



كلية التربية
قسم علم النفس والصحة النفسية

فعالية الإرشاد بالمعنى فى تحسين معنى الحياة لدى مدمنى الإنترنت من
المراهقين

الباحثة

مرفت محمود حسن محمد المصري

للحصول على درجة الماجستير فى علم النفس

(تخصص صحة نفسية)

إشراف

أ. د / فاروق السيد عثمان

أستاذ علم النفس التربوي ، كلية التربية

جامعة مدينة السادات

١٣٤٨ هـ / ٢٠١٧ م

مقدمة الدراسة

معنى الحياة من المفاهيم التي بدأت تستحوذ على إهتمام الباحثين فى مجال الصحة النفسية، حيث يرتبط لدى الإنسان قيمة حياته ورضاه عن ذاته وتقديره لها بالمعنى الذى تنطوى عليه حياته والدور الذى يرى أنه أهل لأدائه، وهو أحد الجوانب المشرقة والإيجابية للإنسان، فمن الضرورى أن يبحث الإنسان عن معانٍ إيجابية فى حياته يعيش لها وبها، ويمكن حتى أن يموت من أجلها.

فمعنى الحياة يرتبط بالصحة النفسية فى كل مراحل الحياة، ويعد معنى الحياة متغير وقائى ضد منغصات الحياة والضغوط التى يتعرض لها الفرد كالضغوط الإقتصادية، والإجتماعية، والنزاعات السياسية، والإفتتاح العالمى خاصة فى العصر الحديث.

ويعتقد الكثير من الباحثين ومنهم أريكسون، ومارثيا أن التفكير فى معنى حياتنا يبرز تحديداً فى مرحلة المراهقة، وقد أشارا إلى أن هناك دليلاً على أن المعنى فى الحياة يصبح مسألة مهمة فى هذه المرحلة، وذلك أن المراهقة تُعد بداية تطور مرحلة الهوية التى تشتمل على محاولة القيام بالتزامات مستمرة طوال الحياة إستناداً لأيدولوجية شخصية، ومتى ما حاول الفرد تحديد الإلتزامات التى يقوم بها تكون مسألة المعنى فى الحياة شأنها أساسياً. (Leath،1998).

ويرى فرانكل أنه إذا غاب عن الإنسان الشعور بمعنى الحياة فإنه يعيش حالة من "الفراغ الوجودى" وهو مفهوم وصفه فرانكل للتعبير عن حالة الملل والسأم، وأن الحياة تسير بغير معنى أو هدف وهو شكل من أشكال العصاب الجماعى والذى يدعى فرانكل أنه شائع جداً فى القرن الواحد والعشرين.

ويضيف فرانكل (١٩٨٢، ١٣٤) أن هناك أقنعة مختلفة ومظاهر متعددة يبدو بها الفراغ الوجودى(إحباط إرادة المعنى)، ففى بعض الأحيان يكون هناك تعويض لإرادة المعنى المحبطة بإرادة القوة، بما فى ذلك الشكل الأكثر بدائية لإرادة القوة وهى إرادة المال، وفى حالات أخرى تحل إرادة اللذة محل إرادة المعنى المحبطة، ومن أشكال إرادة اللذة إدمان المخدرات أو الإدمان بغير مادة مخدرة وهو ما يُسمى بالإدمان السلوكى كالإدمان على الأكل، القمار، والجنس، وغيره من أشكال الإدمان السلوكى كالإدمان على الكمبيوتر والإنترنت، وهو نوع جديد من الإدمان ليس استنشاقاً أو ابتلاعاً أو حقناً فى أوردة الجسم بل قد يكون أخطر من ذلك، وتنطبق عليه كل أساسيات مرض الإدمان كالإفراط فى الاستخدام، وأعراض الحرمان وأهمها الشوق وأيضاً الشعور بالقلق وعدم الإرتياح وربما الكآبة عند عدم استخدام الشبكة لأى سبب.

والآثار النفسية لإدمان المراهقين على الإنترنت تشبه الآثار التي تتركها المخدرات إلى حد كبير، مثل تقلبات المزاج الحادة والعزلة والغموض الزائد عن الحد، ومشاكل صحية وأسرية، وفي النهاية التورط في مشاكل لم يحسبوا لها حساباً .

