاب عند النساء الأرامل والعاديات

**التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس معنى الحياة وفقاً لمتغير وفاة الزوج (أرملة - غير أرملة)؟**

تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، لدراسة الفروق في درجات معنى الحياة لدى النساء الأرامل والنساء العاديات (غير الأرامل)، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الإجابة على التساؤل الأول:

جدول رقم (6): نتائج (ت) لعينتين مستقلتين لكشف الفروق في درجات معنى الحياة بين النساء الأرامل والعاديات

المقياس	الترميز	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة الاحتمالية
معنى الحياة	أرملة	34	58.41	18.48	-1.44	غير دال إحصائياً
	غير أرملة	68	63.49	15.53		

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس معنى الحياة بين النساء الأرامل والنساء العاديات في الشمال السوري، وهذا يدل على أن متغير وفاة الزوج (الترميز) لا يؤثر على معنى الحياة لدى النساء.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق بين النساء الأرامل والعاديات إلى طبيعة الحياة وظروفها القاسية

والمتشابهة على تنوعها، والتي ساهمت في صياغة مستويات متقاربة من معنى الحياة لكل من الأرمال وغير الأرمال. كما أن دور المرأة في أسرة بلا معيل يصبح أكثر أهمية مما يعوض جزءاً من الفراغ في تقدير الذات الذي تفقده المرأة بفقد زوجها. إن ازدياد المسؤولية على المرأة السورية سواء كانت أرملة أو غير أرملة ساهم في تفتح ملكاتها وابتكار أساليب مختلفة لإثبات ذاتها وللقيام بمسؤولياتها، إذ نلاحظ ازدياد فعالية المرأة في المجتمع وانخراطها بالنشاط الإداري والسياسي، بالإضافة إلى الجانب الاقتصادي والأسري، إنه هذه الآلام حفزت لدى المرأة القيمة الإبداعية والتجريبية كما يذكر فرانكل، مما زاد من فاعليتها في المجتمع ومن شعورها بتقدمها ما هو جديد وإثبات ذاتها وكفاءتها، وهذه العوامل مصادر هامة لاستقاء المعنى في الحياة.

**التساؤل الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الاكتئاب وفقاً لمتغير وفاة الزوج (أرملة - غير أرملة)؟**

تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، لدراسة الفروق في درجات الاكتئاب لدى النساء الأرمال والنساء العاديات (غير الأرمال)، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الإجابة على التساؤل الأول:

جدول رقم (7): نتائج (ت) لعينتين مستقلتين لكشف الفروق في درجات معنى الحياة بين النساء الأرمال والعاديات

المقياس	الترميز	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة الاحتمالية
الاكتئاب	أرملة	34	15.74	9.02	1.80	غير دالة إحصائياً
	غير أرملة	68	12.47	7.93		

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاكتئاب بين النساء الأرمال والنساء العاديات في الشمال السوري، وهذا يدل على أن متغير وفاة الزوج (الترميز) لا يؤثر على الشعور بالاكتئاب لدى النساء.

كما يمكن للدور الذي تلعبه الأرملة بعد وفاة زوجها في رعاية الأسرة وتربية الأبناء أن يكون مصدر أساسي في التخفيف من وطأة فقد الزوج، حيث تشعر بالقيمة الذاتية وبمركزية دورها في الأسرة مما يرفع من تقديرها لذاتها ويخرجها من دائرة الانشغال بأحزانها أو الشعور من أنها أقل من قرينتها غير الأرملة، بل قد تشعر بأهليتها بشكل أكبر بعد ازدياد اعتمادها على نفسها، ومن المعلوم أن تقدير الذات والفعالية الاجتماعية من أهم النقاط المضادة للاكتئاب.

**التساؤل الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء الأرمال وذوات الدرجات المرتفعة من معنى الحياة وذوات الدرجات المنخفضة من معنى الحياة على مقياس الاكتئاب؟**

تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، لدراسة الفروق في درجات الاكتئاب بين النساء الأرمال من مرتفعات ومنخفضات الدرجات من معنى الحياة، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الإجابة على التساؤل:

جدول رقم (8): نتائج (ت) لعينتين مستقلتين لكشف الفروق في الاكتئاب بين النساء الأرامل من منخفضات ومرتفعات معنى الحياة

الدلالة الاحتمالية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	معنى الحياة	الاكتئاب
غير دال إحصائياً	-1.20	5.58	8.86	7	مرتفع	
		1.23	1.05	1	منخفض	

