

العنوان:	فعالية الإرشاد بالمعني في خفض قلق العنوسة وتحسين معني الحياة لدي طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	البهاص، سيد أحمد أحمد محمد
المجلد/العدد:	مج19، ع65
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2009
الشهر:	أكتوبر
الصفحات:	167 - 213
رقم MD:	1009936
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	ظاهرة العنوسة، الإرشاد النفسي، علم النفس الاجتماعي، طلبة الدراسات العليا
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1009936

فعالية الإرشاد بالمعنى فى خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المتأخرات فى سن الزواج

د/ سيد أحمد أحمد البهاص
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة طنطا

ملخص الدراسة :

- تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج إرشادى قائم على فنيات العلاج بالمعنى فى خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة .
- تكونت عينة الدراسة من (٢٠) من طالبات الدراسات العليا المتأخرات فى سن الزواج مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بكل منها (١٠) طالبات .
- اشتملت أدوات الدراسة على مقياس قلق العنوسة ومعنى الحياة (إعداد الباحث) بالإضافة إلى البرنامج الإرشادى المصمم . وقد كشفت الدراسة عن النتائج التالية :
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق العنوسة فى القياس البعدى (فى الاتجاه الأفضل) لصالح المجموعة التجريبية .
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى على مقياس قلق العنوسة (فى الاتجاه الأفضل) لصالح القياس البعدى .
 - ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس معنى الحياة فى القياس البعدى (فى الاتجاه الأفضل) لصالح المجموعة التجريبية .
 - ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس معنى الحياة (فى الاتجاه الأفضل) لصالح القياس البعدى .
 - ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق العنوسة فى القياسين البعدى والتتبعى .
 - ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس معنى الحياة فى القياسين البعدى والتتبعى .
- وقد تم تفسير النتائج فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة .

**فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى
الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج**

د / سيد أحمد أحمد البهاص

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة طنطا

مقدمة :

الزواج سنة حميدة لأنه النظام الإلهي الذي خلقه الله سبحانه وتعالى لتنظيم العلاقة بين الجنسين، والحياة الزوجية السعيدة هي التي تتسم بالأمن والسكن والمودة والرحمة . ويرى على عبد السلام (١٩٩٤) أنه نتيجة للضغط الاجتماعي وارتفاع أسعار السلع والخدمات التي تواجه الأسرة المصرية ، فإن الفتاة قامت بتقديم الكثير من التنازلات حتى تستطيع الزواج ، فأحياناً تتزوج من رجل مُسن أو أقل منها تعليمياً ، وقد يكون الزوج من غير دينها أو من مجتمع آخر حتى لا يفوتها سن الزواج .

وقد كشفت دراسة حديثة أعدها الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء ارتفاع نسبة غير المتزوجين بين الشباب المصري إلى ٣٧ % ، وأن عدد الشباب والشابات - الذين تجاوزوا الخامسة والثلاثين من دون زواج - وصل إلى أكثر من ٩ ملايين نسمة ، بينهم ٣ ملايين و ٨٠٠ ألف فتاة ، ٥ ملايين و ٢٠٠ ألف شاب ، كما تجاوز عدد الفتيات غير المتزوجات في المرحلة العمرية من ٣٠ - ٣٥ سنة ٢,٥ مليون فتاة ، وفي المرحلة العمرية من ٢٥ - ٣٠ سنة حوالي ٢,٦ مليون فتاة. (خليل محمد فاضل ، ٢٠٠٨ : ٩٦)

ومما لا شك فيه أن شعور الفرد - ذكراً كان أو أنثى - بتأخره في سن الزواج مقارنة بأقرانه يؤدي إلى إحساسه بأنه مرفوض من قبل الآخرين ، ويعانى من مشاعر القلق والحزن والألم النفسي وعدم الكفاءة الاجتماعية .

كما أثبتت نتائج الدراسات أن هناك ارتباطاً موجباً بين درجة الشعور بالعنوسة المتمثلة في فقدان السند والشعور بالرفض ودرجة الاكتئاب لدى المتأخرين في سن الزواج من الجنسين ، في حين كان الارتباط سالباً بين درجة الشعور بالعنوسة ودرجة مفهوم الذات الجسمية والانفعالية والاجتماعية والأخلاقية . (محمد مندوه سالم ، ٢٠٠٧ : ٤٣٣)

ويرى عزت الطويل (٢٠٠٦) أن الاضطرابات النفسية تظهر بصورة واضحة لدى الإناث متأخرات سن الزواج مقارنة بالذكور متأخرى سن الزواج ، وأن الفتاة العانس تتسم بشخصيتها

بالميلول العدوانية الكامنة نحو النساء المتزوجات ، كما تكون أكثر انطواءً وعزلة وتمرداً على الأسرة والمجتمع ، بالإضافة إلى شعورها بالاغتراب النفسى والإحباط المستمر .

ويتأثر معنى الحياة والرضا عنها تأثيراً كبيراً بتلك الاضطرابات النفسية المصاحبة لتأخر سن الزواج ، حيث تنخفض درجة شعور الفرد بالرضا عن حياته بشكل عام وأيضاً قدرته على تحمل المسؤولية ، كما يشعر أن حياته أصبحت بلا هدف أو معنى ، ومن ثم يفقد أهميته وقيمه فى الجماعة التى يعيش فيها .

ويشير كرومباخ (Crumbaugh,1988) أنه لتحقيق الهدف من الحياة لابد من إقامة لقاء أو مواجهة من خلال تكوين علاقة حميمة وأليفة بين الفرد وشخص آخر يميل إليه ويحبه ، وتمثل العلاقات الأسرية رافداً مهماً من روافد جودة الحياة من الناحية الاجتماعية .

ويضيف فرانكل (Frankl,1990) أن معنى الحياة هو الشيء الأساسى الذى يساعد الإنسان على البقاء حتى فى أسوأ الظروف ، كما يساعده على تجاوز ذاته والتحرك بإيجابية فى الحياة والتوجه نحو المستقبل بنظرة متفائلة من خلال تبصيره بالجوانب الإيجابية والإمكانيات والقدرات التى يمتلكها بدلاً من تركيزه على الجوانب السلبية فى شخصيته .

والدراسة الحالية تنطلق من مسلمة مؤداه : أن الإرشاد بالمعنى من خلال أسسه النظرية وفنائه يمكن أن يسهم فى مساعدة الفرد فى التخلص من المشاعر السلبية وتقوية النواحي الإيجابية فى شخصيته وصولاً إلى الإحساس بمعنى الحياة والرضا عنها وتحقيق الهدف منها .

مشكلة الدراسة :

يعد تقدم السن دون زواج من المشكلات التى يعانى منها الكثير من الشباب والشابات فى مصر فيما يمكن أن يطلق عليه مشكلة العنوسة Spinsterhood ، وفيها يشعر الفرد بفقدان السند أو شريك الحياة الذى يساعده فى إشباع احتياجاته البيولوجية والنفسية ، كما ينتابه شعور بالعزلة الاجتماعية والإحساس بالنقص وتكوين فكرة سلبية عن صورة الجسم وعدم تقبله لذاته ، ومن ثم يشعر بخواء معنى الحياة والعجز عن تحقيق هدفه فى تلك الحياة .

وتشير نتائج الدراسات المنحية (Lynn & Debra,1995) إلى تزايد عزوف البالغين من الذكور والإناث عن الزواج فى بيئات عديدة من العالم ، وأن غير المتزوجين يفتقدون المساندة والدعم الاجتماعى ، ويشكلون عبئاً كبيراً على أسرهم ومجتمعهم .

وتمتد دراسة مشكلة العنوسة عبر العصور (من القرن التاسع عشر وحتى الآن) وإذا كان مفهوم العنوسة يطلق على الذكور والإناث الذين تجاوزوا سن الزواج ، إلا أن الاهتمام كان أكثر تركيزاً على الإناث لتحملهن النصيب الأكبر من الآثار المترتبة على العنوسة .

(Berend , 2000,936)

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

وقد استرعى انتباه الباحث من خلال تدريسه لطلاب الدراسات العليا وإشرافه على بعض رسائل الماجستير والدكتوراه أن الطالبات غير المتزوجات هن أكثر إحساساً بمشكلة العنوسة ، حيث يشعرن بالدونية مقارنة بالمتزوجات من أقرانهن ، ويعانين من قلق المستقبل ، ويظهر لدى العديد منهن علامات الاكتئاب واليأس والتشاؤم وفقدان المعنى الإيجابي للحياة .

واستناداً إلى ما أشار إليه لوكاس (Lukas,2006,174) من أن الفشل في إيجاد معنى للحياة يؤدي إلى العصاب ، وأن خواء المعنى يرتبط ارتباطاً موجباً بالقلق وانخفاض مفهوم الذات والاعترا ب النفسى والاجتماعى .

ونظراً لأنه لا توجد دراسة عربية - فى حدود علم الباحث - حاولت الاهتمام بمساعدة متأخرى سن الزواج فى التخفيف من قلق العنوسة رغم انتشار تلك الظاهرة فى المجتمع المصرى بصفة عامة ، حيث اقتصر تناول الدراسات للمشكلة على تحديد أسبابها والعوامل المرتبطة بها (هيام على مرسى ، ٢٠٠٦ - محمد مندوه سالم ، ٢٠٠٧) ، كما أن هناك ندرة فى الدراسات الأجنبية التى اهتمت بفعالية الإرشاد بالمعنى سواء فى تحسين معنى الحياة للمتأخرين فى سن الزواج (Eum & Clara,2005) أو فى تخفيف الاضطرابات النفسية الناتجة عن فقد شريك الحياة (Steven,2008) . لذا جاءت الدراسة الحالية لتحاول الإجابة عن التساؤلات التالية :

- ١- هل يؤثر " برنامج الإرشاد بالمعنى " المقترح فى خفض قلق العنوسة لدى الأفراد عينة البحث؟
 - ٢- هل يساعد البرنامج الإرشادى فى تحسين معنى الحياة لدى الأفراد عينة البحث ؟
 - ٣- هل تستمر فعالية البرنامج الإرشادى - إن وجدت - فى خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة بعد شهرين من انتهاء تطبيقه (فترة المتابعة) ؟
- أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية إلى :

١- إعداد برنامج إرشادى قائم على الأسس النظرية والفنيات التطبيقية للعلاج بالمعنى ، واختبار فعالية هذا البرنامج فى خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة لدى عينة من طالبات الدراسات العليا المتأخرات فى سن الزواج .

٢- الكشف عن مدى استمرارية فعالية البرنامج - إن وجدت - فى خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة بعد فترة زمنية من انتهاء تطبيقه على عينة الدراسة .

أهمية الدراسة : تتضح أهمية الدراسة من خلال الجوانب التالية :

- ١- تناولها لمشكلة اجتماعية يعانى منها الكثير من أفراد المجتمع ، ويترتب عليها العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية وهى مشكلة تأخر سن الزواج خاصة للفتيات .
- ٢- تخطيها طبيعة الدراسات الوصفية الارتباطية ، وصولاً إلى الدراسات شبه التجريبية التى تهتم

بالتدخل السيكولوجى لتعديل السلوك المضطرب من جانب وتنمية الجوانب الإيجابية فى الشخصية من جانب آخر .

٣- عدم وجود دراسات سابقة على المستوى العربى والأجنبى تناولت متغيرى قلق العنوسة ومعنى الحياة بشكل مباشر مما يؤكد أهمية الدراسة الحالية وضرورتها .

٤- اعتمادها على الإرشاد بالمعنى وهو نوع من العلاج النفسى الإيجابى الذى يهتم بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب اهتمامه بعلاج نقاط الضعف ، كما يركز على ثقافة التعظيم والتمكين وبناء القوى عند مواجهة الاضطرابات النفسية مما يؤدى إلى الوقاية من الوقوع فريسة للمرض النفسى بالإضافة إلى تنمية الاتجاهات الإيجابية فى الحياة.

(Seligman , 2002 , 17)

مصطلحات الدراسة :

١- الإرشاد بالمعنى : Logo counseling

يعرف الإرشاد بالمعنى بأنه توجه إنسانى يهدف إلى فهم الوجود الإنسانى فى بعده الروحى وتعميق الوعى به ، وتأصيل الشعور بالحرية والمسؤولية ، واستثارة إرادة المعنى ، التى تجعل للحياة والحب والمعاناة معنى أصيلاً يساعد الفرد على تجاوز ذاته والتحرك فى الحياة بإيجابية والتوجه نحو المستقبل بنظرة متفائلة. (سميرة أبو غزالة ، ٢٠٠٧ : ١٦٠)

ويعرف الباحث " برنامج الإرشاد بالمعنى " إجرائياً بأنه :

مجموعة من الفنيات والأنشطة المستمدة من الأسس النظرية التى قدمها " فرانكل " فى نظريته " العلاج بالمعنى " والتى تنظر إلى الإنسان على أنه كائن متفرد وجدير بالاحترام ، وأنه له قيمة فى الحياة ، ويمكنه - بمساعدة المرشد - تحليل مواطن القوة والضعف لديه وصولاً إلى إيجاد معنى وهدف فى حياته .

٢- قلق العنوسة : Spinsterhood anxiety

تعرفه هيام على مرسى (٢٠٠٦ : ٨) بأنه قلق نوعى مستقبلى يتعلق بشعور الفتاة بالخوف من عدم زواجها ، وتلفها المفرط للزواج ، وندمها على فرص الزواج الضائعة ، وعدم رضاها عن وضعها الاجتماعى الحالى ، وإحجامها عن حضور المناسبات الاجتماعية خشية سؤالها عن أسباب عدم زواجها .

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه :

شعور ينتاب الفتاة عندما تتقدم فى السن دون زواج ، ويتمثل فى مشاعر النقص والدونية والرفض الاجتماعى وفقدان السند أو شريك الحياة الذى يساعد فى إشباع الاحتياجات الفسيولوجية

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

والنفسية ، وله مظاهره (الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية) وهو ما يقيسه المقياس المستخدم في الدراسة الحالية (إعداد الباحث) .

٣- معنى الحياة : Meaning of life

يقصد بمعنى الحياة بالنسبة لفرد ما بأنه : كل شيء يمثل دلالة لهذا الفرد في حياته من خلال تفسيره لأحداث تلك الحياة ، وتكوين فلسفة وأهداف خاصة لحياته تتيح له توفير مصادر حقيقية للمعنى الإيجابي في حاضره لتحقيق قيمة حقيقية لذاته ومستقبل أفضل يرضى عنه .

(سيد أحمد البهاص ، ٢٠٠٩ : ٨٣)

ويقاس إجرائياً في الدراسة الحالية من خلال مجموع الدرجات على أبعاد مقياس معنى الحياة (إعداد الباحث) .

٤- تأخر سن الزواج : Delayed in marriage age

ليس هناك اتفاق على تحديد العمر المناسب للزواج ، ففي الدراسات الأجنبية يتحدد المدى العمرى للزواج من (٢٠ - ٢٥) عاماً . (Lynn.& Debra , 1995,428)

أما في الدراسات العربية فقد تحدد المدى العمرى للزواج من (٢٠ - ٣٠) عاماً ، وأن التأخر في الزواج يكون بعد سن ٢٥ عاماً . (محمد مندوه سالم ، ٢٠٠٧ : ٤٥) وعلى هذا يعرف الباحث تأخر سن الزواج إجرائياً بأنه : بلوغ الفتاة سن ٣٠ عاماً دون أن ترتبط بشريك الحياة أو يتوافر لديها بؤر ارتباط جادة بشريك الحياة من خطوبة أو شبكة ... الخ .