وهنا يأتي دور الإرشاد النفسى بالمعنى والذي يساعد الفرد على التغلب على المشكلات التي تواجهه والبحث عن المعانى التي يمكن أن يعيش لأجلها والبحث عن شخص يجعله قدوة ومثل أعلى في الحياة، وتوثيق الصلة بالمعتقدات الدينية التي تعطي قوة روحية هائلة في التغلب على الإحباطات ومواجهة عدم إشباع الحاجات كما يساعد الإرشاد بالمعنى الفرد على إكتشاف إمكاناته وقدراته واستغلال مواهبه والإستفادة بأوقاته وصولاً به إلى أعلى مستويات النضج والصحة النفسية.

مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتى:

" ما مدى فاعلية برنامج إرشادى بالمعنى في تحسين معنى الحياة لدى عينة من المراهقين مدمنى

الإنترنت"؟ ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الآتية:

١- هل توجد علاقة بين فقدان المعنى وإدمان الإنترنت ؟

٢- هل يعمل البرنامج على تحسين معنى الحياة لدى عينة البحث؟

٣- هل تنخفض ساعات جلوس المراهق أمام شبكة الإنترنت أثناء وبعد البرنامج وخلال فترة المتابعة (شهرين) ؟

٤- ما مدى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادى في تحسين معنى الحياة وخفض الإدمان على الإنترنت أثناء وبعد فترة المتابعة؟

مصطلحات الدراسة:

معنى الحياة: Meaning of Life

التعريف الاصطلاحي

مفهوم او مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية – كالنجاح أو الفشل- يكونها الفرد عبر حياته عبر مصادر مختلفة داخل حيز خبراته الشخصية التي يخبرها فى مواقف تفاعله مع ذاته ومع الآخرين فى ظل ثقافة المجتمع ومتغيراتها(سهير محمد سالم، ١١، ٢٠٠٥).

وتعرفه سميرة أبو غزالة (٢٠٠٧، ١٦١): بأنه أولاً: تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشئ ما أو حدث ما أو خبرة ما أى انه يشير إلى كل ذى دلالة وأهمية، ثانياً: تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه.

وترى الباحثة أن معنى الحياة : هو إدراك الفرد أن لحياته مغزى وقيمة، وأن له أهدافاً يسعى لإنجازها بصدق ورغبة حقيقية مهما تحمل من مشقة وجهد من أجل تحقيقها .

الإدمان: Addiction

هو التعود على استعمال شيء ما، أو الحاجة القهرية لاستعماله.

إدمان الإنترنت: Internet addiction

التعريف الاصطلاحي

هو المداومة على التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة أو متزايدة ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية بل وعلى حساب هذه الضرورات وغيرها مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة فى الإدمانات التقليدية من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والسيطرة والتحمل والهروب والانسحاب من الواقع الفعلى إلى عالم افتراضى، كما يكون السلوك فى هذه الحالة قهرياً عنيداً ومتشبثاً بحيث يصعب الإقلاع عنه دون مساعدة إرشادية أو علاجية (بشرى إسماعيل، ٢٠١٣) ..

التعريف الاجرائى

مجموع إستجابات الفرد على مقياس إدمان الإنترنت بأبعاده المختلفة(السيطرة او البروز، تغيير المزاج، التحمل، الأعراض الإنسحابية، الصراع، الإنتكاس) بحيث تشير الدرجة المرتفعة(أكبر من ٦٠) إلى إدمان الإنترنت وتشير الدرجة المنخفضة(أقل من ٦٠) إلى عدم إدمان الإنترنت.

التوجيه والإرشاد النفسى Guidance and counseling

التعريف الاصطلاحي:

عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لى يدرك الهدف من حياته و يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته وينمى إمكاناته ويحل مشكلاته لى يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية (حامد زهران ص: ١١).

المفهوم الإجرائى للإرشاد بالمعنى :

مساعدة المراهق مدمن الإنترنت على اكتشاف معنى الحياة الخاص به والذى تنطوى عليه حياته عن طريق بعض الفنيات، مثل: القصة الرمزية، والمسرحيات النفسية القائمة على المعنى والحوار السقراطى، وإعادة البناء الموقفى .

الهدف من الدراسة:

- ١- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادى قائم على فنيات العلاج بالمعنى فى تحسين معنى الحياة لدى المراهقين والمراهقات مدمنى الإنترنت من إعداد الباحثة.
- ٢- تطبيق مقياس إدمان الإنترنت على عينة من المراهقات والذى أعدته بشرى إسماعيل.
- ٣- تطبيق مقياس معنى الحياة على عينة من المراهقين والمراهقات مدمنى الإنترنت.