وقد فُورن بين المجموعة الأولى (ذوو الدرجة المنخفضة) \_ الربيع الأدنى\_ على مقياس معنى الحياة، وبين المجموعة الثانية (ذوو الدرجة المرتفعة) \_ الربيع الأعلى\_ على مقياس معنى الحياة لعينة الأرامل، ومعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات منخفضات ومرتفعات الدرجة على مقياس الاكتئاب، وجاءت النتائج كما يظهر في الجدول السابق:

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين النساء من منخفضات معنى الحياة ومرتفعات معنى الحياة على مقياس الاكتئاب.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (سليمان وفوزي، 1999) في وجود فروق في الاكتئاب بين مرتفعي ومنخفضي معنى الحياة، وقد يعود ذلك إلى اختلاف عينة البحث التي هي الأرامل في الدراسة الحالية والمسنين في دراسة سليمان وفوزي. كما أن عينة دراسة سليمان وفوزي كانت من المسنين ومن الطبيعي أن يختلف الدور الاجتماعي والأسري الذي يقوم به الفرد المسن والذي تصبح فاعليته الاجتماعية قليلة مما قد يسبب له الاكتئاب وشعور بأنه لا معنى لحياته، بينما الوضع مختلف عند عينة البحث الحالية وهي الأرامل اللواتي تبرز فاعليتهن الاجتماعية والاقتصادية في أسرتهن ومجتمعهن.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بصغر عدد عينة الدراسة، كما أن مستوى معنى الحياة كان ما يقارب المتوسط، حيث كان الربيع الأدنى هي واحد أي أن سيدة واحدة لديها معنى منخفض للحياة، وكان الربيع الأعلى 7 أي أن سبع سيدات لديهن معنى مرتفع للحياة، بينما 26 سيدة كانت إجابتهن حول المتوسط، مما يمكن أن يكون السبب في عدم وجود فروق في مستوى الاكتئاب بين ذات الدرجة المنخفضة والدرجة المرتفعة من معنى الحياة، بينما كان الارتباط سلبى ودل إحصائياً بين الاكتئاب ومعنى الحياة مما يدل على أن ارتفاع معنى الحياة يخفف نسبة الإصابة بالاكتئاب والعكس صحيح.

**السؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة (الأرامل) على مقياس معنى الحياة وفقاً لمتغير المرحلة العمرية (20-35 إلى 35-50)؟**

تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، لدراسة الفروق في درجات معنى الحياة لدى النساء الأرامل ممن تتراوح أعمارهن بين (20 و35) وبين النساء الأرامل ممن تتراوح أعمارهن بين (36 و50)، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الإجابة على التساؤل:

جدول رقم (9): نتائج (ت) لعينتين مستقلتين لكشف الفروق في معنى الحياة بين النساء الأرامل تبعاً لمتغير العمر

المقياس	العمر	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة الاحتمالية
معنى الحياة	35_20	16	58.75	15.74	0.09	غير دالة إحصائياً
	50_36	18	85.11	21.07		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى النساء الأرامل وفقاً لمتغير العمر، ويمكن أن نعزو هذه النتيجة إلى أن كل مرحلة عمرية يمكن أن تتميز بمعاني وأهداف للحياة تختلف عن المرحلة العمرية السابقة أو اللاحقة، فالإنسان كلما تقدم به العمر يمكن أن يكتشف معاني جديدة لحياته تزيد من تقديره لذاته وشعوره بالكفاءة الذاتية. وهذا ما ذكره فرانكل في نظريته (Frankl, 1978, p 39) بأنه بنفس تفرد المعاني، فإنها دائمة التغير والتجدد. ولكنها لا يمكن أن تغيب، فالحياة لا تفتقر إلى المعنى أبداً.