٥- طالبات الدراسات العليا : Graduate female students

تتحدد في الدراسة الحالية بطالبات الدبلوم الخاص ، والطالبات المقييدات لدرجتى الماجستير والدكتوراه أو المسجلات لدرجتى الماجستير والدكتوراه ، ممن تزيد أعمارهن عن ٣٠ عاماً ، ولم يسبق لهن الزواج أو بؤر الارتباط الجاد بشريك الحياة الإطار النظري للدراسة :

ويشمل المفاهيم الأساسية المستخدمة في الدراسة ، وأهم الدراسات السابقة ذات الصلة بما تتضمنه من متغيرات .

أولاً : المفاهيم الأساسية :

أ - قلق العنوسة : Spinsterhood anxiety

القلق هو سمة العصر ، فالكل يقلق (صغاراً وكباراً - ذكوراً وإناثاً) الجميع يعيش القلق ويعانى منه .

والقلق يمتد طوال مراحل الحياة ، فنحن قلقون لأسباب تتعلق بالماضى حيث الطفولة بأحداثها

، وقلقون لأسباب تتعلق بالحاضر بضغوطه ومشكلاته ، وقلقون لأسباب تتعلق بالمستقبل وتغيراته المتلاحقة التي تفوق قدرتنا على التنبؤ به ، ومن ثم التهيج والاستعداد له ، وعندما يقلق الإنسان يتوتر ، ويود لو أنه استطاع أن يصرخ ويبكي طالما استحاله عليه أن يزيل هذا القلق أو يخفف هذا التوتر . (محمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد البهاص ، ٢٠٠٩ : ٢١٦)

ولقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق ، وتتنوع تفسيراتهم له ، كما تباينت آراؤهم حول الوسائل والفنيات التي يمكن استخدامها لخفض حدته أو التخلص منه ، وعلى الرغم من هذا الاختلاف إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية والعصبية ويعرف القلق Anxiety بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصاحب غالباً بأعراض جسمية ونفسية ، ويمكن اعتبار القلق انفعالاً مركباً من الخوف وتوقع التهديد بالخطر . (حامد زهران ، ١٩٩٧ : ٤٨٤)

ويحدد الدليل التشخيصي للأمراض النفسية والعقلية (A.P.A) محكات تشخيص اضطراب القلق في النقاط التالية :

١. خوف وترقب وتوجس من الأحداث المحيطة بالفرد في الدراسة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية لمدة زمنية لا تقل عن ستة أشهر .
٢. يعاني المصاب به من صعوبة السيطرة على قلقه وخوفه .

٣. يصاحب القلق ثلاثة أعراض على الأقل من الأعراض التالية : شعور بالتعب - صعوبة التركيز - توتر عضلي - مشكلات في النوم - قيود في الحركة - حساسية مفرطة .
(American Psychiatric , Association , 1994 , 438)

ويعد التأخر في سن الزواج مصدراً مهماً من مصادر القلق للذكور والإناث ، لكن الإناث هن الأكثر شعوراً بهذا القلق ، والذي يطلق عليه قلق العنوسة Spinsterhood anxiety والعانس هي البنت البالغة التي لم تتزوج وأيضاً الرجل الذي لم يتزوج ، وعنست البنت عنساً وعنوساً . أي بقيت طويلاً بعد بلوغها دون زواج ، وجمعها عنانس (المعجم الوجيز ، ٢٠٠٢ : ٤٣٧)

ويعرف قلق العنوسة بأنه : نوع من القلق المستقبلي والمتمثل في خوف الفتاة من بقائها دون زواج رغم تقدم سنّها مع رغبتها الشديدة في الزواج وحاجتها إليه ، ويصاحبه شعورها الدائم بالندم على فرص الزواج الضائعة ومعاناتها من الاضطرابات الجسمية والفسولوجية بالإضافة إلى شعورها بالاغتراب النفسي والاجتماعي .

ويرى خليل محمد فاضل (٢٠٠٨ : ٩٧) أن قلق العنوسة للفتاة في مصر يأتي من أن تقدم السن دون زواج قد يثير العديد من الأقاويل التي تمس سمعة الفتاة وسمعة الأسرة ، كما تشعر

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

الفتاة بالدونية وبأنها أقل من الأخريات ، خاصة عندما تصرخ بداخلها نداءات الأثوثة والأمومة ، ويصاحب ذلك دخول الفتاة في دوامات من القلق والاكتئاب واليأس والتشاؤم من الحياة ، وربما حاولت الفتاة التغلب على هذا الشعور بالجوء إلى توثيق صلتها بالله وقد تغالى في ذلك فتمارس دور المقتى في التحليل والتحرير .

وقد تسلك الفتاة التي تعاني من قلق العنوسة طريقاً مغايراً تماماً للتغلب على حالات الإحباط واليأس من قدوم زوج المستقبل ، فتلجأ إلى الإبتذال والسفور غير الطبيعي في مظهرها وملابسها بطريقة مثيرة رغبة منها في إثبات ذاتها وأنها ما زالت مرغوبة مثل بقية أقرانها . وهناك اتجاه ثالث للفتيات اللاتي تعاني من قلق العنوسة يتمثل في المغالاة في الاختلاط بالشباب في الجامعات والأماكن العامة والنوادي والأسواق ، وقد يصل الأمر إلى إقامة علاقات سرية وعابرة لإشباع رغباتهن خارج مؤسسة الزواج وهو ما يسمى "بالزواج السري" لكن في كل الأحوال تظل تلك الفتيات محرومات من مشاعر الأمومة ومن الإحساس بالأمان نتيجة عدم إشهار وعلنية تلك العلاقات .

وللعنوسة أسباب متعددة خاصة في المجتمع المصري والمجتمعات العربية ، فيشير محمد أحمد حسن (١٩٩٨) إلى أن ظاهرة العنوسة لها أسباب أسرية وأخرى مجتمعية ، فمن الأسباب الأسرية لتلك الظاهرة المغالاة في المهور ، والمباهاة في تكاليف الزواج ، وإصرار الأب على عدم تزويج الفتاة الصغرى قبل الكبرى ، والتركيز على ما يملكه المتقدم من مال وجاه أكثر من التركيز على صفاته الحسنة . أما الأسباب المجتمعية لتلك الظاهرة فتتمثل في غلاء المعيشة وارتفاع تكاليف الحياة ، وضعف الدخل العام للشباب ، وغياب الوازع الديني ، والتأثير السلبي لوسائل الإعلام في تكريس الأفكار المغلوطة عن الحياة الزوجية ، ومن ثم تلجأ بعض الفتيات إلى الزواج العرفي للتخلص من شبح العنوسة .

وتضيف جهاد دياب (٢٠٠٣) أسباباً أخرى لظاهرة العنوسة تتمثل في ارتفاع المستوى التعليمي للفتاة ، فالحاصلات على مؤهلات جامعية ودراسات عليا هن أكثر عرضة للتأخر في سن الزواج ، كما وجد ارتباط موجب بين أفراد الأسرة كبيرة الحجم وتأخر أبنائها وبناتها في سن الزواج ، ووجود علاقة أيضاً بين عمل الفتاة وتأخرها في سن الزواج .

وفي البيئات الأجنبية ، فإن القيود على الحرية التي تفرضها الحياة الأسرية على الزوجات ، تجعل بعض الفتيات يفضلن تأخير الزواج ، والبعض الآخر يفضلن رفض الزواج مطلقاً لتحقيق الاستقلالية والبعد عن مسؤوليات تحمل آثار الزواج . (Peyser , 2003 , 42)

ويشير سليمان (Soliman , 2008) من خلال عرضه ليوميات إحدى العوانس ، أن السبب في عنوستها هو ذكاؤها ونجاحها في الحياة وزَّغبتها في الاستقلالية عن سيطرة الرجال ،

مما جعلها مبهرة وشيقة وغير نمطية ، يتمنى الرجل أن يعيش معها لكونها الحلم المفقود الذى يهدد ذكورته ، وهذا يشعرها بقوة الأنا بعد أن تسقط عنها أهليتها كزوجة وربة بيت .

وثمة عوامل أخرى ديموجرافية ترتبط بمشكلة العنوسة ، خاصة عاملى السن والجنس ، فقد أثبتت دراسة محمد مندوه سالم (٢٠٠٧) أن الفئة العمرية الأكبر سناً من (٣٠ - ٣٥) عاماً كانت أكثر شعوراً بأسباب العنوسة وفقدان السند والألم النفسى والرفض مقارنة بالفئة العمرية من (٢٥ - ٣٠) عاماً ، وأن الإناث فى جميع الفئات العمرية كن أكثر شعوراً بالعنوسة من الذكور . وأياً كانت الأسباب شخصية أو اقتصادية أو اجتماعية أو ديموجرافية ، فإن ما يترتب على ظاهرة العنوسة من شعور بالقلق والحرمان والإحباط والعزلة والإنطواء وفقدان الأمن النفسى والاتجاه السلبي نحو الجنس الآخر من الرجال وعدم السعادة وفقدان المتعة وتبخر الأحلام فى مستقبل أفضل . كل هذا يوضح أهمية دراسة قلق العنوسة ومحاولة التخفيف منه باستخدام البرامج الإرشادية .

ب - معنى الحياة : Meaning of Life

يشير معنى الحياة إلى مفهومين يجب التفريق بينهما .

١ - معنى الحياة العام : وهو ما يرتبط بمكونات الحياة فى عمومها ، أى حياة البشر وعلاقتها بحياة سائر المخلوقات فى العالم ، وبمعنى آخر يشمل هذا المفهوم نظام الكون وانتظام علاقات البشر ببعضهم البعض وبالعالم المادى من حولهم . إنه إجابة عن سؤال : ماذا تعنى الحياة ؟

٢ - معنى الحياة الخاص : ويقصد به التصور الفردى والشخصى لمعنى الحياة ، وهو إجابة عن أسئلة : ما معنى حياتى ؟ ولماذا أعيش ؟ ولمن أعيش ؟ (عبد الرحمن سليمان وإيمان فوزى ، ١٩٩٩ : ١٠٣٧)

والمفهوم الأول هو الذى جعل الكثير من الباحثين فى المجتمعات العربية والإسلامية ينصرفون عن دراسة العلاج بالمعنى نتيجة مواقف الرفض لكل ما هو وجودى ، لتصورهم أن الوجودية تحمل فى طياتها جانباً إلحادياً يتنافى مع العقيدة الإسلامية .

ويلاحظ أن فرانكل (٢٠٠٤) اهتم بالتمييز بين المفهومين ، وصرف معظم اهتمامه إلى المفهوم الثانى ، أى المعنى الفردى والشخصى للحياة ، مؤكداً أن الوجود الإنسانى ينبع من التسامى بالذات أكثر من أن يكون تحقيقاً لها .

ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه ستارك (Starck , 2003) من أن المعنى هو ذاتى وموقفى ، حيث يرتبط بشخص معين وفريد فى جوهره ، وأن التركيز لا يكون على المعنى العام للحياة بقدر ما يكون على المعنى الشخصى والمتفرد لكل إنسان والذى يميزه عن غيره من بنى البشر .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

ويضيف : أنه مثلما تتميز المعانى بالتفرد ، فإنها تنبسم أيضاً بإمكانية التغير من موقف لآخر ومن وقت لآخر فى حياة الفرد ، هذا التغير لا يعنى أن تفقد الحياة معناها ، بل إن معنى الحياة يوجد تحت كل الظروف .

ويعرف معنى الحياة بأنه : تفسيراً لأحداث الحياة التى تتعلق بشئ ما أو حدث ما أو خبرة ما ، أى أنه يشير إلى كل ذى دلالة وأهمية للفرد من جانب وتفسيره لحياته ودوافعه وأهدافه من جانب آخر . (سميرة أبو غزالة ، ٢٠٠٧ : ١٦١)

ويتداخل مفهوم معنى الحياة meaning of life مع مفهوم الهدف من الحياة Purpose in life والذي يعرفه سيد عبد العظيم (٢٠٠٦ : ١١٧) بأنه شعور الفرد بالرضا عن حياته بشكل عام ، وقدرته على تحمل المسؤولية فى تلك الحياة ، وإدراكه أن لحياته معنى وهدف وذلك من خلال رضائه عن نوعية ومقدار الخدمات المقدمة له فى المجتمع .

وهناك من يرى أن أحد المصطلحين يستخدم للتعبير عن الآخر ، وأنه لا فرق بين معنى الحياة والهدف من الحياة ، وأن معنى الحياة لا يقاس إلا من خلال أهداف الحياة ، باعتبار أن من يملك أهدافاً فى الحياة فلا بد أن تكون لحياته معنى ، ومن ثم استخدم مقياس الهدف من الحياة لكرومباخ فى قياس معنى الحياة . (هارون الرشيدى ، ١٩٩٨ : ٢)

ويبرز مفهوم ثالث يتداخل بقوة مع معنى الحياة من جانب ومع الهدف من الحياة من جانب آخر ويعتبر عاملاً مشتركاً بينهما ، وهو مفهوم الرضا عن الحياة Life satisfaction وتعرفه فوقية محمد راضى (٢٠٠٨ : ٢٦٨) بأنه تقبل الفرد لذاته ، والرضا عن أسلوب حياته وانجازاته ، والنظرة المتفائلة للحياة ، والقدرة على التوافق مع الذات ومع الآخرين .

مما سبق يتضح أن معنى الحياة هو مفهوم يتسع ليشمل مفهومى الهدف من الحياة والرضا عن الحياة ، ومن ثم جاء تعريف الباحث لمعنى الحياة بأنه : عبارة عن كل شئ يمثل دلالة وأهمية للفرد فى حياته من خلال فلسفة وأهداف يضعها لنفسه تتيح له تفسير حاضره لتحقيق قيمة حقيقية لذاته ومستقبل أفضل يرضى عنه .

هكذا فإن معنى الحياة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بوجود أهداف واضحة يسعى الفرد لتحقيقها ، فيشعر عند ذلك بأهميته وقيمه فى الحياة ، ومن ثم تتحقق له درجة من الرضا عن حياته لذا جاء المقياس المستخدم فى الدراسة الحالية متضمناً ثلاثة أبعاد لمعنى الحياة كشف عنها التحليل العاملى لعباراته وهى : الهدف من الحياة - الأهمية والقيمة - الرضا عن الحياة .

أما عن أهمية المعنى وكيفية اكتشافه وتحقيقه لمواجهة الاضطرابات النفسية ، فيتضح ذلك من خلال الحديث عن الإرشاد بالمعنى فى الصفحات التالية .

ج - الإرشاد بالمعنى Logo Counseling

يعتمد الإرشاد بالمعنى على الفنيات التي أوردها فيكتور فرانكل (Frankl, 1990) فى نظريته العلاج بالمعنى Logo Therapy والتي تقوم فى أساسها النظرى على مسلمة مؤداها : " إن المرض النفسى ينتج من نظرة المريض إلى حياته بأنها عديمة المعنى وأنه لا قيمة له فى الحياة " .