أهمية الدراسة

١- الأهمية التطبيقية :

- لهذه الدراسة أهميتها فى نوعية الفئة العمرية التى تتعامل معها (المراهقين)، حيث إن مساعدتهم على الإحساس بالمعنى فى الحياة من شأنه المساهمة فى توظيف قدراتهم النفسية الكامنة واستثمار طاقاتهم ووقتهم بالشكل الأمثل؛ لتقليل الساعات المهدرة أمام شبكة الإنترنت فيما لا ينفع.
- كما قد تفيد نتائج الدراسة فى مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسى للأشخاص الذين يفتقدون معنى الحياة.
- تكمن أهمية الدراسة إلى أنها من أوائل الدراسات العربية (فى حدود علم الباحثة) التى تناولت أحد أهم الاسباب المؤدية إلى إدمان الإنترنت ألا وهو فقدان المعنى فى الحياة، ومحاولة تحسين معنى الحياة لدى مدمنى الإنترنت من المراهقين، ومدى تأثير ذلك على خفض ساعات جلوسهم على الإنترنت.

٢- الأهمية النظرية:

تستمد الدراسة أهميتها الأكاديمية من تناولها لمفهوم معنى الحياة، وهو من المفاهيم المهمة فى مجال الصحة النفسية، حيث ترتبط قيمة الحياة لدى الإنسان ورضاه عن ذاته وتقديره لها بالمعنى الذى تنطوى عليه حياته والدور الذى يرى أنه أهل لأدائه.

حدود الدراسة:

عينة من المراهقات مدمنات الإنترنت مكونة من ٤٠ طالبة من المدارس الثانوية بمدينة السادات.

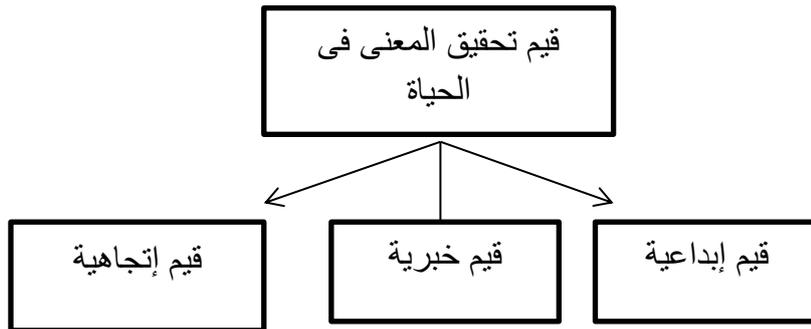
الإطار النظرى

يعتبر "فيكتور إميل فرانكل" Victor E. Frankl النمساوي الجنسية مؤسس معالم العلاج بالمعنى، وهى المدرسة النمساوية الثالثة فى العلاج النفسى، أما المدرسة النمساوية الأولى فهى مدرسة "فرويد" Freud,S. والثانية مدرسة "ادلر" Adler، وتبين أن "فيينا" التى أنجبت "فرويد" وأنجبت "ادلر" هى نفسها التى أنجبت "فيكتور فرانكل" مؤسس مدرسة العلاج بالمعنى المبني على أن الإنسان اذا وجد فى حياته معنى أو هدفاً، فإن معنى ذلك أن وجوده له أهميته ومغزاه، وأن حياته تستحق أن تُعاش، بل انها حياة يسعى صاحبها لاستمرارها والاستمتاع بمغزاه (صلاح فؤاد مكاوى، ١٩٩٧، ٧٠).

ويرى فرانكل أن السعى لتحقيق معنى الحياة للفرد، ينقل الفرد للوجود الإنسانى، حيث الأخلاق الحقيقية والقيم المرتبطة بخبرات الأفراد، ومع ذلك فإن مواقف الحياة فى بعض الأحيان تنظم نفسها بالطريقة التى تحبط إرادة المعنى، مما يجعل اكتشاف معنى الحياة صعب إن لم يكن مستحيلاً. فيرى فرانكل أن الناس غير القادرين على اكتشاف المعنى فى تجارب حياتهم، فإن هذه حالة مميزة تدعى باسم الفراغ الوجودى والمصحوبة بالشعور بالملل والفتور فى الحياة ويقود بلا هدف (Joshi, C., 2009, P.6).