**السؤال السابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة (الأرمل) على مقياس الاكتئاب وفقاً لمتغير المرحلة العمرية (20-35 إلى 35-50)؟**

تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، لدراسة الفروق في درجات الاكتئاب لدى النساء الأرامل، ممن تتراوح أعمارهن بين (20 و35) وبين النساء الأرامل ممن تتراوح أعمارهن بين (36 و50)، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الإجابة على التساؤل:

جدول رقم (10): نتائج (ت) لعينتين مستقلتين لكشف الفروق في الاكتئاب بين النساء الأرامل تبعاً لمتغير العمر

المقياس	العمر	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة الاحتمالية
الاكتئاب	35_20	16	16.94	9.11	0.7	غير دالة إحصائياً
	50_36	18	14.66	9.06		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى النساء الأرامل في الاكتئاب وفقاً لمتغير العمر، ويمكن أن نعزو هذه النتيجة إلى أن جوهر الاكتئاب هو الشعور بانخفاض تقدير الذات والشعور بعدم الجدوى، بالإضافة إلى الضغوط النفسية الكبيرة والأحداث الصادمة، فإن النساء الأرامل في مختلف الأعمار يمكن أن يتعرضن إلى ضغوطات ومشكلات مختلفة متعلقة بالعمر، فالأرامل الأصغر سناً يمكن أن يتعرضن لضغوط الزواج من جديد أو عدمه، بالمقابل الأرامل الأكبر سناً يمكن أن تكون ضغوطاتهن أكثر في تعليم أبنائهن أو تزويجهم، وفي كل المراحل يمكن للأرامل أن تكون لديهن عوامل ترفع من تقديرهن لذاتهن وتكسبهن المعاني المتفردة التي يرين أنها تعطي وجودهن القيمة والأهمية. بالإضافة إلى المبادئ الدينية الإسلامية التي يمكن أن تستمد منها الأرامل قوتهن النفسية للصبر على الألم والرضا بالقدر مما يؤدي إلى انخفاض احتمالية إصابتهن للاكتئاب.

**السؤال الثامن: هل هناك علاقة بين معنى الحياة والاكنتاب لدى أفراد عينة الدراسة من النساء الأرامل؟**

تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين معنى الحياة والاكنتاب لدى النساء الأرامل، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الإجابة على التساؤل:

جدول رقم (11): يوضح معامل ارتباط بيرسون لكشف العلاقة بين معنى الحياة والاكنتاب لدى النساء الأرامل

معامل الارتباط	مستوى الدلالة
** -0.545	0.01

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين معنى الحياة والاكنتاب لدى النساء الأرامل في الشمال السوري، أي أنه كلما ارتفع معنى الحياة لدى السيدة الأرملة كلما انخفض شعورها بالاكنتاب وكلما أصبحت أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب، وكلما ارتفع شعور السيدة الأرملة بالاكنتاب كلما انخفض إدراكها لمعنى حياتها.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين معنى الحياة والاكنتاب مع دراسة (الجهني، 2014)، ودراسة (هدايتية والخزاعي، 2014)، ولم يكن هناك اختلاف مع نتائج أي دراسة وردت في البحث وقد يعود ذلك إلى أن معنى الحياة متغير إيجابي يقلل الاكنتاب ويعزز الصحة العامة للفرد والمجتمع.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن معنى الحياة عامل إيجابي يكسب الذات الشعور بالقيمة والكفاءة والتأثير والأثر، وجميعها عناصر تساعد على مواجهة المشاعر والأفكار السلبية عن الذات والمحيط والتي قد تسيطر على الأرملة بعد فقد زوجها مما يؤدي بها للاكنتاب، لهذا فكلما ارتفع معنى الحياة انخفض الاكنتاب والعكس صحيح.

إن معنى الحياة عميق جداً في مبادئ الدين الإسلامي الذي يدين به أغلب النساء والمجتمع في الشمال السوري، إن العيش في الحياة واعتناق الأهداف النبيلة والسعي بالوسائل الشريفة لتحقيقها، من صلب ما نزل في القرآن الكريم، حيث أن الله عز وجل خلق البشر لغاية نبيلة وهي استخلاصهم في الأرض وزودهم بالأدوات المناسبة من العقل والإرادة والإيمان والاختيار ليحققوا هذه المعنى السامي، وكلما كان الفرد فعالاً في مجتمعه وصالحاً في محيطه وملتزماً بتعاليم ربه كلما كان أقرب إلى تحقيق غاية وجوده ووجد جنته الأرضية وراحته النفسية رغم مشاق تحقيق هذه الغاية ورغم الصعوبات والآلام.

