الجامعـــــــة الإســـــــلامية – غـــــــزة
شـــؤون البحـــث العلمـــي والدراســـات العليـــا
كليـــــــــــــــة التربيـــــــــــــــة
الصـــــــحة النفســـــــية المجتمعيـــــــة

التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة

"دراسة مقارنة"

إعداد الطالبة:

إسلام أسامة محمود العصار

إشراف الدكتور:

أنور عبد العزيز العبادسة

هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية

2015 م / 1436 هـ

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إقـــــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة

"دراسة مقارنة"

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وإن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

DECLARATION

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification

Student's name: اسم الطالب/ة: إسلام أسامة محمود العصار

Signature: التوقيع:

Date: التاريخ: 22 / 12 / 2015

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

الرقم ج.س.غ/35/..... Ref

التاريخ 2015/11/25..... Date

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ اسلام أسامة محمود العصار لنيل درجة الماجستير في كلية *التربية*/ قسم الصحة النفسية المجتمعية وموضوعها:

التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين بقطاع غزة دراسة مقارنة

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الأربعاء 13 صفر 1437هـ، الموافق2015/11/25م الساعة الحادية عشرة صباحاً بمبنى اللحيدان، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

د. أنور عبد العزيز العبادسة	مشرفاً و رئيساً	.....
د. عاطف عثمان الأغا	مناقشاً داخلياً	.....
د. عطاف محمود أبو غالي	مناقشاً خارجياً	.....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في كلية *التربية*/قسم الصحة النفسية المجتمعية.

واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 ص.ب. 108 الرمال، غزة، فلسطين هاتف
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾

(النمل الآية:19)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

"إن الخاطرات والوساوس تؤدي مُتعلقاتها إلى الفِكر، فيأخذها الفكر فيؤديها إلى التذكر، فيأخذها التذكر فيؤديها إلى الإرادة، فتأخذها الإرادة إلى الجوارح والعمل، فتستحكم فتصير عادة فَردُّها من مَبادئها أسهل من قطعها بعد قوتها وتمامها".

(ابن القيم، 215:1393)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إهداء

إلى الذين قضوا دفاعاً عن هذه الأمة .. **شهدائنا الأبطال**

إلى من خلف القضبان .. **أسرانا البواسل**

إلى من كلله الله بالهيبة و الوقار .. **جدي الحبيب**

إلى من كلّت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة ،، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار .. **والدي الغالي**

إلى التي من ساندتني و سهرت لأجلي ،، إلى رمز الحب و بلسم الشفاء .. **والدتي الحبيبة**

إلى من كان بجواري يساندني في دربي ،، لكل من كانوا و ما زالوا معي ،، شكراً لمن هم أسمى من عبارات الشكر.. **عمتي الغالية (سهيلة)** .. **عمي (سهيل و عائلته)** .. **أقاربي في الوطن و الشتات**

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس البريئة إلى رياحين حياتي أخواتي و إخواني .. **(إيمان ، إسراء ، أحمد ، ماهر ، محمود).**

إلى من صنعوا بكل اقتدار خطوات تعليمي ،، أهدي بكل امتنان رحيق جهدي و حصاد سنوات تعليمي و ثمرة ما صنعوا في سنوات الدراسة.. **أساتذتي في قسم الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي**

إلى الأخوات اللواتي لم تلدهن أمي،، إلى من تحلو بالإخاء و تميزوا بالوفاء ،، إلى من معهم سعدت ،، و برفقتهم في دروب الحياة الحلوة و الحزينة سرت ،، إلى الذين أحببتهم وأحبوني .. **الكتلة الإسلامية الشيخ رضوان .. ملتقى الإرشاد النفسي .. منظمة فور شباب مكتب فلسطين .. صديقاتي في قسم الشريعة الإسلامية .. صديقاتي في قسم التوجيه و الإرشاد النفسي**

إسلام ،،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

أبدأ شكري خالصاً لله عز وجل على نعمه وعظيم فضله على هدايته وتوفيقه ومساعدته لي في إنجاز هذه الدراسة المتواضعة، وأرجو من الله سبحانه وتعالى أن يجعلها عملاً صالحاً وعلماً نافعاً، وأصلي وأسلم على الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم رحمة للعالمين.

وعملاً بقول النبي صلى الله عليه وسلم: "**لا يشكر الله، من لا يشكر الناس**" **رواه أبو داوود.**

فإنه من دواعي سروري وعرفاني بالجميل أن أتقدم بخالص شكري وتقديري واحترامي الدكتور الفاضل/ أنور عبد العزيز العبادسة على تكرمه وتفضله بالموافقة على الإشراف على رسالتي المتواضعة وإتاحة الفرصة لي لكي أرتوي من خبراته الواسعة، وقد كان لتوجيهاته الأثر الكبير في إخراج هذه الدراسة بهذه الصورة، فهو لم يبخل عليَّ طوال فترة الإعداد لهذه الدراسة بوقته وعلمه، فله مني عظيم الشكر والإمتنان والإحترام والتقدير فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص شكري وتقديري وامتناني إلى الدكتور الفاضل/ عاطف عثمان الأغا المناقش الداخلي وقد تشرفت بموافقة سيادته على مناقشة رسالتي.

كما أتقدم بخالص شكري وتقديري وامتناني إلى الدكتورة الفاضلة/ عطاف محمود أبو غالي المناقشة الخارجية وقد تشرفت بموافقة سيادته على مناقشة رسالتي.

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان لمحكمي أدوات الدراسة، والجامعات الثلاثة والمدارس الحكومية التي قمت بتطبيق الأدوات فيها فلولاهم بعد توفيق الله عز وجل لي ما كانت هذه الدراسة بهذه الصورة.

وأخيراً أتوجه بخالص شكري وامتناني لكل من ساعدني و شجعني وشاركني من قريب أو من بعيد لو بالدعاء في أثناء فترة إعدادي للدراسة فجزاهم الله عني خير الجزاء.

الباحثة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، ودراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لديهم، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في معنى الحياة والتشوهات المعرفية التي تعزى لعدة متغيرات وهي الجنس ومرحلة المراهقة. واعتمدت الدراسة على المنهج المقارن، وأجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من 662 طالب وطالبة من المرحلة الثانوية والجامعية وتراوحت أعمارهم ما بين 15-22 سنة، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقية المنتظمة في مدارس المرحلة الثانوية الحكومية والطريقة العشوائية البسيطة في الجامعات الفلسطينية. واستخدمت الباحثة أداتين هما: استبانة التشوهات المعرفية وتتكون من تسعة أبعاد هي: التفكير الثنائي، الاستنتاج الاعتباطي، المبالغة والتقليل، المنطق العاطفي، لوم الذات والآخرين، التفكير المثالي (الكمال)، المقارنات المجحفة، الإفراط في التعميم والإيجابية، "ماذا لو" الأسئلة العقيمة من إعداد الباحثة، واستبانة معنى الحياة وتتكون من خمسة أبعاد هي: الرضا الوجودي، والثراء الوجودي، وأهداف الحياة، والقلق الوجودي، والمعاناة والألم من إعداد الباحثة. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن التالي: مستوى التشوهات المعرفية منخفض بشكل عام، وأن مستوى معنى الحياة مرتفع بشكل عام، كما بينت وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، كما وأظهرت عدم وجود فروق دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى إلى الجنس، ومرحلة المراهقة. وبينت عدم فروق دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى إلى الجنس، ومرحلة المراهقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Abstract:
This study aims at identifying the level of cognitive distortion and the meaning of life among adolescents in the Gaza-Strip, the study of the relationship between the cognitive distortion and the meaning of life among them and identifying the statistically significant differences in the meaning of life and cognitive distortions attributed to several variables which are sex and the adolescence stage. The study depended on the comparative descriptive approach. The study was conducted on a sample composed of 662 male and female students from the secondary and university stages at the age of 15-22 years. The sample was selected by the stratified systematic approach in the government secondary schools and the simple random approach in the Palestinian universities. The researcher used two tools: The cognitive distortion questionnaire including nine dimension which are binary thinking, arbitrary conclusion, exaggeration and reduction, emotional logic, self and others blame, ideal thinking (perfection), unfair comparison and over generalization and positivity, what if and deep questions prepared by the researcher. The questionnaire of the meaning of life which is composed of five dimensions which are existential satisfaction and existential wealth , the goals of life, existential anxiety and suffering prepared by the researcher. The study concluded the following: The cognitive distortion is low in general. The meaning of life level is high in general. The study also showed statistically significant inverse relationship between the cognitive distortions and the meaning of life among adolescents in the Gaza Strip. It also should no statistically significant differences in the cognitive distortion among adolescents in the Gaza Strip attributed to sex and convalesce stage and there was no statistically significant differences in the meaning of life among adolescents in the Gaza Strip attributed to sex and convalescence stage.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
إهداء	ج
شكر وتقدير	د
الملخص	هـ
فهرس المحتويات	ز
فهرس الجداول	ز
فهرس الأشكال	ح
فهرس الملاحق	ط
الفصل الأول خلفية الدراسة	**1**
مقدمة الدراسة	**2**
مشكلة الدراسة	**3**
أهداف الدراسة	**3**
فروض الدراسة	**4**
أهمية الدراسة	**4**
حدود الدراسة	**5**
منهج الدراسة	**5**
عينة الدراسة	**5**
أدوات الدراسة	**5**
الفصل الثاني الإطار النظري	7
المبحث الأول التشوهات المعرفية Cognitive Distortions	**8**
مقدمة	**8**
أولاً الخلفية الفلسفية للنظرية المعرفية	**9**
ثانياً المخططات المعرفية Schemas Cognitive	**10**
ثالثاً النموذج المعرفي عند بيك The Cognitive Model	**12**
رابعاً التشوهات المعرفية	**15**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	رقم الصفحة
خامساً التفكير والصحة النفسية	18
المبحث الثاني معنى الحياة The Meaning of Life	22
مقدمة	22
أولاً مفهوم معنى الحياة	22
ثانيًا تشكيل معنى الحياة	24
ثالثاً أبعاد معنى الحياة	29
رابعاً المصادر السلبية لمعنى الحياة	31
خامساً وجهات النظر المفسرة لمعنى الحياة	33
سادساً الرؤية الإسلامية ومعنى الحياة	36
سابعاً تحسين معنى الحياة لدى الأفراد	37
الفصل الثالث الدراسات السابقة	40
أولاً الدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية	41
ثانياً الدراسات السابقة التي تناولت معنى الحياة	47
ثالثاً التعقيب على الدراسات السابقة	54
الفصل الرابع الطريقة والإجراءات	56
تمهيد	57
منهج الدراسة	57
مجتمع الدراسة	57
عينة الدراسة	57
أدوات الدراسة	58
الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	69
الفصل الخامس عرض النتائج ومناقشتها	70
تمهيد	71
تساؤلات الدراسة	71
التوصيات	90

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	رقم الصفحة
المصادر	**91**
- القرآن الكريم	**92**
- أولاً المراجع العربية	**92**
- ثانياً المراجع الأجنبية	**97**
قائمة الملاحق	**99**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
(1)	توزيع أفراد عينة الدارسة حسب البيانات الأولية (ن=662)	58
(2)	معامل الارتباط بين مقاييس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس	60
(3)	معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس الذي تتبع له الفقرة	61
(4)	معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس التشوهات المعرفية	62
(5)	طريقة التجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس التشوهات المعرفية	63
(6)	معامل الارتباط بين مقاييس معنى الحياة والدرجة الكلية للمقياس	65
(7)	معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس معنى الحياة والدرجة الكلية للمقياس الذي تتبع له الفقرة	66
(8)	معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس معنى الحياة	67
(9)	طريقة التجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس معنى الحياة	68
(10)	نتائج اختبار التوزيع الطبيعي	68
(11)	اختبار " T– لعينة واحدة " للتعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى المراهقين	71
(12)	اختبار " T– لعينة واحدة " للتعرف على مستوى معنى الحياة لدى المراهقين	74
(13)	معامل الارتباط بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة	77
(14)	نتائج اختبار" T – لعينتين مستقلتين لقياس دلالة الفروق في التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير – الجنس–"	79
(15)	نتائج اختبار"T – لعينتين مستقلتين لقياس دلالة الفروق في معنى الحياة تبعاً لمتغير– الجنس–"	82
(16)	نتائج اختبار" T – لعينتين مستقلتين دلالة الفروق في التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير– مرحلة المراهقة–"	85
(17)	نتائج اختبار" T – لعينتين مستقلتين دلالة الفروق في معنى الحياة تبعاً لمتغير– مرحلة المراهقة–"	85

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
(1)	النموذج المعرفي	12

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
(1)	الاستبانة في صورتها الأولية	100
(2)	قائمة بأسماء السادة المحكمين	111
(3)	الاستبانة في صورتها النهائية	112
(4)	تسهيل مهمة باحثة	120

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

خلفية الدراسة

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- فروض الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- منهج الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقدمة الدراسة

تعد مرحلة المراهقة من أدق مراحل النمو التي يمر بها الإنسان نظراً لما تتصف به من تغيرات جذرية وسريعة تنعكس آثارها على مظاهر النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي كافة.

ويعدّ النمو المعرفي من أهم التطورات النمائية في مرحلة المراهقة إذ يصل خلالها المراهق إلى أقصى قدراته، حيث يصبح تجريداً ويميل لأن يكون تفكيراً منطقياً، وفي مرحلة المراهقة المتأخرة يصبح المراهق قادراً على أن ينسلخ من مشاعره وأفعاله، ويدرك نتائج سلوكه أو أفكاره، وهكذا تصبح المراهقة بداية صحيحة للتفكير الراشد (زهران،413:2005). وتفكير الإنسان وإدراكه للمواقف المختلفة هو الذي يحدد طريقة الاستجابة بناءً على خبراته ومعرفته السابقة عنها. فإما أن يكون إدراكه للمواقف منطقياً فيكون لديه استجابات منطقية، وإما أن يكون لديه تشويهاً معرفياً يؤدي إلى استجابات غير منطقية. والتشوه المعرفي يعوق الإنسان في إدراكه، ومن ثم الحكم الصحيح والقرار الملائم، فالإنسان في هذه الحالة يحمل أحكاماً سلبية مسبقة عن الموقف، ودوافع سلبية ذاتية دفينة ومعلومات لا يحكمها المنطق (السلطان،18:2009).

ولعل هذا ما اهتمت به النظرية المعرفية، حيث يقرر بيك صاحب أكثر نظريات العلاج المعرفي شيوعاً أن الطريقة التي يحدد بها الأفراد أبنية خبراتهم تحدد كيف يشعرون وكيف يسلكون. وتستمد معارفهم: الأحداث اللفظية والمصورة في مجرى الشعور، من الاعتقادات والاتجاهات والافتراضات. وتتمثل الاستراتيجية العامة في مزيج من الإجراءات اللفظية وأساليب تعديل السلوك، وهي أساليب تصمم بقصد مساعدة المريض على التعرف على التصورات المحرفة والاعتقادات غير الوظيفية الكامنة وراء هذه المعارف واختبار مدى واقعيتها وتصحيحها. وعن طريق التفكير والفعل بواقعية أكبر وبأسلوب تواؤمي في مواجهة المشكلات السيكولوجية الحالية في الموقف، يتوقع أن يخبر المريض قدراً من التحسن في الأعراض(مليكة،226:1990).

يمر المراهق الذي يتراوح عمره ما بين 11–22 سنة بمرحلة نمائية تتطلب منه المرور بأزمة البحث عن ذاته ومستقبله ويميل في هذه المرحلة نحو الاستقلال، وتحقيق الكفاءة العلمية والتخطيط للمستقبل الدراسي والمهني، وإقامة علاقات ذات معنى مع الآخرين، والنجاح في مواجهة هذه التحديات تؤهل الطالب إلى العيش حياة إيجابية منظمة ذات معنى، وذلك عن طريق تحديد أهداف لحياته، ووضع مخطط لتحقيقها مما يذيب هذه التحديات، أما الإخفاق في مواجهتها كلها أو بعضها فإنه يؤثر سلباً على نظرة الطالب للحياة التي يعيشها، فيمكن أن يكون معنى سلبي عن حياته أو تكون حياته بلا معنى ومليئة بالفراغ.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويعتبر معنى الحياة من المفاهيم النفسية الحديثة والتي ظهرت بشكل واضح في الآونة الأخيرة على يد رائد العلاج بالمعنى "فيكتور فرانكل" ليرسم من خلال هذا المفهوم بُعداً جديداً من أبعاد الشخصية على خلاف ما جاءت به المدارس النفسية الأخرى (أبو غزالة،265:2007). فقد قام فرانكل بتأصيله لمفهوم معنى الحياة مشيراً أن الإنسان ليس مجرد موجود كباقي الموجودات، لكن هو موجود وله معنى وهدف وغاية، ويستطيع أن يرسخ هذا المعنى من خلال إرادة حرة وشعور بالمسؤولية ليستطيع أن يعيش وينجز ويحقق أهدافه المستقبلية (أبو الهدى،71:2011).

وانطلاقاً من أهمية مرحلة المراهقة في بلورة وتطوير شخصية المراهقين لتحديد مسار حياتهم الحالية والمستقبلية، ودور الأفكار والمعتقدات المكتسبة في ذلك. تأتي هذه الدراسة لمعرفة علاقة التشوهات المعرفية بمعنى الحياة لدى المراهقين بقطاع غزة.

مشكلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات التالية :

1- ما مستوى التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة ؟
2- ما مستوى معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة ؟
3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكر،أنثى) ؟
5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكر،أنثى) ؟
6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمرحلة المراهقة (متوسطة،متأخرة) ؟
7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمرحلة المراهقة (متوسطة،متأخرة) ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي :

1- التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة.
2- التعرف على مستوى معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة.
3- دراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية و معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة.
4- دراسة الفروق في التشوهات المعرفية تبعًا لمتغيرات :(الجنس،مرحلة المراهقة).
5- دراسة الفروق في معنى الحياة تبعًا لمتغيرات :(الجنس،مرحلة المراهقة).

فروض الدراسة:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية و معنى الحياة لدى المرهقين في قطاع غزة.
2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس.
3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس.
4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير مرحلة المراهقة.
5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معنى لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير مرحلة المراهقة.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال:

1- أهمية المتغيرات التي يدرسها البحث وهي: علاقة التشوهات المعرفية بمعنى الحياة.
2- العينة التي يستهدفها البحث فئة مهمة من فئات المجتمع وهم المراهقون.
3- يمكن البناء على نتائج هذا البحث لتطوير برامج إرشادية وعلاجية قائمة على نظرية العلاج المعرفي من أجل مساعدة الأفراد الذين يعانون من حالة افتقاد المعنى في حياتهم لإيجاد معنى وهدف في حياتهم من خلال تصويب التشوهات المعرفية الموجودة لديهم.
4- المساهمة في سد الفجوة المعرفية حول متغيرات الدراسة في البيئة الفلسطينية والعربية.
5- ستقدم الدراسة أدوات علمية وصفية تفتقر إليها المكتبة العربية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حدود الدراسـة:

الحد الزمني : أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام (2014-2015).

الحد المكاني: اقتصرت الدراسة الحالية على طلبة المرحلة الثانوية في محافظة(شمال غزة/الوسطى/رفح) بالمدارس الحكومية، وطلبة جامعات(الإسلامية/الأزهر/الأقصى) بقطاع غزة.

الحد البشري : أجريت الدراسة على عينة من المراهقين من أعمار (15حتى22) سنة.

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي المقارن.

عينة الدراسـة:

تتكون من عينة عشوائية طبقية منتظمة في المدارس الثانوية الحكومية، وعينة عشوائية بسيطة في الجامعات بمجموع 662 طالب/طالبة.

أدوات الدراسة:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس معنى الحياة.

مصطلحات الدراسـة

1- **التشوهات المعرفية Cognitive Distortions**: هو مصطلح يستخدم لوصف نمط من التفكير، أو "حديث النفس"، عن طريقة تفكير الفرد التلقائية عن أحداث الحياة في إطار سلبي وتؤدي إلى مشاعر سلبية مثل :الحزن، والغضب، والخجل، واليأس، والقلق (Clemmer،2009:8).

و تعرف أيضاً: هي أخطاء في معالجة المعلومات، يمارسها الأفراد وتسبب لهم الشعور بالضيق والألم ومنها: الاستنتاج التعسفي، والتجريد الانتقائي، والإفراط في التعميم، والإفراط في التكبير/أو التقليل.

التعريف الإجرائي: التحريفات والأخطاء المعرفية في معالجة المعلومات التي يستخدمها الأفراد بصورة تلقائية عن أحداث الحياة بطريقة سلبية وتسبب لهم الشعور بالضيق والألم. وهي الدرجة التي سيحصل عليها المفحوص على أداة قياس التشوهات المعرفية التي أعدتها الباحثة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- معنى الحياة The meaning of life: مجموع استجابات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة والأهداف والالتزامات التي يلتزم فيها الفرد في حياته بكافة مجالاتها، ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها، ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية (الأبيض،803:2010).

التعريف الإجرائي: مجموعة الاتجاهات السلبية أو الإيجابية للفرد نحو حياته، وشعوره بمغزى الحياة الذي يدفعه إلى إدراك وتحقيق الأهداف ذات القيمة مع شعوره بالسعادة. ويعبر عنها بالدرجة التي سيحصل عليها المفحوص في مقياس معنى الحياة التي أعدته الباحثة.

3- المراهقة Adolescence: مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، والتدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد أي من (13-19) سنة تقريباً، أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين (11-21) سنة(زهران،337:2005).

قام علماء علم النفس بتقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام وذلك بسبب اختلاف فترة مرحلة المراهقة بين مجتمع وآخر. وهي:

1-مرحلة المراهقة الأولى من الفترة 11-14 عاماً وتتصف بتغيرات بيولوجية سريعة.

2-مرحلة المراهقة الوسطى من الفترة 14-18 عاماً وهنا يتم اكتمال التغيرات البيولوجية.

3-مرحلة المراهقة المتأخرة من الفترة 18-21 عاماً وفي تلك المرحلة يتحول الفرد إلى إنسان راشد مظهراً وتصرفاً(ويكيبيديا،2014).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني
الإطار النظري

- المبحث الأول: التشوهات المعرفية
- المبحث الثاني: معنى الحياة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الأول

التشوهات المعرفية Cognitive Distortions

مقدمة:

مَيّز الله الإنسان بأن جعل له عقلاً يفكر به ويدبر به شؤون حياته، وما توصل إليه في حياته وجوانبها المختلفة ما هو إلا نتاج لعمليات، وتفكير الإنسان وإدراكه للمواقف المختلفة هو الذي يحدد طريقة الاستجابة بناءً على خبراته ومعرفته السابقة عنها. فإما أن يكون إدراكه للمواقف منطقياً فيكون لديه استجابات منطقية، وإما أن يكون لديه تشويه معرفي يؤدي إلى استجابات غير منطقية.

والتشوه المعرفي يعوق الإنسان في إدراكه، ومن ثم الحكم الصحيح والقرار الملائم، فالإنسان في هذه الحالة يحمل أحكاماً سلبية مسبقة عن الموقف، ودوافع سلبية ذاتية دفينة ومعلومات لا يحكمها المنطق.

وتعتمد النظرية المعرفية بشكل عام على الإفتراض القائل بأن: "الناس لا يضطربون بسبب الأحداث ولكن بسبب المعاني التي يسبغونها على هذه الأحداث، وهذه المعاني والتفسيرات مختلفة للفرد الواحد في المواقف المختلفة. وهناك العديد من الأساليب التي يمكن ادراجها ضمن العلاج المعرفي السلوكي ومن هذه الأساليب:"العلاج العقلاني الانفعالي لأليس Ellis، والتعديل المعرفي السلوكي لميكنبوم Meiychinbaum، وعلاج حل المشكلات لغولد فريد Gold fried، والعلاج المعرفي السلوكي لبيك Beck، والعلاج متعدد المحاور وغيرها. ويتفق المعالجون على اختلاف أساليبهم في أن الاضطرابات النفسية تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية وافتراضات خاطئة يبنيها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به"(السقا،3:2009).

وهذا ما لاحظه بيك Beck على مرضاه أنهم يخبرون أنماط خاصة من الأفكار التي يدركونها بطريقة غامضة ومبهمة، بالرغم أنها ملتوية في التفكير ولا تخضع لإرادة وسيطرة شعورية إلا أنها تبدو معقولة تماماً للفرد، وتعد هذه الأفكار التلقائية السلبية جزءً جوهرياً في نظام التواصل الداخلي والتي من أمثالها(تقييم الذات، ونسب الصفات، والتواقعات، والاستنتاجات، والاستدعاء)، وتظهر بوضوح في انخفاض تقدير الذات ولوم الذات ونقد الذات والتنبؤات السلبية والتفسيرات السلبية للخبرات والذكريات المؤلمة، والعديد من هذه الأفكار تكون معقدة ومحكمة تماماً ومحتوياتها غير مرتبطة إلى حد ما بالموقف المثير(السنيدي،24،2013).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وترى الباحثة أن أنماط التفكير الخاصة أو التشوهات المعرفية لها تأثير كبير على استجابة الفرد على المواقف المختلفة في حياته سواء أكانت استجابة فسيولوجية أو انفعالية أو سلوكية، لذا ستعرض الباحثة التشوهات المعرفية بالتفصيل في هذا الفصل.

أولاً: الخلفية الفلسفية للنظرية المعرفية:

ظهرت انطلاقة الثورة الجديدة في علم النفس و التي أطلق عليها " الثورة المعرفية " يتزعمها رواد المنظور المعرفي (جورج كيلي Kelly، أرون بيك Beck، ألبيرت أليس Ellis) وغيرهم، حيث لقي هذا التيار المعرفي قدراً كبيراً من القوة الدافعة بفضل هؤلاء الرواد. إن جوهر هذه الثورة قائم على أساس العلاقة الوثيقة بين المعرفة والانفعال والسلوك فعندما يفكر الإنسان فإنه ينفعل ويسلك وعندما ينفعل فهو يفكر ويسلك(كحلة،17:1998).

ويرى كوري Corey (2000:291-294) أن أليس Ellis والذي ينسب إليه العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يؤكد على أن طبيعة الإنسان تتكون من جانبين هما جانب عقلاني يكون لدى الفرد من خلاله القدرة على التفكير المنطقي السليم، وجانب لاعقلاني له دور في تشويه أفكار الإنسان. ولا يقتصر دور الإنسان على أن يكون مستجيباً لما يحدث حوله بل يفكر ويكون إدراكاته الخاصة إزاء المثيرات الخارجية التي تواجهه، وأثناء عمليتي التفكير والإدراك، فإن الإنسان يشوه ويعمم ما يدركه تبعاً لما تقوده إليه إدراكاته وأفكاره الخاطئة، مما يسبب له الاضطرابات النفسية واضطرابات في التعامل مع الآخرين.

يفيد بيك Beck (3:2000) أن النظرية المعرفية تقوم على دعائم فلسفية ليست جديدة، بل موغلة في القدم، وتعود بالتحديد إلى زمن الرواقيين Stoics. حيث اعتبر الفلاسفة الرواقيين أن فكرة الإنسان عن الأحداث، وليست الأحداث ذاتها هي المسئولة عن اعتلال مزاجه. إلى هذا المنطق الرواقي يستند هذا العلاج المعرفي. فالمشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأساس إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع ولي الحقائق بناء على مقدمات مغلوطة وافتراضات خاطئة. وتنشأ هذه الأوهام عن تعلم خاطئ في إحدى مراحل نموه المعرفي.

كما اعتبر زينو Zenu الفيلسوف الإغريقي الذي أوجد المدرسة الرواقية في بدايات القرن الثالث قبل الميلاد أن مفهوم الإنسان أو مفاهيمه الخاطئة عن الأحداث هي مفتاح تقلباته الانفعالية وليس الحدث نفسه(إبراهيم،5:2008).

وقد تبنى المفكرون المسلمون فلسفة خاصة انبثقت من العقيدة الإسلامية في نظرهم للدور الذي يلعبه التفكير في توجيه سلوك الإنسان وفي سعادته وشقائه فقد قال ابن القيم:"النفس أشبه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالرحى الدائرة، وأن ما يلقى إليها تطحنه وتخرج مادته وما يلقي إليها هو الخواطر التي إن صلحت كان الناتج عملاً صالحاً، وإن خبثت كان الناتج عملاً خبيثاً"، كما وأوضح ابن القيم قدرة الأفكار إذا لم يتم تغييرها على تحويل السلوك إلى عادات فقد قال:"إن الخاطرات والوساوس تؤدي متعلقاتها إلى الفكر فيأخذها الفكر فيؤديها إلى التذكر، فيأخذها التذكر فيؤديها إلى الإرادة، فتأخذها الإرادة إلى الجوارح والعمل، فتستحكم فتصير عادة فردُّها من مبادئها أسهل من قطعها بعد قوتها وتمامها" (ابن القيم،1393:249-245).

من خلال الأطر المرجعية التاريخية السابقة ترى الباحثة أنها جميعاً تركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات من حوله وتفسيراته لها، وأن ما يحمله الفرد من أفكار يؤثر في انفعالاته ورؤيته لذاته وللمحيط من حوله كما يؤثر في سلوكه اتجاه ما يتعرض له من مثيرات، وهذا التأثير مستمر ومتبادل بين هذه المثيرات الثلاث: الأفكار والانفعالات والسلوك، فكيفية إدراك الفرد للمعارف التي اكتسبها وأسلوب معالجته للمعلومات أثر بالغ في تقييمه لذاته وللمحيط من حوله، وفي تفاعله وتوافقه. وترى أن التراث الإسلامي أيضاً لم يخلُ من الإشارات الواضحة لأثر التفكير ليس فقط في توجيه السلوك ولكن أيضاً في الحالة الصحية للإنسان، ويبدو ذلك جلياً في قول ابن القيم الذي أوضح أن قدرة الأفكار-إذا لم يتم تغييرها- على التحول إلى دوافع ثم سلوك حتى تصبح عادة يحتاج التخلص منها إلى جهد أكبر.

ثانياً: المخططات المعرفية: Schemas Cognitive

يحتل التفكير وعمليات الفكر مركزاً أساسياً في النظريات المعرفية، ومن الواضح أن الأفكار لا تحدث عشوائياً. فلكل منا أفكاره الثابتة ومعلوماته المختزنة التي ترشد أو تحدد بنية تفكيرنا. ويُعرف ميكنباوم Meichenbaum البنيان المعرفية بالصورة التالية: "الجانب التنظيمي للتفكير والذي يبدو أنه منظم ويوجه استراتيجية مسار واختيار الأفكار، فهو بمثابة "مشغل تنفيذي" يمسك بمخطط التفكير ويحدد وقت مقاطعة أوتعديل أواستمرار الفكرة، ويتضمن البنيان المعرفي ما لا يتغير بتعلم كلمة جديدة ولكن يتغير بتعلم مهارة كلمة جديدة مثل مهارة الاستماع إلى الحوار الداخلي للشخص ذاته، والبنيان المعرفي بهذه الصورة هو مصدر كل النصوص Scripts التي تستمد منها كل مثل هذه الحوارات". وقد استخدمت لوصف الأبنية المعرفية كلمات متنوعة مثل: Schema و Image و Belief(مليكة،1990:171).

ويرى السقا (2009:8-7) أنها بُنى معرفية Structures، يعتقد أنها تسبب شتى التشوهات التي نراها لدى المتعالجين. والتفسير المعرفي للاكتئاب يقوم على النظرة السلبية إلى الذات والعالم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

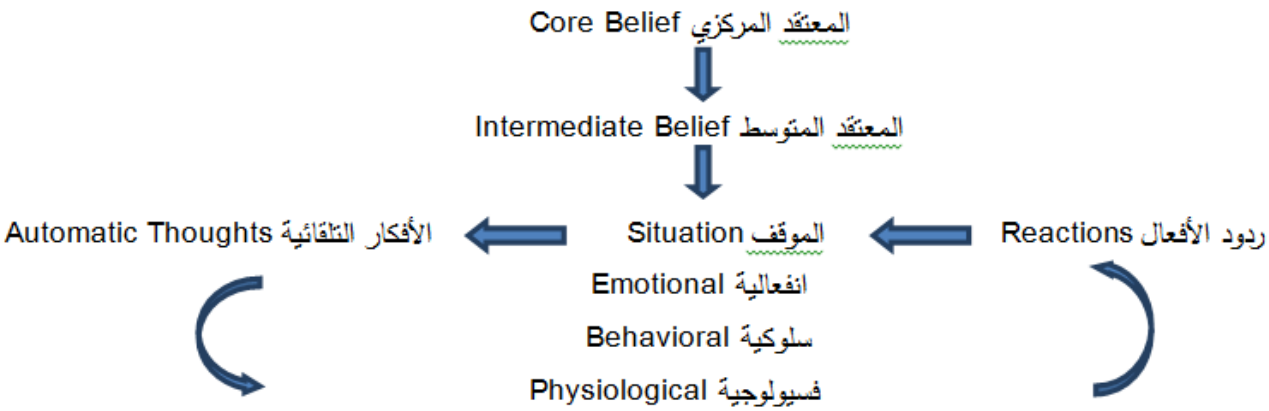
والمستقبل. حيث يتجلى هذا الثالوث المعرفي السلبي من خلال استجابات الفرد التلقائية نحو حدث ما، ويُعتقد أن الثالوث السلبي يقوم بصياغة تلقائية ومستمرة لإدراكات الفرد وتفسيراته للأحداث، إذ تزيد التشوهات التلقائية في تأثير الاعتقادات الضمنية المختلة وظيفياً.