تصنيفات فرانكل للقيم التى تحقق المعنى فى الحياة:

نظم فرانكل ثلاث مجموعات من القيم وهى القيم الإبداعية، والقيم الخبرية، والقيم الإتجاهية. هذه التصنيفات تشير إلى ثلاث طرق مبدئية لإيجاد المعنى فى الحياة، وذلك وفقاً للشكل الذى توضحه الباحثة على النحو التالى:



شكل (١) تصنيفات فرانكل للقيم التى نحقق معنى الحياة

فنيات الإرشاد بالمعنى

هناك العديد من أساليب وفنيات الإرشاد بالمعنى والتي لا يمكن حصرها، والتي قد يلجأ إليها المعالجون الوجوديون من مدارس أخرى، والمستخدمه فى تحقيق هدف عام تسعى إليه هذه الفنيات، وهو الوصول إلى المعنى الكامل لدى العميل، وإعادة إحساسه بقيمة المعنى والوجود مرة أخرى، ليستطيع أن يعيش حياته ويحقق ذاته ويستغل أوقاته الاستغلال الأمثل. لذا تسرد الباحثة بعض هذه الفنيات التي يمكن الاستعانة بها لمعالجة الأعراض الناتجة عن فقدان المعنى وعدم الإحساس بقيمة الوجود، والتي يستخدمها بعض المعالجين الوجوديين وهى على النحو التالي:

أ- فنية المقصد المتناقض ظاهرياً: Paradoxical Intention

ب- فنية الحوار السقراطي: The Socratic Dialogue

ت- فنية تباعد الذات: Self – Distancing Technique

ث- فنية منهج القصة الرمزية: Parable Method

ج- فنية الوعي بالقيم: Values Awareness Technique

ح- فنية إيقاف الإمعان الفكرى: Dereflection

خ- فنية التحليل بالمعنى: Logoanalysis

د- المسرحيات النفسية القائمة على المعنى (اللوجودراما): Logodrama

يمكن تحسين معنى الحياة والارتقاء بها لدى الأفراد من خلال ما يأتي:

١- الإرشاد النفسي .

٢- الإرشاد النفسي الديني.

٣- فهم التحديات والمعوقات.

٤- المحافظة على الذات.

٥- تعزيز الحياة.

٦- البحث العلمى.

٧- مجاهدة النفس.

٨- تمسك الإنسان بالكينونة وتعميق الوجود.

٩- استشراف الإنسان لأفق الحرية الأرحب.

١٠- تنمية الشعور بالمسؤولية.

١١- التنقيف الصحي

إدمان الانترنت (Internet addiction):

الإدمان يركز فى الأساس على الزيادة أو الارتفاع الناتج بسبب فرط استخدام العقاقير أو القوى الخارجية الأخرى التى تؤثر على الإستجابة الكيميائية للمخ. ومن ناحية أخرى فقد تنامى لذهن العديد من الأشخاص أن هذا قد يحدث من استخدام الانترنت، وأطلق على هذا المرض اضطراب إدمان الإنترنت. (ماريا دورينDuran، ٢٠٠٣: ٥٩)

ويرى البعض أنه متى بدأ الفرد يتجاهل الأنشطة والمناسبات ومسؤوليات العمل والدراسة والرياضة أو شكوى المقربين منه من قضائه الوقت الطويل أمام الانترنت، وأصبح من المستحيل تقليل وقت متابعة الانترنت أو تحديد وقت له مع بروز أعراض إنسحابية عندما يكون الشخص بعيداً عن الانترنت ويصل معها لمرحلة ترك الواجبات والعمال المهمة وتفضيل الحديث مع الناس على الإنترنت بدلاً من المواجهة وجهاً لوجه يُعد مدمناً للانترنت.

وأول من وضع مصطلح إدمان الإنترنت هى عالمة النفس الأمريكية "كيمبرلى يونج" Kimberly Yong، التى تعد من أول أطباء علم النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة فى الولايات المتحدة منذ عام ١٩٩٤، وأوضحت "يونج" أن إدمان الإنترنت مشابه لإدمان الميسر من حيث الطبيعة المرضية لكليهما، وبهذا فهو اضطراب ضبط الإنذفاعات

Impulse-control

وتعرف يونج إدمان الإنترنت بأنه استخدام شبكة الإنترنت لأكثر من ٣٨ ساعة اسبوعياً (كمبرلى يونج، ١٩٩٦: ٦٧).

وعادة ما تبدأ مشكلة الإدمان على الكمبيوتر فى سن المراهقة بين سن ١٤ إلى ٢٠ عاماً. والمراهقون بطبيعتهم يعيشون جزءاً كبيراً من وقتهم فى الخيال، وهذا أمر طبيعى تحتمه المرحلة التى يمرون بها، والتى يميل فيها المراهق إلى التفرد والقوة والتملك وكلها غير ممكنة بالنسبة له، فيلجأ للخيال ليخلق عالمه الخاص، وربما كان الإنترنت هو ما يحقق له هذا العالم الخاص.