والعلاج بالمعنى يطلق عليه البعض " مدرسة فينا الثالثة فى العلاج النفسى " والتي تلى مدرستى فرويد وأدلر ، وفيه يتم التركيز على معنى الوجود الإنسانى وكذلك على سعى الإنسان إلى البحث عن ذلك المعنى إلى أن يجده فى حياته ، وهو ما يطلق عليه إرادة المعنى The will to meaning خلافاً لمبدأ اللذة Pleasure Principle الذى تركز حوله التحليل النفسى الفرويدى ، وكذلك خلافاً لمبدأ إرادة القوة The will to power الذى اهتم به علم النفس الأدلرى . (فرانكل ، ١٩٨٢ : ١٣٠)

ومن الأسس والركائز التى يقوم عليها الإرشاد بالمعنى ما يلى :

١. الإنسان وحدة كلية : تتكون من ثلاثة أبعاد : البعد الجسمى Physical والبعد النفسى Psychological والبعد المعنوى (الروحى) Spiritual ، والأبعاد الثلاثة تتسم بالترابط والتفاعل مع بعضها البعض ، لكن البعد الثالث (المعنوى) هو الأكثر أهمية لأنه يميز الإنسان عن الحيوان ، فهو يشمل الظواهر الإنسانية كالحب والإرادة والضمير . (سميرة أبو غزالة ، ٢٠٠٧ : ١٧٦)

٢. حرية الإرادة : The Freedom of will يرى فرانكل (٢٠٠٤ : ٤٣) أن الإنسان كائن محدود ، وبالتالي فإن حريته محددة ومقيدة بمجموعة من المحددات البيولوجية والبيئية ، ورغم أن حريته محكومة بتلك المحددات ، إلا أنه يمكن أن يسمو بذاته فوق مستوى ظروفه البيولوجية والبيئية وذلك من خلال إدراكه لوجوده كإنسان له إرادة وحرية فى الفعل ، لكن تلك الحرية لابد وأن تقتزن بالمسؤولية تجاه الآخرين .

٣. إرادة المعنى : The will to meaning ويتمثل فى سعى الإنسان إلى البحث عن معنى باعتباره قوة أولية فى حياته وليس تبريراً ثانوياً لحوافزه الغريزية ، وهذا المعنى فريد ونوعى ، ولا يتحقق إلا بواسطة الفرد ذاته .

ويعترض فرانكل (١٩٨٢ : ٣١) على مزاعم بعض علماء النفس الذين يرون أن المعانى والقيم ليست إلا ميكانيزمات دفاعية وتكوينات ردود أفعال وإعلاءات ، ويقول : " لا أبتغى العيش من أجل ميكانيزماتى الدفاعية ، ولست مستعداً للموت من أجل تكوينات ردود أفعال ، فالإنسان قادر على أن يحيا وأن يموت أيضاً من أجل مثله وقيمه وطموحاته .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

ولكى يتحقق المعنى للإنسان لابد أن يسعى بنفسه لاكتشافه من خلال عملية البحث والتقيب عنه ، وعلى المعالج أن يتجنب محاولة فرض معنى معين على المريض ، فالإنسان يجب أن يكتشف معنى حياته بمجهوده الشخصي ومن منظوره المتفرد . (عبد الرحمن سليمان ، إيمان فوزى ، ١٩٩٩ : ١٠٣٩)

٤. العصاب معنوى المنشأ : Noôgenic neurosis

العصاب فى نظرية العلاج بالمعنى لا يتولد من الصراعات بين الحوافز والغرائز ، وإنما يتولد من الصراعات بين القيم المختلفة ، وهناك ثلاثة أنواع من القيم يتحدد من خلالها معنى العصاب وهى :-

أ. القيم الابتكارية **Creative Value** : وتتمثل فيما يعطيه الإنسان للآخرين من ابتكارات وإبداعات .

ب. القيم الخبرائية **experiential Value** : وتتمثل فيما يحصل عليه الإنسان ويستمتع به من إنتاج الآخرين .

ج. القيم الاتجاهية **attitudinal Value** : وتتمثل فى اتجاهات الفرد نحو المواقف القدرية صعبة التغيير وقدرته على تحويل المعاناة والجوانب السلبية إلى معان وإنجازات إيجابية .
والقيم الثلاث لا تظهر بوضوح إلا عند معايشة خبرة ذات قيمة أو حالة من المعاناة .
(Starck , 2003 , 125)

٥. خواء المعنى : Meaninglessness

ويقصد به فقدان المعنى من الحياة ، فقد تتعرض إرادة المعنى عند الإنسان إلى الإحباط فيحدث ما يمكن تسمية الفراغ الوجودى **The existential vacuum** الناشئ عن خواء المعنى .
ويرى موران (Moran, 2001) أن خواء المعنى يأتى من فقدان الفرد لهدفه فى الحياة وما يترتب عليه من آثار سلبية منها : الشعور بالسأم واللامبالاة والتشاؤم والشك والإحساس بفقدان قيمة الأشياء وعدم جدوى الحياة بصفة عامة .

ويضيف دامون وآخرون (Damon et.al , 2003) أن الفراغ الوجودى تتضح مظاهره فى السلوك العدوانى والاكتئاب وفقدان الهوية ، كما أن الاضطرابات السيكوسوماتية تميز الأفراد الذين يعانون من هذا الفراغ الذى يفقدهم الهدف والمعنى لحياتهم .

أما عن الفنيات المستخدمة فى الإرشاد بالمعنى فهى متعددة ومنها :

١- فنية التحليل بالمعنى **Logo analysis** وتشمل (تقييم الذات - المواجهة - البحث عن القيم)

٢- فنية المسرحيات النفسية القائمة على المعنى (اللوجودراما) . ٣- فنية تعديل الاتجاهات .

٤- فنية خفض التفكير . ٥- فنية الوعي بالقيم . ٦- فنية الحوار السقراطى .

٧- فنية تحسين الذات التعويضي .
٨- فنية منهج القصة الرمزية
(فرانكل ، ١٩٨٢ ، ٢٠٠٤ - سميرة أبو غزالة ، ٢٠٠٧ - Amanda , 2008)
وسوف يستخدم الباحث من تلك الفنيات ما يتناسب مع عينة بحثه من الطالبات متأخرات سن الزواج ، ومن ثم يتم عرضها بالتفصيل عند تصميم البرنامج الإرشادي .

ثانياً : دراسات سابقة :

يعرض الباحث بعض الدراسات المرتبطة بموضوع دراسته وفق محورين هما :

المحور الأول : دراسات اهتمت بقلق العنوسة وتأخر سن الزواج :

هدفت دراسة محمد رمضان القذاقي (١٩٩١) إلى التعرف على سيكلوجية المرأة العانس ، وذلك من خلال دراسة إكلينيكية أجريت على عينة مكونة من ثمان حالات ممن تجاوزن سن الأربعين ولم يتزوجن وحاصلات على مؤهلات جامعية ويعملن في وظائف حكومية . وباستخدام ثلاث عشرة بطاقة من اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها : شعور المرأة العانس بالقلق نتيجة فقدان الآخر ، وأن لديها عدواناً موجه نحو السلطة الأبوية ، وأن صورة الجسم لديها سلبية ومشوهة بالإضافة إلى المفهوم السلبي للذات والمتمثل في الشعور الخفي بإيذاء الذات .

كما اهتمت دراسة لانجهامر وآخرين (Langhammer et al , 1997) بالكشف عن ديناميات شخصية الإناث العازبات في منتصف العمر ودرجة الرضا عن الحياة بدون شريك . اشتملت عينة الدراسة على خمس سيدات تراوحت أعمارهن من (٣٠ - ٤٠) عاماً ، ومن خلال المقابلات الاكلينيكية والتحدث عن التجارب النفسية ، كشف الدراسة عن مجموعة من الصراعات تمثلت في اضطراب الهوية الجنسية نتيجة فقد الشريك ، والتعبير عن قلق المستقبل والخوف من المجهول ، وخواء معنى الحياة وفقدان الهدف منها والرغبة في العمل في مجال تربية الأبناء ، ومقاومة الوحدة الاجتماعية ، والرغبة في الزواج وممارسة دور الأمومة . وحاولت دراسة منى ابراهيم حجازي (٢٠٠٠) الكشف عن المعوقات النفسية والاجتماعية للفتيات المتأخرات في سن الزواج واللاتي تعثرن في الارتباط الفعلي بالزواج . استخدمت الباحثة المقابلة الاكلينيكية المتعمقة ، اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) واختبار رسم المنزل والشجرة والرجل . وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها :

أن علاقة الفتاة بالأم يشوبها التناقض الوجداني ، وأن القلق العصابي للفتاة يأتي من خذلان الأب لها وعدم قدرته على حمايتها ، بالإضافة إلى الشعور بتذبذب المعاملة الوالدية وتفضيل الذكور على الإناث .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

أما دراسة روهيني وكريستين (Rohini & Christine , 2001) فقد اهتمت ببحث خبرات الإساءة المتمثلة في العنف الممارس على الفتيات من قبل أصدقائهن وعلاقتهن برفضهن الزواج . اشتملت عينة الدراسة على (١٥٠) من طالبات الجامعة ممن تعرضن لإيذاء جسدي من قبل الأصدقاء ، وباستخدام مقياس الاتجاه نحو الزواج والمقالات الإكلينيكية ، توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها :

رفض الفتيات للزواج نتيجة تعرضهن لخبرات إساءة حادة من الذكور في علاقات ما قبل الزواج ، والشعور بالقلق والتوتر لمجرد التفكير في الارتباط الزواجي ، الاتجاه السلبي نحو الجنس الآخر ، والنظرة السوداوية للحياة الزوجية .

واهتمت دراسة هيام مرسى صالح (٢٠٠٦) بمتغير " قلق العنوسة " وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والآثار النفسية المترتبة عليه .

اشتملت عينة الدراسة على (١٣٣) فتاة من غير المتزوجات ولم يسبق لهن الزواج من قبل ، تراوحت أعمارهن من (٢٢ - ٥٢) سنة بمتوسط ٣٣ سنة وجميعهن من طالبات الدراسات العليا بالجامعة .

استخدمت الدراسة مقاييس ايزنك للشخصية ، بك للاكتئاب ، المستوى الاجتماعي الاقتصادي ، تحقيق الذات ، بالإضافة إلى مقياس قلق العنوسة . وقد توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها : أن قلق العنوسة يتزايد باتساق مع أعمار عينة الدراسة ، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين قلق العنوسة من جانب وكل من الاكتئاب والميل العصابي والميل الذهاني والمستوى الاجتماعي من جانب آخر ، بينما كان الارتباط سالباً بين قلق العنوسة وتحقيق الذات .

وفي نفس الاتجاه جاءت دراسة محمد مندوه سالم (٢٠٠٧) والتي استخدمت مصطلح "الشعور بالعنوسة " وعلاقته بالاكتئاب ومفهوم الذات .

اشتملت عينة الدراسة على (١٤٠) معلماً ومعلمة بمرحلة التعليم الأساسي المتأخرين في سن الزواج منهم (٧٤) معلماً ، (٧٦) معلمة ، ومن خلال تطبيق مقياس الشعور بالعنوسة ، الاكتئاب ، مفهوم الذات . توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها :

أن الإناث أكثر شعوراً بالعنوسة من الذكور خاصة في الفئة العمرية من (٣٠ - ٣٥) سنة ، وأنه يوجد ارتباط موجب بين الشعور بالعنوسة ودرجة الاكتئاب بينما كان الارتباط سالباً بين درجة الشعور بالعنوسة ومفهوم الذات بأبعاده .

المحور الثاني : دراسات اهتمت بفعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف الاضطرابات النفسية وتحسين معنى الحياة .

هدفت دراسة محمد عبد التواب (١٩٩٨) إلى اختبار فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الشعور بخواء المعنى وتحسين المعنى الإيجابي للحياة .

تمثلت عينة الدراسة فى (٩) أفراد من مكفوفى البصر متوسط أعمارهم (١٦,٧) عاماً تم تطبيق فينتى " الحوار السقراطى والتحليل بالمعنى " من خلال برنامج إرشادى ، وقد أثبتت نتائج الدراسة فعالية الإرشاد بالمعنى فى خفض خواء المعنى وتحسين معنى الحياة لدى الأفراد عينة الدراسة ، استمرار تلك الفعالية بعد فترة المتابعة .

واهتمت دراسة جيوفرى (Geoffrey , 2002) بالكشف عن فعالية الإرشاد بالمعنى فى علاج اضطراب الوسواس القهرى لشباب عمره (١٩) سنة . اشتمل البرنامج الإرشادى على فنية " خفض التفكير " وذلك لتخفيف التفكير الزائد فى الأعراض الوسواسية بالإضافة إلى فنيات "الاسترخاء والفكاهة والمرح " بهدف سخرية المريض من أعراض مرضه ، كما تضمن البرنامج الإرشادى بعض الأنشطة الترفيهية والإبتكارية التى تساعد على الاستمتاع بالحياة . وقد توصلت الدراسة إلى فعالية استخدام تلك الفنيات فى تخفيف الأعراض الوسواسية وتحسين معنى الحياة لدى الحالة .

أما دراسة يونجر (Unger,2002) فقد اهتمت ببحث فعالية العلاج بالمعنى فى تخفيف اضطراب الاكتئاب لفترة عمرها (٢٢) سنة ، واعتمدت الدراسة على تصور فرانكل لأبعاد الاكتئاب (تفاعلى - داخلى - معنوى) . وباستخدام فنية " المقصد المتناقض وتعديل الاتجاهات " تم تدريب الحالة على تكوين اتجاهات إيجابية نحو أعراضها الاكتئابية ، كما استخدمت فنية " تباعد الذات " وذلك بتدريب الحالة على تخيل مسافة بين الذات والأعراض الاكتئابية . وقد توصلت الدراسة إلى فعالية الفنيات المستخدمة فى تخفيف اضطراب الاكتئاب وزيادة إقبال الحالة على الحياة .

وتأتى دراسة أوم وكلارا (Eum & Clara,2005) التى اهتمت بتحليل ديناميات شخصية النساء اللاتى تجاوزن سن الأربعين ولم يسبق لهن الزواج وتحليل اتجاهتهن نحو مفاهيم (البكر - العجوز - العانس) مع استخدام برنامج علاجى لتقديم المساعدة النفسية والدعم الاجتماعى لهن . اشتملت عينة الدراسة على (٤) نساء فوق سن الأربعين ولم يسبق لهن الزواج ، وباستخدام فينتى " الحوار السقراطى وتعديل الاتجاهات " . توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها : فعالية البرنامج العلاجى فى تدعيم النواحي الإيجابية فى شخصية أفراد العينة من خلال غرس الأمل وتنمية الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس وتخفيف قلق المستقبل وتجاوز سلبيات فقد شريك الحياة . كما هدفت دراسة سيد عبد العظيم (٢٠٠٦) إلى اختبار فعالية التحليل بالمعنى فى علاج خواء المعنى وفقدان الهدف من الحياة لدى طلاب الجامعة .