ويرى كوروين وآخرون أن المخططات Schemas عبارة عن خطط عقلية مجردة تعمل كموجهات للفعل، وكبناءات لتذكر المعلومات وتفسيرها، وكإطار عمل منظم لحل المشكلات Problem Solving وكل فرد يتبنى مدى واسعاً من المخططات التي تمكنه من تكوين حس عام للعالم، ووضع أي معلومات وخبرات جديدة داخل السياق. وهي مثل النظام الشامل الذي يستخدمه كل فرد لكي يتعامل مع العالم، وتلك الأنظمة يبدأ تشكلها منذ الطفولة المبكرة، وبمجرد تشكلها فهي ترشد معالجة المعلومات Information Processing وتوجهها كما توجه السلوك وتشكل كيفية تفكير الفرد، وكيف يشعر، وكيف يسلك ويتصرف ويدرك نفسه، والآخرين، والعالم وهي مرتبة تصاعدياً تبعاً للأهمية. والباحثة تتبنى وجهة نظر "بيك" Beck في أن المخططات هي بناءات معرفية داخل العقل، في حين أن المعتقد المحوري هو المحتوى الخاص لها Specific Content. والمعتقدات المحورية تعمل في مستوى بدائي فهي كلية، وجامدة، ومفرطة التعميم. بينما المعتقدات الوسيطة Intermediate Beliefs تقع بين المعتقدات المحورية والأفكار الآلية عدداً من المعتقدات الوسيطة، وهي مركبة من اتجاهات وقواعد والافتراضات (كوروين،2008:31-32).

من خلال العرض السابق تشير الباحثة إلى أن الأفكار، والوجدان، والسلوك، والجوانب الفسيولوجية هي كلها مكونات لنظام موحد داخل المخطوطة المعرفية. فالتغير الحادث في أي مكون منها يكون مصحوباً بتغير في المكونات الأخرى مع الأخذ بعين الاعتبار أن النظرية المعرفية تعتبر أن كل فرد يستحضر في الموقف نفسه مدى مختلفاً من المشاعر، والاستجابات الفسيولوجية، والسلوك، وتعتبر الأفكار هي الموجه لهذه المكونات الثلاث حيث أنها ليست ناشئة عن الموقف بشكل أساسي، وإنما تتوقف على الطريقة التي ينظر بها كل فرد للموقف نفسه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً: النموذج المعرفي عند بيك The Cognitive Model



شكل رقم (1) : النموذج المعرفي (بيك،18:2000)

يفترض بيك Beck في النموذج المعرفي أن هناك ثلاثة مستويات في النموذج المعرفي هي: المعتقدات المركزية (القوالب الفكرية)، والمعتقدات المتوسطة (الافتراضات)، والأفكار التلقائية. في موقف معين فإن المعتقدات الداخلية تؤثر على إحساس الشخص والتي يعبر عنها بأفكار تلقائية خاصة بالموقف والتي تؤثر على انفعالاته وسلوكه وفي النهاية تؤدي إلى تغير وظيفي(بيك،23:2000).

1- المعتقدات المركزية (القوالب الفكرية) Core Belief:

إن المعتقدات المركزية هي الأفكار الأكثر مركزية عن الذات والناس الآخرون والعالم المحيط بنا، إنها المفاهيم العميقة التي لا يصل إليها الأشخاص غالباً حتى بأنفسهم. وإن الشخص ينظر لهذه الأفكار على أنها حقائق مطلقة أي "الأشياء على ما تكون" ويفترض بيك Beck أن المعتقدات السلبية تقع في قسمين كبيرين:

أ-المعتقدات المتعلقة بالعجز والضعف.

ب-المعتقدات المتعلقة بالكراهية .

إن هذه المعتقدات تنمو في الطفولة عندما يتغلغل الطفل مع الآخرين ويواجه عدة مواقف، إن أغلب الناس يتسمون بمعتقدات مركزية إيجابية أغلب فترات حياتهم. إن المعتقدات المركزية السلبية قد تظهر في لحظات الضغوط النفسية فقط وعلى العكس من الأفكار التلقائية، إن المعتقدات المركزية هي المستوى الجوهري للاعتقاد، جامدة، تتميز بالعمومية، إن الأفكار التلقائية والصور

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحقيقية التي تجول في خلد شخص ما تعتمد على الموقف ويمكن اعتبارها المستوى الأكثر سطحية في المعرفة(كحلة،24:1998).

وأشار كوروين وآخرون (124:2008) إلى أن المعتقدات المحورية هي الأساس التي تبنى عليه المعتقدات الأخرى، وهي تمكنا من وصف أنفسنا، ووصف الآخرين، والعالم بمصطلحات شديدة العمومية، لذلك فهي شديدة العمومية، وجامدة "غير مرنة"، وإلزامية، ومقاومة للتغيير ويمكن أن تكون إيجابية أيضاً وتكون سلبية، وهي جزء طبيعي من عملية معالجة المعلومات في حياتنا اليومية.

2- المعتقدات الوسطى Intermediate Belief:

إن المعتقدات المركزية تؤثر على نمو المعتقدات الوسطى التي تتكون من: "القواعد"، و"الافتراضات" إن هذه المعتقدات تؤثر على رؤيته الموقف والتي تؤثر على طريقة تفكيره وكيف يشعر و يتصرف لذا فإن المعتقدات المركزية تؤثر على المعتقدات الوسطى والتي تؤثر على الأفكار التلقائية بالتبعية(جى،10:2012).

وأكد كوروين وآخرون (125:2008) على أن المعتقدات المضمرة تسمى المعتقدات الوسيطة ذلك لأنها تقع بين المعتقدات المحورية والأفكار الآلية، ومثلها مثل المعتقدات المحورية فإنها غالباً تكون غير متسقة أوغير مرتبطة، ويمكن أن تنقسم إلى ثلاثة أنواع: الاتجاهات، والقواعد، والفروض. والاتجاهات طبيعتها تقسيمية، أما القواعد فهي عبارة عن متطلبات، في حين تكون الفروض شرطية.

3- الأفكار التلقائية Automatic Thoughts:

هي مصطلح أطلقه "بيك" على الأفكار والصور الذهنية التي تظهر بشكل لاإرادي خلال تدفق الوعي الشخصي وتوجد عدة مصطلحات شبيهة وتعد مرادفات لها من قبيل"العبارات الداخلية"Self-Statements، و"الأشياء التي تخبر بها نفسك"Things you tell yourself، و"الحديث الذاتي"Self Talk (عنب،54:2005).

وأشار كوروين وآخرون (123:2008) إلى أن الأفكار الآلية تمثل تيار الأفكار، والصور الذهنية، اللتين تصحبان الفرد بشكل ثابت وهو يتقدم عبر حياته اليومية العادية. أما الأفكار الآلية السلبية فهي تلك الأفكار والصور التي تستثير الانفعالات السلبية وغير الملائمة. وتكون هذه الأفكار وبشكل عام في البداية مقبولة من العميل على أنها أفكار واقعية وصادقة، لكن لا توجد أدلة موضوعية تؤيدها، والأفكار الآلية السلبية تظهر في سياق الخبرات العادية، ولا يكون لها أي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نشاط شاذ وغير طبيعي، ويفترض النموذج المعرفي أننا قمنا بتشويه المعلومات الواردة إلينا حتى نكون أطراً نظرية عملية تصورية لكي نفهم العالم، وخبراتنا الذاتية.

وجد بيك Beck من خلال عمله مع المرضى أنهم أعلنوا عن مدى واسع من الأفكار السالبة، والتي تظهر لديهم بشكل عفوي. أطلق بيك على هذه الأفكار:الأفكار الآلية Automatic thoughts، هذه الأفكار تقوم على معتقدات رئيسية عامة، يطلق عليها المخططات Schemas التي لدى الفرد عن نفسه، وعن عالمه، وعن مستقبله. هذه المخططات تحدد الطريقة التي قد يفسر بها الفرد موقفاً معيناً. من خلال هذا التفسير تظهر أفكار آلية معينة. هذه الأفكار الآلية المعينة تسهم في التقييم المعرفي الذي يتصف بسوء التكيف للموقف، أو التحدث، ويؤدي إلى استجابة وجدانية(جى،2012:14-13).

وأورد الفرحاتي (79:2005) أن الأفكار التلقائية تتشابه لدى العديد من الأفراد في بعض الخصائص المشتركة منها :

- أنها واضحة ومميزة بصفة عامة وبعيدة عن الغموض.
- أنها مصاغة بأسلوب اختزالي يقتصر على الكلمات الضرورية.
- بعيدة عن التسلسل المنطقي الذي يصف التفكير بتوجيه الهدف أو لحل المشكلات.
- تحدث تلقائياً كما لو كانت انعكاسية، وتتمتع بالنوع من الاستقلال، فهي تنشأ دون تمهيد من جانب الفرد ولا يملك إيقافها خاصة في الحالات الشديدة.

لقد اعتبر المعرفيون أمثال بيك Beck وأليس Ellis وميكنباوم Meichenbaum أن الاضطرابات النفسية وفق النموذج المعرفي تتركز حول ثلاثة آليات أساسية يُفترض أنها تساعد في الإبقاء على الاضطراب. وهذه الآليات هي الثالوث المعرفي، التشوهات المعرفية، المخططات:

أ- الثالوث المعرفي:The Cognitive Triad

يتألف الثالوث المعرفي من ثلاثة عناصر معرفية تحثّ المتعالج على أن ينظر إلى نفسه ومستقبله وتجاربه بطريقة خاصة (السقا،2009:8).

ب- المخططات:Schemata

وتناولت الباحثة الموضوع سابقاً.

ج- التشوهات المعرفية: Cognitive Distortion

وستتناول الباحثة الموضوع لاحقاً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من خلال العرض السابق ترى الباحثة أن النظرية المعرفية تعاملت مع الحياة النفسية للفرد بثلاثية تكاملية تتضمن الأفكار والمشاعر والسلوكيات، وهذه العناصر الثلاث تتفاعل مع بعضها بعضاً بطريقة توالدية دون أن يكون لأحد منها الأسبقية على الآخر. وتشير إلى أن الإنسان يتعلم كيفية تفكيره من خلال الآخرين المهمين في حياته وخاصة في مرحلة الطفولة، فالخبرات التي يعيشها تشكل القاعدة لأنماط تفكيره وإدراكه لذاته وللأحداث التي يمر بها في حياته، وتتناول هذه الدراسة التشوهات المعرفية لما لها أهمية في التأثير على الاعتقادات الضمنية المختلة وظيفاً.

رابعاً: التشوهات المعرفية:

- **مفهومها:**

يرى كوري أن أصحاب النظرية المعرفية يركزون على أن شعور الفرد وسلوكه يتحددان من خلال نمط إدراكاته، وطبيعة الخبرة الذاتية له. كما أن الافتراضات النظرية للعلاج المعرفي تشير إلى أن التواصل الذاتي بين الناس يتأثر إلى حد بعيد بما يحدث في داخل كل منهم، وأن معتقدات الفرد لها معنى خاص لديه، حيث يمكن اكتشافها والتعرف عليها بنفسه، بدلاً من أن المعالج المعرفي بتعليمها وتفسيرها له. وقد اهتم بيك بالأفكار التلقائية التي تؤثر على عملية تفكيره، وتؤدي إلى تكوين افتراضات خاطئة أطلق عليها اصطلاح التشويهات المعرفية Cognitive Distortions (Corey,2000:303-304).

وتحتوي الأفكار السلبية للثالوث المعرفي والتي تسبب الاضطراب دوماً تشوهات ضخمة، ورغم أن هذه الأفكار غريبة بعض الشيء، وخارجة عن المألوف فهي تبدو للشخص صحيحة، وغير ممكن إثباتها عموماً بالإجماع، لأنها تتسم بالخصوصية الفردية. كما أنها تظهر بشكل عفوي استجابة لحالة ما ولهذا السبب تسمى بالأفكار التلقائية، أما التشوهات المعرفية فهي:الأنماط المختلفة من الأخطاء في منطق التفكير التلقائي Cognitive Errors ويمكن الوصول إليه من خلال أساليب الاستقصاء المستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي. وهناك عدة تشوهات أساسية تتكرر يقوم المعالج بمواجهتها مع المتعالجين(السقا،2009:7-8).

تُعرف (**رسلان،63:2011**) التشوهات المعرفية أنها أساليب تفكير غير منطقية ومعارف محرفة تؤثر على إدراك الفرد وتفسيراته للأشياء إما بالدحض (التغاضي عنها) أو المبالغة. وأشارت إلى عدد من التشوهات التي تصيب التفكير وهي: تفكير الكل أو اللاشيء (التفكير القطبي)، المبالغة في لوم الذات والآخرين، أسلوب التفكير السوداوي، الحتميات، الانتقاء العقلي (التجريد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الانتقائي)، التعميم المفرط، التضخيم والتصغير، العنونة، القفز إلى النتائج أو الاستنتاجات، التفكير الخرافي.

وتشير (**الهويش،13:2010**) أنها تيار من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات ذاتية وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل،ومنها: الاستنتاج التعسفي ،التجريد الانتقائي، التعميم الزائد، التفكير الثنائي، وضع اللافتات، قراءة الأفكار، التهويل والتصغير.

وعرفه **كليمر Clemmer (2009)** أنه مصطلح يستخدم لوصف نمط من التفكير، أو "حديث النفس"، عن طريقة تفكير الفرد التلقائية عن أحداث الحياة في إطار سلبي وتؤدي إلى مشاعر مثل:الحزن، والغضب، والخجل، واليأس، والقلق.وأضاف أن هناك أنواع مختلفة من التشوهات وهي كالتالي:كل شيء أو لاشيء، التصغير، الانتقاء العقلي، التضخيم، التنبؤ، قراءة الأفكار.

وترى **الباحثة** أن التشوهات المعرفية تعني التحريفات والأخطاء المعرفية في معالجة المعلومات التي يستخدمها الأفراد بصورة تلقائية عن أحداث الحياة بطريقة سلبية وتسبب لهم الشعور بالضيق والألم.

- **أنواعها:**

أورد كل من كوروين وآخرون (2008:38-35)، ومليكة (1990:240-241)، وكحلة (1998:36-34)، وجي (2012:53-52) أن هناك أنواع عديدة للتشوهات المعرفية وذكروا منها التقسيمات التالية:

1-تفكير الكل أو اللاشيء (التفكير الثنائي):حيث يدرك الشخص نفسه والآخرين والمواقف والعالم وفقاً لفئات حادة متطرفة، ويميل هذا النمط من التفكير إلى أن يكون مطلقاً ولا مجال فيه لبصيص أمل.

2-الشخصنة:في هذا النوع من أخطاء التفكير، يلوم الفرد نفسه على كل ما يحدث من أخطاء، ويربطها بعجزه وعدك كفاءته الشخصية، ويجعل الفرد نفسه مسئولاً بصفة شخصية عن حدث قد يكون بعيداً عن سيطرته، وقد يحدث أيضاً العكس وهو أن يلقي الفرد باللوم على الآخرين نتيجة ما يعانيه من مشكلات وظروف.

3-التفكير الكوارثي (قراءة المستقبل):وهنا يتوقع الفرد سوء الحظ وسلبية المستقبل ويعتقد في أشياء سوف تعود عليه بأمور سيئة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4-الاستنتاج الانفعالي: هنا يرسم الأفراد نهاية حدث ما بناءً على إحساسهم الداخلي متجاهلين أي دلائل إمكانية حدوث العكس.

5-التنقية العقلية(التجريد الانتقائي):يوجه هنا الفرد اهتماماً وانتباهاً خاصاً لأحد التفاصيل السلبية وينشغل بها بشكل لا نهائي، متجاهلاً أي من التصورات الإيجابية الأخرى، فهو لا يرى الصور بشكل كلي لكنه فقط يركز على الجانب السيء فيها.

6-التعميم الزائد: يفكر الشخص على هذا النحو لأنه مر بخبرة سيئة مرة، فهي سوف تحدث له دائماً فهو يقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف من خلال موقف واحد.

7-التضخيم والتهوين: الفرد الذي يتبنى هذا النوع من التفكير عندما يدرك نفسه، والآخرين، أو المواقف سيميل إلى التضخيم أو المبالغة للمكونات السلبية وأيضاً يقلل من الإيجابيات أو يسقطها من حساباته.

8-العنونة:حيث لا يرى الفرد نفسه أو الآخرين تبعاً لمصطلحات الكل أو اللا شيء فقط بل يذهب إلى أبعد من ذلك، فيطلق عناوين غالباً ما تكون إزدرائية.

9-القفز إلى النتائج(الاستدلال الجزافي):الشخص هنا يستنتج أن النتائج ستكون سلبية بدون وجود دليل على ذلك.

وأضاف (جي،53:2012) تشوه: **التركيز على السلبيات:**يركز المرء على التفاصيل السالبة، ويتجاهل الجانب الإيجابي للموقف أو الحدث، وكنتيجة لذلك يصبح إدراك الحقيقة سوداوي.

وأشار كوروين وآخرون (37:2008) إلى تشوه: **عبارات يجب ولازم:** وهنا يكون لدى الفرد فكرة ثابتة عن نفسه، أو عن الآخرين، والعالم تترجمها أفعال "ينبغي" و"يجب" أن يكون. فالتفضيلات والتوقعات تم تحويلها إلى طلبات جامدة متصلبة، وعندما لا توافق هذه المطالب مشاعر الفرد فإنه يحبط ويكدر.

وبعد اطلاع الباحثة على الإطار النظري تتبنى الباحثة آراء العلماء على أنها:

1-التفكير الثنائي Polarized Thinking:يقصد به أن ينظر الفرد إلى الأحداث أو الناس طبقاً لمبدأ الكل أو لا شيء.

2-الاستنتاج الاعتباطي Arbitrary Inference:وهو استنتاج بدون دليل أو استنتاج مبني على أدلة ضعيفة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3-المبالغة والتقليل Magnification & Minimization:هو إعطاء الفرد قيمة أكبر أو أقل نسبياً للأشياء والأحداث بحيث تختلف تلك القيمة عن تقييم الآخرين لهذه الأشياء والأحداث.

4-المنطق العاطفي Emotional Logic:الفرد يفهم أو يفسر الأمور أو يتخذ القرارات وفقاً لما يفضله أو يرتاح له أو يرغبه.

5-لوم الذات والآخرين Self Blame & Other Blame:يلوم الفرد نفسه على أحداث حدثت وليس لها ذنب بها، أو يقوم بالتركيز على الأشخاص الآخرين باعتبارهم مصدر مشاعره السلبية ويرفض تحمل المسؤولية في تغيير ذاته.

6-التفكير المثالي(الكمال) Perfect thinking:يلزم الفرد نفسه أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر ذا أهمية وقيمة بدون أخطاء.

7-المقارنات المجحفة Comparisons unfair:يقارن الفرد نفسه مع الآخرين في ضوء معايير غير واقعية.

8-الإفراط في التعميم والإيجابية Over-generalization & positive:هو تعميم الفرد لمشاعره ولخبراته الجزئية أو الفردية على الناس ككل وتصنيفهم تبعاً لذلك ومبالغته في إدراك الواقع بإيجابية والغفلة عما به من عقبات.

9-"ماذا لو" الأسئلة العقيمة "What if" questions sterile:يستمر الفرد في طرح الأسئلة الخاصة "ماذا لو حدث شيء ما؟" ويفشل في الاقتناع بأي إجابة يصل إليها.

خامساً: التفكير والصحة النفسية:

تتكون شخصية الفرد من تفاعل المكونات البيولوجية (كالوراثية، والفسيولوجية)، والنفسية (كالمعرفية، والانفعالية) من ناحية، والمادية الاجتماعية من ناحية أخرى. وتعد نواتج اقتران هذه المكونات بمثابة محددات للشخصية، تتحكم في طبيعة ومسار تفاعلها مع الوسط والمحيط بها. ويعد المكون المعرفي، وبخاصة نواتج الإدراك، من حيث طبيعة الأفكار والمعتقدات المنبثقة عنه والسائدة لدى الفرد كالمعتقدات المنطقية، وغير المنطقية من جهة، وقوى الصحة النفسية من جهة أخرى من المؤشرات الدالة على طبيعة الشخصية سوية أو غير سوية (العويضة،4:2007).

من خلال ذلك ينظر إلى طلبة المدارس والجامعات بإعتبارهم الشريحة الفتية والهامة والتي تمر بمرحلة المراهقة وما فيها من حساسية، وما يتعرضون له في سير حياتهم الشخصية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والأكاديمية إلى سلسلة من الضغوط المختلفة في نوعها وشدتها، الأمر الذي يؤدي إلى تباين وفروق في الاستجابة لها والتعامل معها.

وهذا يقودنا إلى أن المراهقين يختلفون في إدراكهم للحدث الضاغط الواحد، الأمر الذي يؤدي إلى تباين النواتج الانفعالية، والأنماط السلوكية لديهم، وأن ظهور الضغوط هي نتاج وجود أنماط ومعتقدات خاطئة مشوهة لديهم حيال إدراكهم للمواقف والأحداث البيئية المختلفة، فضلاً عن وجود مستويات متدنية من الصحة النفسية (حسن،2006:5).

وأشار المحارب (2000،13) إلى أن النظرية المعرفية تعتمد على الكيفية التي تتم بها معالجة المعلومات، وتفترض هذه النظرية أن وجود الاضطرابات لدى الفرد مرتبط بوجود تحيز وأخطاء في معالجة المعلومات لديه كما تفترض وجود أبنية معرفية (مخططات) كامنة عاجزة عن التكيف تسيطر على الفرد من خلال ما ينتج عنها من أفكار وأخيلة تلقائية تصاحب الاضطراب وتساعد على استمراره، وفي محاولة للتعرف على الكيفية التي ينظم بها الإنسان المعارف التي يكتسبها في حياته أو ما يسمى بالتمثيل الداخلي للمعارف نشأت فكرة المخطوطة المعرفية.

وقد أرجع إليس Ellis المعتقدات الغير المنطقية إلى مرحلة الطفولة، حيث يتميز الطفل في هذه المرحلة بالحساسية للمؤثرات الخارجية، كما أنه يكون أكثر قابلية للإيحاء وأكثر اعتماداً على الآخرين خاصة والديه في التفكير واتخاذ القرار، فإذا كان والديه غير منطقيين في التفكير فسوف يصبح الفرد غير عقلاني (زهران،2002،72).

وأكد كالهون calhoun (1990:23) مفهوم الصحة النفسية من منظور معرفي فإنه يعتمد على الطريقة التي يعتمدها الفرد في تفسير وتقييم المواقف والأحداث البيئية المحيطة، وأن زيادة الشعور بالفاعلية الذاتية يساهم في تعزيز الصحة النفسية والجسمية عند الفرد، وبحسب رأي المعرفيين فإن الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية مناسبة هو الذي يفسر الخبرات المهددة له بطريقة تمكنه من المحافظة على الأمل، واستعمال مهارات مناسبة في حل المشكلات، واستعمال أساليب معرفية مناسبة في مواجهة الضغوطات النفسية. بينما الشخص الذي لا يتمتع بصحة نفسية مناسبة هو الذي يفقد الأمل، والشعور بالعجز، ولا يتمكن من الاستجابة بثقة واقتدار لمتطلبات البيئة، كما يعجز عن استعمال الأساليب المعرفية المناسبة في مواجهة الضغوط النفسية.

يرى المعرفيون أن كل ظاهرة نفسية، إنما هي ظاهرة معرفية، وأن المعرفة تدخل في جميع ما يمكن للإنسان أن يفعله، وأنها عملية انعكاس للواقع وإعادة تشكيل ومعالجة لذلك الواقع، يقوم بها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفرد بهدف تمكينه من السيطرة على هذا الواقع وعلى تفسيره وأن العمليات المعرفية تعد عوامل متضمنة في السلوك وتؤثر فيه (صالح،45:1999).

وقد أشار المحارب (5،2000) إلى أن فلاناجان Flanagan أوضح أن التفكير ينظم السلوك ونتائج السلوك بحيث تصبح مادة أو غذاء للتفكير أي أن هناك تفاعل مستمر بين التفكير والسلوك، ولذلك انصب علم النفس المعرفي على دارسة أساليب التفكير التي يوظفها العلاج المعرفي لتشخيص الصعوبات والاضطرابات النفسية التي يعاني منها الأفراد والعمل على تغييرها، لأن إدراك الفرد للعالم وتفسيره للواقع هو الذي يحدد أنماطه السلوكية والتواصلية، وقد يكون إدراك الفرد مبني على معطيات غير واقعية بل قد تبنى على معتقدات مشوهة تؤدي إلى قراءة مشوهة للواقع وبالتالي تؤدي إلى صعوبات في توافق الفرد مع ذاته ومحيطه، نتيجة لإسقاطاته الداخلية عليها.

وأكد رسلان (22،2011) أن التكوين المعرفي للفرد وطريقة تفكيره يحددان مدى صحته النفسية أو مرضه النفسي، فقد ارتبط تبني الفرد لمعتقدات خاطئة وقد تكون مستحيلة التحقق كأن يبالغ الفرد في المستويات التي يقيم بها أدائه ووفقاً لها يشعر بالعجز عن الوصول لهذه المستويات مما يترتب عليها انخفاض تقدير الذات وشعور الفرد بالنقص وعدم الكفاءة، ومن ثم يقع الفرد في المرض النفسي.

إن عزو الأحداث والخبرات السلبية أو أي خبرة تالية إلى عيوب ذاتية أو مقارنة الفرد لذاته مع الآخرين تؤدي إلى انخفاض تقديره الذاتي self esteem، وبالتالي نظرة تشاؤمية للمستقبل، ولذا نجد أن توافر مفهوم الذات السالب و التفسير السلبي للخبرات، بالإضافة إلى النظرة السلبية للمستقبل تشكل المثلث المعرفي للاكتئاب (الشناوي،150،1995).

تشير الهويش (37،2010) أنه من غير الممكن عزل الاضطرابات التي تصيب الأفراد عن الطريقة التي يفكرون بها وما يحملونه من آراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم ونحو المواقف التي يتفاعلون معها، فالاضطرابات النفسية على وجه العموم تعد من وجهة نظر المعالج السلوكي المعرفي نتيجة مباشرة للطريقة التي يفكر بها الشخص عن نفسه وعن العالم ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن هناك أربعة مصادر من القصور المعرفي ترتبط بظهور الاضطرابات النفسية وهي:

1- نقص المعلومات وقصور الخبرة والسذاجة في حل المشكلات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- أساليب التفكير وما تنطوي عليه من أخطاء في التعميم وتطرف التفكير والاستجابات التي تبنى عليها.
3- ما يحمله الفرد من آراء وأفكار ومعتقدات عن نفسه وعن الآخرين والمواقف التي يتفاعل معها.
4- التوقعات السلبية.

مما سبق تستنتج الباحثة أن هناك تشابكاً بين التفكير والمشاعر، وأن الصحة النفسية هو نتيجة للتفكير، وأن التفكير يكتسبه الفرد بصورة خاصة من والديه ومن المجتمع، وفي خلال عملية النمو تصبح انفعالات الفرد إما منطقية أو تحتوي على تشوهات. وأن المخططات المعرفية المشوهة تؤدي بالفرد إلى فقدان الأمل والشعور بالعجز وعدم الكفاءة وانخفاض تقديره لذاته، وتجعله عاجزاً عن التعامل مع متطلبات الحياة بتوازن. وذلك كله يؤثر على معنى الحياة الخاص بالفرد وهذا ما ستوضحه الباحثة في المبحث الثاني.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الثاني

معنى الحياة The Meaning of Life

مقدمة:

خلق الله الكون، وخلق الأرض جزءاً من هذا الكون، ثم جعل الإنسان خليفةً له في الأرض، وميزه بالعقل لكي يحقق الهدف الذي خلقه الله من أجله، ولذلك كان لزاماً على الإنسان أن يعي هذا الهدف وتلك الغاية وأن يحمل الأمانة التي حملها له خالقه عز وجل، حيث يقول تعالى في كتابه الكريم: "إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لا تَعْلَمُونَ"(البقرة:30).

ولا شك أن المسعى الرئيس للإنسان هو تحقيق معنى لحياته، فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه أو لتهيئه أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها، لأن هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه ولكنه يهتم أساساً بأن يكون هناك معنى ومغزى لحياته وهدفاً وقيمة يتوجه إليها، وفي ضوء هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد ومعاناة تستحق أن تعاش(يوسف،2:2008).

ويرى فرانكل Frankl (101:1998) أن ظاهرة خواء الحياة من المعنى تتزايد وتنتشر بصورة كثيفة. وأن أعداد المرضى الذين يعانون نقص المعنى والغرض في الحياة تتزايد يوماً بعد يوم إلى الحد الذي يمكن معه أن نعتبر أن شكوى اللا معنى هي الأكثر إلحاحاً والأعلى في معدلاتها بين المرضى المترددين على العيادات النفسية.

ومما سبق ترى الباحثة أن سعي الإنسان إلى البحث

عن معنى بمثابة قوة تدفعه لكي يدافع عن قيمة ما في حياته، وأن لديه الإرادة التي تجعله على استعداد لأي مواجهة في سبيل هذه القيمة، فالإنسان كائناً أحد محاوره تحقيق المعنى وتأكيد القيم بدلاً من أن يكون مهتماً فقط بإرضاء أهوائه وإشباع غرائزه، فلا يوجد شيء في الحياة يمكن أن يساعده بفعالية على التمتع بالصحة النفسية حتى في أسوأ الظروف مثل معرفته بأن هناك معنى في حياته يريد أن يصل له ويحققه.

أولاً: مفهوم معنى الحياة:

يتفق العلماء على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، فبالمعنى يشعر الإنسان بقيمته وبإنسانيته، ويقبل على الحياة يتفاعل معها ويتجاوب معها، ويحقق التميز والتفرد والسعي نحو تحقيق أهدافه، وبافتقاد المعنى صار الإنسان مضطرباً مفعما بكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية، بل ربما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تراوده أفكار الانتحار والتخلص من الحياة، ويختلف العلماء في طريقة تحقيق الإنسان للمعنى في حياته باختلاف انتماءاتهم الفكرية، ومذاهبهم الفلسفية.

وقد تناول هذا المفهوم الكثير من الفلاسفة وعلماء النفس من مختلف الاتجاهات، فأصحاب فلسفة الحياة ومنهم "وليم جميس"، "وبرجسون"، " وجون ديوي" أكدوا على دور الخبرة والإرادة في تكوين المعاني لدى الفرد، أما أصحاب الفلسفة الوجودية ومنهم "كيركجارد"، و"سارتر"، "وهيدجر" فقد ركزوا على دور الإنسان في عثوره على المعنى وإضفاء المعنى على حياته (الأبيض، 799:2010).

وأما أصحاب الفلسفة الظاهرياتية ومنهم "هوسرل Husserl" و"ماكس شيلر Max Scheler" فقد أعطوا أهمية للخبرة التي يعيشها ويكونها الأفراد؛ لأن لها دورًا مهماً في تكوين المعنى والإرادة(Muzio,2006;1). في حين ارتبط مفهوم معنى الحياة لدى علماء النفس بمفاهيم متنوعة مثل: تحقيق الذات لدى "ماسلو Maslow"، المسئولية لدى "يالوم Yalom "، التسامي بالذات لدى "فرانكل Frankl "، القيم لدى "ماي Mai"، التكامل والاتصال لدى "بوهلر Buhler"، إضافة إلى استخدامه تحت مسميات أخرى مثل: الهدف في الحياة Purpose in Life،المعنى الشخصي Personal Meaning، مهمات الحياة Life Tasks، أهداف الحياة Life Goals (أبوغزالة، 265:2007).

وترى الباحثة أنه بالرغم من الاختلاف الدائر بين أصحاب هذه النظريات إلا أنهم اتفقوا على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، وأن الإحساس بالامتلاء بالمعنى يكون ضرورياً كي يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة، وأن عملية اكتشاف وإحراز المعنى تكون أكثر أهمية من تحديد محتوى المعنى ذاته.