هذا لا يعنى أن كل المراهقين يقعون فى مشكلة الإدمان على الإنترنت، فلا يقع من المراهقين فى هذا النوع من الإدمان إلا من كان يعانى من مشكلة أخرى عائلية أو دراسية أو عاطفية والتى لا يستطيع المراهق الكلام عنها أو التعامل معها بشكل صحى وسليم، فيكون الخيال وإدمان الإنترنت هو المهرب (رانيا قاسم، ٢٠٠٠، ٨٣).

الدراسات السابقة

المحور الاول: دراسات تناولت الإرشاد بالمعنى وفق معالم العلاج بالمعنى والمتمثلة فى :

دراسة "داليا أبو حامد الشحات أحمد" (٢٠١٢) بعنوان: "فاعلية الإرشاد بالمعنى فى تنمية مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة من الخريجين العاطلين" المقيمين بمحافظة شمال سيناء، وقد هدفت الدراسة إلى تنمية مستوى الطاقة النفسية الفعالة لديهم، والكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادى بالمعنى فى تنمية هذا المستوى، وتم التوصل إلى وجود فروق دالة بين متوسطى رُتب درجات أفراد العينة على مقياس الطاقة النفسية الفعالة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادى بالمعنى لصالح التطبيق البعدى.

دراسة "مى محمد فتح الباب أبو زيد" (٢٠٠٨)، بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الهوية لدى عينة من المراهقين منخفضى الهوية باستخدام العلاج بالمعنى"، حيث تهدف هذه الدراسة إلى رصد وتشخيص ظاهرة انخفاض أزمة الهوية لدى المراهقين، وتوضيح الصرح الفكري للعلاج بالمعنى، وذلك لأهميته وفلسفته الفعالة، وفاعليته فى علاج الأمراض معنوية المنشأ.

حيث تم تصميم برنامج لخفض أزمة الهوية لدى المراهقين منخفضى الهوية باستخدام العلاج بالمعنى، وأسفرت هذه الدراسة على أن البرنامج الإرشادى القائم على العلاج بالمعنى ذو فاعلية فى تنمية الهوية لدى عينة من المراهقين منخفضى الهوية.

دراسة "أمل محمد حسن غنيم" (٢٠١٠)، بعنوان: فاعلية برنامج إرشادى لتحسين معنى الحياة وأثره فى تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً، حيث هدفت الدراسة إلى تحسين معنى الحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً وعرفة أثر ذلك فى تقدير الذات لديهم وقد توصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس معنى الحياة وتقدير الذات فى إتجاه القياس البعدى ، وامتداد أثر البرنامج بعد فترة من تطبيقه.

دراسة "رضا محمد طه الأتربى" (٢٠٠١)، بعنوان: "فاعلية فنيات العلاج بالمعنى فى تعديل بعض الخصائص النفسية لمتعاطى البانجو من الشباب"، حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى فى تعديل بعض الخصائص النفسية المتمثلة فى شدة التعاطى، وتقدير المعنى فى الحياة، واللامبالاة. وذلك على عينة من متعاطى البانجو من الشباب، كما تهدف أيضاً إلى توضيح مدى أهمية هذا المنحى العلاجى، نظراً لاعتباره جديداً إلى حد ما ضمن العلاجات النفسية الأخرى.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، كما أسفرت الدراسة عن فاعلية العلاج بالمعنى في تعديل بعض هذه الخصائص لمتعاطى البانجو من الشباب.

المحور الثانى: دراسات تناولت معنى الحياة لدى المراهقين فى علاقته ببعض المتغيرات، والتي من أهمها فى المجتمع المصرى:

دراسة "زينب محمد حسن" (٢٠١٣) بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة فى ضوء التفكير الإيجابى لدى عينة من طلاب الجامعة"، وقد هدفت الدراسة إلى الوقوف على فهم الدور الجوهرى الذى يمكن أن تؤديه الصلابة النفسية فى صياغة معنى الحياة وتكون متغيراً وقائياً من الضغوط والمنغصات الحياتية التى يواجهها الفرد فى مختلف جوانب حياته وتحديد معنى إيجابى للحياة، وهل يختلف ذلك فى ضوء التفكير الإيجابى، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وكلاً من معنى الحياة والتفكير الإيجابى.