اشتملت عينة الدراسة على (٩) طلاب من جامعة الإمارات طبق عليهم مقياس الهدف من الحياة ومقياس خواء المعنى بالإضافة إلى البرنامج الإرشادى القائم على فنيات (تقييم الذات -

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

المواجهة - البحث عن القيم) . توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في علاج خواء المعنى وزيادة الإحساس بالهدف من الحياة لدى عينة الدراسة .
وفي نفس الاتجاه جاءت دراسة سميرة أبو غزالة (٢٠٠٧) التي اهتمت بدراسة فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة .
تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي ضابطة وتجريبية، واشتمل البرنامج الإرشادي على فنيات (خفض التفكير - تعديل الاتجاهات - الحوار السقراطي - منهج القصة الرمزية) .
توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف أزمة الهوية وتحسين معنى الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية .

وأخيراً تأتي دراسة ستيفن (Steven , 2008) لبحث فعالية العلاج بالمعنى كعلاج مساعد في تخفيف الاضطرابات المزمنة المرتبطة بضغط ما بعد الصدمة (PTSD) Post-Traumatic Stress Disorder .

تكونت عينة الدراسة من حالتين : الأولى سيد عمرها (٣٧) سنة تعاني من فقد شريك الحياة، والثانية لرجل عمره (٣٤) سنة يعاني من إدمان الكحوليات ، والحالتان لديهما شعور بفقد المعنى والهدف من الحياة . اشتمل البرنامج على فنيات (الاسترخاء - خفض التفكير - تحسين الذات التعويضي) بالإضافة إلى تدريبات على التوكيدية .

توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية العلاج في تخفيف اضطرابات ما بعد الصدمة وملئ الفراغ الوجودي للحالتين .

تقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة بمحورها يتضح ما يلي :

١- أثبتت نتائج الدراسات أن تأخر سن الزواج يرتبط بالقلق العصبي ، وأن المرأة العانس لديها شعور بفقدان الآخر وتعاني من الانطواء والعزلة والاكتئاب ، وفقدان التوازن والأمن النفسي .
(محمد رمضان ، ١٩٩١ - مي حجازي ، ٢٠٠٠ - هيام مرسى ، ٢٠٠٦)

٢- كشفت نتائج الدراسات الإكلينيكية أن قلق العنوسة يرتبط بخواء معنى الحياة وفقدان الهدف منها . (لانجهامر وآخرون ، ١٩٩٧ - روهيني وكستين ، ٢٠٠١)

٣- أوضحت نتائج الدراسات فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف الاضطرابات النفسية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة . (محمد عبد التواب ، ١٩٩٨ - جيوفري ، ٢٠٠٢ - يونجر ، ٢٠٠٢ - سميرة أبو غزالة ، ٢٠٠٧)

٤- لا توجد دراسات عربية اهتمت باستخدام البرامج الإرشادية لتخفيف قلق العنوسة ، كما أن

هناك ندرة من الدراسات الأجنبية في هذا المجال ، وقد تناولت متغير قلق العنوسة بشكل غير مباشر . (أوم وكلارا ، ٢٠٠٥ - ستيفن ، ٢٠٠٨)

فروض الدراسة :

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق العنوسة في القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل) لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق العنوسة (في الاتجاه الأفضل) لصالح القياس البعدي .
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس معنى الحياة في القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل) لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس معنى الحياة (في الاتجاه الأفضل) لصالح القياس البعدي .
- ٥ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق العنوسة في القياسين البعدي والتتبعي .
- ٦ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس معنى الحياة في القياسين البعدي والتتبعي .

إجراءات الدراسة

أولاً : عينة الدراسة

- أ - العينة الاستطلاعية : تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة طنطا (الدبلوم الخاص - المقيدون لدرجتى الماجستير والدكتوراه - المسجلين لدرجتى الماجستير والدكتوراه) ممن لم يسبق لهم الزواج ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (١٨٤) منهم (٧٢) من الذكور ، (١١٢) من الإناث تراوحت أعمارهم من (٢٢ - ٣٥) سنة بمتوسط عمرى ٢٨،١٦ وانحراف معيارى ٧،٢٢ ، وقد تم تقنين مقياسى الدراسة عليهم .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

ب - العينة الأساسية : تم اختيار عدد (٢٠) طالبة من العينة الاستطلاعية وفقاً للشروط التالية:

١- الحصول على درجات مرتفعة على مقياس قلق العنوسة (الإرباعى الأعلى) ودرجات منخفضة على مقياس معنى الحياة (الإرباعى الأدنى) .

٢- أن يتجاوز سن الطالبة (٣٠) عاماً حتى تدخل ضمن المتأخرات فى سن الزواج بحسب الإحصاءات العربية والعالمية .

٣- أن يكون جميع أفراد العينة من المستوى الاجتماعى الاقتصادى المتوسط ، وقد تم استخدام استمارة المستوى الاجتماعى الاقتصادى إعداد محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٣) للتحقق من ذلك .

ويلاحظ أنه قد تم اختيار عينة الدراسة الأساسية من الإناث فقط لأن الدراسات السابقة فى البيئة المصرية أثبتت أن الفروق فى قلق العنوسة كانت لصالح الإناث . (هيام على مرسى ، ٢٠٠٦ - محمد مندوه سالم ، ٢٠٠٧) كما أن نتائج العينة الاستطلاعية أثبتت ذلك .

تم تقسيم أفراد عينة الدراسة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بكل منها (١٠) طالبات ، كما تم التحقق من تجانس المجموعتين فى متغيرات (العمر الزمنى - المستوى الاجتماعى الاقتصادى) وأيضاً فى الدرجة الكلية لقلق العنوسة ، الدرجة الكلية لمعنى الحياة (القياس القبلى) وذلك باستخدام الأسلوب الإحصائى اللابارامترى " مان ويتنى " Man - Whiteny . (السيد أبو شعيشع ، ١٩٩٧ ، ١٠٨) والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١) قيم U لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الخاصة بالمجتمعات

المتغير	المجموعة التجريبية ن = ١٠			المجموعة الضابطة ن = ١٠			قيمة U	مستوى الدلالة
	المتوسط	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
العمر بالشهور	٣٦٢,٨	٩٨	٩,٨	٣٦٤,٣	١١٢	١١,٢	٤٣	غير دالة
المستوى الاجتماعى الاقتصادى	٥٩,٦	١١٩	١١,٩	٥٦,٤	٩١	٩,١	٣٦	غير دالة
الدرجة الكلية لقلق العنوسة	١٥٣,٣	١٠٦,٥	١٠,٦٥	١٥١,٩	١٠٣,٥	١٠,٣٥	٤٨,٥	غير دالة
الدرجة الكلية لمعنى الحياة	٧٨,٤	٩٥	٩,٥	٧٩,٧	١١٥	١١,٥	٤٠	غير دالة

* دلالة U عند مستوى ٠,٠٥ (أقل من ٢٣) ، وعند مستوى ٠,٠١ (أقل من ١٩) ، وعند مستوى ٠,٠٠١ (أقل من ١٠)

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات العمر الزمنى والمستوى الاجتماعى الاقتصادى وقلق العنوسة ومعنى الحياة ، حيث لم تصل قيمة U إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، مما يعنى التجانس بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادى .

ثانياً : أدوات الدراسة

١ - مقياس قلق العنوسة (ق . ع) : إعداد الباحث .

تم إعداد هذا المقياس لحاجة الدراسة الحالية إليه ، ويهدف المقياس إلى التعرف على مستوى القلق الذى يعانى منه المتأخرون فى سن الزواج ، وقد قام الباحث باتخاذ الاجراءات التالية فى سبيل إعداد هذا المقياس :

١- الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة حول القلق بصفة عامة ، والقلق النوعى الذى يعتري فئة المتأخرين فى سن الزواج . بالإضافة إلى الإطلاع على ما توافر عن مقياس حول ظاهرة العنوسة ، ومنها مقياس قلق العنوسة إعداد هيام على مرسى ، ٢٠٠٦ (وهو مقياس أحادى البعد) ، بالإضافة إلى دراسات (أوم وكلازا ، ٢٠٠٥ - محمد مندوه سالم ، ٢٠٠٧ - ستيفن ، ٢٠٠٨)

٢- صممت استبانة تضمنت الأسئلة التالية :

أ - ماذا تعنى كلمة العنوسة بالنسبة لك ؟ وما أسبابها من وجهة نظرك ؟

ب - هل تشعر بالقلق نتيجة تأخرك فى سن الزواج ؟

ج - ما الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية التى تصاحب هذا القلق (إن وجد) ؟

وقد تم تطبيق الاستبانة على العينة الاستطلاعية التى أشير إليها فى بداية إجراءات الدراسة، وتم تحليل محتوى الاستجابات المختلفة لأفراد العينة والبالغ عددها (١٨٤) طالباً وطالبة.

٣- بناء على ما سبق تم تحديد أربعة أبعاد اتضح أنها تعكس مستوى قلق العنوسة وهى: الأعراض الفسيولوجية - الأعراض المعرفية - الأعراض الانفعالية - الأعراض السلوكية، كما تم صياغة مجموعة من البنود لكل بعد من الأبعاد السابقة وعرضها على مجموعة من المتخصصين فى مجال الصحة النفسية وعلم النفس ^(١) ، وبعد مراجعة آراء ومقترحات المحكمين واستبعاد العبارات التى لم تحظ بالموافقة بلغ العدد النهائى للبنود فى المقياس (٤٨) بنداً موزعة على الأبعاد الأربعة بواقع (١٢) بنداً لكل منها على النحو التالى :

(١) أ.د/ زينب شقير - أم د / أحمد أحمد متولى - أم د/ أبو زيد الشويقى - د/ محمد عبد

المقصود - د/ منال حسان .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

أ - الأعراض الفسيولوجية : وتشمل الضعف العام ونقص الحيوية ، تؤثر العضلات ، اضطرابات التنفس ، الصداع المستمر ، الآلام في الظهر والأطراف ، اضطرابات النوم .

ويقاس هذا البعد من خلال ثنتا عشرة عبارة هي :

(١ - ٥ - ٩ - ١٣ - ١٧ - ٢١ - ٢٥ - ٢٩ - ٣٣ - ٣٧ - ٤١ - ٤٥)

ب - الأعراض المعرفية : وتظهر في الأفكار المصاحبة لقلق العنوسة والمتمثلة في اضطرابات في فهم وإدراك الأمور ، الاعتقادات الخاطئة في تفسير الظاهرة ، والاقتناع بالأمثلة الشعبية غير الصحيحة ، توقع الخطر واليأس من المستقبل .

ويقاس هذا البعد من خلال ثنتا عشرة عبارة هي :

(٢ - ٦ - ١٠ - ١٤ - ١٨ - ٢٢ - ٢٦ - ٣٠ - ٣٤ - ٣٨ - ٤٢ - ٤٦) .

ج - الأعراض الانفعالية : وتظهر في العصبية والتوتر ، الحساسية الزائدة ، الألم النفسي ، الشك والارتياب ، الشعور بالدونية ، الشعور بالاحباط المستمر .

ويقاس هذا البعد من خلال ثنتا عشرة عبارة هي :

(٣ - ٧ - ١١ - ١٥ - ١٩ - ٢٣ - ٢٧ - ٣١ - ٣٥ - ٣٩ - ٤٣ - ٤٧) .

د - الأعراض السلوكية : وتتمثل في تجنب مواقف التفاعل الاجتماعي ، الشعور بالرفض من الآخرين ، الشعور بفقدان السند في الحياة ، الميل للانطواء والعزلة ، التمرد على الأسرة والمجتمع ، إعلاء الغريزة بالعمل والدراسة .

ويقاس هذا البعد من خلال ثنتا عشرة عبارة هي :

(٤ - ٨ - ١٢ - ١٦ - ٢٠ - ٢٤ - ٢٨ - ٣٢ - ٣٦ - ٤٠ - ٤٤ - ٤٨) .

٤- تم وضع مدرج الإجابة ليضم خمسة اختبارات تتراوح بين الموافقة التامة والرفض التام وهي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وتحصل على الدرجات (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥)

على التوالي ، باستثناء العبارات السلبية التي تحصل على عكس هذا التدرج ، ويتم حساب الدرجة الكلية بجمع درجات الأبعاد الأربعة حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٤٨ - ٢٤٠) درجة ، وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من قلق العنوسة والعكس صحيح .

صدق المقياس : بالإضافة إلى الصدق الظاهري (صدق المحكمين) المشار إليه في خطوات

إعداد المقياس ، قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً بطريقتين هما :

أ - الصدق التمييزي : وفيه تمت المقارنة بين مجموعتين من طالبات الدراسات العليا المتزوجات

(ن = ٤٠) والمتأخرات في سن الزواج (ن = ٤٠) ، وتم حساب الفروق بين المجموعتين

في قلق العنوسة بأبعاده ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) الفروق بين المتأخرات في سن الزواج والمتزوجات على أبعاد مقياس قلق العنوسة

أبعاد المقياس	المتأخرات في سن الزواج		المتزوجات		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الأعراض الفسيولوجية	٣٧,١٢	٥,٧٨	٢٩,٩٠	٦,٦١	٥,١٢	٠,٠١
الأعراض المعرفية	٣٢,٤٦	٦,١٥	٢٦,٢٢	٥,١٤	٣,٧٨	٠,٠١
الأعراض الإنفعالية	٤١,٠٨	٧,٤٢	٣٣,١٥	٤,٨٢	٥,٦٢	٠,٠١
الأعراض السلوكية	٣٥,١٤	٦,٢٦	٢٧,٠٠	٦,٢٥	٥,٧٧	٠,٠١
الدرجة الكلية	١٤٥,٨٠	١٢,٦٤	١٠٦,٩٤	١٠,٩٤	١٢,٩١	٠,٠١

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٩ وعند مستوى ٠,٠١ = ٣,٦٣

يتضح من جدول (٢) أن قيمة " ت " كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ لجميع الأبعاد والدرجة الكلية ، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس .

ب - الصدق التجريبي (صدق المحك) : وفيه تم حساب صدق المقياس الحالي بالتلازم مع مقياس قلق المستقبل إعداد زينب شقير (٢٠٠٥) على عينة التقنيين (ن = ٤٠) من طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج ، وتم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل ودرجات مقياس قلق العنوسة بأبعاده (الفسيولوجية - المعرفية - الإنفعالية - السلوكية - الدرجة الكلية) وكانت معاملات الارتباط (٠,٥٦ ، ٠,٦٣ ، ٠,٨٤ ، ٠,٨١ ، ٠,٧٨) على الترتيب ، وجميعها دال عند مستوى ٠,٠١ ، مما يدل على أن المقياس على قدر مناسب من الصدق .

ثبات المقياس : تم حساب ثبات المقياس على عينة التقنيين (ن = ٤٠) بطريقة إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أسبوعين من التطبيق الأول ، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين على أبعاد المقياس الأربعة ودرجته الكلية على الترتيب (٠,٧٤ ، ٠,٦٩ ، ٠,٦٥ ، ٠,٨١ ، ٠,٧٢) وجميعها دال عند مستوى ٠,٠١ ، مما يدل على أن المقياس على قدر مناسب من الثبات .