ويعد فيكتور فرانكل Frankl من أوائل المنظرين لمصطلح معنى الحياة، حيث تولدت لديه هذه الفكرة من خلال معاناته مع مجموعة من المعتقلين في معسكرات الاعتقال في فيينا (سجون النازية) بعد الحرب العالمية الثانية (خوخ،14:2011). فقد رأى أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد، فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة، ولكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة، ويصف فرانكل ميزة عن مفهوم الإنسان من وجهة نظر الوجودية وهي: أن الدافع الأساسي في حياة الإنسان هو بحثه عن المعنى، كل إنسان هو وحدة منفردة وله معنى خاص، الإنسان بإرادته القوية هو الذي يستطيع أن يحقق ذاته (Carlos,2003:5).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هنا ستقوم الباحثة بإستعراض عدد من التعريفات التي ذكرت عن معنى الحياة وكان منها التالي:

يعرف فرانكل Frankl (131:1982) معنى الحياة بأنه: "حالة يسعى الإنسان للوصول إليها، لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى".

ويعرفه الأبيض (803:2010) بأنه "مجموع استجابات الفرد التي تعكس استجاباته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة والأهداف والالتزامات التي يلتزم فيها الفرد في حياته بكافة مجالاتها، ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها، ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام".

وتعرفه أبوغزالة (161:2007) بأنه: "تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما، أو حدث ما، أو خبرة ما أولاً – أي إنه يشير إلى كل ذي دلالة وأهمية، ثانيًا تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه".

ويعرف حميدي وآخرون (Hamidi, et al, 2010:9) معنى الحياة بأنه "شعور الأفراد بقيمة الحياة، وتوقعاتهم الإيجابية نحوها".

وترى الباحثة في ضوء التعريفات السابقة أن معنى الحياة هو: مجموعة الاتجاهات السلبية أو الإيجابية للفرد نحو حياته، وشعوره بمغزى الحياة الذي يدفعه إلى إدراك وتحقيق الأهداف ذات القيمة مع شعوره بالسعادة.

ثانيًا: تشكيل معنى الحياة:

مراحل حياة الإنسان تأتي متتابعة، وكل مرحلة تعتمد على سابقتها، استكمالاً لما مضى وليست منفصلة بذاتها، ولا مستقلة بأحداثها نتيجة لما يكتسبه الإنسان من خبرات، وما يمر به من تجارب متنوعة، وكلما كانت تلك المراحل مليئة بأحداث وتحديات متنوعة أمكن للإنسان مواجهة الحياة بكل صلابة وقوة، وبخبرات مستفاد منها. لكن تبقى مرحلة المراهقة متميزة ومتفردة عن كل المراحل العمرية، ففيها يشعر الفرد بأول لحظة انطلاق في الحياة، والاستقلال التدريجي من سلطة الأسرة، وتكوين شخصية مستقلة، وأبرز ما في هذه المرحلة اكتمال النمو والنضج الفكري وأيضاً الجسدي. وترى الباحثة أن هناك العديد من المتغيرات التي تؤثر في تشكيل معنى الحياة وهي كالتالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1- معنى الحياة والتفكير:

سلوك الفرد تحكمه إلى حد بعيد عوامل معرفية فكرية كالتوقع وطريقة التنبؤ بحدوث أشياء معينة فضلاً عن الاتجاهات والمعتقدات التي يحملها عن الأشياء والعالم (إبرهيم وعسكر،299:2009).

فالمكونات المعرفية للفرد هي المحور الرئيس لشخصيته، وهي التي تؤثر على مشاعره وسلوكه فإذا كان بمقدورنا أن نغير من معارف الفرد فإننا سنؤثر بالضرورة على مشاعره وسلوكه (العقاد،30،2001).

ويرى فرانكل (40:1998) أن الحديث عن معنى الحياة، يشير إلى مفهومين يجب التفرقة بينهما بداية؛ يرتبط المفهوم الأول بمعنى الحياة في عمومها؛ حياة البشر وعلاقتها بسائر الموجودات في العالم، إنه إجابة عن السؤال: ما هو معنى الحياة؟. أما السؤال ما هو معنى حياتي؟ فهذا هو المعنى الذي يرتبط به المفهوم الثاني، أي التصور الشخصي والفردي لمعنى الحياة، إنه طرح السؤال بين الإنسان ونفسه: لماذا أعيش؟ ومن أجل ماذا؟ ولمن؟.

وترى الباحثة أن للإجابة على تلك التساؤلات تحتاج من الإنسان عملية تفكير عميقة وبحث مستمر للوصول إلى الإجابة المناسبة، وكما تناولت الباحثة في المبحث السابق فإن لطريقة التفكير دور كبير في التأثير على الإجابة عن تلك التساؤلات، حيث أن التفكير سواء كان منطقي أو به تشوهات ينعكس ذلك على نظرته لنفسه وللحياة.

ويشير أدلر (32:2005) أن الخبرات التي تشكل مرحلة الطفولة دور كبير في معنى الحياة حيث يبدأ الأطفال مبكراً في محاولة إدراك معنى الحياة، فهم يسعون بشدة إلى التحقق من قوتهم ونصيبهم من الأشياء التي تحيط بهم، وفي حوالي نهاية العالم الخامس من حياة الطفل يصبح واضحاً أن هناك نمطاً واضحاً محدداً للسلوك قد قد تجسم وتبلور، حتى أنه يمكننا أن نميز وجود طريقة مستقلة لمعالجة المشاكل والمواقف التي تواجه ذلك الطفل. وهذه الطريقة تعرف بأسلوب الحياة منها يبدأ الطفل يشكل كل مفاهيمه وتعريفاته عن ما يُتوقع منه، وعن ما يتوقعه من العالم. وأي خطأ في الفهم يقع في هذه المرحلة للخبرات ينعكس على نظام التعامل مع الحياة مستقبلاً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وترى الباحثة أن للوالدين والأسرة دور في معالجة المعلومات وتمثيلها عند الطفل بمخطوطة معرفية خاصة تجعله من خلالها يتخذ نمطاً من التفكير ويفهم الخبرات ويفسرها من خلاله.

2- معنى الحياة والهوية:

يرتبط معنى الحياة لدى الإنسان بقيمة حياته ورضاه عن ذاته وتقديره للمعنى الذي تنطوي عليه حياته والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في هذه الحياة، ومن أقرب المفاهيم وأشدها ارتباطاً بمفهوم المعنى هو مفهوم الهوية.

ويشير ليث Leath (1999:23) تبدأ الحاجة إلى تكوين المعنى منذ مراحل الطفولة المبكرة حيث يبدأ الأطفال فى تكوين منظومة من المعاني الشخصية الخاصة بهم مثل قولهم :أريد أن أصبح طبيباً أو فناناً، ..الخ، ومع دخولهم فى مرحلة المراهقة يصبح تكوين منظومة للمعنى ضرورة ملحة خاصة عندما يتحتم على المراهق اتخاذ قرارات مستقلة سوف تؤثر فى وجوده.

وفضلاً عن هذا فإن فترة المراهقة هي المرحلة التي تبدأ فيها القدرات المعرفية التي تمكنهم من تأمل حياتهم السابقة واللاحقة واختيار أكثر السلوكيات ملائمة لحياتهم (Marcia,1980:160).

ويرى أريكسون Erikson (1979:34) أن مفهوم الهوية يتكون في مرحلة المراهقة لأنها فترة تحدث فيها تغيرات كبرى في الذات حيث يمر المراهق بخبرة الصراع النفسي ممثلة في تشكيل الهوية مقابل تميع الدور، ويتضمن البحث عن الهوية محاولات المراهق تفهم بعض الأسئلة والإجابة عليها مثل من هو؟، ماذا يفعل؟، وما قيمة وجوده؟.

ويتوقف نجاح المراهق في تحديد هويته على ما يقوم به من استكشاف للبدائل والخيارات وعلى ما يحققه من التزام بالقيم والمعايير السائدة في مجتمعه، وبناءً على ما يحققه المراهق من نجاح أو فشل في حل أزمة الهوية يتجه إلى قطبي الأزمة فإما أن يتجه إلى الجانب الإيجابي منها فتتحدد هويته ويعرف نفسه بوضوح ودوره في المجتمع، وهو ما يُعرف بإنجاز الهوية، وإما أن يتجه إلى الجانب السلبي منها ويظل يعاني من عدم وضوح هويته، وعدم معرفته بنفسه فى الوقت الحاضر، وماذا سيكون فى المستقبل وهو ما يُعرف بتشتت الهوية(عبدالرحمن،188:2001).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- معنى الحياة والتعليم:

يقول فرانكل Frankl (1998:64) أن الهدف الأساسي من التعليم فى عصر كعصرنا هذا، ليس فقط مجرد نقل للتقاليد والمعارف، ولكنه يتضمن أيضاً عملية الارتقاء بالقدرات التى تسمح للإنسان باكتشاف المعاني الفريدة لوجوده.

ويرى مارشيا أن عملية اختيار التخصص الدراسي أو المستقبل المهني تمثل أهم الاختيارات التي يواجهها المراهق حيث يواجه أزمة اتخاذ القرار وتحديد أهداف والتزامات لحياته الخاصة بالمستقبل المهني، وهذه الفترة التي يبدأ فيها الفرد ولأول مرة في حياته امتلاك قدرات معرفية Cognitive capabilities تمكنه من تأمل فترة حياته السابقة واللاحقة واتخاذ السلوك المناسب حيالها (Marcia, 1980:160).

وحتى العالم الكبير بياجيه اكتشف فى أخر حياته أن التركيز على التفكير المنطقي وتطوره ليس كافياً، وإنما وجد أن أنظمة المعنى التى يتبناها الأفراد هي أكثر أهمية في تشكيل طريقة تفكيرهم. وبذلك فمن المتوقع أن يتأثر اختيار الفرد لمستقبله المهني واتجاهاته نحو دراسته وكذلك دافعيته بالمعنى الشخصي الذى يتبناه (يوسف،4:2008).

وترى الباحثة أن معنى الحياة والتعليم والعمل يشتركان في أن المحيط الاجتماعي عملية هامة جداً فى تشكيل معتقدات الفرد وحاجاته، وكذلك يعملان معاً في اكتشاف المراهق للمعنى من خلال اختيار التخصص والمهنة، وتحديد أهمية الدور الذى يمثله المراهق وتحديد درجة أهمية ذلك الدور وتلك المهنة داخل ذلك المجتمع. وعلى ذلك فإن اختيار تخصص دراسي محدد هو خطوة مؤهلة للقيام بدور ما من خلال المهنة التي سوف يعمل بها الفرد، وإذا لم يحظ ذلك الدور أو تلك المهنة بدرجة كافية من الأهمية تسمح بتحقيق نوع من الإشباع الوجودي لذلك الفرد وتتسق مع القيم الخاصة به، يصبح ذلك الإنسان عرضة للإصابة بالإحباط الوجودي.

4- معنى الحياة والصحة النفسية:

تمثّل الصحة النفسية، حسب التعريف الإيجابي الأساس اللازم لضمان العافية للفرد وتمكين المجتمع من تأدية وظائفه بشكل فعال. فالمنظور الإيجابي للصحة النفسية، يُركز على السلوك الإنساني السوي، ومدى فاعلية الفرد، ومفهومه لذاته، وسر وجوده في الحياة. ويمثل هذا الاتجاه أنصار الاتجاه الوجودي. وينظر هذا الاتجاه إلى الصحة النفسية على أنها في مجموعها تبدو

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شروطاً تحيط بالوظائف النفسية التي تنطوي عليها الشخصية، وأن الصحة النفسية الكاملة "مثلٌ أعلى نسعى كلنا نحوه، وقلما نصل إليه في كل ساعات حياتنا" (عبدالخالق،1993:26).

ترى الباحثة أن معنى الحياة يعد من المفاهيم التي بدأت تستحوذ على اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية، حيث ترتبط لدى الفرد قيمة حياته ورضاه عن ذاته وتقديره لها بالمعنى الذي تنطوي عليه حياته والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة.

ويؤكد ليث leath (1999:20) أن المعنى الشخصي هو ذلك التركيب المعرفي الذي يعيه الناس ويستخدمونه في إنجاز الخبرات الداعمة، فالمعنى الشخصي يكون ناجحاً في موقف ما إذا ما أتاح للفرد الاحتفاظ بجزء كبير من صحته النفسية في موقف ما، وعلى العكس من ذلك، فإن المعنى الشخصي يكون فاشلاً إذا ما أدى بصاحبه إلى الشعور باليأس والإكتئاب وأدى به إلى الانتحار أو التفكير فيه بعد المرور بتجربة ما. وتعتمد درجة السهولة في تطوير معنى شخصي ناجح على بيئة الفرد الفيزيائية والبيولوجية والاجتماعية فضلاً عن خبراته الماضية.

ويعرف بعض الباحثين حالة اللامعنى Meaninglessness لدى الإنسان بأنها حالة ذاتية من السأم واللامبالاة والفراغ، حيث يشعر الفرد بالتشاؤم، والشك في الدوافع البشرية، والتساؤل عن قيمة معظم أنشطة الحياة، والإحساس بعدم القيمة في الحياة (معوض،1998:329).

وأوضح فرانكل (1998:20) أن الإنسان قد يستطيع تحمل تأجيل الإشباع أو الحرمان النفسي أو الاجتماعي والاقتصادي، ولكنه لا يستطيع أن يتحمل خلو الحياة من الهدف والمعنى. وعندما يكتشف الإنسان معنى حياته فإنه يصبح مستعداً لتحمل المعاناة، وتقديم التضحيات حتى بحياته نفسها من أجل الحفاظ على هذا المعنى، وعلى العكس من ذلك، عندما تفقد الحياة معناها فقد يضطر الإنسان للانتحار حتى لو بدت كل احتياجاته الأخرى مشبعة.

الشكوى من الشعور المؤلم بالافتقار إلى الهدف في الحياة، أو الشعور بأن الحياة مجرد عبث لا طائل من ورائه، إنها شكوى الافتقار إلى معنى الحياة. ومع ذلك، فإن هذا النوع من المعاناة، عندما ننظر إليه من حيث هو دافع يدفع الإنسان إلى البحث عن معنى لحياته، يمكن اعتباره دليلاً على الصحة النفسية والإيجابية في الحياة. فهو دليل على تمسك الإنسان بأن تكون لحياته قيمة تتجاوز مجرد التواجد المشبع، إلى الحضور الإنساني الإيجابي الفعال. وفي هذا يقول فرانكل: (إن البحث عن معنى الحياة أصدق تعبير عن الوجود الإنساني، هو العلامة الأكثر جوهرية في الطبيعة الإنسانية) (فرانكل،1982:26).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وترى الباحثة أن الصحة النفسية تبدو في عدة مظاهر أهمها وجود فلسفة للحياة، ووجود أهداف مستقبلية تتعلق بذاته وبعلاقاته مع محيطه الاجتماعي، وأن وجود معنى شخصي لدى الإنسان يساعده على الاحتفاظ بصحته النفسية والقدرة على التفاؤل، كما أنه يمكنه أيضاً من التعامل مع مواقف المعاناة والألم التي يواجها في حياته، وأن وجود معنى شخصي خاص بالفرد تتدرج في تكوينها وتتفرع لتحمل أفكاره في الحياة وأنشطته التي يلزم نفسه بها حيث تتفاوت في الارتقاء والسمو كل حسب ما تحمله من أفكار وغايات يلزم الإنسان نفسه بتحقيقها في حياته، كما تتفاوت المعاني الشخصية من فرد لأخر في درجة تعقيدها وأهميتها كل حسب درجة ثقافته وخلفيته الاجتماعية وطموحاته في الحياة.

ثالثاً: أبعاد معنى الحياة:

قد تتنوع مصادر المعنى وفقاً للخلفية الاجتماعية والثقافية للفرد، وكذلك وفقاً للمرحلة العمرية وهي تشير إلى العديد من الأفكار الشخصية والتي يتم من خلالها المرور بتجربة اكتشاف المعنى والقيم، والمعتقدات هي الأساس الأول لكل مصادر المعنى في الحياة.

يشير **يوسف (2008:166-167)** أن أبعاد معنى الحياة خمسة أبعاد وهي:1-دافعية الإنجاز:وهي القدرة على وضع أهداف ذات قيمة، ومحاولة تحقيقها، والعمل على استغلال قدراته على الوجه الأكمل، والشعور بالحماس وعدم اليأس أو الاستسلام في مواجهة العقبات، **2**-التسامي بالذات:وهي القدرة على البحث عن قيم وغايات سامية تتجاوز المصالح والاهتمامات الشخصية وقدرة الفرد على الشعور بأنه جزء من ذلك العالم الكبير الذي يعيش فيه، وأن وجوده في العالم يكون وجود مؤثر بقدر ما يقدمه من عطاء لذلك العالم، تقبل الذات، 3-تقبل الذات:هو الشعور بالسلام الداخلي مع النفس وتقبل أوجه القصور في الإمكانات الشخصية والقدرة على تقبل كل مالا يمكن للإنسان تغيره، وأن يتعايش مع المعاناة ويتعلم أفضل ما فيها، وإنها جزء حتمي من الحياة، 4-المسؤولية:هي عدم التخلي عن الالتزامات والواجبات التي يلزم الإنسان بها نفسه أو يفرضها عليه دوره في الحياة والتفكير في عواقب الأمور، والقدرة على بذل الجهد ومجاهدة النفس لإنجاز الأشياء الهامة في الحياة ، 5-القبول والرضا:هو القدرة على تقبل أقدار الحياة، والشعور بالبهجة والرضا والامتنان وتحويل النظرة السلبية لأحداث الحياة إلى نظرة ايجابية، والبحث عن الجوانب المشرقة فيها، والإيمان بأن الحياة لا تزال تحمل معنى رغم كل الظروف.

في حين يشير **استيجار وآخرون(Stegar.et al.2006:80-81)** إلى أن هناك أربعة أبعاد رئيسة لمعنى الحياة هي: التدين، والرضا عن الحياة، والثقة بالنفس، والتفاؤل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشير (**أبوغزالة،2007:289-290**) إلى أن أبعاد المعنى في الحياة أربعة أبعاد هي:

1- أهداف الحياة: ويقصد به إدراك الفرد للهدف من حياته، ورسالته التي يعيش من أجلها، ويضحي في سبيل تحقيقها، وإحساسه بأهميته وقيمته من خلال تحقيقه لمعنى حياته، 2- الدافعية في الحياة: وتعني مدى سعي الفرد في الحياة بإيجابية، وكفاحه لتحقيق أهداف ومعاني حياته، ورغبته في التمسك بالحياة والاستمرار فيها، والاستمتاع بها مما يؤدي إلى تفاؤله في الحياة، 3- تحمل المسئولية: ويقصد بها مدى تحمل الفرد للمسئولية تجاه نفسه، واهتمامه بالجماعة التي ينتمي إليها، والتسامي بذاته نحو الآخرين، كي يكون له دور مؤثر في الحياة الاجتماعية، 4- الرضا عن الحياة: ويقصد بها مدى رضا الفرد عن وجوده في الحياة، وتقبله لذاته، واقتناعه بقدراته، وتفاؤله تجاه المستقبل، وتوافقه مع أسرته ومجتمعه، وشعوره بأنه فرد له قيمة تجاه الآخرين، والرضا عن علاقاته الاجتماعية بشكل عام.

ويرى (**الأبيض،2010:804**) أن هناك أربعة أبعاد رئيسة لمعنى الحياة هي: القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسئولية، التسامي بالذات.

ويشير (**الرشيدي،1996:14**) إلى أن هناك ستة أبعاد رئيسة لمعنى الحياة هي: 1-أهداف الحياة:هو أن الحياة تكتسب معناها لدى الأفراد من الأهداف التي يحددها الإنسان لنفسه، وأن هذا المعنى يكون واضحاً لديه بإستمرار في مراحل النمو المختلفة، 2- التعلق الإيجابي بالحياة المتجددة:إذا كان معنى لدى الإنسان واضحاً ومرتفعاً فإنه يتعلق ايجابياً بالحياة، فيشعر أن الفرص متجددة دائماً وأيضاً شخصيته جديدة، ويلازمه الشعور بالحياة الخصبة وأن الأعمال التي يقوم بها لها قيمة في حياته وغير مألوفة بالنسبة للآخرين، 3-التحقق الوجودي:التحقق الوجودي للإنسان يبدو في مسألة الحرية والمسؤولية والتجديد وقضية الموت أو يكمن معنى الحياة في أن يحقق الفرد ذاته في حرية الاختيار ومسؤوليته المقامة على هذا الاختيار، وأن الحياة تكون لا معنى لها عندما يختفي منها الجديد والإنجازات، 4-الثراء الوجودي:الشعور بالثراء مقابل الفراغ الوجودي، 5-نوعية الحياة:يعتمد على نوعية الحياة التي يرغب الإنسان في أن يحققها، فإذا كان معنى الحياة واضحاً ومرتفعاً لديه فإن الحياة تبدو له مثيرة جداً، وأن كل يوم يكون جديد تماماً ويلازمه شعور أنه وجد ما ظل يبحث عنه طيلة حياته، 6-الرضا الوجودي:هو الرغبة في الحياة أو العزوف عنها، فالإنسان في مناخ الرغبة في الحياة يكون دائم التفكير في حياته ويكتشف العبرة من وجوده وأن الانتحار لم يرد على فكره إطلاقاً، وقدرته على ايجاد معنى أو هدف أو رسالة توجد بصورة ثرية جداً وتكون الأعمال اليومية مصدر سرور ورضا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من خلال اطلاع الباحثة على جهود العلماء تتبنى آراهم في أن مصادر معنى الحياة خمسة أبعاد هي:

1-الرضا الوجودي Existential Satisfaction: هو رضا الفرد عن وجوده في هذا الحياة، وعن قدرته على الاختيار، وأن الفرد يتمنى لو عاش أكثر من عمر، فضلاً عن إيجابية هذه الاختيارات والنظرة الموضوعية للحياة، والتفكير في الحياة تفكيراً آملاً، والقدرة على تحمل مسؤولياتها لأن هذه الحياة ذات قيمة وتستحق أن تعاش.

2-الثراء الوجودي Existential Richness: هو امتلاء الحياة بالحيوية والثراء، والأحداث ذات القيمة والجديدة المختلفة، البعيدة عن الملل، ووجود الرغبة في مواصلة الدراسة أو العمل لأن فيه التعبير عن القدرة والاستطاعة، وأنه لم تزل هناك طاقة بحاجة إلى توظيف وتعكس هذه القدرة الرغبة في مشاركة آخرين ففيها الاستعداد للعطاء وخوض التجارب والخبرات التي يشعر بها الفرد خلالها بالإشباع النفسي.

3-أهداف الحياة Purpose in Life: هي مدى وضوح وإدراك الفرد للهدف والمعنى من حياته ورسالته في الحياة التي يعيش ويضحي في سبيلها، الأمر الذي يجعل حياته ذات قيمة ومغزى وفعالية، ويسعى لتحقيق أهدافه والتخطيط من أجل مستقبله.

4-القلق الوجودي Existential anxiety: هو بحث الشخص الدائم والمستمر عن معنى لحياته من خلال الأهداف ذات الأهمية والمعنى له، وقلق الشخص وخوفه من مصيره أو الموت، وإدانة نفسه وإشعارها بالذنب لشعوره بالخواء والاغتراب وعدم وجود معنى لحياته، فيدفعه ذلك كله لسلوكيات غير صحية كاليأس أو محاولة إيذاء نفسه أو غيره.

5-المعاناة والألم Suffering and pain: هو توجه الشخص نحو المواقف المؤلمة أو الصعوبات، حين يجد نفسه في موقف أو معاناة لا مفر منها ويحتم عليه أن يواجه شيئاً مقدراً لا يمكن تغييره، حيث ينظر إليها أنها تحفظه من الفتور والملل وتبعثه على النشاط والمواجهة مما يؤدي بالتالي إلى نموه ونضجه.

رابعاً: المصادر السلبية لمعنى الحياة:

إن مرور الإنسان ببعض الأحداث التي قد تؤدي إلى تغيير حياته، ويطلق على مثل هذه الأحداث في علم النفس الأحداث الفارقة Critical incidents والتي يقول عنها هاجرHacker أنها "تلك الأحداث التي يؤدي وقوعها إلى تغيرات كبرى في الحياة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

معنى الحياة وعلى مفهوم الإنسان عن نفسه"، وعند مرور الإنسان بأحداث فارقة في حياته يواجه درجة كبيرة من الشعور بالخوف أو الرعب مثل ما يحدث من الخوف الذي ينتاب الإنسان عندما يصاب بمرض أو حادث مؤلم وعدم القدرة على اتخاذ مصيري أو الإصابة باليأس وإنعدام المعنى أو الإنعزال عن المجتمع، وهذه الهموم أو المخاوف الوجودية تتسبب في خلق نوع من القلق أو الصراع في المعنى لدى الإنسان فضلاً عن إحداث تغيرات أخرى في خصائصه الشخصية، ويقول يالوم Yalom أن اللحظة التي تبدأ فيها أحداث الحياة الفارقة يمكن أن تكون لحظات يكتنفها الغموض والقتامة خاصة فيما يتعلق بالقيم والمعاني الشخصية لدى الفرد، إلا أنها يمكن أن تتسبب في خلق عملية بحث جديدة عن معانٍ جديدة وعن أشياء أكثر أهمية في الحياة، وتدعم هذه الفكرة وجهة نظر الخاصة بماسلو Maslow من أن جهاد الإنسان لتحقيق شيء ينقصه يخلق لديه شعوراً بأن الحياة ذات معنى، ويرى ونج Wong أن المعنى الشخصي قد يتعرض للتغيير فور مرور الفرد بحادث فارق من أحداث الحياة(يوسف،44:2008).

وترى الباحثة أن الحدث يمكن أن يكون حدثاً فارقاً عندما يتحدى ذلك الحدث المعنى الذي يضعه الإنسان لحياته، ويتحدد نوع ذلك الحدث وفقاً للمصادر التي تمثل المعنى لديه، فقد يكون ذلك الحدث الفارق في مجال العلاقات الاجتماعية أو في مجال التعليم أو العمل أو الدور الذي يتمنى الإنسان أن يمثله في الحياة، وعلى ذلك فإنه من الضروري تحديد مصادر المعنى الأكثر أهمية في المراحل العمرية المختلفة لمعرفة نوعية الأحداث التي يمكن أن نعتبرها أحداثاً فارقة في تلك المرحلة العمرية.

ولما كانت هذه الدراسة تختص بدراسة معنى الحياة لدى الطلاب المراهقين، كان من المهم تحديد مصادر المعنى الأكثر أهمية بالنسبة لهم والتي يمثل عدم تحقيقها حدثاً فارقاً يمكن بعده أن يتغير لديهم معنى الحياة.

وفي ذلك أخبرنا هاجرHacker أن الطلاب في المرحلة الأولى الجامعية يمرون بآخر مراحل المراهقة والتي يكونون فيها في حالة بحث دائم عن إجابة للسؤال: من أنا؟ وما هو الدور الذي أتمنى لعبه في الحياة؟ وبينما هم كذلك يعيشون خبرات الحياة، ويقومون بإتخاذ قرارات تتعلق بالدور الذي سوف يلعبونه في حياتهم ومن سيكونون في المستقبل. فقد يكون المعنى لدى الطلاب في هذه المرحلة العمرية متمركزاً حول النجاح الأكاديمي والتخصص الوظيفي وتكون هذه الأفكار الأكثر إلحاحاً في تلك المرحلة العمرية(يوسف،45:2008).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وترى الباحثة أن تعرض المراهقين في تلك المرحلة العمرية لحادث فارق من أحداث الحياة، وخاصة فيما يتعلق بأهم مصدر للمعنى لديهم في تلك المرحلة العمرية، يتسبب في إعاقة تكوين بناء سليم للمعاني لديهم. وفضلاً عن ذلك فإن هؤلاء المراهقين يتحتم عليهم الإستمرار في عملية إحلال للمعاني الخاصة بمرحلة الطفولة بأخرى جديدة ومناسبة للمرحلة العمرية التي يمرون بها، وعملية الانتقال هذه من معنى لمعنى لا تحدث بمثل تلك السهولة، فهي مرحلة بنائية تتضمن نمواً وتفسيرات جديدة لأحداث قديمة، وسريعاً ما تذهب تلك المعاني والأهداف الخاصة بالطفولة ويتم إستبدالها بمعانٍ جديدة وأهداف جديدة لمرحلة جديدة، وقد يؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى خلق شعور بفقدان الهوية.

خامساً: وجهات النظر المفسرة لمعنى الحياة:

أ- فيكتور فرانكل Victor Frankl:

يعد فيكتور فرانكل هو أول من أشار إلى هذا المفهوم باعتباره الدافع الأساسي والجوهري لدى الإنسان، حتى عده المفهوم المحوري في نظريته عن الشخصية الإنسانية، وقد تبلورت أفكاره عن هذا المفهوم إلى ابتكار أسلوب فعال وجديد في العلاج النفسي أسماه العلاج بالمعنى، ولقد تأثر فرانكل في بادئ الأمر بالتحليل الفرويدي عند تفسيره للسلوك البشري، لكنه سرعان ما تحول إلى المفاهيم الوجودية، إيماناً منه بعدم كمال التحليل النفسي فالإنسان من وجهة نظره أكثر من مجرد جهاز نفسي محكوم بغرائزه الشهوية المكبوتة(الوائلي،616:2012). ففي كثير من الأحيان لا يستجيب الإنسان لنزواته الغريزية مع تمكنه منها وإنما يستجيب بصورة أقوى لما يتحسس من قيم في عالمه، ولما يدرك من معان كامنة في حياته، ويى فرانكل أن كثيراً من الأعمال التي يقوم بها الإنسان وكثيراً من القرارات التي يصدرها، ما هي في الواقع إلا تعبير حقيقي عن عملية البحث عن القيم والمعاني لقد أكد فرانكل أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان، وعدها البعد الروحي المسئول والمهم في تكوين شخصيته، فهو يرى أن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقا لهذا البعد، وما عملية البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسؤولية والحقيقة إلا تعبير حقيقي عن أهمية هذا البعد، فعلى سبيل المثال لا الحصر، قد يختار الإنسان الموت على الحياة، إذا وجد في الموت معنى لوجوده وتلك هي أسمى حالات المعنى التي أطلق عليه فرانكل السمو الذاتي .(Stegar, et al, 2006:80-81)

ولقد قامت نظرية فرانكل على أساس انتقاداته التي وجهها لكل من التحليل النفسي الفرويدي، وعلم النفس الأدلري، حيث يرى فرانكل أن مبدأ اللذة الفرويدي ودافع المكانة الأدلري غير كافيين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لتفسير السلوك الإنساني، وفي هذا الصدد يقرر فرانكل أنه وضع ما أسماه مبدأ إرادة المعنى Will to Meaning ليعارض به كلاً من مبدأ اللذة الفرويدي، ومبدأ إرادة القوة في علم النفس الأدلري، فالسعي إلى تحقيق اللذة أو الوصول إلى المكانة المهيمنة للحصول على القوة والنفوذ، لا يمكن أن يفسر كل صور النشاط الإنساني، في حين أن معنى الحياة لدى كل إنسان هو الذي يمكن أن يجعل من السعي الدؤوب وتحمل المعاناة شيئاً يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش(سليمان،فوزي، 1999:1034).

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

ويرى ماوزر وإيغلتون أن نظرية المعنى في الحياة لدى فرانكل تتلخص في ثلاث ركائز أساسية هي: أ- حرية الإرادة وتعني أن الإنسان على الرغم من الحدود التي تحكمه مثل الوراثة والبيئة إلا أنه يمتلك حرية اتخاذ قراراته التي يواجه بها المواقف المختلفة التي يتعرض لها، ومن ثم فإن الحرية هنا تعني القدرة على الاختيار، وهي متغيرة من فرد لآخر ومن موقف لآخر. ب- إرادة المعنى وهي الركيزة الثانية للعلاج بالمعنى عند فرانكل، وتعني سعي الفرد للتوصل إلى معنى محسوس وملموس في الوجود الشخصي – أي إرادة المعنى- ولذا فإن على الإنسان أن يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله؛ لأن هذا يساعده على البقاء بفاعلية حتى في أسوإ الظروف.

جـ- معنى الحياة: وهي الركيزة الثالثة للعلاج بالمعنى وتنص على أن الحياة ذات معنى تام وغير مشروط في كافة الأحوال والشروط، ويتحقق معنى الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم، أو ما يكتسبونه من خبرات من العالم المحيط، أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها(Mauser,et al,2004:1-3; Eagleton,2007:135).

والبحث عن معنى الحياة ظاهرة وجودية مصاحبة للإنسان طوال مراحل حياته، بغض النظر عن العمر والجنس، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وهذا المعنى وحيد ومتفرد ونوعي يختلف من إنسان لآخر، ويختلف داخل الشخص الواحد من وقت إلى آخر، ويؤدي تحقيق الإنسان لمعنى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحياة إلى تحقيق وجوده الأصيل، أما عجزه عن تحقيق معنى لحياته فيؤدي إلى شعوره بحالة تعرف باسم الفراغ الوجودي أو الخواء المعنوي(عبدالحليم،2010: 329).