ودراسة "سهير محمد سالم" (٢٠٠٥)، والتي هدفت إلى دراسة معنى الحياة وعلاقته بكل من الانبساط، والثبات الانفعالى، الطيبة، الوعى ويقظة الضمير، الفكر، العدوانية، التوكيدية، التوجه نحو الإنجاز، الميل للتدبر والتحكم، والبحث عن الإثارة والدوجماتية، هذا بالإضافة إلى قوة الأنا والوحدة النفسية، كما هدفت الدراسة إلى دراسة متغير معنى الحياة عبر مراحل عُمرية متباينة للكشف عن المرحلة العمرية التى يتبلور فيها معنى الحياة، ومعرفة الاسباب التى تؤدى إلى تكوين معنى سالب أو موجب لمعنى الحياة لدى الأفراد.

ودراسة "عامر حسن" (٢٠٠٣)، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسى ومعنى الحياة لدى المراهقين من النوعين، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لأبعاد التوافق النفسى ومعنى الحياة بالنسبة لكل من الذكور والإناث، وأن مرتفعى التوافق النفسى أكثر إحساساً بمعنى الحياة من منخفضى التوافق النفسى، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين النوعين فى معنى الحياة، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً لتفاعل التوافق النفسى (مرتفع - منخفض)، والنوع (ذكر - أنثى) على الإحساس بمعنى الحياة.

المحور الثالث: دراسات تناولت الإنترنت فى علاقته بمشكلات المراهقين من الجنسين

دراسة "دينا عساف" (٢٠٠٥)، بعنوان: استخدام المراهقين للإنترنت وعلاقته بالاغتراب الاجتماعى لديهم، وتركزت مشكلة هذه الدراسة فى التحقق من العلاقة بين استخدام المراهقين

ممن تتراوح أعمارهم بين (١٥ - ١٧) سنة للإنترنت وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لديهم، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج كان من أهمها:

- أ- جاء الإنترنت فى الترتيب الأول من حيث تفضيل المراهقين للاستخدام، ثم جاء التلفزيون فى الترتيب الثانى يليه الراديو فى الترتيب الثالث، وأخيراً الصحف فى الترتيب الرابع.
- ب- حول نوعية المواقع التى يفضل المراهقون استخدامها، جاءت مواقع الشات فى الترتيب الأول، ثم المواقع الجنسية فى الترتيب الثانى، ثم المواقع الرياضية فى الترتيب الثالث، يليهم المواقع الثقافية فى الترتيب الرابع، والمواقع الإخبارية فى الترتيب الخامس، ثم تأتى مواقع المسابقات فى الترتيب السادس، وأخيراً المواقع الترفيهية فى الترتيب السابع.
- ج- تم إثبات وجود علاقة إيجابية بين كثافة استخدام المراهقين للإنترنت والاعتراب الاجتماعي لديهم.

دراسة "سامية الدندراوي" (٢٠٠٥)، بعنوان: "الإفراط فى استخدام كل من الكمبيوتر والإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى المراهقين".

وتهدف الدراسة إلى تفصي العلاقة بين إفراط المراهقين فى استخدام كل من الإنترنت والكمبيوتر وتعرضهم للأعراض الاكتئابية والعزلة الاجتماعية واللامبالاة، ومعرفة الفروق بين الجنسين فى شيوع الأمراض النفسية المترتبة على الإفراط فى استخدام كل من الكمبيوتر والإنترنت، ومن أهم النتائج التى توصل لها البحث وجود علاقة بين الإفراط فى استخدام كل من الكمبيوتر والإنترنت، وشيوع بعض المشكلات النفسية لدى المراهقين، عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث فى شيوع المشكلات النفسية المتعلقة بالإفراط فى استخدام الإنترنت.

دراسة كلاً من: "خالد جلال، والسعيد عبد الصالحين" (٢٠٠٥) بعنوان: "تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة".

وتهدف الدراسة إلى البحث فى تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق بين مفرطى الاستخدام ومنخفضى الاستخدام على متغيرات الدراسة، وهى: (الإنبساطية والعدوانية والحاجة للإنجاز وتحقيق الذات والشعور بالذنب وتوهم المرض والقلق والوسواسية)، وهل هناك فروق بين الذكور والإناث من مفرطى الاستخدام على بعض متغيرات الشخصية؟، وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج أهمها وجود فروق دالة بين مفرطى الاستخدام ومنخفضى الاستخدام على سمات الشخصية الإيجابية، وهى: (الانبساطية، العدوانية، الحاجة للإنجاز وتحقيق الذات والشعور بالذنب)، وعلى سمات الشخصية السلبية، وهى: (توهم المرض والقلق والوسواسية، ومن النتائج وجود فروق دالة بين الذكور والإناث من مستخدمى