الانساق الداخلي للمقياس :

بالإضافة إلى ما تم من إجراءات لحساب صدق وثبات المقياس ، قام الباحث بحساب معامل ارتباط درجة كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة البند ، كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة بالدرجة الكلية للمقياس ، والجدولان (٣,٤) يوضحان ذلك .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس قلق العنوسة

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
٠,٥٠	٣٧	٠,٧١	٢٥	٠,٤٤	١٣	٠,٦٧	١
٠,٧١	٣٨	٠,٣٧	٢٦	٠,٥٧	١٤	٠,٤٣	٢
٠,٤٢	٣٩	٠,٤٢	٢٧	٠,٤٩	١٥	٠,٧٢	٣
٠,٦١	٤٠	٠,٧٥	٢٨	٠,٥٠	١٦	٠,٤٥	٤
٠,٥٦	٤١	٠,٦٣	٢٩	٠,٦٢	١٧	٠,٦٩	٥
٠,٤٥	٤٢	٠,٧٠	٣٠	٠,٥٨	١٨	٠,٦١	٦
٠,٧٨	٤٣	٠,٤٦	٣١	٠,٤١	١٩	٠,٣٨	٧
٠,٣٩	٤٤	٠,٣٥	٣٢	٠,٧٦	٢٠	٠,٥٣	٨
٠,٧٦	٤٥	٠,٧٩	٣٣	٠,٥٥	٢١	٠,٧٢	٩
٠,٥٣	٤٦	٠,٥٠	٣٤	٠,٥٦	٢٢	٠,٧٦	١٠
٠,٤٥	٤٧	٠,٣٨	٣٥	٠,٣٩	٢٣	٠,٤٨	١١
٠,٧٢	٤٨	٠,٥٧	٣٦	٠,٤٣	٢٤	٠,٦٠	١٢

دلالة (ر) عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٠٤ عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٣٩٣

جدول (٤) معاملات ارتباط درجة كل بعد من أبعاد مقياس قلق العنوسة بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الدرجة الكلية
الأول	-	٠,٧١	٠,٦٦	٠,٧٨	٠,٨٢
الثاني	-	-	٠,٥٩	٠,٦٤	٠,٧٧
الثالث	-	-	-	٠,٥٠	٠,٦٩
الرابع	-	-	-	-	٠,٧١
الدرجة الكلية	-	-	-	-	-

يتضح من الجدولين (٤ ، ٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين ٠,٣٥ ، وهي دالة عند مستوى ٠,٠٥ و ٠,٧٩ ، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ ، كما أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأبعاد الأربعة (الفسيولوجية - المعرفية - الانفعالية - السلوكية) ببعضها البعض من جهة ، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يشير إلى التماسك الداخلي للمقياس .

هكذا يتضح أن المقياس فى صورته النهائية (ملحق ١-) صادق وثابت وأن عباراته تشترك فى قياس شئ واحد وهو قلق العنوسة ، ومن ثم يمكن الوثوق فى البيانات التى يتم الحصول عليها باستخدامه .

٢ - مقياس معنى الحياة : إعداد الباحث .

اقتضت الدراسة الحالية إعداد مقياس لمعنى الحياة لاقتصار المقاييس فى هذا المجال على قياس الهدف من الحياة ، كما أن ما توافر من مقاييس لمعنى الحياة كانت أحادية البعد . وفى سبيل إعداد هذا المقياس تم إجراء الخطوات التالية :

١ - مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة وما توافر من مقاييس ومنها : مقياس الهدف من الحياة (محمد عبد التواب وسيد عبد العظيم ، ٢٠٠٥) ، ، مقياس معنى الحياة (هارون الرشيدى ، ١٩٩٨) وهو مقياس أحادى البعد ، مقياس الهدف من الحياة (Amanda , 2008) .

٢ - صممت استبانة تضمنت ثلاثة أسئلة هى :

أ- ماذا تعنى عبارة " معنى الحياة " بالنسبة لك ؟

ب- هل تشعر أن لحياتك معنى ؟

ج- ما المجالات التى يمكن تحقيق معنى الحياة فيها ؟

وقد طبقت الاستبانة على العينة الاستطلاعية (ن = ١٨٤) من طلاب وطالبات الدراسات العليا ، التى أشير إليها فى بداية إجراءات الدراسة ، وتم تحليل مضمون الاستجابات المختلفة لأفراد العينة .

٣ - فى ضوء ما سبق تم صياغة مجموعة من العبارات وعددها فى البداية (٤٠) عبارة يجاب عنها من خلال خمسة بدائل (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وتحصل على الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على التوالى ، باستثناء العبارات السالبة التى تحصل على عكس هذا التدرج .

٤ - عرضت العبارات فى صورتها المبدئية على مجموعة من المتخصصين فى الصحة النفسية وعلم النفس ^(٢) ، وبعد مراجعة آراء ومقترحات السادة المحكمين تم استبعاد ثلاث عبارات لم تحظ بالموافقة وأصبح عدد عبارات المقياس (٣٧) عبارة .

٥ - طبق المقياس على عينة (٣١٢) من طلاب الدراسات العليا ، منهم (١٢٧) ذكور ، (١٨٥)

(2) أ.د/ زينب شقير - أم د / أحمد أحمد متولى - أم د/ أبو زيد الشويكى - د/ محمد

عبدالمقصود - د/ منال حسان .

المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٦٥ - المجلد التاسع عشر - أكتوبر ٢٠٠٩ = (١٨٩) =

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

إناث ، وتم تصحيح المقياس وفقاً للتقدير السابق تمهيداً لحساب الصدق العاملى للمقياس نظراً لتداخل مفهوم معنى الحياة مع مفهومى الهدف من الحياة والرضا عن الحياة . .

صدق المقياس :

بالإضافة إلى الصدق الظاهرى (صدق المحكمين) المشار إليه فى خطوات إعداد المقياس ، قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً بطريقتين هما :

أ - الصدق العاملى : وفيه تم التحليل العاملى لبند المقياس وعددها (٣٧) بنداً ، وذلك باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج Hotelling وأديرىت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax لكايزر Kaiser ، ويوضح الجدول (٥) مصفوفة عوامل المقياس ، وقيم تشبعات بنود المقياس عليها .

جدول (٥) مصفوفة عوامل مقياس معنى الحياة بطريقة المكونات الأساسية بعد التدوير

رقم البند	العامل الأول	رقم البند	العامل الثانى	رقم البند	العامل الثالث
٣	٠,٦١	٢	٠,٧٧	٣٤	٠,٧٣
٢٩	٠,٧٤	١٠	٠,٤٢	٩	٠,٧٠
٤	٠,٥٥	٥	٠,٣٩	١	٠,٧٦
١٣	٠,٦٢	١١	٠,٥١	١٢	٠,٤٥
٧	٠,٥٣	٣٢	٠,٧٥	٢٦	٠,٥٢
١٥	٠,٤٩	١٧	٠,٥٦	٢٠	٠,٦١
٣٣	٠,٦٠	٢٥	٠,٦٧	١٤	٠,٧٨
٢٢	٠,٥٤	٢١	٠,٤٠	١٩	٠,٧٤
١٨	٠,٧١	٢٧	٠,٥٣	٢٨	٠,٥٥
٢٣	٠,٤٥	١٦	٠,٤١	٦	٠,٧٣
٣١	٠,٣٨	-	-	٣٠	٠,٣٦
٨	٠,٤٤	-	-	٢٤	٠,٦٩
للجنزr الكامن	٢,٩٧	-	٢,٦٦	-	٢,٣٥
نسبة التباين	١٨,٥٥	-	١٦,٩١	-	١٥,١٢

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

العامل الأول لمقياس معنى الحياة : تشبع عليه (١٢) عبارة ، تراوحت تشبعاتها بين (٠,٣٨ ، ٠,٧٤) ، وبلغ الجذر الكامن له (٢,٩٧) ، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلى (١٨,٥٥) ، ويطلق على هذا العامل : الهدف من الحياة .

العامل الثانى لمقياس معنى الحياة : تشبع عليه (١٠) عبارات ، تراوحت تشبعاتها بين (٠,٣٩ ، ٠,٧٧) ، وبلغ الجذر الكامن له (٢,٦٦) ، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلى (١٦,٩١) ، ويطلق على هذا العامل : الأهمية والقيمة

العامل الثالث لمقياس معنى الحياة : تشبع عليه (١٢) عبارة ، تراوحت تشبعاتها بين (٠,٣٦ ، ٠,٧٨) وبلغ الجذر الكامن له (٢,٣٥) وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلى (١٥,١٢) ويطلق على هذا العامل : الرضا عن الحياة .

تم استبعاد أربع عبارات لم تصل تشبعاتها إلى محك التشبع ٠,٣٠ . وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٣٤) عبارة موزعة على الأبعاد الثلاثة للمقياس :
الهدف من الحياة (١٢) عبارة - الأهمية والقيمة (١٠) عبارات - الرضا عن الحياة (١٢) عبارة .

ب - الصدق التجريبي (صدق المحك) : تم حساب صدق المقياس على عينة التقنين (ن = ٤٠) من طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج ، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية على مقياس خواء المعنى : إعداد محمد عبد التواب وسيد عبد العظيم (٢٠٠٥) ، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (- ٠,٨٣) وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .
ثبات المقياس :

استخدم الباحث للتأكد من ثبات مقياس معنى الحياة طريقة التجزئة النصفية بأسلوبيهما (سبيرمان - براون ، جتمان) ، ومعامل ألفا كرومباخ على عينة التقنين (ن = ٤٠) من طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦) معاملات الثبات لمقياس معنى الحياة بطريقتى التجزئة النصفية وألفا كرومباخ

أبعاد المقياس	التجزئة النصفية		ألفا كرومباخ
	سبيرمان	جتمان	
الهدف من الحياة	٠,٧٦	٠,٧٣	٠,٧١
الأهمية والقيمة	٠,٥٩	٠,٦١	٠,٦٦
الرضا عن الحياة	٠,٧٢	٠,٦٥	٠,٧٠
الدرجة الكلية	٠,٨١	٠,٨١	٠,٧٣

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الثبات لأبعاد المقياس ودرجته الكلية دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات .

وهكذا يتضح أن مقياس معنى الحياة في صورته النهائية (ملحق ٢) صادق وثابت ، ويمكن الوثوق في البيانات التي يتم الحصول عليها باستخدامه .

٣ - استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي : إعداد محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٣)

تم استخدام هذه الاستمارة بغرض مجانسة أفراد العينة الأساسية للدراسة ليكونوا جميعاً من المستوى المتوسط بعدما أثبتت نتائج الدراسات السابقة أن قلق العنوسة يزداد بارتفاع المستوى الثقافي للفتاة والاقتصادي للأسرة (هيام على مرسى ، ٢٠٠٦)

والاستمارة تحتوي على بيانات أولية عن الحالة الاجتماعية الاقتصادية الثقافية للأسرة ، وتتضمن معلومات عن الحى السكنى الذى تقطنه ، ومستوى تعليم الأب والأم والأبناء ، والمستوى المهني لهم ، وإجمالي الدخل الشهري للأسرة ، وعدد أفرادها ، وعدد حجرات المنزل ، والأجهزة والممتلكات التى فى حوزة الأسرة ، وأماكن قضاء وقت الفراغ .

استوفيت بيانات هذه الاستمارة بالنسبة لألف أسرة من خلال ما توافر من بيانات عن البنود التى تضمنتها الاستمارات بالنسبة لألف تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدارس مدينة الإسكندرية .

عرضت الاستمارة على (٢٠) محكماً من العاملين فى مجال العلوم الاجتماعية ، وتم تعديل بنودها بطريقة تصحيحها وفقاً لآراء ومقترحات المحكمين ، كما تحقق المؤلف من الصدق التمييزي للاستمارة من خلال الفروق بين المستويات المرتفعة والمستويات المنخفضة .

تصحح الاستمارة من خلال جمع مستوياتها الاجتماعية والاقتصادية والثقافية فى درجة كلية ، وتقسم إلى سبعة مستويات طبقاً لتقدير رقمى من (١ - ١١٩) على النحو التالى :

- المستوى المنخفض جداً من ١ - ١٧ .
- المستوى المنخفض من ١٨ - ٣٤ .
- المستوى دون المتوسط من ٣٥ - ٥١ .
- المستوى المتوسط من ٥٢ - ٦٨ .
- المستوى فوق المتوسط من ٦٩ - ٨٥ .
- المستوى المرتفع من ٨٦ - ١٠٢ .
- المستوى المرتفع جداً من ١٠٣ - ١١٩ .

وقد استخدمت الاستمارة فى دراسات عديدة ، وفى بيانات اجتماعية مختلفة وأثبتت صلاحيتها للتطبيق . (سيد أحمد البهاص ، ٢٠٠٧ : ٤٥٠)

٤ - برنامج الإرشاد بالمعنى : إعداد الباحث .

أ - الهدف العام للبرنامج :

يتمثل فى خفض قلق العنوسة لدى عينة المجموعة التجريبية من طالبات الدراسات العليا

المتأخرات فى سن الزواج بالإضافة إلى تحسين معنى الحياة التى يحبوها لتكون أكثر إيجابية ،
ونك من خلال مجموعة من التدرجات والأنشطة المختلفة .

ب- الأهداف الإجرائية للبرنامج :

- ١- اكتشاف المعنى المفقود فى حياة الفرد ، حيث أن هذا المعنى يتضاعل كلما تقدم السن دون
زواج لافتقار السند أو شريك الحياة .
- ٢- التركيز على النواحي الإيجابية فى الشخصية من خلال تدعيم ثقافة التعظيم والتمكين وبناء
القوى عند مواجهة الضغوط الحياتية المترتبة مع التأخر فى سن الزواج .
- ٣- تنمية حرية الإرادة والتى تمكن الفرد من تحديد هدفه فى الحياة بنفسه ، وزيادة قدرته على
اتخاذ القرار ، مما يسهم فى خفض حدة الشعور بالعجز والدونية وزيادة التفاعل الاجتماعى .
- ٤- اكتشاف مصادر وأهداف بديلة ذات قيمة ، مما يشعره بأهميته وقيمه فى الحياة ، وتحقيق
درجة من القناعة والرضا بتلك الحياة .

ج - الأساس النظرى للبرنامج ومصادره :

استند الباحث فى بناء برنامجه الإرشادى على أسس ومبادئ العلاج بالمعنى لفكتور فرانكل
(Frankl, 1982) والمتضمنة فى كتابه " الإنسان يبحث عن المعنى " Man,s search of
meaning وقد سبق تناولها فى الإطار النظرى للدراسة .
كما تم الاستفادة من البرامج التى طبقت فى البحوث والدراسات السابقة (محمد عبد التواب ،
١٩٩٨ - سيد عبد العظيم ، ٢٠٠٦ - سميرة أبو غزالة ، ٢٠٠٧) كمصادر لإعداد البرنامج .