ب – ماسلو Maslow:

ويذكر بوهلر Buhler أن ماسلو يتفق كلياً مع فرانكل بأن الاهتمام الأول للإنسان أو كما يسميه "الاهتمام الأسمى" هو إرادة المعنى عنده، ولا يختلف ذلك كثيراً عن المفاهيم التي قدمها بوهلر وهي:1-إشباع الحاجة، 2-مواءمة تحديد الذات، 3-الاتساع الإبداعي، 4-التسامي بالنظام الداخلي(معمرية،91:2012). أو كورت جولدشتين، أو كارل روجرز، وهؤلاء ربما يستعملون بدلاً من "المعنى" مصطلحات مثل: "القيم" أو "الأغراض" أو "فلسفة الحياة". وعلى هذا النحو يستعمل أصحاب النظريات المختلفة هذه أو تلك من الكلمات بطريقة متداخلة، أو على أنها مفاهيم مترادفة. ولذلك فإن ماسلو يتفق مع جولدشتين وروجرز في أن الدافعية القصوى أو الغائية هي لتحقيق الذات. ويعتقد أن مفهوم "إرادة المعنى" عند فرانكل وكذلك مفهوم الأهداف أو النزعات الأساسية الأربعة عند بوهلر، كلاهما يتفق مع ما سبق ذكره لأولئك الذين يحققون ذواتهم(فرانكل،1982: 202-203).

ويؤكد ماسلو أن الأشخاص الذين يحققون ذواتهم لديهم دائماً وبشكل عملي رسالة في الحياة، وعندهم مهمة يحبونها ويتوحدون معها وتصبح بالتالي خاصية مميزة للذات، هذه الحقيقة الوصفية يمكن تسميتها بتحقيق الذات، والتحقيق هنا هو تحقيق المعنى، التسامي بالذات، اكتشاف الشخص لذاته، الحياة المتكاملة، أو غير ذلك من المصطلحات. وأوضح ماسلو أن الأشخاص المحققين لذواتهم متكرسون لغاية أو لسبب أو لرسالة تتجاوز ذواتهم، وأنهم يتمتعون بالفعل بإشباع حاجاتهم الأساسية، بالتالي لم يعودوا مدفوعين بالسعي إلى إشباعها، كانوا مدفوعين أساساً بالحقائق الأبدية، بالقيم الروحية، بالطبيعة العليا للوجود ذاته (فرانكل،1982:204-208).

جـ- يالوم Yalom:

يتفق يالوم مع فرانكل في فكرة أن المعنى لا يقدم، حيث لا يمكن أن يهدي إنسان لإنسان آخر معنى حياته، لأن في هذا إهدار لخصوصية هذا المعنى. ولكن يالوم يختلف مع فرانكل فيما يتعلق بإكتشاف المعنى، من حيث أن الإنسان من وجهة نظر فرانكل لا يستطيع أن يخترع معنى لحياته، وإنما فقط عليه أن يكتشفه. ويقوم نقد يالوم على أن آراء فرانكل تستند إلى موقفه الديني وأن الاقتصار على مهمة اكتشاف المعنى يحد من حرية الإنسان ويعفيه من مسؤولية صنع المعنى(سليمان، فوزي،1999:1041-1040).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وترى الباحثة أن أوجه الاختلاف كانت في الاتجاهات النظرية والتي يمكن إيجازها في النقاط التالية:

• المعنى المطلق أم الخاص: أكد كل من فرانكل ويالوم على وجود المعنى المطلق وتسليمهم بالمعنى الفردي الذي يمكن إدراكه من خلال المعنى المطلق، بينما رفض آخرون فكرة المعنى المطلق ورأوا أن الحياة لها معنى واحد فقط.

• المعنى اكتشاف أم اختراع: فبينما يرى فرانكل أن الإنسان لا يستطيع أن يخترع معنى حياته وإنما فقط عليه أن يكتشفه، يوكد يالوم على الحرية المطلقة للإنسان في تشكيل معنى حياته، حيث يرى أن الاقتصار على مهمة اكتشاف المعنى يحد من حرية الإنسان.

• المعنى تسامٍ بالذات أم تحقيق لها: فبينما يرى فرانكل أن تحقيق المعنى يتم من خلال قدرة الفرد على التسامي بالذات، نجد أن ماسلو ينادي بدافع تحقيق الذات.

ونظراً لشمولية المفهوم و صعوبة الفصل التام لامتزاجه بالتأملات الفلسفية، فإن الباحثة تتفق مع فرانكل في أن معنى الحياة مطلق وخاص، فالمعنى يخضع له جميع البشر فهو يرتبط بالإنسان من حيث إنسانيته، ويرتبط بالمعتقدات الدينية والأخلاق العامة وهذا المعنى لا يتغير بتغير المكان أو الزمن أو البيئة. أما المعنى الخاص فهو المعنى الفردي الذي يرتبط بالإنسان نفسه والذي يميزه عن غيره، ويختلف من فرد لآخر كل حسب ظروفه، ومراحل نموه، وثقافته.

سادساً: الرؤية الإسلامية ومعنى الحياة:

الرؤية الإسلامية للإنسان بخصائصها المتميزة، تضع أساساً مناسباً لفهم الإنسان في سوائه واضطرابه، إنها رؤية تملك الإجابة على الأسئلة الفلسفية الرئيسة في الوجود الإنساني، ومنها تنطلق التصورات الفرعية والثانوية، وفق منظومة متسقة بين مبادئ ومفاهيم ومرتكزات، وتفسيرات لظواهر جزئية وفرعية، تخص مسألة أو مشكلة ما (العبادسة،3:2011).

لقد أكد الله عز وجل في غير موضع من القرآن أن الإنسان خلق لغاية في هذا الكون وقد استنكر الله عز وجل على العبثيين بقوله: {أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لا تُرْجَعُونَ} (المؤمنون:115) ويقرر عز وجل تلك الحكمة والغاية بقوله: {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنسَ إِلاَّ لِيَعْبُدُونِ} (الذاريات:56) وقد ذكر قطب (1985) في معرض تفسيره لهذه الآية أنها تحتوي على حقيقة هائلة من أضخم الحقائق الكونية التي لا تستقيم حياة البشر بدون إدراكها واستيقانها سواء كانت حياة فرد أو جماعة وفي كل الأوقات والعصور ومن مدلولات هذه الحقيقة ما يلي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1- أن هناك غاية لوجود الإنسان من أداها فقد حقق غاية وجوده ومن قصَّر عنها فقد أبطل غاية وجوده وأصبحت حياته فارغة من القصد خاوية من المعنى، ولعل هذا ما قصده فرانكل (Viktor E. Frankel) حينما وصف ما سماه "الفراغ الوجودي" ضمن طريقته العلاجية المعروفة بالعلاج بإحياء المعنى أو العلاج بإحياء الروح، إذن هذه الغاية والوظيفة حسب الآية هي العبودية لله أي أن تستقيم الحياة على أن هناك عبد يتعبد وإله معبود.

2- أنه لابد أن تكون معنى العبادة أوسع وأشمل من مجرد أداء المشاعر التعبدية فليس مطلوباً أن يقضي الإنس والجن حياتهم في محاريب صلواتهم، ولكن الله كلفهم ألواناً من النشاط تستغرق حياتهم ومن ثم تصبح الحياة والكون محراب صلاة حينما يؤدي كل إنسان ما عليه من واجب ابتغاء مرضاة الله، ومن ذلك قوله تعالى: {وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُواْ أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاء وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لاَ تَعْلَمُونَ }(البقرة:30) فخلافة الله في الأرض عمل هذا الكائن الإنساني وهي تقتضي ألواناً من النشاط الحيوي في عمارة الأرض لتحقيق إرادة الله في استخدامها وتنميتها {وَإِلَى ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُواْ اللّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تُوبُواْ إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ} (هود:61) أي كلفكم بتعميرها كما تقتضي الخلافة القيام على شريعة الله في الأرض لتحقيق المنهج الإلهي الذي يتناسق مع الناموس الكوني العام (العبادسة، 7:2011-6).

سابعاً: تحسين معنى الحياة لدى الأفراد:

أكد فرانكل في كتابه "الإنسان يبحث عن المعنى:مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي" فقد كان يوجه في بعض الأحيان إلى مرضاه، ممن يعانون من عديد ألوان العذاب القاسية أو الضئيلة، السؤال التالي: "لماذا لم تنتحر؟". ومن إجاباتهم كان يستطيع غالباً أن يجد الخط الذي يهديه إلى علاجهم النفسي. ففي حياة البعض، كان هذا الخط هو الحب الذي يربط الشخص بأبنائه، وتتمثل محاولة المعالج في أن ينسج من هذه الخطوط الواهية لحياة محطمة، نموذجاً محكماً من المعنى والمسؤولية. وهذه هي غاية العلاج بالمعنى وتحدياته(فرانكل،14:1982).

ترى الباحثة أن الإرشاد والعلاج النفسي من أهم العوامل الأساسية في تحسين معنى الحياة لدى الأفراد، والتغلب على ضغوط حياتهم، فهو في جميع عملياته وإجراءاته ومجالاته يستهدف الوصول إلى معنى الحياة التي يعيشها الفرد وصولاً به إلى أعلى مستويات النضج، والصحة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النفسية، والكفاية، والسعادة، والتوافق النفسي، ومواجهة أية مشكلات تعترض طريقه في رحلة حياته اليومية.

وذكرت (معمرية،96:2012) أن العلاج بالمعنى يساعد عندما يحدث إحباط وجودي يجول دون الفهم الحقيقي لبواطن الأمور، مما يؤدي إلى الفشل في التوصل إلى معنى واضح لوجود الفرد الشخصي، أي إرادة المعنى. والتدخل العلاجي بهذا الأسلوب يساعد الفرد على أن يتعرف على المعنى الذي ينبغي أن يسعى من أجله في الحياة، ويعتمد العلاج النفسي بالمعنى على مخاطبة العقل، على اعتبار أن العقل قوة بشرية توضع في مقابل الانفعال والعاطفة. ويقوم العلاج النفسي بالخطوات التالية:

1-تبصير المريض بمجموعة من المعاني التي يفتقر إليها، وكانت سبباً في اضطرابه.

2-تعويد المريض على تحمل المعنى وتقبله.

3-توظيف الإرادة وتحمل المسؤولية.

4-اتخاذ القرار والمشاركة فيه.

وأضاف (محمد،2010،281-280) أن هناك العديد من التقنيات التي يمكن أن يستخدمها الأخصائي النفسي خلال عملية العلاج والتي يمكن إجمالها على النحو التالي:

1-إيقاف الإمعان الفكري: يستخدم هذا الأسلوب مع حالات الاضطراب التي ترتب على ملاحظة الذات بصورة مفرطة، فقد تتسبب عمليات الإمعان الفكري المفرطة، بالإضافة إلى المبالغة في الأهداف في ظهور المشاكل النفسية واسعة النطاق، ويتم توعية العميل بتجاهل الأعراض ويوجه إمكانياته إلى الموضوعات الإيجابية.

2-تعديل الاتجاهات: يستهدف هذا الأسلوب إلى التخفيف من حدة الشعور بالحزن واليأس، مؤدياً إلى توسيع نطاق المعاني وتعزيزها والمساعدة على اكتشاف إمكانيات جديدة وتوجيه العملاء ليصبحوا بالغين يتسمون بالنضج والإحساس بالمسؤولية في إطار بيئتهم الاجتماعية.

3-الحوار السقراطي: يعد منهج سقراط الخاص بإظهار الحقائق واكتشاف المعاني بمثابة الأداة الأساسية للعلاج بالمعنى، ويكون بمثابة أسلوب لاكتشاف الذات، كما أنه أسلوب يحقق العديد من الأغراض والأهداف، فهو يساعد الفرد ليصبح أكثر وعياً بالقوية الداخلية لديه، ويوجه الفرد نحو إيجاد المعنى الخاص بالحياة كما يمكنه من استعراض الخبرات الماضية والرؤى المستقبلية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4-تحسين الذات التعويضي: أسلوب علاجي يهدف إلى تحسين شعور الفرد بقدراته المتاحة لديه في جوانب أخرى من حياته، غير التي شعر أنها قدرات سلبية أو معطلة، أو بمعنى آخر هو أسلوب علاجي يساعد الفرد من خلاله على الاستفادة من قدراته للتخفيف من شعوره بالألم.

5-تحليل المعنى: وهو أسلوب علاجي يساعد على توضيح معنى الحياة لدى العميل من خلال اتساع الوعي الشعوري للعميل، والاستفادة من قدراته الابتكارية أثناء ممارسة الأنشطة الاجتماعية.

6-إعادة البناء الموقفي: وهو أسلوب يهدف على مساعدة العميل على استفادة السيطرة على الموقف الإشكالي خاصة المواقف وأحداث الحياة الضاغطة، من خلال مساعدة العميل على تخيل سيناريوهات أسوأ من الموقف الحالي، والعكس أيضاً ليتخيل سيناريوهات أفضل من الموقف الحالي، ويقوم العميل بالمقارنة بين المواقف وتدريبه على أسلوب اتخاذ القرار.

ترى الباحثة أن الإرشاد أو العلاج بالمعنى يهتم بحل مشكلة الفراغ الوجودي ومعظم المشكلات النفسية المرتبطة بها من خلال إيجاد المعنى. وهناك أساس للعلاج بالمعنى وهو أن الإنسان إذا وجد في حياته معنى أو هدفاً، فإن معنى ذلك أن وجوده له أهميته ومغزاه، وأن حياته تستحق أن تعاش، بل إنها حياة يسعى صاحبها إلى استمرارها والاستمتاع بمغزاها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

- أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية
- ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت معنى الحياة
- ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تمهيد

تتناول الباحثة في هذا الفصل مجموعة من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي اهتمت بدراسة موضوع التشوهات المعرفية، بالإضافة إلى الدراسات التي اهتمت بموضوع معنى الحياة، وقد تم تصنيف هذه الدراسات إلى:

أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية:

1- دراسة صابر (2009):

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الأفكار اللاعقلانية كعوامل مؤشرة بالذهانية المأخوذة من مقياس الشخصية لأيزنك وبالشعور بالوحدة وباضطراب الشخصية، وقد طبقت الاختبارات التي تقيس هذه المتغيرات على عينة من طلاب الجامعة قوامها 214 طالباً وطالبة (107 ذكور،107إناث)، وأضحت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين الجنسين في بعض الأفكار اللاعقلانية، حيث أوضحت النتائج أن الذكور أكثر ميلاً للاستنتاجات السلبية، والقبول والرضا المطلق من الجميع، والتأويل الشخصي للأمور، والذهانية، عن الإناث اللاتي يملن إلى الإعتمادية، والكمالية المطلقة، والتهويل والمبالغة في الأمور، والتشوه في إدراك وفهم الناس، والشعور بالوحدة. وكشفت النتائج عن أن بعض الأفكار اللاعقلانية ترتبط بكل من الذهانية، والشعور بالوحدة. كما ارتبطت بعض أبعاد الأفكار اللاعقلانية بمستويات كل من الذهانية، والشعور بالوحدة (المرتفعة – والمنخفضة – والمتوسطة). مما يدل على أن بعض الأفكار اللاعقلانية وهي الاستنتاجات السلبية، والتعميمات الخاطئة، والقبول والرضا المطلق من الجميع، التشويه في الإدراك أو الفهم للناس، القلق الناتج عن التهويل والمبالغة في الأمور تعد مؤشرات هامة لاضطراب الشخصية لدى كل من الجنسين.

2- دراسة الهويش (2010):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الأفكار التلقائية عن الذات، ودرجة العدوانية والعدائية، والعلاقة بينهما لدى النساء المعنفات نزيلات دار الحماية وغير المعنفات، فضلاً عن الفروق في تلك المتغيرات تبعاً لبعض المتغيرات المستقلة (العمر،الجنسية،المستوى التعليمي،ومستوى الدخل). وتكونت عينة الدراسة من (18) امرأة معنفة من نزيلات دار الحماية و(21) امرأة غير معنفة بمحافظة جدة. واستخدمت الباحثة أداتين هما استبيان الأحكام التلقائية عن الذات من إعداد ممدوحة سلامة ومقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين والشباب أمال بلظة. وكانت نتائج الدراسة كالتالي: درجة الأحكام التلقائية لدى المعنفات وغير المعنفات متوسطة، وأن درجة العدوان

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والعدائية لدى النساء المعنفات وغير المعنفات منخفضة، كما وتبين أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين درجات النساء المعنفات نزيلات دار الحماية على مقاس الأحكام التلقائية عن الذات والعدوان والعدائية، وتبين أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات النساء غير المعنفات على مقياس الأحكام التلقائية عن الذات والعدوان والعدائية، وأظهرت أنه لا توجد فروق بين النساء المعنفات نزيلات دار الحماية وغير المعنفات في متوسط درجات الأحكام التلقائية عن الذات.

3- دراسة شوك Shook (2010):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية والعوامل النفسية والسلوكية وبعض المتغيرات التي تشمل العادات الصحية السلبية والمؤشرات النفسية لدى عينة من الأفراد متوسطي الوزن، والذين يعانون من زيادة الوزن، والذين يعانون من السمنة المفرطة. واستخدمت الباحثة أداتين هما: مقياس مخزون التشوهات المعرفية (ICD) ومقياس ميلون السلوكي الطبي التشخيصي (MBMD)الذي يتضمن العادات الصحية السلبية. وتم تطبيق الدراسة على عينة من (385) من الرجال والنساء من مركز الصحة واللياقة البدنية. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن السلوكيات السلبية والعادات الصحية مثل الخمول والإفراط في تناول الطعام والاكتئاب ارتبطت مع زيادة معدلات السمنة. وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة لم يحصلوا على مستويات أعلى من التشوهات المعرفية. وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة قوية بين التشوهات المعرفية والعوامل النفسية والسلوكية التي تؤثر الظروف الطبية مثل: العادات الصحية السلبية والمؤشرات النفسية حيث أن التشوهات المعرفية لدى الأفراد تؤثر على إدارة المشاكل النفسية والمشاكل السلوكية والتي بدورها تؤثر على مسار الظروف الطبية مثل السمنة.

4- دراسة الغني وآخرون .Ghani et, al (2011):

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين التشويه المعرفي والاكتئاب وتقدير الذات بين المراهقين ضحايا الاغتصاب. وتم استخدام ثلاثة أدوات هي:مقياس التشويه المعرفي الذاتي (CDS)، وقائمة بيك للاكتئاب (BDI)، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات (RSES). وتم تطبيق المقاييس على عينة (119) ضحية من ضحايا الاغتصاب في ماليزيا. وأشار ارتباط بيرسون إلى وجود علاقة إيجابية بين التشويه المعرفي والاكتئاب، وارتباط سلبي لتشويه المعرفي والاكتئاب مع تقدير الذات. وأظهرت أن التشويه المعرفي كان سبباً في زيادة الاكتئاب من خلال مظاهر: نقد الذات، لوم الذات، واليأس، والشعور بالعجز مما أدنى إلى تدني تقدير الذات.

5- دراسة رسلان (2011):

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هدفت الدراسة إلى الكشف عن دلالة العلاقة الارتباطية بين التشوهات المعرفية وبعض أنماط التفكير (الابتكاري، العلمي، الخرافي، المنطقي) لدي طلاب الجامعة، والكشف عن دلالة الفروق في التشوهات المعرفية التي تُعزى إلى التخصص. وتكونت عينة الدراسة من (143) طالب وطالبة الفرقة الثانية بكلية التربية وكلية العلوم فرع دمياط. ولقياس متغيرات الدراسة طُبق عليهم الأدوات: مقياس التفكير الابتكاري(إعداد ممدوح الكناني،2005)، مقياس التفكير العلمي(إعداد علي محي الدين راشد،1983)، مقياس التفكير الخرافي(إعداد عصام أبو الفتوح كسر،1998)، مقياس التفكير المنطقي(إعداد كنسن توبن ووليام كابي، تعريب حسن حسين زيتون ومحمد رفقي عيسي،1982)، مقياس التشوهات المعرفية(من إعداد الباحثة). وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة غير دالة بين التشوهات المعرفية والتفكير الابتكاري لدي طلاب الجامعة، وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين التشوهات المعرفية والتفكير العلمي لدى طلاب العينة الكلية، في حين أن بعض أبعاد التفكير العلمي(القدرة على تحديد المشكلة، القدرة على تفسير البيانات، القدرة على التعميم) دالة احصائياً لدى طلاب كلية التربية وغير دالة لدى طلاب كلية العلوم، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التشوهات المعرفية والتفكير الخرافي لدى طلاب الجامعة، وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين التشوهات المعرفية والتفكير المنطقي لدي طلاب العينة الكلية، في حين أنها علاقة دالة بين درجات أفراد كلية العلوم وغير دالة بين درجات كلية التربية، عدم وجود فروق دالة احصائياً في التشوهات المعرفية تعُزى إلى التخصص(أدبي/علمي).

6- دراسة الحارثي (2013):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية والعدوان لدى مدمني المخدرات ومعرفة الفروق بين مدمني المخدرات وغير المدمنين في التشوهات المعرفية والعدوان وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتكونت العينة من مجموعتين من الذكور أحدهما هي مجموعة مدمني المخدرات وعددهم 200 مدمن، تم اختيارهم من مرضى مستشفى الأمل بجدة، والمجموعة الثانية من غير المدمنين تم اختيارهم من المجتمع العام بجدة مع تساوي المجموعتين في العمر والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية والمهنية، وقد قام الباحث بتطبيق استمارة البيانات الأولية ومقياس السلوك العدواني من إعداد باظة، آمال عبد السميع ومقياس التشوهات المعرفية من إعداد الباحث، وقد قام الباحث بتطبيق الأدوات على أفراد العينة وقد خرج بالنتائج الآتية:توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية وبين العدوان، كانت التشوهات المعرفية ذات العلاقات الارتباطية الدالة إحصائياً هي الاستدلال الاعتباطي والتفكير الكوارثي والتعميم الزائد والتفكير الثنائي والشخصنة وقراءة الأفكار وإلقاء اللوم والاستدلال الانفعالي وهبة السماء والدرجة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الكلية للتشوهات المعرفية، وقد فسرت التشوهات المعرفية قدراً من التباين في درجات العدوان يتراوح من (1.69%) إلى (61%)، توجد فروق دالة إحصائيا بين مدمني المخدرات وغير المدمنين في التشوهات المعرفية، كان مدمنو المخدرات أعلى من غير المدمنين في الاستدلال الاعتباطي والتعميم الزائد والتفكير الثنائي والشخصنة وإلقاء اللوم والاستدلال الانفعالي وفي الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية، توجد فروق دالة إحصائياً بين مدمني المخدرات وغير المدمنين في العدوان، كان مدمنو المخدرات أعلى من غير المدمنين في العدوان اللفظي والعدائية والغضب والعدوان الكلي.

7- دراسة إبراهيم (2013):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التشوه المعرفي وقلق الكلام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. وتكونت عينة الدراسة من المرحلة الإعدادية في التعليم العام المصري وهي عبارة عن 96 تلميذاً وتلميذة من الصفين الأول والثالث الإعدادي. واستخدمت الباحثة مقياس التشوه المعرفي من إعداد الباحثة، ومقياس قلق الكلام من إعداد الباحثة. واستخدمت الباحثة أساليب إحصائية كالتالي: المتوسط، الانحراف المعياري، معامل ألفاكرونباج، اختبار ت، تحليل التباين الأحادي. وأسفرت نتائج البحث عن الآتي:وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين التشوه المعرفي وقلق الكلام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية حيث إن الأفكار اللاعقلانية تعتبر سببًا رئيسيًا من أسباب قلق الكلام. كما وجدت فروق بين كل من أبعاد التشوه المعرفي وأبعاد قلق الكلام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، حيث إنه كلما زادت أبعاد التشوه المعرفي (من ثنائية التفكير–التعميم المفرط–التجريد الانتقائي– التقليل من شأن الإيجابيات–تحوير نوايا الآخرين–الاستدلال الانفعالي– استخدام الالفاظ القاطعة–شخصنة الأسباب) زادت لدى الفرد مظاهر قلق الكلام (لغوية – بدنية –معرفية – نفسية). وجدت فروق تعود لمتغير السن في مقياس التشوه المعرفي حيث زاد مستوى التشوه المعرفي بدرجة أكبر عند الصف الأول أكثر منه عند الصف الثالث وهو ما يلزمنا بضرورة الاهتمام بمواجهة الأفكار اللاعقلانية في المراحل المبكرة. كما وجدت فروق دالة إحصائيًا تعود أيضًا لمتغير السن على مقياس قلق الكلام حيث زاد مستوى قلق الكلام بدرجة أكبر عند الصف الأول أكثر منه عند الصف الثالث حيث أنه إذا زاد العمر الزمني يؤدي إلى مزيد من النضج ومن ثم يقل التشوه المعرفي عند الفرد وبالتالي ينعكس هذا على مستوى قلق الكلام. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات التلاميذ ومتوسطات درجات التلميذات تعود لصالح التلميذات على مقياس التشوه المعرفي حيث يزيد التشوه المعرفي عند الذكور أكثر من الإناث وقد يرجع ذلك إلى المجتمع كذلك مصادر الحصول على الأفكار والمعلومات عند الذكور. كما وجدت فروق دالى إحصائيًا بين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

متوسطات درجات التلاميذ ومتوسطات درجات التلميذات لصالح التلميذات على مقياس قلق الكلام وهذه نتيجة طبيعية وذلك لأن الإناث يتميزن بطلاقة لغوية والمرونة في استخدام المفردات ومن ثم التعبير عن أنفسهن. كما أن متوسط منخفضي التحصيل الدراسي في التشوه المعرفي أعلى من متوسط ذوي مرتفعي التحصيل وذلك لأن الأفكار المشوهة تؤدي إلى انخفاض أداء الفرد في التحصيل الدراسي. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات التلاميذ على مقياس قلق الكلام تعود لمتغير التحصيل الدراسي حيث وجود أنماط مختلفة من قلق الكلام تؤثر على التحصيل الدراسي التواصل لدى الفرد.

8- دراسة السنيدي (2013):

هدفت الدراسة إلى معرفة التشوهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانبساط والانطواء لدى متعاطي المخدرات والمتعافين منه، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، وتكونت عينة الدراسة من (127) فرد موزعين على (62) نزيلاً داخل الأقسام، و(20) مراجع داخل العيادات الخارجية، ويبلغ عدد المتعافين (45). واستخدم الباحث مقياس التشوهات المعرفية المعد من قبل هبة علي 2005 والصورة السعودية لمقياس ايزنك للشخصية، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين التشويهات المعرفية والإنبساط والانطواء، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشويهات المعرفية لمتغير عدد مرات التنويم والمؤهل العلمي، وأظهرت النتائج أن التشويهات المعرفية لدى المتعاطين بقسم التنويم كانت أكثر من المتعاطين الموجودين في قسم العيادات الخارجية وآخرها كانت المتعافين الموجودين بقسم الرعاية. وبلغ متوسط درجات التشويهات المعرفية لدى متعاطي المخدرات والمتعافي عند (1.9364)، وبلغ متوسط درجات الانبساط والانطواء لدى متعاطين المخدرات والمتعافين (1.59) لصالح الأفراد الانبساطيين.

9- دراسة أحمد (2014):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وكلاً من قلق المستقبل وبعض الأعراض الإكتئابية لدي عينة من الشباب الجامعي، والتعرف على الفروق بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع- التخصص الدراسي)، ومدى إمكانية التنبؤ من خلال تلك التشوهات المعرفية بظهور قلق المستقبل وبعض الأعراض الإكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين. تكونت عينة الدراسة من 321 طالب وطالبة (97 ذكور-224 إناث) 160 من التخصصات العلمية، و161 من التخصصات الأدبية. واستخدمت الباحثة أساليب إحصائية وهي: اختبار t-test لدلالة الفروق بين الذكور

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والإناث ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرونبخ وتحليل التباين وتحليل الانحدار والتحليل العاملي. كما استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس التشوهات المعرفية إعداد الباحثة، ومقياس قلق المستقبل إعداد سميرة محمد شند2002، وقائمة تشخيص الاكتئاب إعداد مجدي محمد الدسوقي2002. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التشوهات المعرفية وكلاً من قلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية، كما يوجد تأثير لمتغير النوع على متغير التشوهات المعرفية في اتجاه الذكور بينما كان التأثير في اتجاه الإناث بالنسبة لمتغيري قلق المستقبل والاكتئاب، كما لم يوجد تأثير لمتغير التخصص إلا على قلق المستقبل وذلك في اتجاه التخصص الأدبي، ويمكن التنبؤ بكلاً من قلق المستقبل والاكتئاب في ضوء متغير التشوهات المعرفية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت معنى الحياة:

1- دراسة عبد العزيز (2001):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق الموت والتدين ومعنى الحياة لدى عمال مصنع الفوسفات في الوادي الجديد، والذين يعملون في المناجم وورش السيارات والكهرباء في ظل ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية قاسية، وتألفت العينة التجريبية للدراسة من(40) فرداً من العمالة الدائمة، و(40) فرداً من العمالة المؤقتة من الذكور. وتم استخدام أدوات الدراسة وهي:مقياس قلق الموت إعداد أحمد عبد الخالق، ومقياس الوعي الديني إعداد البحيري ودمرداش، ومقياس معنى الحياة إعداد هارون الرشيدي. وأكدت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعات في قلق الموت والتدين ومعنى الحياة حيث أن مجموعة العمالة الدائمة(التدين الحقيقي)، ومجموعة العمالة المؤقتة(التدين الحقيقي) كانتا أقل شعورا بقلق الموت، ولديهم إحساس إيجابي بمعنى الحياة، بالمقارنة بالمجموعتين الآخرتين وهما مجموعة العمالة الدائمة(التدين الظاهري) ومجموعة العمالة المؤقتة(التدين الظاهري).

2- دراسة أبو غزالة (2007):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى شيوع أزمة الهوية ومستويات الإحساس بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، وإمكانية التنبؤ بالحاجة إلى الإرشاد من خلال أبعاد الهوية ومستويات الإحساس بمعنى الحياة. وأجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من طلبة وطالبات جامعة القاهرة واشتملت على (514) طالب وطالبة، واستخدمت الباحثة أداتين هما: مقياسي موضوعي لرتب الهوية في مرحلتي المراهقة والرشد إعداد آدمز وبينون 1989، ومقياس معنى الحياة لمرحلتي المراهقة والرشد المبكر إعداد الباحثة، وأضحت النتائج زيادة نسبة الطلاب الين يعانون من أزمة في تحديد الهوية في مجالات الهوية ولا توجد فروق دالة إحصائياً في النسب بين الذكور والإناث، يمثل ذوي الإحساس المنخفض بمعنى الحياة 36.57% في حين يشمل ذوي الإحساس المرتفع بمعنى الحياة 31.23% من العينة الكلية، يمثل ذوي الإحساس المنخفض بمعنى الحياة من عينة الذكور 37.12% و35.82% من عينة الإناث ولا توجد فروق دالة إحصائياً، في حين يمثل ذوي الإحساس المرتفع بمعنى الحياة من عينة الذكور 38.42% و35.35% من عينة الإناث ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين النوعين، توضح هذه النتائج زيادة نسب ذوي الإحساس المنخفض بمعنى الحياة وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين النوعين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- دراسة عبدالخالق، النيال (2007):

هدفت هذه الدراسة إلى فحص الفروق بين ثلاث عينات مختلفة من المريضات المصابات بسرطان الثدي، والغدد، والمخ، وعينة سوية في كل من معنى الحياة وحب الحياة، فضلاً عن التعرف عن الارتباطات في هذه المتغيرات. اختيرت عينة قصدية متاحة من 120 مريضة، ثلاثين في كل تشخيص، بالإضافة إلى عينة من 20 سيدة سوية (غير مصابة بالمرض). واستخدم مقياس معنى الحياة للراشدين ويشتمل على ثلاثة مقاييس فرعية هي: إدراك معنى الحياة، والتوجه نحو الحياة، ونوعية الحياة، بالإضافة إلى الدرجة الكلية، واستخدم كذلك مقياس حب الحياة. ودلت النتائج على حصول عينة السويات على أعلى المتوسطات في كل مقاييس الدراسة. وظهرت فروق ذات دالة بين متوسطات العينة السوية في جانب وعينات المرضى في الجانب آخر، فضلاً عن فروق بين عينات المرضى في بعض المقارنات وليس كلها. واستخرجت ارتباطات دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة في كل العينات إلا واحدة.