إن الرضا بالقضاء والقدر من أركان الإيمان كما أنه من عوامل الصلابة النفسية حسب رأي الباحثة، فعندما يدرك الإنسان أن كل شيء مقدر له من قبل علام الغيوب ومدبر حال هذا الكون يستقر في نفسه معنى الراحة والطمأنينة ويسعى في درب تحقيق دوره في هذه الأرض، حتى لو فقد الأحبة أو اشتدت عليه المحن فهي من عند الحكيم وله فيها حكمة فتعظم في نفسه قيمة الحياة ونبيل سعيه فيها ويصغر لديه الهم والكدر ويخف الأسى على فوات الحظوظ، إن هذه القيم الروحية الأصيلة في الدين الإسلامي ما هي إلى

مصادر للمعنى في حياة أبناء هذه الأمة والتي عبر عنها الفلاسفة الوجوديون بنظريتهم التي تبقى عاجزة عن ربط معنى الوجود في هذا الكون بالله خالقه ومبدعه.

### ملخص النتائج

1. كان مستوى معنى الحياة عند النساء الأرامل فوق المتوسط، بينما كان مستوى الاكتئاب لدى النساء الأرامل تحت المتوسط.
2. كان مستوى معنى الحياة عند النساء العاديات (غير الأرامل) فوق المتوسط، بينما كان مستوى الاكتئاب لديهن منخفض.
3. لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين النساء الأرامل وغير الأرامل في معنى الحياة وفي الاكتئاب.
4. لا يوجد فروق دالة إحصائياً لدى النساء الأرامل تبعاً لمتغير العمر (من 20 حتى 35، ومن 36 حتى 50).
5. لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين النساء الأرامل من ذوات درجات معنى الحياة المرتفع وذوات درجات معنى الحياة المنخفض في الاكتئاب.
6. توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين معنى الحياة والاكتئاب لدى النساء الأرامل.

### التوصيات

1. دعم البحث العلمي في مجال العلوم النفسية للمساهمة في وضع البرامج الوقائية والعلاجية للمشاكل النفسية التي تهدد مختلف فئات المجتمع.
2. إعداد برنامج توعية قائم على أسس دينية يهدف على زيادة اعتزاز النساء بذواتهم، وأهمية التضحيات التي قدمها ذويهم في سبيل الوطن، وربط معاناتهم بمعاني سامية كتعافي الوطن والجزء الأخرى.
3. إعداد برنامج توعية قائم على أسس دينية يهدف زيادة معرفة المرأة بدورها الحضاري، وأهمية فعاليتها شخصياً ومجتمعياً.
4. إعداد برامج لتقوية ورفع مستوى تقدير الذات لدى النساء الأرامل.
5. إعداد برامج لتقوية السمات الإيجابية في شخصية المرأة مثل الثقة بالنفس والمرونة النفسية والصلابة النفسية والتي من شأنها مساعدة النساء على تحمل أعباء الأدوار المجتمعية الجديدة والضغوط المستمرة.
6. ضرورة اهتمام هيئات الحكم المحلي بتنظيم شؤون النساء، وتأمين حياة كريمة لهن، والعمل على تطوير استعدادهن وإمكانياتهن ليتمكنن من الاستقلال المادي والنفسي.
7. الاهتمام ببرامج تمكين المرأة بشكل جدي، وانتقاء وابتكار مشاريع تناسب المجتمع السوري وثقافته وحاجاته، وتعمل على البناء المتكامل لفكر ووعي وقدرات النساء.
8. الاهتمام ببرامج الدعم النفسي للأرامل والتي تهدف لمساعدة السيدات في اكتشاف ذواتهن والأهداف والقيم التي يعشن من أجلها.