د - الفنيات المستخدمة فى البرنامج :

استخدم الباحث مجموعة من فنيات العلاج بالمعنى مستخلصه من نتائج الدراسات والبرامج
الإرشادية السابقة والتى تتناسب مع عينة البحث من الطالبات المتأخرات فى سن الزواج وهذه
الفنيات هى :

١ - فنية المسرحيات النفسية القائمة على المعنى (اللوجودراما) :

وتعتمد هذه الفنية على تذكر الماضى بهدف تعزيز الإحساس بالمسؤولية نحو الوجود الشخصى
فى الوقت الحالى وفيها يحكى كل فرد من أفراد المجموعة قصته مع مشكلته ، وعن طريق الحوار
المتبادل والمناقشة الجماعية تتضح المعانى بشكل تلقائى .
ويرى فرانكل (٢٠٠٤) أنه من خلال الحوار والمناقشة تتاح الفرصة لكل فرد من أفراد
المجموعة أن يتخيل نفسه بعد مضي سنوات عمره وقربه من الموت ، ويعيد تأمله فى حياته
الماضية وما تحقق فيها ، عندئذ يقيم حياته مرة أخرى تقييماً إيجابياً ويدرك مسؤوليته فى جعل
حياته ذات معنى .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

وتستخدم هذه الفنية في برامج الإرشاد بالمعنى والتحليل بالمعنى لتقييم المريض لذاته فى ضوء مفهومه عن الشخص المثالى الذى يتمنى أن يصبح مثله. (سيد عبد العظيم ، ٢٠٠٦) .

٢ - فنية خفض التفكير :

وتقوم هذه الفنية على تجاوز التفكير المتمركز حول الذات ، وكسر الحلقة المفرغة من خلال التباعد بين الفرد وانتباهه المفرط لذاته ، وأن يوجه انتباهه إلى معان جديدة متميزة فى حياته .
وقد استخدم " فرانكل " هذه الفنية فى توجيه اهتمام مريضة تعاني من العصاب الجنسى من مركزها حول ذاتها إلى التمرکز حول قرينها . (فرانكل ، ١٩٨٢ : ١٦٢) ، كما استخدمت فى تعديل الاتجاهات وتخفيف اضطراب الاكتئاب وزيادة الإقبال على الحياة . (Unger,2002)

٣ - فنية الحوار السقراطى :

وهذه الفنية تميز العلاج بالمعنى عن بقية العلاجات الأخرى ، وتعتمد على توجيه أسئلة استفزازية للمريض فى إطار تساوى بهدف استثارة عقلية المريض للوصول إلى المعنى المفقود ، وذلك بتسخيف أفكاره اللاعقلانية حول مشكلته .

وقد استخدمت هذه الفنية فى خفض خواء المعنى وتحسين المعنى الإيجابى للحياة للنساء اللاتي تجاوزن سن الزواج (Eum & Clara , 2005) وفى تخفيف أزمة الهوية وتحسين معنى الحياة . (سميرة أبو غزالة ، ٢٠٠٧)

٤ - فنية تحسين الذات التعويضى :

وتهدف هذه الفنية إلى زيادة إحساس العميل بالإمكانات المتاحة فى جوانب أخرى من حياته غير التى تبدو أمامه بصورة مؤقتة أو دائمة كمعطيات ثابتة غير قابلة للتغيير ، وعند ذلك يكون من الأفضل له تقبل هذه الجوانب ، وتوجيهه لاستثمار طاقاته المبددة فى الحزن والألم لاكتشاف إمكانات جديدة ينمو من خلالها متجاوزاً محنته .

وقد استخدم ستيفن (Steven, 2008) هذه الفنية مع امرأة مطلقة لم تستطع لفترة طويلة تجاوز محنة فقد زوجها ، فتم توجيهها لممارسة إحدى الرياضات العنيفة ، وكان نجاحها فى تلك الرياضة سبباً فى تجاوز محنتها .

٥ - فنية المقصد المتناقض :

وتقوم هذه الفنية على إبدال اتجاه المريض بعكسه ، أى تغيير اتجاهه نحو نفسه وظروفه ، وانشغاله بأنشطة سارة تبعث فى نفسه البهجة والسرور لتحل محل الألم والمعاناة .

ويرى بريبتارت (Breitbart, et al., 2004) أن فنية المقصد المتناقض من الفنيات التى تساعد المريض على أن يعدل سلوكه تجاه مشكلته فيتغلب عليها إن أمكن له ذلك ، أو يتعايش معها ويتقبلها إن لم يستطع التغلب عليها ، وكانت تلك الفنية ذات فعالية مع عينة من مرضى السرطان تعاني من فقدان المعنى والهدف من الحياة ، حيث تمكنوا من التعايش مع المشكلة وتقبلها وأصبح لهم هدف ومعنى فى الحياة .

بالإضافة إلى الفنيات السابقة ، فقد استعان الباحث ببعض الفنيات الإرشادية الأخرى والتي لا غنى عنها فى البرامج الإرشادية وهى : المحاضرة - المناقشة الجماعية - النمذجة - الواجب المنزلى .

هـ - الجلسات الإرشادية :

فى ضوء ما سبق قام الباحث بإعداد (٢٠) جلسة إرشادية جماعية بمعدل جلستين أسبوعياً ، مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة .

وهكذا استغرق تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع ، وتم التطبيق فى مركز الخدمة النفسية بكلية التربية - جامعة طنطا . ويوضح الجدول (٧) عرضاً لجلسات البرنامج والفنيات المستخدمة فيه.

جدول (٧) جلسات البرنامج الإرشادي

الأسبوع	الجلسة	أهداف الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة
الأول	٢ ، ١	التعارف والتمهيد للجلسات التالية	- تم التعارف مع أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الدراسات العليا المتأخرات فى سن الزواج - تكوين جو من الألفة والثقة المتبادلة بين الباحث وأفراد المجموعة ، وتوضيح أسباب اختيارهم للمشاركة فى البرنامج . - إعطاء المشاركين فكرة عن أهداف البرنامج ومحتواه ، وحثهم على التعاون مع الباحث لتحقيق تلك الأهداف . - تجهيز مكان تطبيق البرنامج ، والاتفاق على مواعيد الجلسات التالية .	المحاضرة . المناقشة الجماعية
الثانى	٤ ، ٣	- التعريف بمشكلة العنوسة وأسبابها والآثار المترتبة عليها - التعريف بمفهوم العلاج بالمعنى (أسمه وفنياته)	- فى الجلسة الثالثة : شرح الباحث للمشاركين من خلال المحاضرة ظاهرة التأخر فى سن الزواج للشباب والتي يطلق عليها العنوسة ، والعوامل المسببة فيها والآثار السلبية المترتبة عليها . مع عرض بعض الأمثلة من المشكلات الحياتية . - مناقشة أفراد العينة فى تفسيرهم لأسباب الظاهرة سواء الأسرية (المغفلة فى المهور - المباهلة فى تكاليف الزواج) أو المجتمعية (غلاء المعيشة وارتفاع تكاليف الحياة) - فى الجلسة الرابعة : تقديم محاضرة عن العلاج بالمعنى ، مفهومه وأسمه النظرية والفنيات المستخدمة فيه ، مع التدعيم بالأمثلة والنماذج . - مناقشة أفراد العينة فيما يمكن أن يفعله هذا النوع من العلاج فى التخفيف من مشاعر القلق والحرمان والعزلة والابتواء وفقدان الأمن النفسى ، والتي غالباً ما يعانى منها المتأخرون فى سن الزواج .	- المحاضرة . - المناقشة الجماعية . - النمذجة .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

الأسبوع	الجلسة	أهداف الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة
الثالث	٦ ، ٥	التعرف على مشكلات أفراد العينة من خلال الوجودراما	- تم تدريب أفراد المجموعة التدريبية على استخدام فنية المسرحيات النفسية القائمة على المعنى (الوجودراما) في عرض المشكلات التي يعاني منها ، والأفكار السلبية والانفعالات المرتبطة بها ، والمظاهر السلوكية المصاحبة لتلك المشكلات . - تناول كل مشكلة من تلك المشكلات لكل فرد على حدة بالحوار والمناقشة بهدف إعادة تقييمه الإيجابي لمشكلته وتنمية المسؤولية الشخصية . - إشعار أفراد المجموعة بأهمية وقيمة كل منهن في الحياة . - فتح باب الحوار والمناقشة حول طريقة التعامل مع المشكلات	- المحاضرة . - المناقشة - الجماعية . - الوجودراما .
الرابع	٨ ، ٧	استمرار التدريب على فنية الوجودراما	- الاستمرار في تدريب أفراد المجموعة التدريبية على استخدام فنية المسرحيات النفسية (الوجودراما) ، حيث استكمل باقي أفراد المجموعة عرض مشكلاتهم ، وتناولها بالحوار والمناقشة بهدف إعادة التقييم الإيجابي لها . - تأكيد الباحث لجميع أفراد المجموعة أنه لا حياة بدون ضغوط ، وأن المعاناة حتمية وسائدة بين البشر لقوله تعالى " لقد خلقنا الإنسان في كبد " (سورة البلد ، الآية ٤) والعبرة بتحويل تلك المعاناة إلى دافعية للإجتياز وتحقيق الهدف من الحياة . - الواجب المنزلي : تدريب كل فرد من أفراد المجموعة على استخدام فنية الوجودراما في التعامل مع مشكلاته الحياتية .	- المحاضرة . - المناقشة - الجماعية . - الوجودراما . - الواجب المنزلي .
الخامس	١٠ ، ٩	التدريب على فنية خفض التفكير	- تم تدريب أفراد المجموعة التدريبية على فنية خفض التفكير في مشكلة التأخر في من الزواج (العنوسة) وما يصاحبها من قلق بأعراضه الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية . - مساعدة أفراد المجموعة على التخلص من التركيز حول الذات والانشغال بمهام وقضايا مجتمعية تحقق لهن أهمية وقيمة في الحياة . - توجيه التفكير إلى معان جديدة من خلال تذكر الخبرات السارة في الحياة لإعادة التقييم الإيجابي للذات . - الواجب المنزلي : كتابة تقرير عن الخبرات السارة لكل فرد من أفراد المجموعة .	- المحاضرة . - المناقشة - الجماعية . - الوجودراما . - الواجب المنزلي .

الأسبوع	الجلسة	أهداف الجلسة	موضوع الجلسة	الغنيات المستخدمة
السادس	١٢، ١١	التدريب على فنية الحوار السقراطي	- مناقشة أفراد المجموعة في الواجب المنزلي للجلسات السابقة . - تدريب أفراد المجموعة على تقييم الذات من خلال الوصف التفصيلي لقدراته وإمكانياته وأهدافه وطموحاته وإحباطاته ، وذلك بتوجيه سؤال لكل فرد هو : صف نفسك كما تعتقدنيها ؟ - توجيه أسئلة استفزازية لأفراد المجموعة من أمثلة : ماذا تفعلين لو كنت شخصاً تمنين أن تكوني مثله ؟ - وعلى كل طالبة أن تتخيل نفسها ذلك الشخص ، ومن هنا يبدأ طريق الإحساس بالمعنى والهدف الجديد في الحياة . - الواجب المنزلي : كتابة الأفكار والخواطر تجاه الأفراد المهمين في حياة كل فرد من أفراد المجموعة .	- المناقشة الجماعية . - الحوار السقراطي . - الواجب المنزلي .
السابع	١٣ ، ١٤	التدريب على فنية تحسين الذات التعويضي	- مناقشة أفراد المجموعة في الواجب المنزلي . - تقديم محاضرة عن خصائص الشخصية الإيجابية وأهمية اكتشاف القدرات الكامنة في الإنسان ، مع التأكيد على أن تكون معاناة الفرد هي نقطة انطلاق لتحقيق الطموحات والإنجازات - تدريب أفراد المجموعة على تكوين علاقات حميمة مع أشخاص آخرين ذوي أهمية في حياتهم ، والتخلص من مشاعر الاكتئاب والوحدة والإغتراب المصاحبة للتأخر في سن الزواج . - الواجب المنزلي : كتابة وتسجيل بعض القصص لأفراد حولوا معاناتهم إلى إنجازات .	- المحاضرة - تحسين الذات التعويضي . - الواجب المنزلي .
الثامن	١٥ ، ١٦	التدريب على فنية المقصد المتناقص	- مناقشة أفراد المجموعة في الواجب المنزلي . - تقديم محاضرة عن فنية المقصد المتناقص وأنها تعني تغيير اتجاه المريض نحو نفسه وظروفه الاجتماعية المحيطة . - تدريب أفراد المجموعة على التوافق مع المواقف من خلال تغيير ما يمكن تغييره ، والتعايش مع ما لا يمكن تغييره ، والأهم من ذلك معرفة الفرق بين ما يمكن تغييره وما لا يمكن تغييره - البحث عن قيم ذات معنى في الحياة وتشمل القيم الابتكارية - الخيرية - الاجتماعية . - الواجب المنزلي : تخيل مواقف وأنشطة سارة لكل فرد من الإرادة المجموعة .	

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

الأسبوع	الجلسة	أهداف الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة
التاسع	١٧، ١٨	إدراك الفرص المتاحة في الحياة والتخطيط للمستقبل	- مناقشة أفراد المجموعة في الواجب المنزلى . - استخدام الفنيات الخمس التى تدربوا عليها لاستثمار الحياة فى النشاط المثر والسمى إلى استكمال الدراسات العليا والحصول على الماجستير والدكتوراة . - البحث عن عمل لتفريغ الطاقات والتسامى بالفرانز ، وتنمية التفاعل الاجتماعى مع الآخرين لإشباع الحاجات النفسية إلى الحب والتقدير . - المشاركة فى المشروعات المجتمعية مثل جمعيات رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة لتحقيق معنى الحياة . - الواجب المنزلى : تسجيل طموحات ورغبات كل فرد فى الحياة التى يطمحها.	- الوجود راما . - خفض التفكير . - الحوار . - المقاتل . - تحسين الذات . - التعويض . - المة . - المتناقض . - الواجب المنزلى .
العاشر	١٩، ٢٠	تقييم ما تم تعليمه والتدريب عليه من فنيات الإرشاد بالمعنى	- بعد مراجعة الواجب المنزلى ومناقشته ، تم تخصيص الجلسة (١٩) لتقييم أفراد المجموعة لمدى استفادتهم من البرنامج وأثره فى التخفيف من معاناتهم ، وما إذا كان تحسن معنى الحياة بالنسبة لهم ، ودرجة الرضا عن تلك الحياة، وأى الفنيات كانت أكثر فائدة لهم . - أكد الباحث لأفراد العينة أهمية استخدام ما اكتسبوه من مهارات تدربوا عليها فى مواقف الحياة المستقبلية . - أما الجلسة (٢٠) فقد خصصت لتطبيق مقياس قلق العنوسة ومعنى الحياة (القياس البعدى) . - تم توجيه الشكر لأفراد العينة على تعاونهم فى تطبيق البرنامج ، والإشارة إلى موعد اللقاء بعد فترة المتابعة لتطبيق نفس المقياس (القياس التتبعي)	- المناقشة . - النمذجة . - الحوار .

رابعاً : خطوات الدراسة :

- ١ - إعداد مقياس قلق العنوسة ومعنى الحياة بالإضافة إلى البرنامج الإرشادى .
- ٢ - اختيار أفراد العينة ، وإجراء المجانسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى العمر الزمنى والمستوى الاجتماعى الاقتصادى ، وأيضاً فى الدرجة الكلية لقلق العنوسة ومعنى الحياة (القياس القبلى) .
- ٣ - تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (١٠) أسابيع من خلال (٢٠) جلسة مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة .
- ٤ - التطبيق البعدى لمقياس قلق العنوسة ومعنى الحياة على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج .

٥ - التطبيق التتبعي للمقياسين على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج (فترة المتابعة) .