4- دراسة يوسف (2008):

هدفت الدراسة إلى بحث ماهية معنى الحياة، ومعرفة العلاقة بين معنى الحياة وبين دافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة، كما هدفت أيضاً إلى البحث عن تأثير عاملي: نوع الدراسة(عملي/ نظري)، ومستوى إدراك معنى الحياة (سلبي/ إيجابي) والتفاعل بينهما في التأثير على دافعية الإنجاز الأكاديمية، وحاولت الدراسة بحث تأثير هذين العاملين أيضاً على الإتجاه نحو التخصص الدراسي والرضا عنه لدى طلاب الجامعة، كما حاولت الدراسة تحديد قدرة بعض أبعاد مقياس معنى الحياة على التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي، والاتجاه نحو التخصص الدراسي والرضا عنه. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت أدوات الدراسة مقياس معنى الحياة من إعداد الباحثة، ومقياس دافعية الانجاز الأكاديمي إعداد دودا ونيكولز وترجمة سعد1994، ومقياس الاتجاه نحو التخصص من إعداد سلامة والتويجري1997، بلغت عينة الدراسة 543 طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الجامعي تتراوح أعمارهم من(18-21) عاماً من الأقسام الأدبية والعلمية المختلفة. واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية للتعامل مع البيانات: اختبار ت، معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين ثنائي الاتجاه، اختبار شيفيه، تحليل الانحدار والتحليل العاملي. وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين معنى الحياة ودافعية الإنجاز الأكاديمية، وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين معنى الحياة والرضا عن التخصص الدراسي، وجود تأثير دال إحصائياً لعاملي :نوع التخصص(عملي/نظري) ومستوى إدراك معنى الحياة(سالب موجب) والتفاعل بينهما في تأثيرهما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المشترك على دافعية الإنجاز الأكاديمية، عدم وجود تأثير دال إحصائياً لعاملي: نوع التخصص(عملي/نظري) ومستوى إدراك معنى الحياة(سالب/موجب) والتفاعل بينهما في تأثيرهما المشترك على الاتجاه نحو التخصص الدراسي، تنبئ بعض أبعاد معنى الحياة دون غيرها بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، تنبئ بعض أبعاد معنى الحياة دون غيرها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة والرضا عنه.

5- دراسة محمد (2010):

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية ممارسة العلاج بالمعنى كأحد النماذج العلاجية في الخدمة الاجتماعية في تحسين معنى الحياة لدى كبار السن، وتقديم إطار نظري وتطبيقي للأخصائيين الاجتماعيين الممارسين والباحثين حول العلاج بالمعنى بمحتوى إسلامي في مجال رعاية كبار السن في الدول العربية الإسلامية. وضمنت العينة مجموعة من كبار السن (الذكور والاناث) في دار المسنين بجمعية الهلال الأحمر المصري بالقليوبية، واتضح من النتائج فعالية ممارسة العلاج بالمعنى من منظور الخدمة الاجتماعية العيادية في تحسين معنى الحياة لدى كبار السن، وأن التحسين الذي لحق بأهداف الحياة وبالرضا عن الحياة أدى بالتبعية إلى تحسين معنى الحياة لدى المسن وأن أفضل مؤشرات قياس معنى الحياة (أهداف الحياة، والرضا عن الحياة).

6- دراسة الأبيض (2010) :

هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس معنى الحياة لدى الشباب متعدد الأبعاد، والتعرف على الخواص السيكومترية للمقياس من حيث صدقه وثباته. وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها (380) طالبا وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس، تراوحت أعمارهم بين 18-21 عاماً. وتألف المقياس في صورته النهائية من 57 عبارة موزعة على أربعة أبعاد تمثل معنى الحياة وهي : القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسئولية، التسامي بالذات، ويشمل على 41 عبارة موجبة و16 عبارة سالبة، وتم تصميم شكل الاستجابات على المقياس على أساس طريقة ليكرت بحيث يجيب المفحوص على كل عبارة من عبارات المقياس بأحد الخيارات الثلاثة التالية (نعم- أحيانا- لا) حيث تحصل الاستجابة الأولى على ثلاثة درجات، والثانية درجتين، والثالثة على درجة واحدة للعبارات الموجبة، في حين تحصل الاستجابة الأولى على درجة والثانية على درجتين والثالثة على ثلاثة درجات للعبارات السالبة، وبذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد (171)درجة، وأقل درجة هي (57)درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الإحساس المرتفع بمعنى الحياة، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى الإحساس المنخفض بمعنى الحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

7- دراسة إسماعيل،شحاتة (2010) :

هدفت الدراسة الكشف عن معنى الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم و ذلك على عينة من حفاري القبور، واستخدم الباحثان أداتين هما: مقياس معنى الحياة من إعداد ميشيل ستبجر وآخرين ترجمة الباحثة، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق، طبقت تلك الأدوات على عينة قوامها (30) فرداً من حفاري القبور الذكور في إحدى قرى محافظة المنيا، وأظهرت النتائج أن معنى الحياة ينتظم في بعدين مهمين هما: الوجود والبحث. وأظهرت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد معنى الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى عينة الدراسة، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي معنى الحياة في التفاؤل والتشاؤم.

8- دراسة زيدان (2010):

هدفت الدراسة التعرف على مستوى معنى الحياة وفاعلية الذات وكذلك معرفة العلاقة بينهما لدى عينة من طالبات المرحلة الإعدادية. وقد بلغت عينة البحث (125) طالبة من ثانويات محافظة صلاح الدين قضاء تكريت، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس لمعنى الحياة والذي يتكون من تسعة مجالات، وأما مقياس فعالية الذات اعتمدت الباحثة على مقياس معد مسبقاً. وقد أظهرت النتائج أن طالبات المرحلة الإعدادية يتمتعن بمستوى عالٍ من لمعنى الحياة وفعالية الذات، وبينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين معنى الحياة وفاعلية الذات.

9- دراسة رحيم (2010):

هدفت الدراسة إلى التعرف على معنى الحياة لدى المرأة العراقية وتحديد المصادر التي تستقي منها المرأة المعنى وعمقه، والتعرف إلى معنى الحياة لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، التحصيل، الحالة الزوجية، عدد سنوات الزواج، عدد الأولاد)، شملت عينة الدراسة علة 503 من النساء وقد تم بناء مقياس معنى الحياة على وفق نظرية فونج 1998 وقد تم تحديد درجة قطع لكل بعد من أبعاد المقياس لتحديد جاذبية المعنى بالنسبة للمرأة وقد أشارت النتائج إلى أن عينة الدراسة تدرك معنى الحياة بشكل سلبي متأثرة بما مر بها من ظروف عصيبة ولم تكن هناك فروق دالة في ضوء المتغيرات الديموغرافية في حين تعددت مصادر المعنى (6مصادر) وأن عمق المعنى كان في مستوى النمو الشخصي على وفق تنظيم فونج وريكر مما يعطي أملاً في قدرة المرأة على تخطي الظروف الصعبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

10- دراسة عبدالحليم (2010):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة من جهة وقلق المستقبل والضغوط النفسية من جهة أخرى ومعنى الحياة والضغوط النفسية من جانب ثالث، والتعرف على طبيعة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة وذلك لدى عينة من الشباب الجامعي. اعتمدت الدراسة على الجانب الوصفي، وتكونت العينة من 50 طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس. واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل إعداد سميرة شند 2002، ومقياس معنى الحياة إعداد نجوى ابراهيم 2008، ومقياس الضغوط النفسية إعداد نجلاء عبد المعبود 2005. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود ارتباط سالب بين قلق المستقبل ومعنى الحياة، واتضح وجود علاقة عكسية سالبة بين الضغوط النفسية ومعنى الحياة، وتوصلت الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بمعنى الحياة وكانت الإناث أكثر شعوراً بمعنى الحياة من الذكور.

11- دراسة النمر، المصري (2011):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشاد الكتروني في إثراء معنى الحياة وعلى متغيرات مثل فعالية الذات و حسن الحال. وتم التطبيق على عينة عشوائية مكونة من (32) طالب وطالبة من كليات الآداب، والتجارة، والإعلام، والصيدلة، والحقوق بجامعة القاهرة. وتم تطبيق ثلاثة مقاييس على العينة قبل وبعد مشاركتهم في برنامج الإرشاد وهي مقياس معنى الحياة من إعداد الباحثين، ومقياس فعالية الذات من إعداد محمد السيد عبد الرحمن، ومقياس سلم لتقدير حسن الحال ترجمة الباحثين. وقد كانت نتائج الدراسة دالة إحصائياً في المقياس البعدي على المقاييس الثلاث لمعنى الحياة، وفعالية الذات، وحسن الحال.

12- دراسة أبو الهدى (2011):

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين قلق المستقبل وكلاً من معنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً والمبصرين، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين الطلاب المعاقين بصرياً والمبصرين فى متغيرات الدراسة، وهدفت الدراسة أيضاً إلى معرفة الدلالات التشخيصية والتفسيرات الاكلينيكية لمتغيرات الدراسة لدى بعض الحالات الطرفية المختارة من المجموعتين(معاقين بصرياً/مبصرين). وتكونت عينة الدراسة من 313 طالب وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين18-24 سنة بمتوسط21 سنة من بينهم 210 من الطلاب المبصرين بواقع (88ذكور/122إناث)، أما عينة الطلاب المعاقين بصرياً فتألفت من 103 طالب وطالبة بواقع (44ذكور/59إناث). وتكونت عينة الدراسة الاكلينيكية من حالتين (طالب من المبصرين/طالب من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المعاقين بصرياً) ممن حصلوا على أعلى درجة على مقياس قلق المستقبل لكل مجموعة. واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث، ومقياس وجهة الضبط إعداد الباحث، ومقياس معنى الحياة إعداد الباحث، واختبار تكملة الجمل الناقصة إعداد الباحث، ودراسة الحالة، والمقابلة الاكلينيكية. وكانت نتائج الدراسة كالتالي:لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الطلاب المعاقين بصرياً ومتوسطات درجات مجموعة المبصرين فى الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الطلاب المعاقين بصرياً ومتوسطات درجات مجموعة المبصرين فى الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة لصالح الطلاب المبصرين، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الطلاب المعاقين بصرياً ومتوسطات درجات مجموعة الطلاب المبصرين فى الدرجة الكلية لمقياس وجهة الضبط، توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائية بين الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائية بين الدرجة لكلية لمقياس وجهة الضبط والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، يوجد تأثير دال احصائيا لدرجات مقياسي معنى الحياة ووجهة الضبط على درجات مقياس قلق المستقبل بالنسبة لمجموعة الطلاب المبصرين، بينما لم يكن التأثير دال احصائيا لدى مجموعة المعاقين بصرياً. ونتائج الدراسة الاكلينيكية أظهرت استجابات المفحوصين على المقابلة الاكلينيكية، واختبار تكملة الجمل الناقصة، وجود فروق في البناء النفسي وعوامل فردية وبيئية تكمن وراء ظهور قلق المستقبل لديهم. وأظهرت استجابات المفحوصين على المقابلة الاكلينيكية، واختبار تكملة الجمل الناقصة أن قلق المستقبل بمثابة قوة دافعة على نحو ايجابي لدى من كل المعاقين بصرياً والمبصرين.

13- دراسة خوخ (2011):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة ومستوى الرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من 247 طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة حائل بالمملكة العربية السعودية والتي بلغ متوسط أعمارهن 19.6 عاماً، وقد تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة عليهم بالإضافة إلى مقياس معنى الحياة، وبإستخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار المتعدد التدريجي أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة وموجبة بين أبعاد مقياس معنى الحياة ومقياس الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين 59. إلى 0.87، كمان أمكن صياغة معادلة التنبؤ بالرضا عن الحياة من أبعاد معنى الحياة على النحو التالي: الرضا عن الحياة = 237.617 + 4.408 الدين + 5.249 سمو الذات + 16.731 تقبل الذات + 1.931 الدرجة الكلية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

14- دراسة الوائلي (2012) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المعنى في الحياة لدى طلبة جامعة بغداد على مقياس المعنى في الحياة والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى معنى الحياة تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور-إناث) والتخصص(علمي-إنساني)، والتعرف على مستوى نمط الشخصية (A,B) على المقياس المعرب من قبل الباحثة وتطبيقه على طلبة جامعة بغداد، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى نمط الشخصية (A,B) تبعاً لمتغيرات الجنس(ذكور-إناث) والتخصص(علمي-إنساني)، والتعرف على العلاقة بين المعنى في الحياة ونمط الشخصية (A,B)، واستخدمت الباحثة مقياس المعنى في الحياة المعرب والمكيف على البيئة العراقية من قبل الأعرجي، ومقياس نمط الشخصية (A,B) وتكيفه على البيئة العراقية. وأظهرت النتائج أن طلبة جامعة بغداد يتمتعون بمستوى في المعنى في الحياة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، ولا توجد فوق ذات دلالة على مقياس المعنى في الحياة تبعاً للتخصص(علمي-إنساني)، وتبين أن ميل الطلبة إلى النمط (A)، ولا يوجد فوق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيرات(الذكور-الإناث)، والتخصص (ذكور-إناث) على مقياس نمط الشخصية (A,B).

15- دراسة مكاوي (2012):

هدفت الدراسة إلى التعرف على التعرف على الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (25)يناير. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، وقد طبق الباحث أدواته دراسته المتمثلة في مقياس الطاقة النفسية الفعالة، مقياس تقدير المعنى، مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي وذلك على عينة قوامها (130) من الطلاب المشاركين في ثورة (25)يناير، وتوصل الباحث في دراسته إلى نتيجة مؤداها أنه توجد علاقة بين الطاقة النفسية الفعالة ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة من الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (25)يناير.

16- دراسة كرامه (2012):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الراشدين بشكل عام، والتعرف على أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشاراً وفق المتغيرات التالية: الجنس(ذكور/إناث)، المستوى التعليمي(إعدادية وما دون/ثانوية/معهد/جامعة وما فوق)، مكان الإقامة(ريف/مدينة). وهدفت أيضاً إلى دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة لدى عينة من الراشدين في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

محافظتي حمص وحماة، دراسة الفروق في الأفكار اللاعقلانية تبعاً لمتغيرات: الجنس، والمستوى التعليمي، مكان الإقامة. وهدفت إلى دراسة الفروق في معنى الحياة تبعاً لمتغيرات: الجنس، و المستوى التعليمي، ومكان الإقامة. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وبلغت عينة الدراسة 600 شخص وطبقت على العينة أدوات من إعداد الباحثة هي: مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى الراشدين، ومقياس معنى الحياة لدى الراشدين. وأظهرت النتائج أن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى العينة بلغت 74% وهي تعتبر نسبة مرتفعة وبالنسبة لترتيب الأفكار اللاعقلانية من الأكثر انتشاراً إلى الأقل انتشاراً لدى عينة البحث الكلية كان مايلي: طلب الاستحسان، ابتغاء الكمال الشخصي، القلق الزائد عن الاهتمام، الحلول الكاملة، التهور الانفعالي، الشعور بالعجز، توقع المصائب، اللوم الزائد للذات والآخرين، الاعتمادية، تجنب المشكلات. وأظهرت أن الأفكار اللاعقلانية الأكثر انتشاراً عند الذكور كانت: ابتغاء الكمال الشخصي، اللوم الزائد للذات وللآخرين، توقع المصائب، القلق الزائد عن الاهتمام، الإنزعاج لمتاعب الآخرين، الحلول الكاملة. وبينت أن الأفكار اللاعقلانية الأكثر انتشاراً عند الإناث هي: طلب الاستحسان، التهور الانفعالي، تجنب المشكلات، الإعتمادية. وأظهرت أيضاً أن أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشاراً في مختلف المستويات التعليمية هي: طلب الاستحسان، والانزعاج لمتاعب الآخرين، وابتغاء الكمال الشخصي. وبينت وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة، وتوجد فروق دالة إحصائياً في معنى الحياة تبعاً لمتغير الإقامة لصالح الريف.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

من العرض السابق للدراسات نجد أن هناك عدد محدود من الدراسات التي تناولت موضوع التشوهات المعرفية وهي سبعة دراسات: دراسة شوك Shook (2010)، ودراسة الغني وآخرين Ghani et, al (2011) وكانت باللغة الإنجليزية، ودراسة رسلان (2011)، ودراسة الحارثي (2013)، ودراسة إبراهيم (2013)، ودراسة السنيدي (2013)، ودراسة أحمد(2014). وجميع الدراسات الأخرى تناولت موضوعات مشابهة مثل الأفكار اللاعقلانية مثل: دراسة صابر (2009)، والأفكار التلقائية مثل: دراسة الهويش (2010) واستعانت الباحثة بالدراسات لأنها التقت مع الدراسة الحالية ومتغير التشوهات المعرفية وإن اختلفت العلاقات والفئة.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت موضوع معنى الحياة فكانت متوفرة واستعانت الباحثة بستة عشر دراسة منها: دراسة النمر والمصري (2011)، ودراسة الأبيض (2010)، وكرامه (2012) وغيرها. **ومن حيث الموضوع** فلم تكن هناك دراسات تناولت موضوع التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لذا ستكون هذه الدراسة إضافة إلى الدراسات التي تتطرق لهذين الموضوعين معاً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن حيث اختلاف المتغيرات فقد جاءت الدراسات متباينة في المتغيرات التي تناولتها في الدراسة: المرحلة العمرية، التحصيل الأكاديمي، الخلفية الثقافية، مكان الإقامة. **ومن حيث المنهج المتبع** فقد كانت الدراسات تعتمد في أغلبها على المنهج الوصفي والمقارن وهذا ما يتشابه مع الدراسة الحالية. **ومن حيث الأدوات** نجد أن بعض الباحثين قد طور أدوات جديدة والبعض الأخر اعتمد على أدوات موجودة وهذا سيفيدني في تطوير أدوات الدراسة الحالية. **ونجد أن بعض الدراسات السابقة** أجريت على فئة طلبة والأخرى تناولت فئات أخرى بعيدة عن الفئة التي أستهدفها في الدراسة الحالية. و أجريت أغلب الدراسات على عينات من مجتمعات ذات طبيعة مختلفة عن البيئة والثقافة الفلسطينية، وبالتالي فإن هذه الدراسة ستكون على البيئة الفلسطينية والتي تراعي البيئة الثقافية والاجتماعية التي تشكلها. **ومن حيث النتائج** خرجت جميع الدراسات السابقة بعدة نتائج هامة والتي ستفيد في عملية مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

وترى الباحثة أن الدراسات السابقة تناولت متغيرات نفسية جديرة بالاهتمام والبحث، وكانت الدراسات السابقة منطلق للبحث الحالي، وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات الأخرى أنها الأولى على البيئة الفلسطينية وأنها ربطت بين متغير التشوهات المعرفية ومعنى الحياة الذي لم تتطرق له الدراسات الأخرى حيث أن الدراسات الأخرى أجريت على غير البيئة الفلسطينية، وأنها تناولت فئة المراهقين من عمر12-22 سنة حيث رأت الباحثة أهمية هذين الموضوعين ووجدت حاجة ماسة لدراسة المتغيرين لدى هذه الفئة التي تمر بعمر حرج ولما لها من أهمية عمرية يعتمد عليها بناء وتنمية مستقبل هذا الوطن، وستساعد الدراسات السابقة في عملية إعداد المقياس وتفسير النتائج.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

الطريقة والإجراءات

- ❖ منهج الدراسة
- ❖ مجتمع الدراسة
- ❖ عينة الدراسة
- ❖ أدوات الدراسة
- ❖ اختبار التوزيع الطبيعي
- ❖ خطوات الدراسة
- ❖ الأساليب الإحصائية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تمهيـد:

يعرض هذا الفصل الإجراءات والخطوات المنهجية التي تمت في مجال الدراسة الميدانية، حيث يتناول منهج الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة، إضافة إلى توضيح الأدوات المستخدمة، وخطوات بنائها، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات للتوصل إلى النتائج ومن ثم تحقيق أهداف الدراسة، وفيما يلي تفصيل ما تقدم:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، والعلاقة بين مكوناتها.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه "المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً، أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل الباحث فيها" (الأغاوالأستاذ، 2004: 83).

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من المراهقين من أعمار (15حتى22) سنة، من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة(شمال غزة/الوسطى/رفح) بالمدارس الحكومية وبلغ عددهم 26777 طالب، وطلبة جامعات(الإسلامية/الأزهر/الأقصى) بقطاع غزة وبلغ عددهم 12531 طالب، في الفصل الدراسي الثاني للعام 2014- 2015م.

عينة الدراسة:

- **العينة الاستطلاعية:**

تم اختيار (120) مراهقاً من طلبة المرحلة الثانوية وطلبة الجامعات بقطاع غزة، بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات، والتحقق من صلاحيتها للتطبيق على العينة الفعلية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **عينة الدراسة الأصلية:**

تكّونت عينة الدراسة من (662) مراهقاً من طلبة المرحلة الثانوية وطلبة الجامعات بقطاع غزة، وبلغت نسبة العينة 1,6% من المجتمع، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية في المدارس الثانوية الحكومية، وعينة عشوائية بسيطة في الجامعات. ويتضح من خلال النقاط التالية توزيع أفراد عينة الدارسة حسب البيانات الأولية للأفراد فيها:

جدول رقم (1): يوضح توزيع أفراد عينة الدارسة حسب البيانات الأولية (ن=662)

البيانات الأولية			العدد	النسبة المئوية %
الجنس		ذكر	340	51.4
		أنثى	322	48.6
المراهقون طلبة المدارس الثانوية		الصف العاشر	171	50.3
		الصف الحادي عشر	169	49.7
المراهقون طلبة الجامعات	الجامعة	الإسلامية	116	36.0
		الأقصى	117	36.3
		الأزهر	89	27.6
	المستوى الأكاديمي	المستوى الأول	64	19.9
		المستوى الثاني	90	28.0
		المستوى الثالث	81	25.2
		المستوى الرابع	87	27.0

* السؤال خاص بطلبة المدارس

** السؤال خاص بطلبة الجامعات

يتضح من خلال الجدول السابق أن 51.4% من العينة من الذكور، و 48.6% من الإناث. وأن عدد المراهقين الذين هم في مرحلة المراهقة المتوسطة 340 مراهق، وأن 322 مراهق من العينة هم في مرحلة المراهقة المتأخرة.

أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثة مقياسين بهدف التحقق من أسئلة الدراسة وكانت كالتالي:

1- مقياس التشوهات المعرفية.

2- مقياس معنى الحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولا: مقياس التشوهات المعرفية.

- **طريقة إعداد المقياس:**
- إعداد المقياس في صورته الأولية
- الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بالتشوهات المعرفية، وأنواعها وبعض المقاييس المعدة مسبقاً قامت الباحثة بمراجعة بعض المقاييس المعدة مسبقاً والإستفادة منها، حيث اطلعت الباحثة على عدة مقاييس منها:

1. الاستبيان العربي للأفكار اللاعقلانية (إبراهيم،212:2008).
2. مقياس التشوهات المعرفية الذاتي: كيف أفكر Measuring Self-Serving Cognitive Distortions with the "How I Think" Questionnaire (Coralijn et al,2008:181).
3. استبيان الأحكام التلقائية عن الذات من إعداد ممدوحة سلامة (سلامة،1990).
4. مقياس قائمة التشوهات المعرفية Inventory of Cognitive Distortions (Shook،2010).

- تحديد التشوهات المعرفية.
- صياغة الفقرات، اشتملت في صورتها الأولية على (75) فقرة. حيث أعطت الباحثة وزناً مدرجاً ثلاثياً لكل فقرة من فقرات الاستبانة.
- وصف المقياس: يتكون المقياس من 9 أبعاد وهي: التفكير الثنائي، الاستنتاج الاعتباطي، المبالغة والتقليل، المنطق العاطفي، لوم الذات والآخرين، التفكير المثالي، المقارنات المجحفة، الإفراط في التعميم والإيجابية، "ماذا لو" الأسئلة العقيمة. موزعة على 58 عبارة وأعطيت وزناً مدرجاً ثلاثياً لكل فقرة من فقرات الاستبانة وأدنى درجة على الاستبانة هي 58 وأعلى درجة على المقياس هي 174.
- **صدق المقياس:**

للتحقق من صدق المقياس تم حساب الصدق بعدة طريق، هي:

1-صدق المحكمين"الصدق الظاهري"

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في علم النفس، وفي ضوء ذلك جاءت آراؤهم تؤكد على أن المقياس يقيس ما وضع من أجله، وكان بينهم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اتفاق كبير جداً في آرائهم التي قاموا بإبدائها على المقياس، وقامت الباحثة بأخذ جميع آرائهم على أكمل وجه لكي يزيد ذلك من قوة المقياس. حيث كان المقياس في صورته الأولية عبارة عن 75 فقرة وبعد إطلاع المحكمين على المقياس تم حذف 17 عبارة منه، وأصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على 58 عبارة. ملحق رقم (1) يوضح المقياس في صورته الأولية، وملحق رقم(2) يوضح قائمة المحكمين، وملحق رقم (3) يوضح المقياس في صورته النهائية.

2-صدق الاتساق الداخليInternal consistency:

تم حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل بُعد من أبعاد التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس، ومعامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات كل مقياس على حدة والدرجة الكلية لكل مقياس على حدة، وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وكذلك لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لكل مقياس على حدة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

جدول (2) معامل الارتباط بين مقاييس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
.1	التفكير الثنائي	.638	*0.000
.2	الاستنتاج الاعتباطي	.654	*0.000
.3	المبالغة والتقليل	.503	*0.000
.4	المنطق العاطفي	.436	*0.000
.5	لوم الذات والآخرين	.680	*0.000
.6	التفكير المثالي (الكمال)	.504	*0.000
.7	المقارنات المجحفة	.626	*0.000
.8	الإفراط في التعميم والإيجابية	.704	*0.000
.9	"ماذا لو" الأسئلة العقيمة	.494	*0.049

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$.

يوضح جدول (2) معامل الارتباط بين كل مقياس من مقاييس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $0.05 \geq \alpha$ وأن المقياس يتمتع بصدق بنائي مرتفع.

وبما أن مقياس التشوهات المعرفية لديه عدة أبعاد فقد تم إجراء معاملات الارتباط بين فقرات كل بُعد من أبعاد والدرجة الكلية لكل بُعد على حدة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (3): معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس الذي تتبع له الفقرة

رقم الفقرة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي			21	.397	*0.000	41	.491	*0.000
1	.379	*0.000	22	.407	*0.000	المقارنات المجحفة		
2	.542	*0.000	23	.426	*0.000	42	.631	*0.000
3	.441	*0.000	المنطق العاطفي			43	.696	*0.000
4	.475	*0.000	24	.382	*0.000	44	.519	*0.000
5	.614	*0.000	25	.495	*0.000	45	.753	*0.000
6	.443	*0.000	26	.488	*0.000	46	.637	*0.000
7	.353	*0.000	27	.557	*0.000	الإفراط في التعميم والايجابية		
8	.471	*0.000	28	.584	*0.000	47	.546	*0.000
9	.594	*0.000	29	.487	*0.000	48	.571	*0.000
10	.411	*0.000	30	.462	*0.000	49	.688	*0.000
الاستنتاج الاعتباطي			لوم الذات والآخرين			50	.638	*0.000
11	.662	*0.000	31	.529	*0.000	51	.574	*0.000
12	.477	*0.000	32	.639	*0.000	52	.388	*0.000
13	.570	*0.000	33	.624	*0.000	"ماذا لو" الأسئلة العقيمة		
14	.641	*0.000	34	.556	*0.000	53	.618	*0.000
15	.547	*0.000	35	.498	*0.000	54	.679	*0.000
المبالغة والتقليل			36	.445	*0.000	55	.546	*0.000
16	.543	*0.000	37	.489	*0.000	56	.570	*0.000
17	.523	*0.000	التفكير المثالي (الكمال)			57	.630	*0.000
18	.579	*0.000	38	.629	*0.000	58	.549	*0.000
19	.503	*0.000	39	.701	*0.000			
20	.518	*0.000	40	.572	*0.000			

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يوضح جدول (3) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $0.05 \geq \alpha$ وبذلك يعتبر المقياس صادقاً لما وضع لقياسه.

- **ثبات المقياس:**

تم التحقق من ثبات مقياس التشوهات المعرفية من خلال طريقتين وذلك كما يلي:

أ- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient :

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس. وتشير النتائج الموضحة في جدول (4) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ مرتفعة لكل مقياس حيث تتراوح بين (0.343، 0.661). كذلك كانت قيمة معامل ألفا لجميع فقرات المقياس (0.851). وهذا يعنى أن معامل الثبات مرتفع ودال إحصائياً.

جدول (4) معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس التشوهات المعرفية

م	المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
.1	التفكير الثنائي	10	0.621
.2	الاستنتاج الاعتباطي	5	0.510
.3	المبالغة والتقليل	8	0.556
.4	المنطق العاطفي	7	0.533
.5	لوم الذات والآخرين	7	0.604
.6	التفكير المثالي (الكمال)	4	0.431
.7	المقارنات المجحفة	5	0.661
.8	الإفراط في التعميم والإيجابية	6	0.607
.9	"ماذا لو" الأسئلة العقيمة	6	0.637
	الدرجة الكلية لمقياس مقياس التشوهات المعرفية	58	0.851

ب- طريقة التجزئة النصفية Split Half Method:

حيث تم تجزئة فقرات المقياس إلى جزأين (الأسئلة ذات الأرقام الفردية، والأسئلة ذات الأرقام الزوجية) ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية وبعد ذلك تم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون Spearman brown: معامل الارتباط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المعدل = $\frac{2r}{1+r}$ حيث r معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية. وتم الحصول على النتائج الموضحة في جدول (5).

جدول (5) : طريقة التجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس التشوهات المعرفية

م	المقياس	معامل الارتباط	معامل الارتباط المعدل
.1	التفكير الثنائي	0.389	0.560
.2	الاستنتاج الاعتباطي	0.322	0.487
.3	المبالغة والتقليل	0.432	0.604
.4	المنطق العاطفي	0.366	0.536
.5	لوم الذات والآخرين	0.494	0.661
.6	التفكير المثالي (الكمال)	0.238	0.385
.7	المقارنات المجحفة	0.596	0.747
.8	الإفراط في التعميم والإيجابية	0.380	0.550
.9	"ماذا لو" الأسئلة العقيمة	0.507	0.673
	الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية	**0.768**	**0.869**

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (5) أن قيمة معامل الارتباط المعدل (سبيرمان براون Spearman rown) مرتفعة ودالة إحصائيًا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانيا: مقياس معنى الحياة.

- **طريقة إعداد المقياس:**
- إعداد المقياس في صورته الأولية
- الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بمعنى الحياة، وأبعادها وبعض المقاييس المعدة مسبقاً والإستفادة منها، حيث اطلعت الباحثة على عدة مقاييس منها:

1- مقياس معنى الحياة (عصفور،206:2010).

2- مقياس خواء المعنى لذوى الاعاقة البصرية (عبد التواب:ب،ت).

3- مقياس معنى الحياة لدى الشباب (الأبيض،799:2010).

4- مقياس معنى الحياة The Meaning in Life Questionnaire (Stegar et al, 2006).

5- مقياس أهداف الحياة The purpose in Life Test (Crumbaugh & Maholick, 1964).

- تحديد أبعاد معنى الحياة.
- صياغة الفقرات. حيث اشتملت في صورتها الأولية على (41) فقرة. حيث أعطت الباحثة وزناً مدرجاً ثلاثياً لكل فقرة من فقرات الاستبانة.
- وصف المقياس: يتكون المقياس من 5 أبعاد وهي: الرضا الوجودي، الثراء الوجودي، أهداف الحياة، القلق الوجودي، المعاناة والألم. موزعة على 41 عبارة وأعطيت وزناً مدرجاً ثلاثياً لكل فقرة من فقرات الاستبانة وأدنى درجة على الاستبانة هي 41 وأعلى درجة على المقياس هي 123.
- **صدق المقياس:**

للتحقق من صدق المقياس تم حساب الصدق بعدة طريق، هي:

1-صدق المحكمين"الصدق الظاهري"

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في علم النفس، وفي ضوء ذلك جاءت آراؤهم تؤكد على أن المقياس يقيس ما وضع من أجله، وكان بينهم اتفاق كبير جداً في آرائهم التي قاموا بإبدائها على المقياس، وقامت الباحثة بأخذ جميع آرائهم على أكمل وجه لكي يزيد ذلك من قوة المقياس. حيث كان المقياس في صورته الأولية عبارة عن 41

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فقرة وبعد إطلاع المحكمين على المقياس تم التعديل اللغوي على الفقرات والإبقاء عليها، وأصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على 41 عبارة. ملحق رقم (1) يوضح المقياس في صورته الأولية، وملحق رقم(2) يوضح قائمة المحكمين، وملحق رقم (3) يوضح المقياس في صورته النهائية.

2-صدق الاتساق الداخليInternal consistency:

تم حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل بُعد من أبعاد معنى الحياة والدرجة الكلية للمقياس، ومعامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات كل مقياس على حدة والدرجة الكلية لكل مقياس على حدة، وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وكذلك لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لكل مقياس على حدة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

جدول (6) معامل الارتباط بين مقاييس معنى الحياة والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
.1	الرضا الوجودي	.709	*0.000
.2	الثراء الوجودي	.832	*0.000
.3	أهداف الحياة	.881	*0.000
.4	القلق الوجودي	.824	*0.000
.5	المعاناة والألم	.851	*0.000

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$.