## المراجع

- <sup>1</sup>[https://www.ttb.org.tr/haber\\_goster.php?Guid=67b4c94e-9232-11e7-b66d-1540034f819c](https://www.ttb.org.tr/haber_goster.php?Guid=67b4c94e-9232-11e7-b66d-1540034f819c)
- <sup>2</sup><https://www.alhurra.com/syria/2021/03/14/%D8%B3%D9%88%D8%B1%D9%8A%D8%A7-%D9%81%D9%8A-10-%D8%B3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%AA-%D8%A3%D8%B1%D9%82%D8%A7%D9%85-%D8%AA%D9%83%D8%B4%D9%81-%D9%81%D8%B8%D8%A7%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%AA%D9%84-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D9%87%D8%A7%D9%83%D8%A7%D8%AA>
- <sup>3</sup><https://www.aljazeera.net/news/humanrights/2021/1/5/%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A7%D8%B2%D8%AD%D9%88%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%88%D8%B1%D9%8A%D9%88%D9%86-%D8%A3%D8%B1%D9%82%D8%A7%D9%85-%D9%83%D8%A7%D8%B1%D8%AB%D9%8A%D8%A9-%D8%AA%D9%83%D8%B4%D9%81>
- <sup>4</sup><https://www.who.int/ar/news-room/feature-stories/detail/how-does-who-work-amidst-conflict>
- <sup>5</sup> [www.psysisr.org](http://www.psysisr.org)
- <sup>6</sup> Bundes Psychotherapeuten Kammer (German Chamber of Psychotherapists) Psychotherapeutic Care for Refugees in Europe, June, 2017, <https://tinyurl.com/y3ysdmbj> متاح عبر الرابط التالي
- <sup>7</sup> مكززي كوام، 2013-الاكتتاب، ترجمة زينب منعم، إصدار عائلة المطبوعات المحدودة، المجلة العربية، الرياض، 103.
- <sup>8</sup> الجمعية السورية للصحة النفسية، أزمة اللاجئين السوريين.
- <sup>9</sup> <https://sydialogue.org/7e6r>
- مركز الحوار السوري، الانتحار، الموت الصم الذي يهدد سوريا مستقبلاً، 2021/4/1
- <sup>10</sup> حيدر مازن، 2017-الصحة النفسية إبان الأزمة السورية: كيف يتعامل السوريون مع الآثار النفسية؟، المجلة الدولية للصليب الأحمر، 99(3) 927-935، ص 933.
- <sup>11</sup> الرشيد هارون، 1995-معنى الحياة والتحكم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، 155-195، 160.
- <sup>12</sup> غريب غريب، 2003-نمذجة العلاقة السببية بين التحصيل الدراسي ومفهوم الذات والأعراض الاكتئابية: دراسة للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة على الأعراض الاكتئابية في المرحلة الإعدادية بدولة الإمارات العربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية/ 13، 39، 25.
- <sup>13</sup> الشرييني لطفي، 2001-الاكتئاب المرض والعلاج، منشأة المعارف بالإسكندرية.

- <sup>14</sup> إبراهيم عبد الستار، 1998-الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، ص17.
- <sup>15</sup> مركز ديونو لتعليم التفكير، 2017-مقاييس الاكتئاب، عمان، الأردن، ص 16.
- <sup>16</sup> (غريب، مرجع سابق، 2003، ص25).
- <sup>17</sup> عبد الخالق أحمد، 1999-القائمة العربية لاكتئاب الأطفال: عرض الدراسات على ثمانية مجتمعات، مجلة العلوم الاجتماعية، م3، جامعة الكويت، 104.
- <sup>18</sup> (الشرييني، مرجع سابق، 2001، ص44)
- <sup>19</sup> ابراهيم، مرجع سابق، 1998، 21-22)
- <sup>20</sup> DSM-5HGP معايير الحمادي أنور، 2014-
- <sup>21</sup> مكنزي كوام، 2013، الاكتئاب، ترجمة زينب منعم، المجلة العربية 1434، دار المؤلف للتوزيع. الرياض.
- <sup>22</sup> سقني سارة، 2015-الاكتئاب لدى الرجل المصاب بالعجز الجنسي، رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجزائر، ص 57-59.
- <sup>23</sup> Frankl, V. (1973): The Doctor and the Soul. NY: Alfred A. Knopf, Vintage, P103.
- <sup>24</sup> إدلر ألفرد، 1931-معنى الحياة، ترجمة عادل نجيب بشرى (2005)، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، ص 26-29.
- <sup>25</sup> Frankl, V. (1969): Psychotherapy and Existentialism. London: Souvenir Press, P 199.
- <sup>26</sup> عثمان يوسف داليا عبد الخالق، 2008-معنى الحياة وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب لجامعة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر، ص14.
- <sup>27</sup> Paul T. P. Wong, Jessica J. Nee & Lilian C. J. Wong.2012, A Meaning-Centered 12-Step Program for Addiction Recovery, P 2-12-30. \* DrPaulWong@gmail.com.
- <sup>28</sup> بوريس سيرونينيك، 2007-كيق نعطي لحياتنا معنى؟ ترجمة ماري شهرستان، ع18، ص 1-7.
- <sup>29</sup> الحادة عوادي، 2018-علاقة معنى الحياة بالتشويهاات المعرفية لدى الأشخاص المعاقين، رسالة ماجستير، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، الجزائر، ص53.
- <sup>30</sup> معمريه بشير، 2012-معنى الحياة، مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي، تقنين استبيان لقياسه في البيئة الجزائرية، المجلة العربية للعلوم النفسية، العدد 34-35.
- <sup>31</sup> الحادة عوادي، مرجع سابق، 2018، ص 54.
- <sup>32</sup> Paul T. P. Wong, Jessica J. Nee & Lilian C. J. Wong.2012, A Meaning-Centered 12-Step Program for Addiction Recovery, P 12\* DrPaulWong@gmail.com.
- <sup>33</sup> ناصري شريفة، 2017-المعنى في الحياة لدى المراهق الكفيف، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