الإنترنت لصالح الذكور، ولم توجد فروق دالة بين الذكور والإناث على سمات الشخصية، وهى: (الانبساطية والعدوانية والحاجة للإنجاز وتحقيق الذات والشعور بالذنب وتوهم المرض والقلق) دراسة "صلاح مكاي" (٢٠٠٥) بعنوان: "أثر استخدام الإنترنت فى انحراف السلوك لدى بعض الشباب الجامعى"، وتهدف الدراسة إلى تحديد أهم انحرافات الشباب الجامعى من مستخدمى الإنترنت فى المملكة العربية السعودية بغية التعرف على بعض السلوكيات التى تُرتكب ضد الآخرين عن طريق الحاسب الآلى والإنترنت، ومن نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين متوسطى الدرجات للمجموعتين التجريبية والضابطة من عينة الدراسة من الشباب الجامعى فى انحراف السلوك لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة بين متوسطى درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية من الطالبات فى انحراف السلوك كما يقىسها مقياس انحراف السلوك لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية (ذكور) والتجريبية (إناث) فى انحراف السلوك.

دراسة "هبة ربيع" (٢٠٠٣) بعنوان: "إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الإنترنت) فى ضوء بعض المتغيرات"، وتستهدف هذه الدراسة التحقق فيما إذا كان الاستخدام المفرط لشبكة المعلومات الدولية يؤدى لإدمان المستخدم لها، وما هى الظروف أو المتغيرات المسؤولة عن إدمان الشبكة؟ وهل يتباين استعداد المستخدمين لإدمان شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) بتباينهم على متغير الجنس؟

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس معنى الحياة وذلك فى اتجاه القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس معنى الحياة لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى (بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج) على مقياس معنى الحياة.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس إدمان الإنترنت وذلك فى اتجاه القياس البعدى.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية.

٦- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتبعى (بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج) على مقياس إدمان الإنترنت.

المنهج وإجراءات الدراسة

اعتمدت الباحثة المنهج شبه التجريبي فى هذه الدراسة . وطبقت الباحثة أدوات الدراسة والمتمثلة فى مقياس معنى الحياة، ومقياس إدمان الإنترنت على طالبات المدرسة الثانوية بمدينة السادات، وتم إختيار عينة قوامها (٣٠) طالبة ممن حصلن على درجات متدنية على مقياس معنى الحياة ودرجات مرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم تطبيق البرنامج الإرشادى بالمعنى على المجموعة التجريبية لمدة شهر ونصف وبواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، بعدها أعادت الباحثة تطبيق مقياس معنى الحياة، وإدمان الإنترنت على المجموعة التجريبية فوجدت الباحثة فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى على كلا المقياسين. كما تم مقارنة درجات المجموعة التجريبية بدرجات المجموعة الضابطة، فوجدت الباحثة فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعتين، مما يدل على أن البرنامج الإرشادى بالمعنى هو من ساعد الطالبات على خفض الإدمان على الإنترنت وتحسن معنى الحياة لديهن، وللتأكد من إستمرار أثر البرنامج؛ تم إعادة تطبيق مقياس معنى الحياة، وإدمان الإنترنت على العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى بالمعنى بشهرين، ولم تجد الباحثة فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتبعى (بعد شهرين من تطبيق البرنامج) .

نتائج الدراسة

اختبار صحة الفرض الأول:

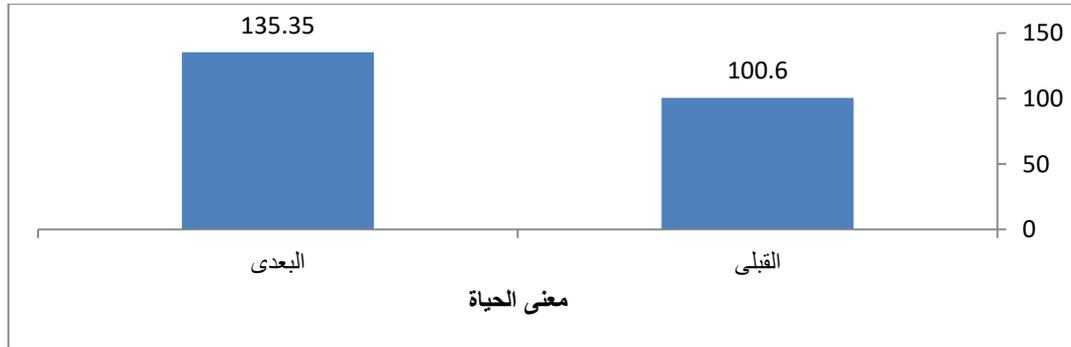
ينص الفرض الاول على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس معنى الحياة وذلك فى اتجاه القياس البعدى، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس معنى الحياة على المجموعة التجريبية والتي يبلغ عددها (١٥) طالبة من طالبات المدرسة الثانوية بمدينة السادات وذلك قبل تطبيق البرنامج الإرشادى القائم على معالم وفنيات العلاج بالمعنى، كذلك تم تطبيق نفس المقياس على نفس العينة