يوضح جدول (6) معامل الارتباط بين كل مقياس من مقاييس معنى الحياة والدرجة الكلية للمقياس، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $\alpha \leq 0.05$ وأن المقياس يتمتع بصدق بنائي مرتفع.

وبما أن مقياس معنى الحياة لديه عدة مقاييس فقد تم إجراء معاملات الارتباط بين فقرات كل مقياس من المقاييس والدرجة الكلية لكل مقياس على حدة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول(7): معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس معنى الحياة والدرجة الكلية للمقياس الذي تتبع له الفقرة

رقم الفقرة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	.542	*0.000	15	.562	*0.000	29	.544	*0.000
2	.477	*0.000	16	.528	*0.000	30	.541	*0.000
3	.508	*0.000	17	.637	*0.000	31	.517	*0.000
4	.581	*0.000	18	.627	*0.000	32	.524	*0.000
5	.417	*0.000	19	.666	*0.000	33	.514	*0.000
6	.472	*0.000	20	.641	*0.000	34	.640	*0.000
7	.627	*0.000	21	.705	*0.000	35	.548	*0.000
8	.501	*0.000	22	.661	*0.000	36	.558	*0.000
9	.415	*0.000	23	.712	*0.000	37	.621	*0.000
10	.657	*0.000	24	.410	*0.000	38	.569	*0.000
11	.660	*0.000	25	.657	*0.000	39	.595	*0.000
12	.591	*0.000	26	.625	*0.000	40	.568	*0.000
13	.628	*0.000	27	.446	*0.000	41	.538	*0.000
14	.637	*0.000	28	.419	*0.000			

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يوضح جدول (7) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس معنى الحياة والدرجة الكلية للمقياس، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $0.05 \geq \alpha$ وبذلك يعتبر المقياس صادقا لما وضع لقياسه.

- **ثبات المقياس:**

تم التحقق من ثبات مقياس معنى الحياة من خلال طريقتين وذلك كما يلي:

أ- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient :

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس. وتشير النتائج الموضحة في جدول (8) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ مرتفعة لكل مقياس حيث تتراوح بين (0.523، 0.823). كذلك كانت قيمة معامل ألفا لجميع فقرات المقياس (0.916). وهذا يعنى أن معامل الثبات مرتفع ودال إحصائياً.

جدول (8) معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس معنى الحياة

م	المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
.1	الرضا الوجودي	8	0.598
.2	الثراء الوجودي	9	0.775
.3	أهداف الحياة	9	0.823
.4	القلق الوجودي	7	0.523
.5	المعاناة والألم	8	0.723
	الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة	**41**	**0.916**

ب- طريقة التجزئة النصفية Split Half Method:

حيث تم تجزئة فقرات المقياس إلى جزأين (الأسئلة ذات الأرقام الفردية، والأسئلة ذات الأرقام الزوجية) ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية وبعد ذلك تم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون Spearman brown: معامل الارتباط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المعدل = $\frac{2r}{1+r}$ حيث r معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية. وتم الحصول على النتائج الموضحة في جدول (9).

جدول (9) : طريقة التجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس معنى الحياة

م	المقياس	معامل الارتباط	معامل الارتباط المعدل
.1	الرضا الوجودي	0.472	0.641
.2	الثراء الوجودي	0.739	0.850
.3	أهداف الحياة	0.643	0.783
.4	القلق الوجودي	0.268	0.423
.5	المعاناة والألم	0.633	0.775
	الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة	0.855	0.922

واضح من النتائج الموضحة في جدول (9) أن قيمة معامل الارتباط المعدل (سبيرمان براون Spearman brown) مرتفعه ودالة إحصائيًا.

اختبار التوزيع الطبيعي Normality Distribution Test :

تم استخدام اختبار كولمجوروف – سمرنوف Kolmogorov–Smirnov Test (K–S) لاختبار ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي من عدمه، وكانت النتائج كما هي مبينة في جدول (10).

جدول رقم (10) يوضح نتائج اختبار التوزيع الطبيعي

المقياس	القيمة الاحتمالية (Sig.)
مقياس التشوهات المعرفية	0.365
مقياس معنى الحياة	0.170

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

واضح من النتائج الموضحة في جدول (10) أن القيمة الاحتمالية (.Sig) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبذلك فإن توزيع البيانات يتبع التوزيع الطبيعي حيث تم استخدام الاختبارات المعلمية للإجابة على تساؤلات الدراسة وفرضياتها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

قامت الباحثة بتفريغ وتحليل الاستبانة من خلال برنامج التحليل الإحصائي Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية:

1- العرض الجدولي.

2- النسب المئوية والتكرارات.

3- الإحصاء الوصفي" المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري".

4- ألفا كرونباخ (Cronach's Alpha) .

5- طريقة التجزئة النصفية (Split Half Method).

6- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) .

7- اختبار T في حالة عينتين (Independent Samples T-Test) .

8- اختبار T لعينة واحدة (Samples T-Test).

9- اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance - ANOVA) .

10- اختبار شيفيه لمقارنة المتوسطات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

- تمهيد
- نتائج تساؤلات الدراسة وتفسيرها.
- التوصيات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تمهيد:

تقوم الباحثة في هذا الفصل بعرض تفصيلي للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة، بالإضافة إلى تفسير ومناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة.

تساؤلات الدراسة:

التساؤل الأول: ما مستوى التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة ؟

للإجابة على هذا التساؤل؛ قامت الباحثة باستخدام اختبار " T- لعينة واحدة "، وذلك لاختبار الفروق بين المتوسط النظري والفعلي فجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (11):

اختبار " T- لعينة واحدة " للتعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى المراهقين

التشوهات المعرفية	الدرجة المتوسطة النظرية	المتوسط الحسابي الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار "t"	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي	20	16.65	3.59	-24.045	*0.000
الاستنتاج الاعتباطي	10	8.52	1.96	-19.367	*0.000
المبالغة والتقليل	16	16.64	2.70	6.114	*0.000
المنطق العاطفي	14	14.80	2.39	8.624	*0.000
لوم الذات والآخرين	14	12.16	2.71	-17.452	*0.000
التفكير المثالي (الكمال)	8	8.67	1.66	10.371	*0.000
المقارنات المجحفة	10	8.96	2.22	-12.046	*0.000
الإفراط في التعميم والإيجابية	12	10.06	2.31	-21.557	*0.000
"ماذا لو" الأسئلة العقيمة	12	12.45	2.68	4.331	*0.000
الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين	**116**	108.92	13.34	-13.647	***0.000**

* المتوسط الحسابي دال إحصائياً عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين النتائج الموضحة في الجدول (11) أن المتوسط الحسابي لمقياس التشوهات المعرفية يساوي 108.92 (الدرجة الكلية من 225) بانحراف معياري 13.34، قيمة الاختبار 13.647- وأن القيمة الاحتمالية (Sig.) تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ مما يدل على أن مستوى التشوهات المعرفية يختلف جوهرياً عن الدرجة المتوسطة وهي 116 وهذا يعني أن التشوهات المعرفية أقل من المتوسط الافتراضي النظري لدى عينة الدراسة.

تفسر الباحثة انخفاض التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة بسبب وجود عدة عوامل أهمها:

1- التنشئة الاجتماعية الإيجابية للمراهقين حيث إن التشوهات المعرفية تبدأ بالتشكل منذ الطفولة المبكرة، حينها تبدأ المخططات المعرفية بالتكون من خلال الوالدين بشكل أساسي والأفراد المحيطين بالطفل والتفاعل مع البيئة المحيطة فإذا كانت البيئة إيجابية ومنطقية بالتفكير كان المخططات المعرفية لدى الطفل خالية من التشوهات المعرفية، وهذا ما أكد عليه (كوروين ،32:2008) أن المخططات المعرفية تعمل كموجهات للطفل وتبدأ بالتشكل منذ الطفولة المبكرة من خلال الوالدين، وأضاف عليه (كحلة،24:1998) أن المعتقدات المركزية هي الأفكار عن الذات والناس والعالم وهي الأساس الذي تبنى عليه المعتقدات الأخرى(الوسطى والتلقائية)، وأنها تنمو في مرحلة الطفولة، وأكد (جى،10:2012) على أن المعتقدات الوسطى تتأثر بالمعتقدات المركزية ويعززها المجتمع من خلال المدرسة والأصدقاء.

فالمراهقون يكتسبون القيم والمعتقدات والاتجاهات الخاصة بمخططاتهم المعرفية من الآخرين الذين حولهم خاصة الوالدين والأقران والمعلمين. كلها لها تأثير في وجود قاعدة خصبة منذ الطفولة للتشوهات المعرفية، والذي تبدو معالمه واضحة في مرحلة المراهقة من خلال الخبرات والمواقف التي يمر بها وعدم قدرته على الاتزان بالتفكير فتظهر الأفكار بشكل تلقائي بناءً على ما اعتمدته المخططات المعرفية التي اكتسبها في طفولته.

2- تعزو الباحثة انخفاض مستوى التشوهات المعرفية لدى المراهقين أيضاً إلى تمتع المراهقين بمستوٍ عالٍ من الصحة النفسية، والفاعلية الذاتية، والأمل، ومهارات التعامل مع الخبرات، حيث جميعها تؤثر في طريقة التفكير لديه والنظرة لنفسه وللآخرين والمستقبل والتعامل مع الأحداث والخبرات التي تواجهه بطريقة إيجابية بعيدة عن التطرف بالتفكير أو التعميم. وأكد على ذلك (الهويش،37:2010) وكالهون(Calhoun،1990:23) حيث أكدوا على أن الفاعلية الذاتية لدى الأفراد تساهم في زيادة الصحة النفسية وبذلك يستطيع الفرد أن تفسير الخبرات المهددة له بطريقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تمكنه من المحافظة على الأمل، واستعمال مهارات مناسبة في حل المشكلات، وأرجع (حسن،5:2006) ذلك إلى أن المراهقين يختلفون في إدراكهم للحدث الضاغط الواحد، وأن ظهور الضغوط هي نتائج وجود أنماط ومعتقدات خاطئة مشوهة لديهم حيال إدراكهم للمواقف والأحداث البيئية المختلفة فضلاً عن وجود مستويات متدنية من الصحة النفسية.

وبمقارنة النتيجة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، فقد تبين أن الدراسة التقت مع دراسة(الهويش، 2010)، ودراسة شوك(shook,2010)، ودراسة الغني وآخرين(2011)، ودراسة(رسلان،2011)، ودراسة السنيدي(2013)، ودراسة أحمد(2014).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التساؤل الثاني: ما مستوى معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة ؟

للإجابة على هذا التساؤل؛ قامت الباحثة باستخدام اختبار " T- لعينة واحدة "، ويتضح ذلك من خلال الجدول(12):

جدول (12):

اختبار " T- لعينة واحدة " للتعرف على مستوى معنى الحياة لدى المراهقين

معنى الحياة	الدرجة المتوسطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار "t"	مستوى الدلالة
الرضا الوجودي	16	17.77	2.75	16.610	*0.000
الثراء الوجودي	18	21.89	3.36	29.811	*0.000
أهداف الحياة	18	21.87	3.48	28.548	*0.000
القلق الوجودي	14	17.03	2.57	30.416	*0.000
المعاناة والألم	16	18.48	3.26	19.552	*0.000
الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة لدى المراهقين	**82**	**97.04**	**12.57**	**30.782**	***0.000**

* المتوسط الحسابي دال إحصائياً عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$.

تبين النتائج الموضحة في الجدول (12) أن المتوسط الحسابي لمقياس معنى الحياة يساوي 97.04 (الدرجة الكلية من 123) بانحراف معياري 12.57، قيمة الاختبار 30.782 وأن القيمة الاحتمالية (Sig.) تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة $0.05 \geq \alpha$ مما يدل على أن متوسط معنى الحياة يختلف جوهرياً عن المتوسط الافتراضي النظري وهي 82 وهذا يعني أن مستوى معنى الحياة مرتفع لدى عينة الدراسة.

تفسر الباحثة ارتفاع معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة بوجود عدة عوامل أهمها:

1- التفكير الإيجابي حيث أن سلوك الفرد تحكمه عوامل معرفية متعلقة بالعقل وهذا ما أكد عليه(إبراهيم وحكر،299:2004) وإذا كان التفكير إيجابي انعكس ذلك على الانفعال والسلوك بطريقة إيجابية، ومعنى الحياة كما أشار له (فرانكل،40:1998) أنه الإجابة عن عدة تساؤلات منها: لماذا أعيش؟ ومن أجل ماذا؟ ولمن؟ وكلها بحاجة لعملية التفكير للإجابة عنها، وأورد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(أدلر،32:2005) أن خبرات الطفولة لها دور في تشكيل معنى الحياة حيث يبدأ الطفل في عمر مبكر في محاولة إدراك معنى الحياة فيبدأ الطفل حينها من التحقق من وجوده ونصيبه من الأشياء، ويبدأ بتشكيل أسلوب الحياة وهو تعريفاته الخاصة بما يتوقع منه وما يتوقعه من العالم وأي خطأ في الفهم يقع في هذه المرحلة للخبرات ينعكس على نظام التعامل مع الحياة مستقبلاً. فمعنى الحياة متعلق بالتفكير كما أشارت الباحثة لذلك سابقاً وانخفاض التشوهات المعرفية لدى الأفراد يعني أن التفكير خالٍ من التشوهات وبذلك يتسم بالإيجابية و التفاؤل والإقبال على الحياة والقدرة على التخطيط الجيد للحياة واتخاذ القرارات المناسبة وتحمل مسؤوليتها.

2- ارتباط معنى الحياة بمفهوم تشكيل الهوية حيث إن من متطلبات مرحلة المراهقة تشكيل الهوية حيث أن (أريسكون،34:1979) أشار إلى أن مفهوم الهوية يتكون في مرحلة المراهقة وأنها فترة تحدث فيها تغيرات كبرى في الذات والتي تساعد في تشكيل الهوية مقابل ضياع الدور ويتضمن البحث عن الهوية ومحاولات المراهق تفهم بعض الأسئلة والإجابة عليها: من هو؟ وماذا يفعل؟ وما قيمة وجوده؟ وهذا يشكل مفهوم معنى الحياة لديه.

حيث إن مرحلة المراهقة والتي تتشكل فيها الهوية تساهم في تبلور شخصية المراهق نحو تحديد أهدافه المستقبلية الحياتية، والسعي نحو تحقيقها، والاستعداد لمواجهة الصعوبات فى طريق تحقيق أهدافه والتعامل معها بشكل إيجابي، وذلك استعداداً لاستقبال أولى مراحل الرشد المبكر وتحقيق الذات واقعياً. فهي مرحلة الإجابة عن تساؤلات من أنا؟، وماذا أريد؟، وكيف سأحصل على ما أريد؟، فهي مرحلة البحث الجدي عن معنى وجوده وهذا ما أكد عليه(Marcia,1980:160).

3- المصادر الثلاثة التي أشار إليها (فرانكل،1982) والتي يستطيع الإنسان أن يعثر من خلالها على معنى لحياته وهي:

أ- القيم الابتكارية: تعبر عن ما يعطيه الفرد للعالم من ابداعات وابتكارات ويمكن تحقيقها من خلال العمل وممارسة الهوايات والنشاطات. وتفسر الباحثة أن المراهقين في هذه المرحلة تظهر عندهم هوايات ويشاركون بنشاطات عديدة، فضلاً على أنهم يحاولون في هذه المرحلة تحقيق ذواتهم عن طريق الدراسة الأكاديمية والعمل، ويمكن التعبير عنها في بُعدين هما: الثراء الوجودي وأهداف الحياة.

ب- القيم الخبراتية: وتتضمن كل ما يمكن للإنسان أن يأخذه من العالم من خلال معايشته للخبرات المختلفة الاجتماعية، الدينية، الجمالية، الثقافية. وتفسر الباحثة أن المراهقين في هذه المرحلة يظهرون اهتماماً بأن يكونوا مقبولين ومحبوبين ممن حولهم سواء في الأسرة أو مجموعة الأصدقاء مما يكسبهم خبرات اجتماعية ويعطيهم معنى الحب والعطاء، وأيضاً في هذه المرحلة يكون

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراهقين أكثر وعياً بالمخزون الثقافي والديني للمجتمع من حولهم، ويمكن التعبير عنها في بُعد: الرضا الوجودي.

ج- القيم الاتجاهية: وتعبر عن الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت أو الألم. وتفسر الباحثة أن طبيعة المجتمع الفلسطيني المتدين جعلت من التعامل مع هذه المواقف بطريقة إيجابية كالصبر والاحتساب مما يثري حياة المراهقين بالمعنى، ويمكن التعبير عنها في بُعدين هما: القلق الوجودي، والمعاناة والألم.

وبمقارنة النتيجة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، فقد تبين أن الدراسة التقت مع دراسة(عبدالخالق والنيال،2007)، ودراسة(يوسف،2008)، ودراسة(محمد،2010)، ودراسة(زيدان،2010)، دراسة(النمر والمصري،2011)، ودراسة(خوخ،2011)، دراسة (الوائلي،2012)، ودراسة(مكاوي،2012).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التساؤل الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التشوهات المعرفية و معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة ؟

للإجابة على هذا التساؤل تم اختبار الفرضية التالية:

الفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التشوهات المعرفية و معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة ؟

لاختبار هذه الفرضية؛ قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية و معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، ويتضح ذلك من خلال الجدول (13):

جدول (13): معامل الارتباط بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة

الفرضية	معامل بيرسون للارتباط	العدد	القيمة الاحتمالية(Sig.)
توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التشوهات المعرفية و معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة	-.344	662	*0.000

*الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

تبين النتائج الموضحة في الجدول (13) وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، ويعني ذلك أنه كلما زادت التشوهات المعرفية أدى ذلك إلى انخفاض معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن التفكير السوي يقود إلى السلوك السوي، وأي خطأ في التفكير يؤدي إلى تشويه معرفي ينعكس على سلوك الفرد، وهذا ما أكدت عليه النظرية المعرفية حيث أنها افترضت أن الاضطراب يأتي من طريقة تفسير الموقف بالأفكار المصاحبة له وينعكس على الانفعالات والسلوك، وهذا يتفق مع (إبراهيم، 1980)، ومعنى الحياة هو عبارة عن منظومة تفكير للإجابة على عدة تساؤلات وهذا ما أشار إليه (إبراهيم وحكر،299:2004) أن سلوك الفرد تحكمه عوامل معرفية وأن أي اختلال في التفكير يؤدي إلى الاختلال في معنى الحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حيث إن معنى الحياة عبارة عن أفكار وهي متعلقة بما اكتسبه الطفل من مخططات معرفية في مرحلة الطفولة المبكرة من والديه والعالم المحيط به، فهو حينها يشكل نسق خاص بذاته وعن الآخرين وعن العالم وهذا هو أسلوب الحياة الذي ينمو معه حتى المراهقة. وانخفاض درجة التشوهات المعرفية يؤدي إلى ارتفاع درجة معنى الحياة كما ظهر في النتائج، لأن معنى الحياة هو عبارة عن ترجمة الأفكار إلى سلوك وهذه ما أشار إليه (الأبيض،2010) أن معنى الحياة هي استجابات الفرد التي تعكس استجاباته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة والأهداف والالتزامات التي يلتزم فيها الفرد في حياته بكافة مجالاتها، ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها، ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام. وهذا يفسر العلاقة العكسية بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة.

وتعزو الباحثة ذلك إلى تمتع المراهقين بمستوٍ عالٍ من الصحة النفسية، والفاعلية الذاتية، والأمل، ومهارات التعامل مع الخبرات، حيث جميعها تؤثر في طريقة التفكير لديه والنظرة لنفسه وللآخرين والمستقبل والتعامل مع الأحداث والخبرات التي تواجهه بطريقة إيجابية بعيدة عن التطرف بالتفكير أو التعميم. وأكد على ذلك (الهويش،37:2010) وكالهون(Calhoun،1990:23).

وبمقارنة النتيجة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، فقد تبين عدم وجود دراسات تناولت موضوع العلاقة بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة، بالتالي فإنه لا توجد نتائج عارضت أو توافقت مع النتيجة الحالية. ومن هنا يمكن اعتبار هذه النتيجة اضافة جديدة في هذا المجال مما يعزز أصالة النتائج الحالية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التساؤل الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) ؟.

للإجابة على هذا التساؤل تم اختبار الفرضيات التالية:

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).

لاختبار هذه الفرضية ؛ قامت الباحثة باستخدام اختبار " T– لعينتين مستقلتين "، ويتضح ذلك من خلال الجدول(14):

جدول (14): نتائج اختبار" T ـ لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير– الجنس_ "

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي	ذكر	340	17.29	3.60	4.829	*0.000
	أنثى	322	15.97	3.46		
الاستنتاج الاعتباطي	ذكر	340	8.55	1.88	0.308	0.758
	أنثى	322	8.50	2.04		
المبالغة والتقليل	ذكر	340	16.66	2.77	0.193	0.847
	أنثى	322	16.62	2.63		
المنطق العاطفي	ذكر	340	14.80	2.38	-0.023	0.981
	أنثى	322	14.80	2.41		
لوم الذات والآخرين	ذكر	340	12.36	2.58	1.928	0.054
	أنثى	322	11.95	2.83		
التفكير المثالي (الكمال)	ذكر	340	8.73	1.64	0.886	0.376
	أنثى	322	8.61	1.69		
المقارنات المجحفة	ذكر	340	9.19	2.06	2.759	*0.006
	أنثى	322	8.72	2.36		
الإفراط في التعميم والإيجابية	ذكر	340	10.24	2.21	2.072	*0.039
	أنثى	322	9.87	2.40		
"ماذا لو" الأسئلة العقيمة	ذكر	340	11.98	2.57	-4.728	*0.000
	أنثى	322	12.95	2.71		
الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية	**ذكر**	**340**	109.80	13.24	1.741	0.082
	أنثى	**322**	108.00	13.41		

* الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين النتائج الموضحة في الجدول (14) أن القيمة الاحتمالية (.Sig) أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبذلك يمكن استنتاج أنه لا توجد فروق دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى إلى الجنس بشكل عام، ما عدا " التفكير الثنائي، المقارنات المجحفة، الإفراط في التعميم والإيجابية، "ماذا لو" الأسئلة العقيمة" حيث تبين أن القيمة الاحتمالية (.Sig) أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبذلك يمكن استنتاج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في" التفكير الثنائي، المقارنات المجحفة، الإفراط في التعميم والإيجابية، "ماذا لو" الأسئلة العقيمة" تعزى إلى الجنس وذلك لصالح الذكور للأبعاد " التفكير الثنائي، المقارنات المجحفة، الإفراط في التعميم والإيجابية"، بينما لصالح الإناث في مقياس "ماذا لو" الأسئلة العقيمة.

تشير الدرجة الكلية لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى إلى الجنس بشكل عام وهذا يفسر من خلال أن التشوهات المعرفية تنشأ بشكل أساسي من عدة عوامل أهمها: التفاعل مع البيئة المحيطة فالشخص سواء كان ذكر أو أنثى يتعلم ويكتسب القيم والمعتقدات والاتجاهات من الناس الذين حوله خاصة الوالدين والأقران والمعلمين. وأساليب المعاملة الوالدية، والمستوى التعليمي للأب أو الأم له تأثير في وجود قاعدة خصبة منذ الطفولة للتشوهات المعرفية. فاستخدام العقاب كوسيلة للتأديب وتجاهل حاجات الطفل أو المراهق، وتأكيد الأسرة المبالغ فيه على تعلم القواعد الخارجية والأصول الاجتماعية السائدة التي تفوق أحياناً إدراك الطفل، وتربيته على إظهار العداء والرفض للآخرين، كل هذا يقود إلى عدم الاستقرار لديه، والذي تبدو معالمه واضحة في مرحلة المراهقة من خلال الخبرات والمواقف التي يمر بها وعدم قدرته على الموازنة الداخلية والخارجية. فيقود ذلك إلى معارف مشوهة ولوم للذات فينتهي الأمر إلى أفكار سلبية متشائمة مشوهة.

وأما الفروق الذي ظهرت بالنسبة للذكور في" التفكير الثنائي، المقارنات المجحفة، الإفراط في التعميم والإيجابية"، والتي لصالح الإناث في بُعد "ماذا لو" الأسئلة العقيمة. فترى الباحثة أنها من نتاج المرحلة العمرية التي يمر بها الذكر أو الأنثى فهي مرحلة عمرية مضطربة لم يصل فيها الاثنين إلى درجة كاملة من النضج الفكري والانفعالي والجسمي وهي من إحدى مؤشرات مرحلة المراهقة التي يتميز فيها الذكور بالعناد والعصبية وحدة التعامل والتمرد وفردية الرأي حتى يحققوا ما يريدون وعدم الإكتراث بمشاعر الآخرين أو طريقة تحقيق مطالبه وإثبات ذاته، فيظهر لديه التفكير الثنائي فالمراهق ينظر إلى الأحداث أو الناس طبقاً لمبدأ الكل أو لا شيء فيرضى عندما يحصل على كل شيء وإذا لم يحدث ذلك يتنازل عنها. وتظهر لديه المقارنات المجحفة من خلال مقارنة المراهق نفسه مع أقرانه من عمره في ضوء معايير غير واقعية ليثبت ذاته. ولفردية رأيه التي يشعر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بها يظهر لديه الإفراط في التعميم والإيجابية حيث يقوم المراهق بتعميم لمشاعره ولخبراته الجزئية أو الفردية على الناس ككل وتصنيفهم تبعاً لذلك ومبالغته في إدراك الواقع بإيجابية والغفلة عما به من عقبات. وأما بالنسبة للإناث فهي أيضاً تمر بمرحلة الصراع الداخلي والتفكير العميق والخجل والإنطواء مما يدفعها بالتفكير إلى التفكير في "ماذا لو" الأسئلة العقيمة حيث تستمر الفتاة المراهقة في طرح الأسئلة الخاصة "ماذا لو حدث شيء ما؟" حول أسرتها وصديقاتها والمستقبل وتفشل في الاقتناع بأي إجابة تصل إليها. واتفقت هذه النتائج مع بعض الدراسات كدراسة (صابر،2009)، ودراسة (إبراهيم،2013)، ودراسة (أحمد،2014).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التساؤل الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)؟.

للإجابة على هذا التساؤل تم اختبار الفرضيات التالية:

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).

لاختبار هذه الفرضية؛ قامت الباحثة باستخدام اختبار "T- لعينتين مستقلتين"، ويتضح ذلك من خلال الجدول(15):

جدول (15): نتائج اختبار" T - لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في معنى الحياة تبعاً لمتغير– الجنس_ "

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
الرضا الوجودي	ذكر	340	17.86	2.73	0.822	0.411
	أنثى	322	17.68	2.77		
الثراء الوجودي	ذكر	340	21.70	3.48	-1.542	0.124
	أنثى	322	22.10	3.22		
أهداف الحياة	ذكر	340	22.01	3.46	1.087	0.277
	أنثى	322	21.71	3.51		
القلق الوجودي	ذكر	340	17.20	2.58	1.674	0.095
	أنثى	322	16.86	2.55		
المعاناة والألم	ذكر	340	18.87	3.06	3.236	*0.001
	أنثى	322	18.06	3.41		
الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة	ذكر	340	97.64	12.25	1.244	0.214
	أنثى	322	96.42	12.90		

* الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين النتائج الموضحة في الجدول (15) أن القيمة الاحتمالية (.Sig) أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبذلك يمكن استنتاج أنه لا توجد فروق دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى إلى الجنس بشكل عام، ما عدا " المعاناة والألم " حيث تبين أن القيمة الاحتمالية (.Sig) أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبذلك يمكن استنتاج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الجنس وذلك لصالح الذكور.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق دلالة إحصائياً في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى إلى الجنس بشكل عام إلى ما أشارت إليه النظرية الوجودية في الإطار النظري إلى أن معنى الحياة غير مشروط ولا يمكن أن يزول تحت أي ظرف كان، فلكل جزئية وكل حياة وكل تجربة تخفي معنى كامناً، ولكل موقف في الحياة معنى فريداً وشخصياً، كما أن لكل شخص رسالته الخاصة في هذه الحياة والتي تفرض عليه مهاماً محددة عليه أن يقوم بتحقيقها. لذلك لا يمكن لشخص أن يحل مكان مكان شخص آخر ولا يمكن لحياة أن تتكرر، فلكل ذكر أو أنثى على حد سواء رؤيته الخاصة به للعالم المحيط به ويسهم بخلق هذا العالم بفضل إبداعه، ومن هنا فإن مهمة كل من الذكر والأنثى هي مهمة فريدة وكذلك فرصته في تحقيقها تعتبر كذلك.

وترى الباحثة أن معنى الحياة مرتبط بتفرد الشخص سواء كان ذكر أو أنثى، وبما يمتلكه من قدرات وامكانات مهما كانت هذه القدرات والامكانات، ومرتبط بما بالمواقف التي يمر بها والتي يتفرد بها عن غيره، ولا يرتبط بنوع جنسه. وبمقارنة النتيجة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة.

وتوافقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (أبو غزالة،2007).

وتعزو الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الجنس وذلك لصالح الذكور في بُعد المعاناة والألم إلى عدة عوامل منها: 1- ما يمر به الشعب الفلسطيني من أزمات مختلفة ناجمة عن الاحتلال ومن سياسة الحصار التي فُرضت على قطاع غزة لعدة سنوات ألقت بظلالها على أفراد الشعب الفلسطيني وخصوصاً الذكور منهم ووضعت عليهم أعباء جديدة ومهام أكثر من الإناث في أكثر من مجال منها مقاومة الاحتلال من جانب، وتوفير لقمة العيش ومصدر الدخل للأسرة في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي فرضها الحصار، ومجابهة عدة مواقف مؤلمة أو الصعوبات، حين يجد الذكور أنفسهم في مواقف أو معاناة لا مفر منها وتكون المواجهة عليهم شيئاً مقدراً لا يمكن تغييره. وهي بهذا تثري حياتهم بالمواجهة والنشاط وتحفظهم من الفتور والملل مما يؤدي بالتالي إلى نموه ونضجه وهذا ما يعطي لحياتهم معنى أعلى من الإناث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- عامل التدين الذي يتمتع به الشخص الفلسطيني عموماً والذي يحث المسلم على الصبر والإيمان والاحتساب في ظل كل الابتلاءات والمسؤوليات التي تواجه الشباب الفلسطيني في ظل الوضع الاقتصادي الصعب وكثرة متطلبات الحياة التي تلقى على كاهل الذكور في سن مبكر لتلبية حاجة الأسرة، جعلت الذكور يحتسبون المعاناة والألم والصعوبات ابتغاء الأجر والثواب من الله سبحانه.

3- طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الذكور وهي مرحلة النشاط والحيوية والتجدد وإثبات الذات خصوصاً لدى الذكور بما ورثه ثقافياً واجتماعياً بأنه مسؤول كأبيه في الأسرة عن حاجات ومسؤوليات الأسرة الاقتصادية وبالتالي أمامه عدة عقبات ومسؤوليات تدفعه للمواجهة والتعامل معها، والمعروف عن الشباب الفلسطيني صلابته النفسية التي تؤهله للتعامل مع كافة العقبات بطريقة ايجابية تجعله يتخطاها فيما يملك من قدرات وامكانات ابداعية في التعامل العقبات والمشكلات التي تواجهه.

وبمقارنة النتيجة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، فقد تبين عدم وجود دراسات تناولت الفروق في معنى الحياة لبُعد المعاناة والألم ووجدت دراسات تتناول موضوع معنى الحياة والفروق التي تعزى للجنس اختلفت تارة لصالح الإناث وأخرى للذكور وتفسر ذلك الباحثة لاختلاف البيئة المحيطة بالمراهق التي قد تثري معنى حياته أو تفقده إياها بصورة جزئية وبذلك تكون نتائج الدراسة الحالية إضافة جديدة في هذا المجال مما يعزز أصالة النتائج الحالية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التساؤل السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (متوسطة/ متأخرة)؟.

للإجابة على هذا التساؤل تم اختبار الفرضيات التالية:

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (متوسطة/ متأخرة).