- <sup>34</sup> أبكر سميرة، 2015-فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة، مجلة العلوم التربوية، ع 1، ج1، جامعة جدة، ص12.
- <sup>35</sup> الضبع فتحي، 2006-فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الايجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة سوهاج، رسالة، مصر، ص 8.
- <sup>36</sup> الخولي سناء، 1997-الأسرة والحياة العائلية، مصر، دار المعرفة الجامعية، 274 – 278.
- <sup>37</sup> بهلول نجوى، 2016-معنى الحياة كمتغير وسيط بين الأسي النفسي والوحدة النفسية لدى الأراامل الفلسطينيات، رسالة ماجستير، جامعة الأقصى، غزة.64.
- <sup>38</sup> شكري علياء، 1997-الاتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة، دار المعرفة الجامعية، 240.
- <sup>39</sup> اسكندراني أماني، 2015-معنى الحياة وعلاقته بالإيثار، جامعة دمشق، رسالة ماجستير، كلية التربية.
- <sup>40</sup> عبد الرحمن سيد سليمان؛ فوزي إيمان، 1999-معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين، مركز الإرشاد النفسي، 1031-1095، القاهرة.
- <sup>41</sup> Maryam H & Khazaei M, (2014)- an Investigation of the Relationship between Depression, Meaning in Life and Adult Hope, Procedia- Social and Behavioral Sciences, V 114, 598- 601.
- <sup>42</sup> الجهني عبد الرحمن، 2014-معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة بحوث التربية النوعية، 669-701، السعودية.
- <sup>43</sup> Oehler A, (2017)-Loneliness, Meaning in Life, and Depressive Symptomology in College Students, University of Mississippi, Sally McDonnell Barksdale Honors College.
- <sup>44</sup> أبو علام رجاء، 2007-مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط2، القاهرة، دار النشر، 160-162.
- <sup>45</sup> (بهلول، مرجع سابق، 2016، ص98-107).
- <sup>46</sup> (المصدر: من إعداد بشير معمريه).
- <sup>47</sup> ابراهيم، مرجع سابق، (1998، 70).
- <sup>48</sup> مركز دبيونو لتعليم التفكير، مرجع سابق، 2017 -ص (16-17).

## الملاحق

### ملحق رقم (1) أسماء الأكاديميين المحكمين للمقاييس:

1. د. محمد العمر\_ مدرس في جامعة حلب الحرة.
2. د. عماد كنعان\_ أستاذ مساعد في جامعة ماردين التركية.

### ملحق رقم (2) مقياس معنى الحياة:

الأخوات العزيزات أرجو التعاون في الإجابة عن أسئلة الاستبيان التالي، والذي يهدف إلى معرفة معنى الحياة الذي تعيش السيدة لأجله، كما يهدف إلى معرفة مستوى شعور السيدة بالاكتمال، كما ننوه إلى أن جميع المعلومات سرية لغاية البحث العلمي.

المعلومات الشخصية:

العمر:

الحالة الاجتماعية:

م	العبارات	لا	قليلاً	متوسطاً	كثيراً
1	أفكر في معنى الحياة باستمرار				
2	أستطيع تحقيق الأمور الهامة في حياتي				
3	أبحث عن النشاطات والاهتمامات الجديدة وأجد فيها متعة				
4	أستطيع تحديد الأمور التي افتقدها في حياتي تحديداً دقيقاً				
5	أنا شخص مستقر باستمرار				
6	أتوقع أن حياتي الخصبة الجميلة سوف تأتي في المستقبل				
7	عندي أمل بأن المستقبل سوف يأتي بأشياء مهمة وسارة				
8	أحلم بأن أجد نفسي في مكان جديد وبشخصية جديدة				
9	أفكر في أن أحقق شيئاً جديداً ومختلفاً عما هو مألوف				
10	أسعى إلى تغيير الهدف الرئيسي لحياتي				
11	أفكر باستمرار في سر الحياة				
12	أفكر أن أجد فرصاً جديدة للحياة				
13	قبل أن أحقق هدفاً حددته من قبل، أبدأ في التفكير في هدف آخر				
14	أشعر بأني في حاجة إلى مغامرة واكتشاف عالم جديد				
15	يلازمني الشعور بأن أحقق ذاتي				
16	أشعر بأني قد وجدت ما افتقدته وقررت أن أبحث عنه طيلة حياتي				
17	أدرك أنني استنفذت كل قوتي في الهدف الذي وجهت إليه حياتي				
18	يوجد لدي اعتقاد بأنه ينقصني أن أفعل شيئاً له قيمة في حياتي				
19	يوجد لدي شعور بأنه يجب أن أعمل شيئاً غير عادي ويكون له هدف				
20	أنا أشعر عادة بالحيوية والحماس				
21	تبدو الحياة بالنسبة لي ممتعة ومشوقة ومثيرة للاهتمام				

	أعيش حياتي بأهداف واضحة تماماً	22
	طبيعة شخصيتي مليئة بالمعاني والمثل	23
	كل يوم بالنسبة لي هو جديد تماماً	24
	إذا استطعت أن اختار فأني أفضل أن أعيش هذه الحياة أكثر من مرة	25
	بعد وصولي إلى سن التقاعد، أعمل أعمالاً مهمة كنت أرغب فيها	26
	في حالة تحقيق أهداف حياتي فأني أتقدم بمنتهى الحيوية حتى أتمها	27
	أشعر إن حياتي مليئة بالأشياء الجميلة والمثيرة للاهتمام	28
	إذا قدر لي أن أموت اليوم أشعر إن حياتي تستحق أن أعيشها	29
	أثناء التفكير في حياتي اكتشف الهدف والعبرة من وجودي	30
	عندما أتأمل علاقتي بالعالم المحيط بي اكتشف أنها تتناسب مع معنى الحياة بالنسبة لي	31
	أنا إنسان أتحمل مسئوليتي في الحياة تماماً	32
	فيما يتعلق بحرية الإنسان في الاختيار، أرى له الحرية الكاملة في الاختيار	33
	فيما يتعلق بالموت أكون مستعداً وغير خائف	34
	فيما يتعلق بالانتحار أتجنب التفكير فيه نهائياً	35
	لدي قدرة قوية على إيجاد معنى أو هدف أو رسالة للحياة	36
	حياتي في يدي وأتحكم فيها تماماً	37
	إن القيام بالأعمال اليومية يكون مصدر سروري وراحتي	38
	اكتشفت إن للحياة أهداف واضحة ومفيدة	39

### ملحق رقم (3) مقياس الاكتئاب:

1. إنني لا أشعر بالحزن:
  - إنني أشعر بالحزن في بعض الأوقات.
  - أشعر بالحزن طيلة الوقت.
  - إنني أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا أستطيع احتمالها.
2. إنني لست متشائماً بشأن المستقبل:
  - أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل.
  - أشعر أنه لا يوجد لدي ما أطمح للوصول إليه.
  - أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن هذا الوضع من غير الممكن تغييره.
3. لا أشعر بأنني فاشل بشكل عام:
  - أشعر بأنني أواجه من الفشل أكثر مما يواجه الإنسان العادي.
  - عندما أنظر إلى حياتي الماضية، فإن كل ما أراه الكثير من الفشل.
  - أشعر أنني إنسان فاشل فشلاً تاماً.
4. ما زالت الأشياء تعطيني شعوراً بالرضى كما كانت عادة:
  - لا أشعر بمتعة في الأشياء على النحو الذي كنت أشعر به عادة.
  - لم أعد أشعر بأية متعة حقيقية في أي شيء على الإطلاق.
  - لدي شعور بعدم الرضا والملل من كل الأشياء.