٦ - استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية لاستخلاص النتائج ومن ثم تفسيرها .

نتائج الدراسة :

أولاً : نتائج الفرض الأول ، وينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق العنوسة في القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل) لصالح المجموعة التجريبية " .

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (مان ويتنى Man - Whiteny) للمجموعات الصغيرة المستقلة للكشف عن مدى دلالة الفروق بين المجموعتين . والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨) قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس قلق العنوسة في القياس البعدي

أبعاد القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٠			المجموعة الضابطة ن = ١٠			قيمة U	مستوى الدلالة
	المتوسط	مجموع الرتب	المتوسط	المتوسط	مجموع الرتب	المتوسط		
الأعراض الفسيولوجية	٣٣,٠٠	٧٥,٥	٧,٥٥	٣٦,٨	١٣٤,٥	١٣,٤٥	٢٠,٥	٠,٠٥
الأعراض المعرفية	٣٢,٥	٦٣,٥	٦,٣٥	٣٧,٦	١٤٦,٥	١٤,٦٥	٨,٥	٠,٠٠١
الأعراض الانفعالية	٣٢,٨	٧٠,٠	٧,٠٠	٣٧,٩	١٤٠,٠	١٤,٠٠	١٥	٠,٠١
الأعراض السلوكية	٣٢,٤	٥,٩٥	٥,٩٥	٣٨,٨	١٥٠,٥	١٥,٠٥	٤,٥	٠,٠٠١
الدرجة الكلية	١٣٠,٧	٦٥,٠	٦,٥	١٥١,١	١٤٥,٠	١٤,٥٠	١٠	٠,٠١

دلالة U عند مستوى ٠,٠٥ (أقل من ٢٣) ، وعند مستوى ٠,٠١ (أقل من ١٩) ، وعند مستوى ٠,٠٠١ (أقل من ١٠)

يتضح من جدول (٨) أن قيمة U للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة دالة عند مستوى ٠,٠٠١ في كل من الأعراض المعرفية والأعراض السلوكية ، وعند مستوى ٠,٠١ في كل من الأعراض الانفعالية والدرجة الكلية ، بينما لم تتجاوز مستوى دلالة ٠,٠٥ في بعد الأعراض الفسيولوجية . وبالرجوع إلى متوسطات الدرجات المدرجة بالجدول

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

يتضح أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية ، حيث انخفض متوسط درجات أفرادها على مقياس قلق العنوسة بأبعاده مقارنة بالمجموعة الضابطة ، وهذه النتيجة في مجملها تحقق صحة الفرض الأول .

ثانياً : نتائج الفرض الثاني ، وينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق العنوسة (في الاتجاه الأفضل) لصالح القياس البعدي " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسن Wilcoxon وقيمة Z للكشف عن تلك الفروق . (السيد أبو شعيشع ، ١٩٩٧ : ١١٠)

والجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق العنوسة

أبعاد القياس	اتجاه الفروق	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ق	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأعراض الفسيولوجية	سلبى إيجابى محايد	١٠ - -	٥٥ - -	٥,٥ - -	صفر	- ٢,٨٠٦	٠,٠١
الأعراض المعرفية	سلبى إيجابى محايد	١٠ - -	٥٥ - -	٥,٥ - -	صفر	- ٢,٨٠٦	٠,٠١
الأعراض الانفعالية	سلبى إيجابى محايد	١٠ - -	٥٥ - -	٥,٥ - -	صفر	- ٢,٨٠٦	٠,٠١
الأعراض السلوكية	سلبى إيجابى محايد	١٠ - -	٥٥ - -	٥,٥ - -	صفر	- ٢,٨٠٦	٠,٠١
الدرجة الكلية	سلبى إيجابى محايد	١٠ - -	٥٥ - -	٥,٥ - -	صفر	- ٢,٨٠٦	٠,٠١

قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨١٢ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٧٦٤

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ، حيث انخفض الأداء

على مقياس قلق العنوسة بأبعاده لصالح القياس البعدى ، مما يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى . وهذه النتيجة فى مجملها تحقق صحة الفرض الثانى .

ثالثاً : نتائج الفرض الثالث ، وينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس معنى الحياة فى القياس البعدى (فى الاتجاه الأفضل) لصالح المجموعة التجريبية .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار " مان ويتنى " للمجموعات الصغيرة المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين.

والجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠) قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين

التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس معنى الحياة فى القياس البعدى

أبعاد القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٠			المجموعة الضابطة ن = ١٠			قيمة U	مستوى الدلالة
	المتوسط	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
الهدف من الحياة	٣٣,٨	١٤٨	١٤,٨	٢٨,٤	٦٢	٦,٢	٧	٠,٠٠١
الأهمية والقيمة	٢٨,١	١٣٢,٥	١٣,٢٥	٢٤,١	٧٧,٥	٧,٧٥	٢٢,٥	٠,٠٠٥
الرضا عن الحياة	٣٥,٨	١٥٢	١٥,٢	٢٦,٣	٥٨	٥,٨	٣	٠,٠٠١
الدرجة الكلية	٩٧,٧	١٥٢,٥	١٥,٢٥	٧٨,٨	٥٧,٥	٥,٧٥	٢,٥	٠,٠٠١

دلالة (U) عند مستوى ٠,٠٥ (أقل من ٢٣) ، وعند مستوى ٠,٠١ (أقل من ١٩) ،

وعند مستوى ٠,٠٠١ (أقل من ١٠)

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة U للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة دالة عند مستوى ٠,٠٠١ فى بعدى الهدف من الحياة ، والرضا عن الحياة، وأيضاً الدرجة الكلية للمقياس ، بينما لم تتجاوز مستوى دلالة ٠,٠٥ فى بعد الأهمية والقيمة، وبالرجوع إلى متوسطات الدرجات المدرجة بالجدول يتضح أن هذه الفروق لصالح المجموعة

التجريبية ، حيث ارتفع متوسط درجات أفرادها على مقياس معنى الحياة بأبعاده مقارنة بالمجموعة الضابطة ، وهذه النتيجة فى مجملها تحقق صحة الفرض الثالث .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

رابعاً : نتائج الفرض الرابع ، وينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس معنى الحياة (فى الاتجاه الأفضل) لصالح القياس البعدى " . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ويلكوكسن " وقيمة (Z) للكشف عن تلك الفروق ..

والجدول (١١) يوضح ذلك .

جدول (١١) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على أبعاد مقياس معنى الحياة

أبعاد القياس	اتجاه الفروق	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة قى	قيمة Z	مستوى الدلالة
الهدف من الحياة	سلبى إيجابى محايد	- ١٠ -	٥٥	٥,٥	صفر	- ٢,٨٠٦	٠,٠١
الأهمية والقيمة	سلبى إيجابى محايد	- ٩ ١	٤٥	٤,٥	صفر	- ٢,٨٠٦	٠,٠١
الرضا عن الحياة	سلبى إيجابى محايد	- ١٠ -	٥٥	٥,٥	صفر	- ٢,٨٠٦	٠,٠١
الدرجة الكلية	سلبى إيجابى محايد	- ١٠ -	٥٥	٥,٥	صفر	- ٢,٨٠٦	٠,٠١

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨١٢ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٧٦٤

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلى ، حيث ارتفع الأداء على مقياس معنى الحياة بأبعاده لصالح القياس البعدى ، مما يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى . وهذه النتيجة فى مجملها تحقق صحة الفرض الرابع .

خامساً : نتائج الفرض الخامس ، وينص على :

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق العنوسة فى القياسين البعدى والتتبعى " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ويلكوكسن " وقيمة (Z) للكشف عن تلك الفروق .

والجدول (١٢) يوضح ذلك .

جدول (١٢) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة
التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس قلق العنوسة

أبعاد القياس	اتجاه الفروق	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ق	قيمة Z	مستوى الدلالة
الأعراض القيسولوجية	سلبي إيجابي محايد	٧ ٢ ١	٣١ ١٤ -	٤,٤٣ ٧ -	١٤	١,٣٧٨ -	غير دالة
الأعراض المعرفية	سلبي إيجابي محايد	٤ ٦ -	١٩ ٣٦ -	٤,٧٥ ٦ -	١٩	٠,٨٦٧ -	غير دالة
الأعراض الانفعالية	سلبي إيجابي محايد	٦ ٣ ١	٢٥ ٢٠ -	٤,١٧ ٦,٦٧ -	٢٠	٠,٧٦٥ -	غير دالة
الأعراض السلوكية	سلبي إيجابي محايد	٥ ٤ ١	٢٧,٥ ١٧,٥ -	٥,٥ ٤,٣٨ -	١٧,٥	١,٠٢٠ -	غير دالة
الدرجة الكلية	سلبي إيجابي محايد	٦ ٤ -	٣٧ ١٨ -	٦,١٧ ٤,٥ -	١٨	٠,٩٦٩ -	غير دالة

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨١٢ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٧٦٤

يتضح من الجدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق العنوسة ، حيث لم تصل قيمة (Z) إلى مستوى الدلالة الإحصائية سواء في الأبعاد الفرعية للمقياس أو درجته الكلية . وهذه النتيجة في مجملها تحقق صحة الفرض الخامس .

سادساً : نتائج الفرض السادس ، وينص على :

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس معنى الحياة في القياسين البعدي والتتبعي " .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " رويلكوكسن " وقيمة (Z) للكشف عن تلك الفروق .

والجدول (١٣) يوضح ذلك .

جدول (١٣) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس معنى الحياة

أبعاد القياس	اتجاه الفروق	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ق	قيمة Z	مستوى الدلالة
الهدف من الحياة	سلبى	٦	٢٦	٤,٣٣	١٩	٠,٨٦٧ -	غير دالة
	إيجابى	٣	١٩	٦,٣٣			
	محايد	١	-	-			
الأهمية والقيمة	سلبى	٥	٢٠	٤	١٦	١,١٧٣ -	غير دالة
	إيجابى	٣	١٦	٥,٣٣			
	محايد	٢	-	-			
الرضا عن الحياة	سلبى	٦	٣١,٥	٥,٢٥	٢٣,٥	٠,٤٠٨ -	غير دالة
	إيجابى	٤	٢٣,٥	٥,٨٨			
	محايد	-	-	-			
الدرجة الكلية	سلبى	٥	٢٤	٤,٨	٢١	٠,٦٦٣ -	غير دالة
	إيجابى	٤	٢١	٥,٢٥			
	محايد	١	-	-			

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨١٢ وعند مستوى ٠,٠١ = ٢,٧٦٤

يتضح من الجدول (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس معنى الحياة ، حيث لم تصل قيمة (Z) إلى مستوى الدلالة الإحصائية سواء في الأبعاد الفرعية للمقياس أو درجته الكلية . وهذه النتيجة في مجملها تحقق صحة الفرض السادس .

تفسير النتائج ومناقشتها :

انطلاقاً من أسس ومبادئ نظرية العلاج بالمعنى ومنها : أن الاضطرابات النفسية لا تأتى من الحدث ذاته ، بل هي نتاج تفسير الفرد وتقييمه لمعنى الحدث ، باعتبار أن العصاب معنوى المنشأ . (Frankel, 1990)

وتمشياً مع الاتجاه الحديث في علم النفس الإيجابي الذي يركز على السمات الإنسانية الإيجابية المتمثلة في ثقافة التعظيم والتمكين وبناء القوى الحاضرة وتدعيم الكفاءة الذاتية في مواجهة القلق وتنمية الاتجاهات الإيجابية في الحياة . (Seligman, 2002)

جاءت الدراسة الحالية لتقديم برنامجاً إرشادياً قائماً على فنيات العلاج بالمعنى ، واختبار مدى فعاليته في خفض قلق العنوسة وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى عينة من طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج والتي أثبتت الدراسات السابقة والدراسة الاستطلاعية أنهن أكثر شعوراً بالعنوسة من الذكور . وقد أسفرت نتائج الدراسة الحالية عما يأتي :

أ- بالنسبة لفعالية البرنامج المستخدم في خفض قلق العنوسة :

كشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي في خفض قلق العنوسة لدى أفراد المجموعة التجريبية ، واتضح ذلك من نتائج الفرض الأول (جدول ٨) فقد جاءت الفروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في الاتجاه الأفضل وهو انخفاض درجة قلق العنوسة بأبعاده الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية . كما جاءت نتائج الفرض الثاني (جدول ٩) لتؤكد تلك الفعالية ، حيث جاءت الفروق دالة لصالح القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي أثبتت أن برامج الإرشاد بالمعنى بفناتها المختلفة كانت فعالة في تخفيف الاضطرابات النفسية ومنها أعراض الوسواس القهري (جيوهر ، ٢٠٠٢) ، واضطراب الاكتئاب بأنواعه التفاعلي والداخلي والمعنوي (يونجر ، ٢٠٠٢) وفي تخفيف قلق المستقبل للنساء المتأخرات في سن الزواج (أوم وكلارا ، ٢٠٠٥) وفي تخفيف أزمة الهوية لدى الشباب الجامعي . (سميرة أبوغزالة ، ٢٠٠٧)

كما جاءت تلك النتائج متسقة مع ما أشار إليه لوكاس (٢٠٠٦) من أن البرامج القائمة على فنيات العلاج بالمعنى تسهم بشكل كبير في خفض الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط الحياتية من خلال ما تحدثه من تغير إيجابي في اتجاهات الفرد نحو نفسه والظروف المحيطة به . ويرى الباحث أن بعض الفنيات المستخدمة في البرنامج خاصة فنية " خفض التفكير " ساعدت على صرف انتباه الفتيات - في المجموعة التجريبية - بعيداً عن الذات ، والتباعد بين الفتاة وانتباهها المفرط لذاتها ، ومن ثم التقليل من التفكير السلبي في أسباب تأخرها في سن الزواج وتوجيه الانتباه إلى معانٍ جديدة ومتميزة في حياة الفتاة .

كما أن استخدام فنية " تحسين الذات التعويضي " ساهمت بدرجة كبيرة في خفض إحساس الفتاة بالنقص والدونية الذي يعتريها عندما تقارن بغيرها من المتزوجات .

كما أفادت فنية " الحوار السقراطي " في إعادة تقييم الفتاة لذاتها في ضوء مفهومها عن الشخصية

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

المثالية وذلك بتحديد مواطن القوة وتغلبها على مواطن الضعف في شخصيتها ، والنظر إلى المستقبل نظرة تفاؤلية من خلال التخطيط لأهداف مستقبلية طويلة المدى في ظل تطلعات علمية ومهنية متميزة ، والانشغال بقضايا حياتية ومجتمعية ذات قيمة .

ب - بالنسبة لفعالية البرنامج المستخدم في تحسين معنى الحياة :

كشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين معنى الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج ، واتضح ذلك من نتائج الفرض الثالث (جدول ١٠) فقد كانت الفروق دالة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاتجاه الأفضل وهو ارتفاع درجة معنى الحياة سواء الدرجة الكلية أو الأبعاد الفرعية (الهدف من الحياة - الأهمية والقيمة - الرضا عن الحياة) .

كما جاءت نتائج الفرض الرابع (جدول ١١) لتؤكد تلك الفعالية حيث كانت الفروق دالة لصالح القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية .

وهذه النتائج جاءت متفقة مع نتائج الدراسات السابقة التي أثبتت أن استخدام فنيات الإرشاد بالمعنى كانت ذات فعالية في خفض الشعور بخواء المعنى لدى مكفوفى البصر (محمد عبد التواب ، ١٩٩٨) وفى علاج خواء المعنى وفقدان الهدف من الحياة لدى طلاب الجامعة (سيد عبد العظيم ، ٢٠٠٦) وفى تحسين معنى الحياة لطلاب الجامعة (سميرة أبو غزالة ، ٢٠٠٧) وفى ملء الفراغ الوجودى للنساء اللاتي تعانين من فقد الشريك (ستيفن ، ٢٠٠٨) .

ويرى الباحث أن استخدام فنية " المسرحيات النفسية " (اللوجودراما) وما يتبعها من مناقشة جماعية وحوار أدى إلى تعزيز إحساس الفتاة بالمسئولية الشخصية ، وإشعارها بأهميتها وقيمتها فى الحياة سواء لنفسها أو لأسرتها حتى ولو لم ترتبط بشريك الحياة من خلال علاقة الزواج . كما ساعدت فنية " المقصد المتناقض " على تعديل سلوك الفتاة نحو مشكلة العنوسة من خلال التعايش معها وتقبلها ، مع تركيز الاهتمام على غرس الأمل وتنمية مهارة التفاوض والكفاءة الذاتية وخبرات التدفق للتخفيف من قلق المستقبل ، وذلك بتوجيه الفتاة إلى الانشغال بالأنشطة السارة (الفنية - الموسيقية - الرياضية) والتي تبعث فى نفسها البهجة والسرور وتشعرها بالأهمية والقيمة .

ويلاحظ من نتائج الفروض الأربعة السابقة الارتباط الوثيق بين انخفاض درجة قلق العنوسة كسلوك سلبي وارتفاع درجة معنى الحياة كسلوك إيجابى .

وهذه النتائج جاءت متسقة مع نتائج دراسة أوم وكلارا (٢٠٠٥) والتي توصلت إلى أنه من

خلال البرنامج الإرشادي أمكن تدعيم الفواحي الإيجابية من خلال تحقيق الذات وتنمية الثقة بالنفس مما ساعد النساء اللاتي لم يسبق لهن الزواج في تجاوز سلبيات فقد شريك الحياة .

ج - بالنسبة لاستمرارية فعالية البرنامج :

كشفت نتائج الفرضين الخامس والسادس جدول (١٢ ، ١٣) عن عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية في كل من قلق العنوسة (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) ومعنى الحياة (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي مما يدل على امتداد فعالية البرنامج واستمراريته .

ويمكن تفسير ذلك بأن برنامج الإرشاد بالمعنى من خلال الفنيات المستخدمة والواجبات المنزلية التي تلى كل جلسة من جلساته قد ساعد أفراد المجموعة للتجريبية على تقييم الذات ووضع أهداف واضحة ومحددة في الحياة ، بالإضافة إلى ابتكار أهداف بديلة تم التعبير عنها أثناء الجلسات مثل استثمار وقت الفراغ في الأنشطة والأعمال الخيرية في المجتمع ، زيارة دور الأيتام ومؤسسات الرعاية الاجتماعية ، والاهتمام بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لإشباع غريزة الأمومة والإحساس بالأهمية والقيمة ، حيث تم رسم خطط طويلة المدى لتحقيق تلك الأهداف ، بالإضافة إلى اكتساب أفراد المجموعة بعض استراتيجيات مواجهة الضغوط الحياتية خاصة القلق الناتج عن التأخر في سن الزواج ، والتخفيف من الأعراض الفسيولوجية والانفعالية وتعديل الأفكار اللاعقلانية المصاحبة له . كل ذلك ساهم بشكل كبير في منع حدوث انتكاسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج .

توصيات الدراسة :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن تقديم بعض التوصيات هي :

- ١- إجراء المزيد من الأبحاث حول مشكلة العنوسة نظراً للإحصاءات المتزايدة لتلك المشكلة سواء للذكور أو الإناث في المجتمع المصري والمجتمعات العربية .
- ٢- تعليم الطلاب كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية واستراتيجيات مواجهتها من خلال تحديد الأهداف وتحمل مسؤولية تنفيذها .

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

٣- توجيه اهتمام الأسر ومؤسسات المجتمع إلى تيسير أمور الزواج للشباب والفتيات لتتلافى وقوعهم فريسة للقلق والاكتئاب وفقدان الثقة بالنفس نتيجة التأخر في سن الزواج .

٤- التوسع في خدمات الإرشاد النفسى بالجامعات مع التركيز على فنيات العلاج بالمعنى وعلم النفس الإيجابى كغرس الأمل وتنمية الكفاءة الذاتية والشعور بالتفاؤل فى مواجهة الاضطرابات النفسية .

٥- مساعدة الطلاب على الاشتراك فى الأنشطة الجامعية والمجتمعية التى تشعرهم بالأهمية والقيمة، وتعتبر من المصادر المهمة للإحساس بمعنى الحياة والرضا عنها .

المراجع

- ١- السيد أبو شعيشع (١٩٩٧) : الإحصاء للعلوم السلوكية . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
- ٢- المعجم الوجيز (٢٠٠٢) : مجمع اللغة العربية . القاهرة : الهيئة المصرية العامة لشئون المطابع الأميرية .
- ٣- جهاد دياب الناظولا (٢٠٠٣) : العوامل المؤثرة في تأخر سن الزواج عند الشباب ومنعكساته - دراسة ميدانية في حي الدويلعة . رسالة ماجستير ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة دمشق .
- ٤- حامد زهران (١٩٩٧) : الصحة النفسية والعلاج النفسي .. ط ٣ ، القاهرة : عالم الكتب .
- ٥- خليل محمد فاضل (٢٠٠٨) : وجع المصريين . ط ١ ، منشورات خليل فاضل ، القاهرة : هليوبوليس .
- ٦- زينب محمود شقير (٢٠٠٥) : مقياس قلق المستقبل (كراسة التعليمات) . القاهرة : مكتبة الأجلوس المصرية .
- ٧- سميرة أبو غزالة (٢٠٠٧) : فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة . المؤتمر السنوى الرابع عشر (الإرشاد النفسى من أجل التنمية فى ظل الجودة الشاملة) ، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، ص ص ١٥٧ - ٢٠٢ .
- ٨- سيد أحمد البهاص (٢٠٠٧) : فعالية برنامج تدريبى تكاملى للحد من إذاء الذات وتحسين التفاعلات الاجتماعية لدى الأطفال المتخلفين عقلياً . مجلة كلية التربية ، جامعة الفيوم ، ص ص ٤٢١ - ٤٨٦ .
- ٩- سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩) : الصحة النفسية وجودة الحياة فى (محمد عبد الظاهر الطيب وسيداحمد البهاص) : الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابى ، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية ، ص ص ٦٠ - ٩٢ .
- ١٠- سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٦) : فعالية التحليل بالمعنى فى علاج خواء المعنى وفقدان الهدف فى الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة . المؤتمر السنوى الثالث عشر (الإرشاد من أجل التنمية المستدامة للفرد والمجتمع) ، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، ص ص ١١١ - ١٥١ .
- ١١- عبد الرحمن سليمان وإيمان فوزى (١٩٩٩) : معنى الحياة وعلاقته بالاكنتاب النفسى لدى

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة

عينة من المسنين العاملين وغير العاملين . المؤتمر السنوى السادس

(جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادى والعشرين) ، مركز الإرشاد

النفسى ، جامعة عين شمس ، ص ص ١٠٣١ - ١٠٩٥ .

١٢- عزت الطويل (٢٠٠٦) : نظرية تشخيصية عن العنوسة ، مجلة الطب النفسى - النفس

المطمئنة ، (٨٣) ، ٣٥ - ٤٢ .

١٣- على عبد السلام على (١٩٩٤): دراسة سيكولوجية للمصريات المنفصلات والمطلقات من

أزواج عرب . مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب (٢٩)،

٦٨ - ٨٧ .

١٤- فرانكل (١٩٨٢) : الإنسان يبحث عن المعنى . ترجمة طلعت منصور ، الكويت : دار القلم.

١٥- فرانكل (٢٠٠٤) : إرادة المعنى ، أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى . ترجمة إيمان فوزى ،

القاهرة : دار زهراء الشرق .

١٦- فوفية محمد راضى (٢٠٠٨) : صورة الجسم وعلاقتها بالاكنتاب وتقدير الذات والرضا عن

الحياة لدى المعاقين جسدياً . المجلة المصرية للدراسات النفسية،

الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ١٨ (٦١) ، ٢٦٣ - ٣٠٥ .

١٧- محمد أحمد حسن (١٩٩٨) : ظاهرة العنوسة فى المجتمع العمانى - أسبابها وآثارها

الاجتماعية والنفسية (دراسة ميدانية) ، مجلة التربية والتنمية ، السنة

الخامسة ، العدد ١٣ ، ص ص ١٤٥ - ١٨١ .

١٨- محمد رمضان اللقذافى (١٩٩١) : سيكولوجية المرأة العانس - دراسة إكلينيكية . بحوث

المؤتمر السابع لعلم النفس فى مصر ، الجمعية المصرية للدراسات

النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو مصرية ، ص ص ٤٨٢ - ٥١٠ .

١٩- محمد عبد التواب (١٩٩٨) : أثر الإرشاد بالمعنى فى خفض خواء المعنى لدى عينة من

العميان . مجلة الإرشاد النفسى ، مركز الإرشاد النفسى . جامعة عين

شمس ، ٦ (٨) ، ٣٢٥ - ٣٥٦ .

٢٠- محمد عبد التواب وسيد عبد العظيم (٢٠٠٥) : مقياس خواء المعنى (كراسة التعليمات) .

القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .

٢١- محمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد البهاص (٢٠٠٩) : الصحة النفسية وعلم النفس

الإيجابى . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ..

٢٢- محمد مندوه سالم (٢٠٠٧) : الشعور بالعنوسة وعلاقتها بالاكنتاب ومفهوم الذات لدى معلمى

مرحلة التعليم الأساسى المتأخرين فى سن الزواج . المجلة المصرية

== (٢١٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٦٥ - المجلد التاسع عشر - أكتوبر ٢٠٠٩ ==

للدراستات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ١٧ (٥٦) ،

٤٤٣ - ٥٠٠ .

٢٣- مى إبراهيم حجازى (٢٠٠٠) : المعوقات النفسية والاجتماعية للزواج لدى الفتيات ، رسالة

ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .

٢٤- هارون الرشيدى (١٩٩٨) : مقياس معنى الحياة ، كراسة التعليمات ، القاهرة : مكتبة

النهضة المصرية .

٢٥- هيام على مرسى (٢٠٠٦) : دراسة لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بقلق

العنوسة لدى الفتيات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين

شمس .

26- Amanda,M.A.(2008) : On the measurement of Meaning : logotherapy's Empirical Contributions to Humenistic psychology . **The Humanistic psychologist** , 36 , 31 – 44

27- American psychiatric Association (1994) : **Diagnostic and statistical manual of mental disorders** . 4th ed ., D.S.M – IV, Washington DC,author .

28- Berend , Z .(2000) : " The Best or None ! " Spinsterhood in Nineteenth century New England . **Journal of Social history** , 33 (4) , 935 – 957 .

29- Breitbart , w .(2002) : Spirituality and meaning in supportive care : centered droup psychotherapy interventions in adanced Cancer . **Support care Cancer** , (10), 272 – 280 .

30- Crumbaugh , J.C. (1988) : Every thing to gain : Aguide to self-fulfillment through logo analysis . **California : Insitute of logo therapy press**

31- Damon, W, Menon,J. & Bronk , K .(2003) : the development of purpose during adolescence . **Applied Developmental** .

32- Eum, H & Clara, A (2005) : Apheno menological study of never married women over 40 , **Diss ., Abs ., Int., 66 (11B), 6209**

33- Frankl, V.E.(1990) : The will of meaning . Ny : **penguin Books**

34- Geoffrey, H.(2002) : Alogothrapeutic Approach to the treatment of obsessive compulsive disorder . **International forum for logo therapy** , 25(5),46-51 .

35- Langhammer, J., Linda, A . & Less, P.(1997) : The psychological experiance of the mid-life single femal : five women speak . **Diss., Abs., Int., 58(9B), 5126 .**

36- Lukas, E.(2006) : Logotherapy textbook : Meaning - centered psychotherapy . **Toronto : Liberty press .**

- 37- Lynn, W. & Debra, P.(1995) : The Retreat from Marriage : Its effect on unmarried children's exchange with parents **Journal of Marriage and the family** . 57(2),428-435.
- 38- Moran, C.D.(2001) : Purpose in life , student development and well-being . **NASPA Journal**, 38(3), 269-279 .
- 39- Peyser, M.(2003): Spinsterhood IS Powerful . **Newsweek**, 1/13/2003,(141)Issuez,62,3p,10color .
- 40- Rohine, L.& Christine, A.(2001) : Intimate partner violence **American psychological Association, U.S.A. san Francisco**, pp.24-28.
- 41- Seligman, M.E.(2002) : Positive psychology , positive prevention and positive therapy . In Snyder, C.& Lopez, S.(Eds) : **The Handbook of positive psycholody** (pp.3-9) . New Yourk : oxford University press .
- 42- Soliman, A.,(2008) : The daily diaries of spinister . **Journal of Marriage and family** ., 70(3), 412 .
- 43- Starck,P.L.(2003) : The theory of meaning . In Smith, M. & Lieher, P.(Eds) : **Range theory for nursing** (pp.125-144) . New Yourk : springer .
- 44- Steven, M.D.(2008) : Logotherapy as an Adjunctive treatment for chronic combat-related PTSD : A meaning – based intervention . **Amarican Journal of Psychltherapy** , 62(2) .
- 45- Unger , M.(2002) : A logo therapy treatment protocol for Major depressive disorder . **International forum for logo therapy** , 25(1), 3-10 .

**Effectivness of logo Counseling on reducing Spinsterhood
anxiety and improvement meaning of life in Graduate
female students delayed in marriage age**

Dr.Sayed Ahmed A.El-Bhas
Tanta University- Faculty of education

Abstract :

The aim of this study to examine the effectiveness of logo counseling program on reducing spinsterhood anxiety and improvement meaning of life.

The sample consisted of (20) Graduate female students were administered to (10) students as experimental group and (10) students a control group .

Tow scales were abllied : Spinsterhood anxiety scale and meaning of life scale- prepared by researcher-in addition to aproposod counseling program .

The Results Summary :

1. There were statisticaly significant differences of spinsterhood enxiety scale in post application between control and experimenta group favoring the latter .
2. There were statisticaly significant differences of spinsterhood enxiety scale in pre and post applications for experimental group favoring the post one .
3. There were statisticaly significant differences of meaning of life scale in post application between control and experimenta group favoring the latter.
4. There were statisticaly significant differences of meaning of life scale in pre and post applications for experimental group favoring the post one .
5. There were no statisticaly significant differences of spinsterhood enxiety scale in post and follow up for experimental group .
6. There were no statisticaly significant differences of meaning of life scale in post and follow up for experimental group .

Finding of this study have been discussed in the light of theatrical back ground and the past researches .