لاختبار هذه الفرضية؛ قامت الباحثة باستخدام اختبار " T– لعينتين مستقلتين "، ويتضح ذلك من خلال الجدول (16):

جدول (16): نتائج اختبار" T - لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير– مرحلة المراهقة_ "

المقياس	مرحلة المراهقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي	متوسطة	340	16.71	3.39	0.480	0.631
	متأخرة	322	16.58	3.79		
الاستنتاج الاعتباطي	متوسطة	340	8.46	1.95	-0.881	0.379
	متأخرة	322	8.59	1.97		
المبالغة والتقليل	متوسطة	340	16.74	2.56	0.999	0.318
	متأخرة	322	16.53	2.84		
المنطق العاطفي	متوسطة	340	14.56	2.35	-2.734	*0.006
	متأخرة	322	15.06	2.41		
لوم الذات والآخرين	متوسطة	340	12.44	2.66	2.769	*0.006
	متأخرة	322	11.86	2.74		
التفكير المثالي (الكمال)	متوسطة	340	8.78	1.58	1.683	0.093
	متأخرة	322	8.56	1.75		
المقارنات المجحفة	متوسطة	340	8.94	2.14	-0.268	0.789
	متأخرة	322	8.98	2.30		
لإفراط في التعميم والإيجابية	متوسطة	340	10.15	2.28	0.956	0.339
	متأخرة	322	9.98	2.35		
"ماذا لو" الأسئلة العقيمة	متوسطة	340	12.64	2.60	1.842	0.066
	متأخرة	322	12.25	2.76		
الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية	متوسطة	340	109.41	12.69	0.974	0.330
	متأخرة	322	108.40	14.00		

* الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين النتائج الموضحة في الجدول (16) أن القيمة الاحتمالية (.Sig) أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبذلك يمكن استنتاج أنه لا توجد فروق دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى إلى مرحلة المراهقة بشكل عام، ما عدا " المنطق العاطفي، لوم الذات والآخرين" حيث تبين أن القيمة الاحتمالية (.Sig) أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبذلك يمكن استنتاج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في" المنطق العاطفي" تعزى إلى مرحلة المراهقة وذلك لصالح الذين مرحلة مراهقتهم متأخرة لبعد " المنطق العاطفي "، بينما لصالح المراهقين الذين مرحلة مراهقتهم متوسطة في بُعد لوم الذات والآخرين.

تعزو الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المبالغة والتقليل، لوم الذات والآخرين، التفكير المثالي (الكمال) لصالح مرحلة المراهقة المتوسطة أن المراهق من عمر 17-15 سنة لم يصل إلى النضج الكافي فهو ما يزال يرتبط بالمرحلة السابقة ألا وهي مرحلة المراهقة المبكرة وتظهر عنده بعض من مظاهر التفكير فيها ولكن بشكل أقل من السابق، فالمراهق ما زال يعطي قيمة أكبر أو أقل نسبياً للأشياء والأحداث بحيث تختلف تلك القيمة عن تقييم الآخرين لهذه الأشياء والأحداث، وما زال يلوم المراهق نفسه على أحداث حدثت وليس لها ذنب بها، أو يقوم بالتركيز على الأشخاص الآخرين باعتبارهم مصدر مشاعره السلبية ويرفض تحمل المسؤولية بشكل كامل في تغيير ذاته. ويحاول إثبات ذاته من خلال إلزام نفسه أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر ذا أهمية وقيمة بدون أخطاء. واتفقت هذه النتائج مع بعض الدراسات مثل دراسة (رسلان،2011)، ودراسة (إبراهيم،2013)، ودراسة (السنيدي،2013).

أما بالنسبة لعمر من 21-18 سنة فهم في مرحلة المراهقة المتأخرة وحسب نتائج الدراسة التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في بُعد المنطق العاطفي لصالح مرحلة المراهقة المتأخرة، فالمراهق ما زال يفهم أو يفسر الأمور أو يتخذ القرارات وفقاً لما يفضله أو يرتاح له أو يرغبه وذلك تأكيداً لذاته، وترتفع لدى مرحلة المراهقة المتأخرة عنها في مرحلة المراهقة المبكرة والمتوسطة لأن المراهق كلما تقدم بالعمر يريد أن يشعر بالاستقلالية أكثر وأنه أصبح قادر على تحمل المسؤولية بشكل أكبر لذلك فهو يحاول أن يطرح رأيه الخاص ويتخذ قرارات حتى ما يرى حتى لو كانت هذه الآراء والقرارات غير واقعية كما يراها الآخرين من حوله. وبمقارنة هذه النتيجة الحالية مع الدراسات السابقة، فقد تبين عدم وجود دراسات تناولت هذه البُعد، وبالتالي فإنه لا يوجد نتائج عارضت أو توافقت مع هذه النتيجة الحالية، ومن هنا يمكن اعتبار هذه النتيجة إضافة جديدة في هذا المجال مما يعزز أصالة النتائج الحالية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التساؤل السابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (متوسطة/متأخرة)؟.

للإجابة على هذا التساؤل تم اختبار الفرضيات التالية:

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى لمتغير مرحلة المراهقة (متوسطة/متأخرة).

لاختبار هذه الفرضية ؛ قامت الباحثة باستخدام اختبار " T– لعينتين مستقلتين "، ويتضح ذلك من خلال الجدول(17):

جدول (17): نتائج اختبار" T – لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في معنى الحياة تبعاً لمتغير – مرحلة المراهقة_ "

المقياس	مرحلة المراهقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
الرضا الوجودي	متوسطة	340	17.86	2.73	0.878	0.380
	متأخرة	322	17.68	2.77		
الثراء الوجودي	متوسطة	340	22.19	3.27	2.310	*0.021
	متأخرة	322	21.58	3.43		
أهداف الحياة	متوسطة	340	21.94	3.54	0.529	0.597
	متأخرة	322	21.79	3.43		
القلق الوجودي	متوسطة	340	17.12	2.68	0.884	0.377
	متأخرة	322	16.94	2.44		
المعاناة والألم	متوسطة	340	18.56	3.29	0.661	0.509
	متأخرة	322	18.39	3.23		
الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة	متوسطة	340	97.66	12.79	1.306	0.192
	متأخرة	322	96.39	12.33		

* الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين النتائج الموضحة في الجدول (17) أن القيمة الاحتمالية (.Sig) أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبذلك يمكن استنتاج أنه لا توجد فروق دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة تعزى إلى مرحلة المراهقة بشكل عام، ما عدا " الثراء الوجودي " حيث تبين أن القيمة الاحتمالية (.Sig) أقل من مستوى الدلالة 0.05، وبذلك يمكن استنتاج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى مرحلة المراهقة وذلك لصالح الذين مرحلة مراهقتهم متوسطة.

تفسر الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الحياة تبعاً لمرحلة المراهقة في بُعد الثراء الوجودي لصالح مرحلة المراهقة المتوسطة أن المراهقين من عمر 17-15 سنة يشعرون بامتلاء الحياة بالحيوية والثراء، والأحداث ذات القيمة والجديدة المختلفة، البعيدة عن الملل، ووجود الرغبة في مواصلة الدراسة أو العمل لأن فيه التعبير عن القدرة والاستطاعة، وأنه لم تزل هناك طاقة بحاجة إلى توظيف وتعكس هذه القدرة الرغبة في مشاركة آخرين وخوض التجارب والخبرات التي يشعر خلالها بالعطاء والإشباع النفسي وذلك قد يعود لعدة أسباب منها:

1- طبيعة مرحلة المراهقة المتوسطة وخصائصها التي يتأثر بها المراهقين فهي تتميز بأنها مرحلة انتقال من بداية المراهقة إلى آخرها وهي مرحلة تأسيس وتطوير الإحساس بالهوية وما يتضمنا من البحث المستمر للإجابة عن عدة تساؤلات منها: من يكون؟، وما دوره؟، وما إلى ذلك من التساؤلات ومحاولتهم المستمرة في هذه المرحلة إلى البحث عن إحساس جديد بالإستمرارية، سواء كان في الجانب الدراسي واختيار الفرع الذي سيدرس فيه (العلمي،الأدبي) وخوض تجربة الثانوية العامة التي تعتبر في البيئة الفلسطينية تجربة ذات أهمية قصوى في تحديد مسار المراهقين بعد ذلك، أو الجانب المهني الذي قد يضر بعض المراهقين للجوء إليه في ظل الوضع الإقتصادي الصعب، أو في الجانب السياسي حيث في هذه المرحلة تظهر بشكل ملاحظ تحيز المراهقين لتبني القيم السياسية للحزب الذي يقتنع به. وقد يرجع إلى طبيعة المراهقين في هذه المرحلة في محاولة الاستقلالية والاعتزاز بأنفسهم أمام الآخرين وتكوين صداقات وعلاقات مع الآقران مما يجعلهم يخوضون مزيداً من الأحداث الجديدة. وهذه التجارب تثري حياة المراهقين في مرحلة المراهقة المتوسطة.

2- البيئة المحيطة بالمراهقين المليئة بالأحداث الجديدة والتجارب خصوصاً في المجتمع الفلسطيني الذي يواجه العديد من الأحداث سواء مع الإحتلال أو سياسة الحصار المفروضة عليه، فهي بيئة خصبة للتعامل مع المستجدات وتحتاج من أفراده سواء كانوا مراهقين أو غيرهم الأفكار الإبداعية للتغلب على المشاكل اليومية والذي دفع العديد من المراهقين في التفكير في كيفية التغلب على ما يواجههم مثال ذلك: انقطاع الكهرباء، حيث خرجوا بطرق كثيرة للتعامل مع تلك المشكلة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- الطاقة الجسدية والنفسية لدى المراهقين في مرحلة المراهقة المتوسطة وظهور اهتمامات ومواهب تحتاج للتنمية والاهتمام وهنا دور الأسرة والمدرسة الفعالة في اكتشاف وتنمية المواهب والاهتمامات ومحاولة الاشباع النفسي للمراهق من خلالها.

4- مرحلة المراهقة المتوسطة تعد المرحلة الأقل في مواجهة المراهقين فيها لتجارب الفشل المؤثرة مقارنة مع مرحلة المراهقة المتأخرة، وقد تكون أول تجربة فشل فيها في آخرها وبداية المراهقة المتأخرة وهي تجربة الثانوية العامة وهي بالعادة التجربة التي أعطتها الثقافة المحيطة أهمية كبيرة وما يترتب عليها بعد ذلك في عدم الرضا عن الذات وبذلك شعوره باليأس والإحباط وضياع بعض أو جميع أهدافه التي خطط لها كأسلوب يثري معنى حياته. وبمقارنة هذه النتيجة الحالية مع الدراسات السابقة، فقد تبين عدم وجود دراسات تناولت هذه البُعد، وبالتالي فإنه لا يوجد نتائج عارضت أو توافقت مع هذه النتيجة الحالية، ومن هنا يمكن اعتبار هذه النتيجة إضافة جديدة في هذا المجال مما يعزز أصالة النتائج الحالية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة تود الباحثة أن تقدم مجموعة من التوصيات التي قد تفيد الباحثين والمهتمين في مجال الصحة النفسية وتلخصها الباحثة فيما يلي:

1- توصي الباحثة بضرورة توسيع الخدمات في مجال الإرشاد والعلاج النفسي وتفعيله والاستفادة منه كأسلوب علاجي ووقائي؛ لغرض الاهتمام بطلاب المدارس والجامعات من الإصابة بالتشوهات المعرفية وفقدان المعنى الخاص بحياتهم، ومساعدتهم على حل مشاكلهم النفسية، وإكسابهم القدرة على تعلم مهارات معرفية وفكرية وسلوكية لمواجهة تلك الظواهر وحل المشكلات التي تتعلق بها.

2- إجراء دراسات وبرامج باستخدام الإرشاد والعلاج بالمعنى في علاج الاضطرابات النفسية المختلفة لما له فاعلية في علاجها.

3- إجراء المزيد من الدراسات والبرامج المتعلقة بموضوع التشوهات المعرفية ودورها في التأثير على سلوك الفرد.

4- تبصير الهيئات والمؤسسات المختلفة المسؤولة عن تربية النشء بالاهتمام في متابعة الأفراد لديها بكافة المجالات النفسية وخصوصاً الجانب الفكري، والوجودي.

5- إعداد مهنيين مدربين في استخدام العلاج المعرفي في المدارس والجامعات في قطاع غزة.

6- توعية وتثقيف الأسرة الفلسطينية بالجوانب الوقائية والتنموية التي تدعم التفكير السليم.

7- تطبيق برامج نمائية ووقائية في المدارس تختص بالجانب المعرفي والوجودي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المراجع

- المصادر: القرآن الكريم
- أولاً: المراجع العربية
- ثانياً: المراجع الأجنبية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المراجع

القرآن الكريم

أولاً: المراجع العربية

1. إبراهيم، عبدالعزيز. (2001). قلق الموت وعلاقته بالتدين ومعنى الحياة لدى عمال مصنع فوسفات الوادي الجديد .**المؤتمر الدولي السابع (بناء الانسان لمجتمع أفضل)** ، مصر.417 – 445.
2. إبراهيم، ابتسام. (2013).علاقة التشوه المعرفي بقلق الكلام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.**رسالة ماجستير**. مصر:جامعة المنوفية.
3. إبراهيم، عبد الستار، عسكر، عبدالله.(2009).**علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب**.القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية.
4. إبراهيم، عبدالستار. (1980).**العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه**. الكويت: دار القلم.
5. إبراهيم، عبدالستار. (2008).**عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
6. ابن القيم، محمد.(1393). **الفوائد**. بيروت: دار الكتب العلمية.
7. أبو الهدى، إبراهيم. (2011). دراسة سيكومترية كلينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين .**مجلة كلية التربية**. مصر :جامعة عين شمس.822 – 789.
8. أبو غزالة، سميرة. (2007). أزمة الهوية ومعنى الحياة كمؤشرات للحاجة إلى الإرشاد النفسي " دراسة على طلاب الجامعة". **المؤتمر الدولي الخامس: التعليم الجامعي في مجتمع المعرفة: الفرص والتحديات**. مصر: جامعة القاهرة. 324 – 252.
9. أبوغزالة، سميرة. (2007). **فاعلية** الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة. **المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، في الفترة من 8- 9 ديسمبر، 157- 202.
10. الأبيض، محمد. (2010). مقياس معنى الحياة لدى الشباب. **مجلة كلية التربية جامعة عين شمس**، الصفحات 799-820.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

11. أحمد، لمياء.(2014). التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين. **رسالة ماجستير**، القاهرة: جامعة عين شمس.
12. أدلر، ألفريد .(2005). **معنى الحياة**. ترجمة: عادل نجيب بشري، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
13. إسماعيل، حسام، شحاتة، سامية. (2010). معنى الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من حفاري القبور. **مجلة دراسات نفسية : رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية**، الصفحات 397-436.
14. الأغا، إحسان ، الأستاذ، محمود. (2004). **مقدمة في تصميم البحث التربوي**. فلسطين :غزة.
15. بيك، آرون.(2000).**العلاج المعرفي السلوكي و الاضطرابات الانفعالية**. ترجمة: عادل مصطفى. القاهرة: دار الآفاق العربية.
16. جي، هوفمان.(2012).**العلاج المعرفي السلوكي المعاصر (الحلول النفسية للمشكلات النفسية)**.(ترجمة: مراد عيسى). مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.
17. الحارثي، فيصل. (2013). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالعدوان لدى عينة من مدمني المخدرات بمستشفى الأمل بجدة. **جامعة الملك عبد العزيز**.
18. حسن،عبدالعظيم.(2006).**استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**.عمان:دار الفكر ناشرون وموزعون.
19. خوج، حنان. (2011). معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية. **مجلة جامعة أم القرى**، 3، (2)، 11-44.
20. رحيم، خلود.(2010). معنى الحياة كما تدركه المرأة العراقية. **المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس**، مصر.772 – 755
21. رسلان، سماح.(2011).التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط التفكير لدى طلاب الجامعة. **رسالة ماجستير**. مصر: جامعة المنصورة.
22. الرشيدي، هارون.(1996). مقياس معنى الحياة. **المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، (2)، في الفترة من 23-25 ديسمبر.
23. زهران،حامد. (2005). **علم نفس النمو الطفولة و المراهقة**. القاهرة: مكتبة العبيكان.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

24. زهران، سناء.(2002).فاعلية برنامج ارشاد صحة نفسية عقلاني انفعالي لتصحيح معتقدات الاغتراب لطلاب الجامعة، **رسالة دكتوراة**. مصر :جامعة المنصورة.
25. زيدان، ربيعة.(2010). معنى الحياة وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. **مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية**، 6(17).505-541.
26. السقا، صباح.(2009).**العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب**. محاضرة علمية ، مستشفى البشر للأمراض النفسية العصبية.
27. سلامة، ممدوحة.(1990). **استبيان الأحكام التلقائية عن الذات**. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
28. السلطان، ابتسام. (2009). **التطور الخلقي للمراهقين**. الأردن: دار صفاء للنشر و التوزيع.
29. سليمان، عبد الرحمن. فوزي، إيمان.(1999). معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين. **المؤتمر الدولي السادس " جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين"، مركز الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، في الفترة من 10- 12 نوفمبر، 1031- 1095.
30. السنيدي، خالد.(2013).**التشويهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانبساط والانطواء لدى متعاطي المخدرات والمتعافين منه**. السعودية، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
31. الشناوي، محمد.(1995).**نظريات الإرشاد العلاجي والنفسي موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي**، القاهرة:دار الغريب.
32. صابر، محمود. (2009).الأفكار اللاعقلانية كإحدى مؤشرات إشكالات الأمن الفكري المؤشرة بإضطراب الشخصية. المؤتمر **الوطني الأول للأمن الفكري المفاهيم والتحديات**، السعودية: جامعة الملك سعود.40-1.
33. صالح، قاسم.(1999).**علم النفس المعرفي**. صنعاء:مكتبة الجيل الجديد.
34. الضبع فتحي (2006): **فعالية العلاج بالمعني فى تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الايجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً**. كلية التربية بسوهاج: جامعة جنوب الوادي.
35. العبادسة، أنور.(2011).**أسس الصحة النفسية من منظور إسلامي**. ورقة علمية غير منشورة.
36. عبد التواب، محمد.(ب،ت). **مقياس خواء المعنى لذوى الاعاقة البصرية**. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
37. عبد الرحمن، محمد.(2001). **نظريات النمو، علم نفس النمو المتقدم**.القاهرة: زهراء الشرق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

38. عبدالحليم، أشرف.(2010). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب .**المؤتمر السنوي الخامس عشر (الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة)**، مصر، (1).368 - 335 .

39. عبدالحليم، أشرف.(2010).قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب. **المؤتمر السنوي الخامس عشر**، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 335-368.

40. عبدالخالق، أحمد، النيال، مايسة.(2007) .معنى الحياة وحب الحياة لدى مجموعات مختلفة من مريضات السرطان : دراسة مقارنة .**الأعمال الكاملة للمؤتمر الأقليمي الأول لعلم النفس.** مصر.318 - 291 .

41. عبدالخالق،أحمد.(1993).**أصول الصحة النفسية**،الاسكندرية:دار المعرفة الجامعية.

42. عصفور، خلود.(2010). بناء مقياس معنى الحياة كما تدركه طالبة الجامعة على وفقMultidimensional Item Response Model. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**.(25).233-206.

43. العقاد، عصام.(2001).**سيكولوجية العدوان وترويضها منحى علاجي معرفي جديد**.القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

44. عنب، جمال.(2005).مستوى الشعور بالاغتراب والتشويه المعرفي لدى المعلمين العاملين وغير العاملين وحاجاتهم الارشادية، **رسالة ماجستير**. مصر:جامعة المنصورة.

45. العويضة، سلطان.(2007).**العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الصحة نفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية**،الأردن:جامعة الملك سعود.

46. فرانكل، فيكتور. (1982). **الإنسان يبحث عن المعنى، مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس**. ترجمة: طلعت منصور، الكويت: دار القلم.

47. فرانكل، فيكتور.(1998).**إرادة العنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى**. ترجمة :إيمان فوزي.القاهرة:دار زهراء الشرق.

48. الفرحاتي، محمود.(2005).**سيكولوجية تحصين الأطفال ضد العجز المتعلم رؤى معرفية**.القاهرة:دار السحاب.

49. كحلة، ألفت(1998).**العلاج المعرفي السلوكي و العلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتئاب**. القاهرة: إيريك للطباعة والنشر والتوزيع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

50. كرامه، خلود. (2012).العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة لدى الراشدين(دراسة ميدانية على عينة من محافظتي حمص وحماة).**رسالة ماجستير**. سوريا :جامعة دمشق.

51. كوروين، بيرني. رودل، بيتر. بالمر، ستيفن.(2008) **العلاج المعرفي السلوكي المختصر**.(ترجمة: محمود مصطفى).القاهرة: دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

52. المحارب، ناصر.(2000).**العلاج الاستعرافي السلوكي**. الرياض: مطابع الحميضي.

53. محمد، رأفت.(2010).فعالية ممارسة العلاج بالمعنى من منظور الخدمة الاجتماعية العيادية في تحسين معنى الحياة لدى كبار السن. **مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية**، جامعة علوان،(28)،313-265.

54. معمرية، بشير.(2012).معنى الحياة: مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي، تقنين استبيان لقياسه في البيئة الجزائرية. **المجلة العربية للعلوم النفسية**،(35-34)،68-104.

55. معوض،محمد.(1998).أثر الإرشاد بالمعنى في خفض الخواء بالمعنى لدى عينة من العميان،**مجلة الإرشاد النفسي**.(8).356-325.

56. مكاوي، صلاح.(2012).الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (25)يناير. **مجلة كلية التربية بالزقازيق** ، (76).301-335.

57. مليكة، لويس.(1990).**العلاج السلوكي و تعديل السلوك**. الكويت: دار القلم للنشر و التوزيع.

58. النمر، أمال؛ المصري، سلوى. (2011). برنامج إرشادي إلكتروني لإثراء معنى الحياة و بعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية جامعة عين شمس**، الصفحات 168-233.

59. الهويش، ريما.(2010).**الأحكام التلقائية عن الذات والعدوان والعدائية لدى عينة من النساء المعنفات (نزيلات دار الحماية) وغير المعنفات بمحافظة جدة**. رسالة ماجستير. السعودية: جامعة أم القرى.

60. الوائلي، جميلة. (2012). المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A,B). **مجلة الأستاذ**، (201)،609- 664.

61. ويكيبيديا. (21 3، 2014). تم الاسترداد من www.wikipedia.org.

62. يوسف، داليا. (2008). **معنى الحياة وعلاقته بدافعية الانجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة**. رسالة ماجستير. مصر: جامعة الزقازيق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Calhoun,J. & Acocela,J.(1990).**Psychology of Adjustment and human relationships**.Mcgrow,Inc.
2. Carlos, L.(2003). **The "UltImate Meaning" of Viktor Frankl.** A Demonstration Project in Partial Fulfillment of The Requirements for The Diplomate Educator, Adminstrator Credential, Viktor Frankl Institute of Logotherapy, 1 – 40.
3. Clemmer, Kate.Cognitive Distortions: Define, Discover & Disprove . (14- 7- 2009)The Center for Eating Disorders Blog: http://eatingdisorder.org
4. Coralijn. N, Daniel Brugman, & Willem Koops.(2008). Measuring Self-Serving Cognitive Distortions with the "How I Think" Questionnaire. **European Journal of Psychological Assessment. 24(3):181–189.**
5. Cory, G. 2000. **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**, Thomson- Brooks/ Cole, Australia.
6. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. **Journal of Clinical Psychology**, *20*, 589-596. Eagleton, T. (2007). **The Meaning of Life. Britian**: Oxford University Press.135-175.
7. Erikson, E.H. (1979): **Identity and the Life Cycle**. New York.
8. Ghani, Saedah; Abdullah, Salhah; Salleh, Amla; Mahmud, Zuria; Ahmad, Jamil. (2011). Cognitive Distortion, Depression and Self-Esteem among Adolescents Rape Victims. **World Applied Sciences Journal *14***, pp. 67-73.
9. Hamidi, S., Yetkin, A., & Yatkin, Y. (2010). The Meaning of Life: Health, Disease, and the Naturopathy. **Journal of Psychology and Counselling**, 2, (1), 9-16.
10. Leath, C. (1999): **The Experience of Meaning in life from a**
11. Marcia, J.E. (1980): Identity in Adolescence. **Handbook of Adolescent Psychology** . New York: Wilely. (159-187).
12. Mauser, M., King, R., & Young, M. (2004)**. The Meaning of Life: Long Prison Sentences in Context.** Washington, The Sentencing Project.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

13. Muzio, Di. (2006). **Theism and the Meaning of Life**. Journal of Disputandi, 6, 1-12. **Psychological Perspective**.Available at: www.Purl.oclc.org/net/cleath/writings/meanings5.htm.(17-8-2015).
14. Shook, C. (2010). The Relationship between Cognitive Distortions and Psychological and Behavioral Factors in a Sample of Individuals who are Average Weight,Overweight, and Obese. **Philadelphia College of Osteopathic Medicine**.
15. Stegar, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. **Journal of Counselling Psychology**, 53, (1), 80-93.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (1)
الاستبانة في صورتها الأولية

الجامعـــــة الإســـــلامية – غـــــزة
عمـادة الدراسـات العليـا والبحـث العلمـي
كليـــة التربيـــة – قســـم علـــم الـــنفس

تحكيم استبانة التشوهات المعرفية

الدكتور الفاضل/ ..... **حفظك الله،،،**

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان: "**التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين بقطاع غزة: دراسة مقارنة**". وذلك استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير تخصص الصحة النفسية المجتمعية من الجامعة الإسلامية.

وتقصد الباحثة بمصطلح التشوهات المعرفية:

"التحريفات والأخطاء المعرفية في معالجة المعلومات التي يستخدمها الأفراد بصورة تلقائية عن أحداث الحياة بطريقة سلبية وتسبب لهم الشعور بالضيق والألم ومنها: التفكير الثنائي، الاستنتاج الاعتباطي، المبالغة والتقليل، المنطق العاطفي، لوم الذات والآخرين، التفكير المثالي (الكمال)، المقارنات المجحفة، الإفراط في التعميم والإيجابية ، "ماذا لو" الأسئلة العقيمة.

- **لذا أرجو التفضل بقراءة هذه الفقرات وإبداء الرأي بمدى مناسبة هذه الفقرات لموضوع الدراسة ومدى انتمائها للبعد الذي أدرجت فيه، ومدى وضوحها لغوياً، مع التعديلات أو الاقتراحات.**

وشكراً لحسن تعاونكم،،،

الباحثة

إسلام أسامة العصار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانة التشوهات المعرفية

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
التفكير الثنائي: يقصد به أن ينظر الفرد إلى الأحداث أو الناس طبقاً لمبدأ الكل أو لا شيء				
.1	إذا لم أكن مركز الأشياء، سأشعر بأنني لا شيء.			
.2	أعتقد بأن أي إنسان إن لم يكن معي فإنه ضدي.			
.3	إذا لم أفعل شيئاً بالشكل الصحيح، فإن هذا الشيء لا يستحق الفعل مطلقاً.			
.4	أفضل عدم المحاولة إن لم أكن الأفضل.			
.5	إما أن أكون قوي، أو ضعيف، ولا يوجد حل وسط بينهما.			
.6	الآخرون يجب عليهم احترامي، أو أنهم مخطئون.			
.7	إذا لم يشكرني شخص على اقتراحي، فإنه بالتأكيد أساء الحكم.			
.8	يجب على الآخرين أن يفعلوا ما أطلبه، وإلا فإنهم لا يستحقون احترامي.			
.9	مشاعري اتجاه الآخرين إما بالحب أو الكره ولا وسط بينهما.			
.10	في رأيي، فإن الأمور إما سوداء أو بيضاء، ولا توجد مناطق رمادية.			
الاستنتاج الاعتباطي: وهو استنتاج بدون دليل أو استنتاج مبني على أدلة ضعيفة				
.11	لا شيء سيكون سيء بالنسبة لي.			
.12	لا أحد سيكون جيد مثلي.			
.13	أستخلص النتائج دون النظر بعناية إلى التفاصيل.			
.14	لدي عادة التنبؤ بأن الأمور تسوء في موقف معين.			
.15	إذا شعرت بطريقة معينة نحو شيء ما، فأنا على صواب.			
.16	أنا أصدر الأحكام دون التحقق المسبق من كل الحقائق.			
.17	أقفز إلى الاستنتاجات والنتائج دون النظر إلى الخيارات البديلة.			
.18	مشاعري تعكس الحقيقة التي تسير عليها الأشياء.			
.19	أعتمد على حدسي الداخلي عندما أتخذ القرارات.			
.20	لا أملك دليلاً، ولكنني على حق في أي موقف أمر فيه.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
المبالغة والتقليل: هو إعطاء الفرد قيمة أكبر أو أقل نسبياً للأشياء والأحداث بحيث تختلف تلك القيمة عن تقييم الآخرين لهذه الأشياء والأحداث				
21.	أشياء قليلة أفعلها تجعلني الأفضل.			
22.	أشعر أنني مؤثر في الأشياء مهما كانت درجة مشاركتي فيها.			
23.	الأشياء القليلة التي أفعلها تعني الكثير للآخرين.			
24.	ألاحظ أنني مختلف عن الآخرين، بطريقة تجعلني أشعر بالتميز.			
25.	أنا أبالغ في تهويل الأمور إلى أبعد من أهميتها الحقيقية في حياتي.			
26.	يمكن للأحداث الصغيرة أن تجلب عواقب وخيمة.			
27.	لا أحد يستطيع تحقيق الإنجازات التي أفعلها مهما بذل من مجهود.			
28.	نجاحاتي تعزى لنفسي، ونجاحات الآخرين تعزى للحظ.			
29.	بحاجة لتقدير الآخرين حتى أشعر بقيمتي.			
30.	أميل إلى استبعاد الصفات الإيجابية التي أملكها.			
31.	أقلل من شأن خطورة المواقف.			
المنطق العاطفي: الفرد يفهم أو يفسر الأمور أو يتخذ القرارات وفقاً لما يفضله أو يرتاح له أو يرغبه.				
32.	أشعر أنني على حق فيما أفعل.			
33.	لدي قدرة على استشعار الأشياء قبل حدوثها.			
34.	شعوري حول ما أقوم به، ينعكس على ما يحدث في الواقع.			
35.	شعوري حول ما أقوم به، هو نفس شعور الأذكياء حول ذات الموضوع.			
36.	أستطيع الإحساس كيف ستسير الأمور في المواقف المختلفة.			
37.	عندما أشعر بالسوء في موقف، أعرف أن هناك شيء خاطئ.			
38.	إذا شعرت بالانزعاج، أعرف أن شخصاً واحداً يجب أن يلام			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
لوم الذات والآخرين: يلوم الفرد نفسه على أحداث حدثت وليس لها ذنب بها، أو يقوم بالتركيز على الأشخاص الآخرين باعتبارهم مصدر مشاعره السلبية ويرفض تحمل المسؤولية في تغيير ذاته.				
39.	أخطائي ترجع للآخرين.			
40.	الناس تجبرني على الكذب، لأنهم يطرحون أسئلة كثيرة.			
41.	إذا فقدت أعصابي، فذلك بسبب أن الناس تريد أن أكون كذلك.			
42.	أصدقائي هم سبب كل مشاكلي.			
43.	ألوم الناس على كل ما أشعر به الآن.			
44.	أندم كثيراً على الأشياء الماضية في حياتي التي كان يجب عليَّ أن أفعلها.			
45.	أميل إلى لوم نفسي على الأشياء السيئة.			
46.	أحمل نفسي مسؤولية الأشياء التي هي خارجة عن إرادتي.			
التفكير المثالي (الكمال): يلزم الفرد نفسه أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر ذا أهمية وقيمة بدون أخطاء.				
47.	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار خلو أعماله من النقص.			
48.	أشعر بأنه لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.			
49.	لا قيمة للأعمال التي تحتوي على أخطاء.			
50.	أحاول أن أحقق الكمال في جميع جوانب حياتي.			
51.	عندما أفكر بالأشياء، أعتقد أنني غاية في الكمال.			
52.	أتبع طريقة معينة في أداء الأعمال.			
المقارنات المجحفة: يقارن الفرد نفسه مع الآخرين في ضوء معايير غير واقعية				
53.	الجميع أكثر نجاحاً مني في حياتهم.			
54.	عند مقارنة نفسي مع أصدقائي أجد أنهم يؤدون أفضل مني في الامتحانات.			
55.	أقارن بين نفسي والآخرين في كل المجالات.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
56.	الآخرون هم أفضل مني في جميع الأمور.			
57.	عندما أقارن نفسي مع الآخرين، أخرج بأنني مقصرة.			
الإفراط في التعميم والإيجابية: هو تعميم الفرد لمشاعره ولخبراته الجزئية أو الفردية على الناس ككل وتصنيفهم تبعاً لذلك ومبالغته في إدراك الواقع بإيجابية والغفلة عما به من عقبات.				
58.	الدنيا مصالح شخصية.			
59.	أشعر بعدم محبة الآخرين لي.			
60.	لا يوجد من يهتم بالصداقة هذه الأيام.			
61.	لا أحد يفهمني.			
62.	إذا رسبت في امتحان واحد، فأنا فاشل في كل الامتحانات.			
63.	ثقتي الزائدة بالنفس توقعني في كثير من المشكلات.			
64.	يعتقد الآخرون أنني مغرور لثقتي الشديدة بنفسي.			
65.	أعتقد أن ما حققته من انجازات يضمن لي النجاح الدائم في كل ما أفعل.			
66.	سأنجح في كل شيء بدون بذل أي جهد إضافي.			
67.	لا أتوقع أن يرفض أصدقائي مساعدتي عندما أطلبها.			
68.	جميع أفراد المجتمع أناس طيبون.			
"ماذا لو" الأسئلة العقيمة: يستمر الفرد في طرح الأسئلة الخاصة "ماذا لو حدث شيء ما؟" ويفشل في الاقتناع بأي إجابة يصل إليها.				
69.	أسأل نفسي: "ماذا لو تركني أصدقائي وحيداً؟"			
70.	أسأل نفسي: "ماذا لو أنني فشلت في الامتحان؟"			
71.	أفكر في إجابة سؤال: "ماذا لو مت اليوم؟ "			
72.	أطرح على نفسي أسئلة كثيرة ولا أقتنع بأي إجابة تخطر على بالي.			
73.	أفكر في "ماذا لو ارتكبت خطأ كبير؟"			
74.	لا أجد إجابة على "ماذا لو فقدت عائلتي؟"			
75.	يزعجني كثرة السؤال عن مستقبلي			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعـــــة الإســـــلامية – غـــــزة
عمـادة الدراسـات العليـا والبحـث العلمـي
كليـــة التربيـــة – قســـم علـــم الـــنفس

تحكيم استبانة معنى الحياة

الدكتور الفاضل/ ..... **حفظك الله،،،**

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

(أ)تقوم الباحثة بدراسة بعنوان: "**التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين بقطاع غزة: دراسة مقارنة**". وذلك استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير تخصص الصحة النفسية المجتمعية من الجامعة الإسلامية.