5. لا يوجد لدي أي شعور بالذنب:
  - أشعر بالذنب في بعض الأوقات.
  - أشعر بالذنب في معظم الأوقات.
  - أشعر بالذنب في كافة الأوقات.
6. لا أشعر بأنني أستحق العقاب أحياناً:
  - أشعر بأنني أستحق العقاب أحياناً.
  - كثيراً ما أشعر بأنني أستحق العقاب.
  - أحس بأنني أعاقب وأعذب في حياتي وأنني أستحق ذلك.
7. لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي:
  - أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
  - أشعر أحياناً بأنني أكره نفسي.
  - أنني أكره نفسي في كل الأوقات.
8. لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين:
  - أنني أنتقد نفسي بسبب ما لدي من أخطاء وضعف.
  - ألوم نفسي طيلة الوقت بسبب أخطائي.
  - ألوم نفسي في كل شيء يحدث حتى لو لم يكن لي علاقة مباشرة بذلك.
9. لا يوجد لدي أفكار انتحارية:
  - توجد لدي أفكار انتحارية ولكنني لن أقوم بتنفيذها.
  - أرغب في تقل نفسي.
  - سأقتل نفسي إذا توفرت لي الفرصة السامحة لذلك.
10. لا أبكي أكثر من المعتاد:
  - أبكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد.
  - أنني أبكي طيلة الوقت هذه الأيام.
  - لقد كانت لدي قدرة على البكاء ولكنني في هذه الأيام لا أستطيع البكاء مع أنني أريد ذلك.
11. لا أشعر في الأيام بأنني سريع الغضب أكثر من المعتاد:
  - أصبح غضبي يستثار بسهولة أكثر من المعتاد هذه الأيام.
  - أشعر بسرعة الاستثارة طيلة الوقت في هذه الأيام.
  - أحس بأن مشاعري قد تبدلت ولم يعد شيء يغضبني.
12. لا أشعر بأنني قد فقدت اهتمامي بالناس الآخرين:
  - أصبحت أقل اهتماماً بالناس الآخرين مما كنت عليه.
  - فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
  - فقدت كل اهتمام لي بالناس الآخرين.
13. أشعر بأن مظهري مناسب كما كان عادة:
  - يزعجني الشعور بأنني كهلاً أو غير جذاب.

- أشعر أن هنالك تغيرات دائمة تطرأ على شكلي، وتجعلني أبدو غير جذاب.  
- أعتقد بأنني أبدو قبيحاً.
14. أستطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت أفعل عادة:  
- احتاج إلى تعزيز إضافي كي أبدأ العمل في أي شيء.  
- على أن أحث نفسي بشدة كي أقوم بعمل أي شيء.  
- لا أستطيع عمل أو انجاز أي شيء على الإطلاق.
15. أستطيع النوم جيداً كالمعتاد:  
- لا أنام كالمعتاد.  
- أستيقظ من النوم أبكر بساعة أو ساعتين من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلى النوم.  
- أستيقظ من النوم أبكر بساعات عديدة من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلى النوم.
16. لا أجد إنني أصبحت أكثر تعباً من المعتاد:  
- أصبحت أتعب أكثر من المعتاد.  
- أصبحت أتعب من عمل أي شيء تقريباً.  
- أنا متعب جداً لا أستطيع معها عمل أي شيء.
17. شهيتي للطعام هي كالمعتاد:  
- شهيتي للطعام ليست جيدة كما هي عادة.  
- شهيتي للطعام سيئة جداً هذه الأيام.  
- ليست لدي شهية للطعام على الإطلاق في هذه الأيام.
18. لم أفقد كثيراً من وزني مؤخراً وبقي وزني كما هو:  
- فقدت من وزني حوالي 2 كغم.  
- فقدت من وزني حوالي 4 كغم.  
- فقدت من الآلام والأوجاع 6 كغم.
19. ليس لدي انزعاج يتعلق بصحتي أكثر من المعتاد:  
- إنني منزعج بشأن المشكلات الصحية مثل ألام المعدة أو الإمساك أو الآلام والأوجاع الجسمية عامة.  
- إنني متضايق من المشكلات الصحية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.  
- إنني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي بحيث لا أستطيع التقبل لأي شيء آخر.
20. لم ألاحظ أية تغيرات تتعلق في اهتماماتي الجنسية:  
- أصبحت أقل اهتماماً بالأمر الجنسية مما كنت عليه من قبل.  
- اهتمامي قليل جداً بالأمر الجنسية في هذه الأيام.  
- فقد اهتمامي بالأمر الجنسية تماماً.

#### ملحق رقم (4) الرابط الإلكتروني الذي وزع على عينة الدراسة

<https://ee.kobotoolbox.org/x/e78Q2oDc>