تقصد الباحثة بمصطلح معنى الحياة: "مجموعة الاتجاهات السلبية أو الإيجابية للفرد نحو حياته، وشعوره بمغزى الحياة الذي يدفعه إلى إدراك وتحقيق الأهداف ذات القيمة مع شعوره بالسعادة. ويعبر عنها بالدرجة التي سيحصل عليها الطالب في مقياس معنى الحياة عن الأبعاد الآتية: الرضا الوجودي، والثراء الوجودي، وأهداف الحياة، والقلق الوجودي، والمعاناة والألم".

☚ لذا أرجو التفضل بقراءة هذه الفقرات وإبداء الرأي بمدى مناسبة هذه الفقرات لموضوع الدراسة ومدى انتمائها للبعد الذي أدرجت فيه، ومدى وضوحها لغوياً، مع التعديلات أو الاقتراحات.

وشكراً لحسن تعاونكم،،،

الباحثة/ إسلام أسامة العصار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانة معنى الحياة

م	العبارة	
	الرضا الوجودي: تدور العبارات حول رضا الفرد عن وجوده في هذا الحياة، وعن قدرته على الاختيار، وأن الفرد يتمنى لو عاش أكثر من عمر، فضلاً عن إيجابية هذه الاختيارات والنظرة الموضوعية للحياة، والتفكير في الحياة تفكيراً آملاً، والقدرة على تحمل مسؤولياتها لأن هذه الحياة ذات قيمة وتستحق أن تعاش.	
.1	**لو استطعت أن اختار، فسوف:**	(أ) أفضل ألا أكون قد ولدت أبداً (ب) أفضل أن أعيش حياتي كما هي (ج) أفضل أن أمتلك أكثر من عمر لأعيشه
.2	**إذا قدر لي أن أموت اليوم سأشعر أن حياتي كانت:**	(أ) لا قيمة لها مطلقاً (ب) مجرد أيام عشتها (ج) مهمة لي و للآخرين
.3	**أنا :**	(أ) شخص لا مبالي (ب) كأغلب الناس (ج) أتحمل المسؤولية بدرجة كبيرة
.4	**في داخلي:**	(أ) لا أشعر بالرضا عن نفسي أبدا (ب) أتقبل نفسي أحياناً (ج) أشعر بالرضا عن نفسي تماماً
.5	**في المستقبل:**	(أ) أعتقد بأن فشلي قريب (ب) ستبقى حياتي دون تغيير (ج) سأحقق إنجازاً كبيراً
.6	**الأشياء التي تحدث معي:**	(أ) أشعر بأنني غير مسئول عن حدوثها أبداً (ب) أتحمل مسؤولية بعضها فقط (ج) أتحمل المسؤولية الكاملة عنها
.7	**بالنسبة للحياة:**	(أ) أعتقد بأنها ظالمة ومجحفة حقي (ب) ظالمة أحياناً و عادلة أحياناً أخرى (ج) الحياة عادلة وأخذت نصيبي منها
.8	**الماضي الشخصي الخاص بي:**	(أ) أتمنى لو أتمكن من تغييره (ب) لا يعنيني بشيء فهو أيام وانتهت (ج) فخور وراضي بكل ما حدث به

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة		
	الثراء الوجودي: تدور العبارات كلها حول امتلاء الحياة بالحيوية والثراء، والأحداث ذات القيمة والجديدة المختلفة، البعيدة عن الملل، ووجود الرغبة في مواصلة الدراسة أو العمل لأن فيه التعبير عن القدرة والاستطاعة، وأنه لم تزل هناك طاقة بحاجة إلى توظيف وتعكس هذه القدرة الرغبة في مشاركة آخرين ففيها الاستعداد للعطاء وخوض التجارب والخبرات التي يشعر بها الفرد خلالها بالإشباع النفسي.		
9.	**حياتي اليومية:**	(أ)	مملة
		(ب)	عادية
		(ج)	مفعمة بالحيوية والنشاط
10	**كل يوم بالنسبة لي:**	(أ)	مثل السابق
		(ب)	لا يعنيني كثيراً
		(ج)	يحمل ما هو جديد
11	**بعد الدراسة، سوف:**	(أ)	أعجز عن تحقيق أي انجاز
		(ب)	ستبقى حياتي كما هي
		(ج)	أقوم ببعض الأعمال التي طالما أردت عملها
12	**المدرسة / الجامعة :**	(أ)	كانت قرار إلزامي أجبرت عليه
		(ب)	هي جزء من قدري و عايشته
		(ج)	كانت اختياري لتحقيق ذاتي
13	**إذا طلب مني أحدهم مشاركته في فعل شيء :**	(أ)	أعتذر لأنه ليس لدي طاقة أو قدرة على العطاء
		(ب)	أتردد بين الرفض و القبول
		(ج)	أشعر أن لدى طاقة ورغبة شديدة للعطاء
14	**قدراتي و مواهبي :**	(أ)	لا أحاول أبداً استغلالها ولا أبحث عن تطويرها
		(ب)	أهتم بها تارة و أهملها تارة أخرى
		(ج)	أبحث دوماً عن أفضل الأساليب لاستغلالها
15	**مساعدة الآخرين :**	(أ)	أتجنب المواقف التي تتطلب مساعدة الآخرين
		(ب)	أساعد حسب الموقف
		(ج)	أبادر دوماً للمساعدة
16	**الأعمال التطوعية :**	(أ)	تجلب لي المتاعب ولا أحب القيام بها أبداً
		(ب)	أجدها مفيدة أحياناً
		(ج)	أشارك برغبة قوية في أي عمل تطوعي
17	**الخبرات والأحداث الجديدة :**	(أ)	تشعرني بالإرباك والتشتت
		(ب)	مجرد أحداث عادية
		(ج)	تشعرني بالتجدد والإثارة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	
أهداف الحياة: تدور العبارات حول مدى وضوح وإدراك الفرد للهدف والمعنى من حياته ورسالته في الحياة التي يعيش ويضحي في سبيلها، الأمر الذي يجعل حياته ذات قيمة ومغزى وفعالية، ويسعى لتحقيق أهدافه والتخطيط من أجل مستقبله		
18	**أهدافي في الحياة :**	(أ) لا توجد أهداف لي على الإطلاق (ب) أتقبل سير الأمور كما هي (ج) أهدافي واضحة ومحددة
19	**وجودي الشخصي:**	(أ) بلا معنى تماماً (ب) لست متأكداً منه (ج) هادف جداً وذو معنى
20	**فيما يتعلق بتحقيق أهدافي في الحياة فإني :**	(أ) لم أحرز أي هدف (ب) أنا متوسط في هذا الأمر (ج) حققت انجازات هائلة
21	**لقد اكتشفت أنني شخص:**	(أ) لا أحمل أي رسالة أو أي هدف في حياتي (ب) لست متأكداً من شخصيتي (ج) لي أهداف واضحة و حياة ذات معنى
22	**عندما أفكر في حياتي:**	(أ) لا أعرف لماذا أنا موجود (ب) أحياناً أشك في سبب وجودي (ج) دائماً ما أجد سبباً لوجودي
23	**قدرتي على إيجاد هدف هام في الحياة:**	(أ) قدرتي معدومة (ب) لست متأكداً من قدرتي (ج) أستطيع وضع أهدافي بنفسي
24	**عندما أتأمل في العالم أجده:**	(أ) مشوش تماماً (ب) متقلب بين الغموض و الوضوح (ج) واضح تماماً
25	**المستقبل في رأيي:**	(أ) غامض ولا أخطط له أبداً (ب) أؤمن بمقولة "دع المقادير تفعل ما تشاء" (ج) واضح و أخطط له بإتقان
26	**أنا في الحياة :**	(أ) لا أجد في حياتي أهداف ألتزم بها (ب) أنا مع الناس (ج) شخص ملتزم بأهدافي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	
القلـق الوجـودي: تـدور العبـارات حـول بحـث الشـخص الـدائم و المسـتمر عـن معنـى لحياتـه مـن خـلال الأهداف ذات الأهمية و المعنى لـه ،و قلق الشخص وخوفه من مصيره أو الموت، وإدانة نفسه وإشعارها بالذنب لشعوره بالخواء والاغتراب وعدم وجود معنى لحياته، فيدفعه ذلك كله لسلوكيات غير صحية كاليأس أو محاولة إيذاء نفسه أو غيره		
27	**عندما أعرف من أنا وماذا أريد:**	(أ) لا أشعر بأهمية ذلك (ب) أكتفي بما حققت (ج) أبقى في حالة قلق وأستمر في البحث عن معنى جديد لحياتي
28	**في ما يتعلق بالموت، أنا:**	(أ) خائف و قلق (ب) أحياناً أشعر بالخوف (ج) لست خائفاً أو قلق من الموت
29	**فيما يتعلق بالانتحار، أنا:**	(أ) أفكر به بجدية طريقاً للخلاص (ب) فكرت به مرة (ج)لا أفكر به إطلاقاً
30	**عندما أتأمل حياتي:**	(أ) كثيراً ما أتساءل ما الهدف من بقائي فيها (ب) لا أجد فيها ما يشد انتباهي (ج) أشعر بالفخر لما أنجزته خلالها
31	**عند وجودي مع الآخرين:**	(أ) أشعر بالوحدة والغربة وأفضل الابتعاد عنهم (ب) لا أشعر بوجود أحد (ج) أشعر بالألفة وأحب التفاعل معهم
32	**إمكانياتي وقدراتي الخاصة:**	(أ) ضعيفة ولا تساعدني على تحقيق طموحاتي (ب) لا أستطيع تحديدها (ج) قوية وتساعدني في تحقيق طموحاتي
33	**علاقتي مع نفسي :**	(أ) في صراع مستمر (ب) ألوم نفسي تارة و أرضى عنها تارة أخرى (ج) في أمن وسلام
المعاناة والألم: تدور العبارات حول توجه الشخص نحو المواقف المؤلمة أو الصعوبات، حين يجد نفسه في موقف أو معاناة لا مفر منها ويحتم عليه أن يواجه شيئاً مقدراً لا يمكن تغييره، حيث ينظر إليها أنها تحفظه من الفتور والملل وتبعثه على النشاط والمواجهة مما يؤدي بالتالي إلى نموه و نضجه.		
34	**أعتبر مواجهة مهامي اليومية:**	(أ) معاناة وخبرة مؤلمة ومملة (ب) لست متأكداً منها (ج) مبعثاً للسرور والرضا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	
35	**الأهداف الصعبة في حياتي :**	(أ) تتعبني ولا أحاول تخطيها (ب) أشعر أنها تحدياً لي (ج) أعتبرها منحة لي
36	**أبسط العقبات في حياتي:**	(أ) تشعرني باليأس الشديد (ب) أتعامل مع بإتزان (ج) تزيد من دافعيتي
37	**الإحباط واليأس في حياتي:**	(أ) ملازمان لي في كل وقت (ب) أشعر بها ككل الناس (ج) لا أؤمن بهما
38	**توجهي نحو الصعوبات في حياتي:**	(أ) توجه سلبي (ب) لست متأكداً منه (ج) توجه إيجابي
39	**المعاناة والألم:**	(أ) أنا المسؤول عنها (ب) يكاد لا يخلو منها إنسان (ج) أشعر أنهما نعمة و تزيد من نجاحي
40	**أرى أن الإنجازات :**	(أ) تكاد تكون مستحيلة أثناء المعاناة (ب) خاضعة للأقدار (ج) لا تتحقق إلا بالمعاناة
41	**المتاعب والخبرات المؤلمة:**	(أ) جعلتني أشعر أنني أضعف مما كنت مسبقاً (ب) لم أتأثر بها (ج) جعلتني أواجه الحياة بشكل أقوى وأصلب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (2)

قائمة بأسماء السادة المحكمين

قائمة المحكمين

م	المحكم	مكان العمل
1	د.جميل حسن الطهراوي	الجامعة الإسلامية–أستاذ مشارك
2	د.محمد جواد الخطيب	جامعة الأزهر–أستاذ مساعد
3	د.أسامة عطية المزيني	الجامعة الإسلامية–أستاذ مساعد
4	د.عيسى محمد المحتسب	جامعة الأقصى–أستاذ مساعد
5	د.ختام إسماعيل السحار	الجامعة الإسلامية–أستاذ مساعد
6	د.درداح حسن الشاعر	جامعة الأقصى–أستاذ مساعد
7	د.تغريد محمد عبد الهادي	وزارة التربية و التعليم العالي
8	د.أحمد محمد الحواجري	وزارة التربية و التعليم العالي
9	د.جهاد الخضري	القدس المفتوحة–أستاذ مساعد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (3)
الاستبانة في صورتها النهائية

الجامعـــــة الإســـــلامية – غـــــزة
عمـادة الدراسـات العليـا والبحـث العلمـي
كليـــة التربيـــة – قســـم علـــم الـــنفس

استبانة

أخي الطالب/أختي الطالبة ..... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

أمامك استبانة لوصف: "التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة" وهي جزء من بحث لنيل درجة الماجستير تخصص الصحة النفسية المجتمعية من الجامعة الإسلامية ، لذا نأمل منك بعد قراءة الفقرات الاستبانة قراءة متأنية الإجابة عليها بما يناسبك مع مراعاة ما يلي :

- قراءة العبارات جيداً قبل البدء في الإجابة
- لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة
- التأكد من الإجابة على جميع الفقرات
- كافة البيانات سرية ولا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي
- وضع علامة (√) في الخانة التي تناسبك

وشكراً لحسن تعاونكم،،،

الباحثة/ إسلام أسامة العصار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البيانات الأولية

أخي الطالب/أختي الطالبة : املأ/ي البيانات التالية بدقة من فضلك:

1. **الجنس** : ذكر( ) أنثى( )
2. **المستوى الدراسي** : الصف العاشر( ) الصف الحادي عشر( ) الصف الثاني عشر( )
3. **مكان الدراسة** : الإسلامية( ) الأقصى( ) الأزهر( )
4. **المستوى الدراسي الجامعي** : المستوى الأول( ) المستوى الثاني( ) المستوى الثالث( ) المستوى الرابع( )

م	العبارة	دائماً	حياناً	ادراً
.1	إذا لم أكن مركز الأشياء، سأشعر بأنني لا شيء.			
.2	أعتقد بأن أي إنسان إن لم يكن معي فإنه ضدي.			
.3	إذا لم أفعل شيئاً بالشكل الصحيح، فإن هذا الشيء لا يستحق الفعل مطلقاً.			
.4	أفضل عدم المحاولة إن لم أكن الأفضل.			
.5	إما أن أكون قوي، أو ضعيف، ولا يوجد حل وسط بينهما.			
.6	الآخرون يجب عليهم احترامي، أو أنهم مخطئون.			
.7	إذا لم يشكرني شخص على اقتراحي، فإنه بالتأكيد أساء الحكم.			
.8	يجب على الآخرين أن يفعلوا ما أطلبه، وإلا فإنهم لا يستحقون احترامي.			
.9	مشاعري اتجاه الآخرين إما بالحب أو الكره ولا وسط بينهما.			
.10	في رأيي، فإن الأمور إما سوداء أو بيضاء، ولا توجد مناطق رمادية.			
.11	أستخلص النتائج دون النظر بعناية إلى التفاصيل.			
.12	لدي عادة التنبؤ بأن الأمور تسوء في موقف معين.			
.13	أنا أصدر الأحكام دون التحقق المسبق من كل الحقائق.			
.14	أقفز إلى الاستنتاجات والنتائج دون النظر إلى الخيارات البديلة.			
.15	لا أملك دليلاً، ولكنني على حق في أي موقف أمر فيه.			
.16	أشياء قليلة أفعلها تجعلني الأفضل.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	دائماً	حياناً	ادراً
.17	أشعر أنني مؤثر في الأشياء مهما كانت درجة مشاركتي فيها.			
.18	الأشياء القليلة التي أفعلها تعني الكثير للآخرين.			
.19	ألاحظ أنني مختلف عن الآخرين، بطريقة تجعلني أشعر بالتميز.			
.20	يمكن للأحداث الصغيرة أن تجلب عواقب وخيمة.			
.21	لا أحد يستطيع تحقيق الإنجازات التي أفعلها مهما بذل من مجهود.			
.22	نجاحاتي تعزى لنفسي، ونجاحات الآخرين تعزى للحظ.			
.23	أقلل من شأن خطورة المواقف.			
.24	أشعر أنني على حق فيما أفعل.			
.25	لدي قدرة على استشعار الأشياء قبل حدوثها.			
.26	شعوري حول ما أقوم به، ينعكس على ما يحدث في الواقع.			
.27	شعوري حول ما أقوم به، هو نفس شعور الأذكياء حول ذات الموضوع.			
.28	أستطيع الإحساس كيف ستسير الأمور في المواقف المختلفة.			
.29	عندما أشعر بالسوء في موقف، أعرف أن هناك شيء خاطئ.			
.30	إذا شعرت بالانزعاج، أعرف أن شخصاً واحداً يجب أن يلام			
.31	أخطائي ترجع للآخرين.			
.32	الناس تجبرني على الكذب، لأنهم يطرحون أسئلة كثيرة.			
.33	إذا فقدت أعصابي، فذلك بسبب أن الناس تريد أن أكون كذلك.			
.34	أصدقائي هم سبب كل مشاكلي.			
.35	ألوم الناس على كل ما أشعر به الآن.			
.36	أندم كثيراً على الأشياء الماضية في حياتي التي كان يجب عليَّ أن أفعلها.			
.37	أحمل نفسي مسؤولية الأشياء التي هي خارجة عن إرادتي.			
.38	أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار خلو أعماله من النقص.			
.39	أشعر بأنه لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	دائماً	حياناً	ادراً
	يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.			
.40	لا قيمة للأعمال التي تحتوي على أخطاء.			
.41	أحاول أن أحقق الكمال في جميع جوانب حياتي.			
.42	الجميع أكثر نجاحاً مني في حياتهم.			
.43	عند مقارنة نفسي مع أصدقائي أجد أنهم يؤدون أفضل مني في الامتحانات.			
.44	أقارن بين نفسي والآخرين في كل المجالات.			
.45	الآخرون هم أفضل مني في جميع الأمور.			
.46	عندما أقارن نفسي مع الآخرين، أخرج بأنني مقصرة.			
.47	أشعر بعدم محبة الآخرين لي.			
.48	لا يوجد من يهتم بالصداقة هذه الأيام.			
.49	لا أحد يفهمني.			
.50	إذا رسبت في امتحان واحد، فأنا فاشل في كل الامتحانات.			
.51	ثقتي الزائدة بالنفس توقعني في كثير من المشكلات.			
.52	سأنجح في كل شيء بدون بذل أي جهد إضافي.			
.53	أسأل نفسي: "ماذا لو تركني أصدقائي وحيداً؟"			
.54	أسأل نفسي: "ماذا لو أنني فشلت في الامتحان؟"			
.55	أفكر في إجابة سؤال: "ماذا لو مت اليوم؟ "			
.56	أطرح على نفسي أسئلة كثيرة ولا أقتنع بأي إجابة تخطر على بالي.			
.57	أفكر في "ماذا لو ارتكبت خطأ كبير؟"			
.58	لا أجد إجابة على "ماذا لو فقدت عائلتي؟"			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	الإجابة
.1	**لو استطعت أن اختار، فسوف:**	(د) أفضل ألا أكون قد ولدت أبداً (هـ) أفضل أن أعيش حياتي كما هي (و) أفضل أن أمتلك أكثر من عمر لأعيشه
.2	**إذا قدر لي أن أموت اليوم سأشعر أن حياتي كانت:**	(د) لا قيمة لها مطلقاً (هـ) مجرد أيام عشتها (و) مهمة لي و للآخرين
.3	**أنا :**	(د) شخص لا مبالي (هـ) كأغلب الناس (و) أتحمل المسؤولية بدرجة كبيرة
.4	**في داخلي:**	(د) لا أشعر بالرضا عن نفسي أبدا (هـ) أتقبل نفسي أحياناً (و) أشعر بالرضا عن نفسي تماماً
.5	**في المستقبل:**	(د) أعتقد بأن فشلي قريب (هـ) ستبقى حياتي دون تغيير (و) سأحقق إنجازاً كبيراً
.6	**الأشياء التي تحدث معي:**	(د) أشعر بأنني غير مسئول عن حدوثها أبداً (هـ) أتحمل مسؤولية بعضها فقط (و) أتحمل المسؤولية الكاملة عنها
.7	**بالنسبة للحياة:**	(د) أعتقد بأنها ظالمة ومجحفة حقي (هـ) ظالمة أحياناً و عادلة أحياناً أخرى (و) الحياة عادلة وأخذت نصيبي منها
.8	**الماضي الشخصي الخاص بي:**	(د) أتمنى لو أتمكن من تغييره (هـ) لا يعنيني بشيء فهو أيام وانتهت (و) فخور وراضي بكل ما حدث به
.9	**حياتي اليومية:**	(د) مملة (هـ) عادية (و) مفعمة بالحيوية والنشاط
.10	**كل يوم بالنسبة لي:**	(د) مثل السابق (هـ) لا يعنيني كثيراً (و) يحمل ما هو جديد
.11	**بعد الدراسة، سوف:**	(د) أعجز عن تحقيق أي انجاز (هـ) ستبقى حياتي كما هي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	الإجابة
		(و) أقوم ببعض الأعمال التي طالما أردت عملها
.12	**المدرسة / الجامعة :**	(د) كانت قرار إلزامي أجبرت عليه (هـ) هي جزء من قدري و عايشته (و) كانت اختياري لتحقيق ذاتي
.13	**إذا طلب مني أحدهم مشاركته في فعل شيء :**	(د) أعتذر لأنه ليس لدي طاقة أو قدرة على العطاء (هـ) أتردد بين الرفض و القبول (و) أشعر أن لدى طاقة ورغبة شديدة للعطاء
.14	**قدراتي و مواهبي :**	(د) لا أحاول أبداً استغلالها ولا أبحث عن تطويرها (هـ) أهتم بها تارة و أهملها تارة أخرى (و) أبحث دوماً عن أفضل الأساليب لاستغلالها
.15	**مساعدة الآخرين :**	(د) أتجنب المواقف التي تتطلب مساعدة الآخرين (هـ) أساعد حسب الموقف (و) أبادر دوماً للمساعدة
.16	**الأعمال التطوعية :**	(د) تجلب لي المتاعب ولا أحب القيام بها أبداً (هـ) أجدها مفيدة أحياناً (و) أشارك برغبة قوية في أي عمل تطوعي
.17	**الخبرات والأحداث الجديدة :**	(د) تشعرني بالإرباك والتشتت (هـ) مجرد أحداث عادية (و) تشعرني بالتجدد والإثارة
.18	**أهدافي في الحياة :**	(د) لا توجد أهداف لي على الإطلاق (هـ) أتقبل سير الأمور كما هي (و) أهدافي واضحة ومحددة
.19	**وجودي الشخصي:**	(د) بلا معنى تماماً (هـ) لست متأكداً منه (و) هادف جداً وذو معنى
.20	**فيما يتعلق بتحقيق أهدافي في الحياة فإني :**	(د) لم أحرز أي هدف (هـ) أنا متوسط في هذا الأمر (و) حققت انجازات هائلة
.21	**لقد اكتشفت أنني شخص:**	(د) لا أحمل أي رسالة أو أي هدف في حياتي (هـ) لست متأكداً من شخصيتي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	الإجابة
		(و) لي أهداف واضحة و حياة ذات معنى
.22	**عندما أفكر في حياتي:**	(د) لا أعرف لماذا أنا موجود (هـ) أحياناً أشك في سبب وجودي (و) دائماً ما أجد سبباً لوجودي
.23	**قدرتي على إيجاد هدف هام في الحياة:**	(د) قدرتي معدومة (هـ) لست متأكداً من قدرتي (و) أستطيع وضع أهدافي بنفسي
.24	**عندما أتأمل في العالم أجده:**	(د) مشوش تماماً (هـ) متقلب بين الغموض و الوضوح (و) واضح تماماً
.25	**المستقبل في رأيي:**	(د) غامض ولا أخطط له أبداً (هـ) أؤمن بمقولة "دع المقادير تفعل ما تشاء" (و) واضح و أخطط له بإتقان
.26	**أنا في الحياة :**	(د) لا أجد في حياتي أهداف ألتزم بها (هـ) أنا مع الناس (و) شخص ملتزم بأهدافي
.27	**عندما أعرف من أنا وماذا أريد:**	(أ) لا أشعر بأهمية ذلك (ب) أكتفي بما حققت (ج) أبقى في حالة قلق وأستمر في البحث عن معنى جديد لحياتي
.28	**في ما يتعلق بالموت، أنا:**	(ج) خائف و قلق (د) أحياناً أشعر بالخوف (ج) لست خائفاً أو قلق من الموت
.29	**فيما يتعلق بالانتحار، أنا:**	(ج) أفكر به بجدية طريقاً للخلاص (د) فكرت به مرة (ج) لا أفكر به إطلاقاً
.30	**عندما أتأمل حياتي:**	(ج) كثيراً ما أتساءل ما الهدف من بقائي فيها (د) لا أجد فيها ما يشد انتباهي (ج) أشعر بالفخر لما أنجزته خلالها
.31	**عند وجودي مع الآخرين:**	(ج) أشعر بالوحدة والغربة وأفضل الابتعاد عنهم (د) لا أشعر بوجود أحد (ج) أشعر بالألفة وأحب التفاعل معهم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارة	الإجابة
.32	**إمكانياتي وقدراتي الخاصة:**	(ج) ضعيفة ولا تساعدني على تحقيق طموحاتي (د) لا أستطيع تحديدها (ج) قوية وتساعدني في تحقيق طموحاتي
.33	**علاقتي مع نفسي :**	(ج) في صراع مستمر (د) ألوم نفسي تارة و أرضى عنها تارة أخرى (ج) في أمن وسلام
.34	**أعتبر مواجهة مهامي اليومية:**	(د) معاناة وخبرة مؤلمة ومملة (هـ) لست متأكداً منها (و) مبعثاً للسرور والرضا
.35	**الأهداف الصعبة في حياتي :**	(د) تتعبني ولا أحاول تخطيها (هـ) أشعر أنها تحدياً لي (و) أعتبرها منحة لي
.36	**أبسط العقبات في حياتي:**	(د) تشعرني باليأس الشديد (هـ) أتعامل مع بإتزان (و) تزيد من دافعيتي
.37	**الإحباط واليأس في حياتي:**	(د) ملازمان لي في كل وقت (هـ) أشعر بها ككل الناس (و) لا أؤمن بهما
.38	**توجهي نحو الصعوبات في حياتي:**	(د) توجه سلبي (هـ) لست متأكداً منه (و) توجه إيجابي
.39	**المعاناة والألم:**	(د) أنا المسؤول عنها (هـ) يكاد لا يخلو منها إنسان (و) أشعر أنهما نعمة و تزيد من نجاحي
.40	**أرى أن الإنجازات :**	(د) تكاد تكون مستحيلة أثناء المعاناة (هـ) خاضعة للأقدار (و) لا تتحقق إلا بالمعاناة
.41	**المتاعب والخبرات المؤلمة:**	(د) جعلتني أشعر أنني أضعف مما كنت مسبقاً (هـ) لم أتأثر بها (و) جعلتني أواجه الحياة بشكل أقوى وأصلب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (4)

تسهيل مهمة باحثة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza
مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي 1150

الرقم.....ج س.غ/35/..... Ref
التاريخ.....2015/04/08..... Date

الأخ الأستاذ الدكتور/ نائب الرئيس للشئون الأكاديمية حفظه الله
جامعة الأقصى–غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم بمساعدة الطالبة/ إسلام أسامه محمود العصار، برقم جامعي **220120249** المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراستها والحصول على المعلومات التي تساعدها في إعداد رسالة الماجستير والتي بعنوان :

التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين بقطاع غزة

"دراسة مقارنة"

والله ولي التوفيق،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز

صورة إلى:-
- الملف

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 ص.ب 108 الرمال غزة فلسطين هاتف
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza
مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي 1150

الرقم ج ش.غ/35/..... Ref
التاريخ 2015/04/08 Date

الأخ الأستاذ الدكتور/ نائب الرئيس للشئون الأكاديمية حفظه الله
جامعة الأزهر - غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم بمساعدة الطالبة/ إسلام أسامه محمود العصار، برقم جامعي **220120249** المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراستها والحصول على المعلومات التي تساعدها في إعداد رسالة الماجستير والتي بعنوان :

التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين بقطاع غزة

"دراسة مقارنة"

والله ولي التوفيق،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز

صورة إلى:-
- الملف

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine Fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 ص.ب 108 الرمال غزة فلسطين هاتف
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي 1150

الرقم ج س غ/35/..... Ref
التاريخ 2015/04/08 Date

الأخ الأستاذ الدكتور/ نائب الرئيس للشئون الأكاديمية حفظه الله
الجامعة الإسلامية–غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم بمساعدة الطالبة/ إسلام أسامه محمود العصار، برقم جامعي **220120249** المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراستها والحصول على المعلومات التي تساعدها في إعداد رسالة الماجستير والتي بعنوان :

التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين بقطاع غزة

"دراسة مقارنة"

والله ولي التوفيق،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز

صورة إلى:-
- الملف

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine ص.ب 108 الرمال غزة فلسطين هاتف Tel: +970 (8) 286 0700 فاكس Fax: +970 (8) 286 0800
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Palestinian National Authority
Ministry Of Ed., & Higher Ed.
Directorate Of Education –Rafah
Planning and Information Department

السلطة الوطنية الفلسطينية
وزارة التربية والتعليم العالي
مديرية التربية والتعليم _ رفح
قسم التخطيط والمعلومات

التاريخ : 2015/04/13م
الموافق 24 جمادي الأول 1436 هـ

السادة / مديرو المدارس المحترمة ومديراتها حفظهم الله
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

الموضوع: تسهيل مهمة بحث

بداية نهديكم أطيب التحيات ونتمنى لكم موفور الصحة والعافية ، وبخصوص الموضوع أعلاه ، يرجى منكم تسهيل مهمة الباحثة / إسلام أسامة محمود العصار والتي تجري بحثا بعنوان : - التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدي المراهقين بقطاع غزة - وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول علي درجة الماجستير في كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة تخصص الصحة النفسية المجتمعية .

مع الاحترام والتقدير ...

أ. أشرف عبد العزيز عابدين
مدير التربية والتعليم

أ. حسن أحمد حجازي
رئيس قسم التخطيط والمعلومات

نسخة مع الاحترام،
- مديري الدائرة الإدارية والفنية
- الملف

ت : 2140126 Tel: 2140126
Marwa Al-houbi

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

The Islamic University of Gaza
Affairs and Postgraduate
Faculty of Education
Department of Psychology

Cognitive distortions and its relationship to meaning of life among adolescents in the Gaza Strip

Prepared by:

Eslam Osama El assar

Supervisor:

Dr.Anwer Abd elazzez El abadsa

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirement for the Degree Master of Psychology

1436 -2015

www.manaraa.com