بعد تطبيق البرنامج، وتم حساب قيمة "Z" باستخدام اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon Signed Ranks test) لتوضيح الفروق الإحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة على مقياس "معنى الحياة" قبل تطبيق البرنامج وبعده، ولتوضيح دلالتها.

جدول رقم (١) يوضح الفروق الإحصائية ودلالاتها بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة التجريبية على مقياس "معنى الحياة" قبل وبعد تطبيق البرنامج باستخدام اختبار "ويلكوكسون Wilcoxon" حيث (ن=١٥)

مستوى الدلالة Sig.(Pvalue)	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب	
		الإشارات الموجبة (+)	الإشارات السالبة (-)
0,001	-3, 109	7,00	1,00

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "Z" المحسوبة (٣,١٠٩) وأن مستوى الدلالة (٠,٠١) وهى أقل من ٥% وبالتالي نقبل الفرض البديل بأن متوسط القيم للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادى بالمعنى تختلف معنوياً عن متوسط القيم بعد تطبيق البرنامج الإرشادى بالمعنى فيما يتعلق بمستوى معنى الحياة، وبمقارنة متوسط الرتب الموجبة والسالبة نلاحظ أن متوسط الرتب الموجبة أكبر من متوسط الرتب السالبة مما يدل على أن متوسط القيم بعد تطبيق البرنامج أكبر من متوسط القيم قبل تطبيق البرنامج الإرشادى بالمعنى على المجموعة التجريبية.



شكل (٢) يوضح الفروق الإحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة التجريبية على مقياس معنى الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج

نتائج الفرض الثانى:

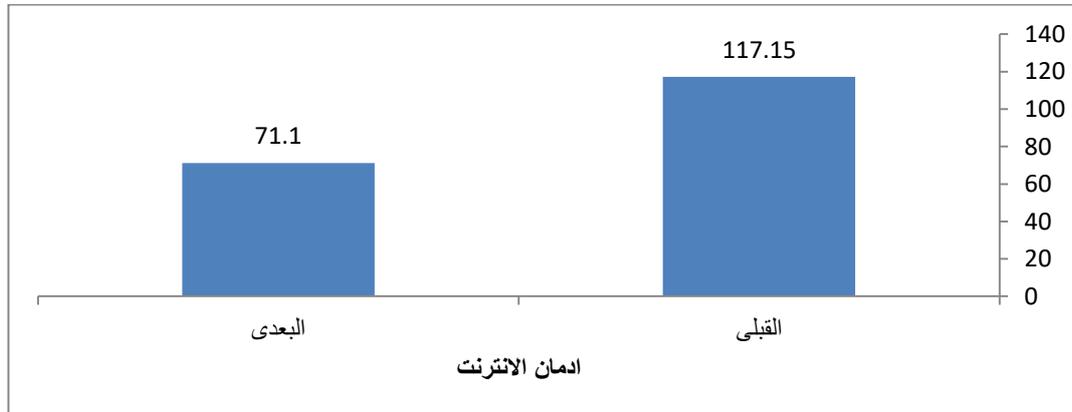
ينص الفرض الثانى على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس "إدمان الإنترنت" وذلك فى اتجاه القياس البعدى.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس "إدمان الإنترنت" على المجموعة التجريبية والتي يبلغ عددها (١٥) طالبة من طالبات المدرسة الثانوية بمدينة السادات وذلك قبل تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على معالم وفنيات العلاج بالمعنى، كذلك تم تطبيق نفس المقياس على نفس العينة بعد تطبيق البرنامج، وتم حساب قيمة "Z" باستخدام اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon Signed Ranks test) لتوضيح الفروق الإحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة على مقياس "إدمان الإنترنت" قبل تطبيق البرنامج وبعده، ولتوضيح دلالتها. جدول (٢) يوضح الفروق الإحصائية ودلالاتها بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة

على مقياس "إدمان الإنترنت"

مستوى الدلالة Sig.(Pvalue)	قيمة (Z)	متوسط الرتب	
0,001	-3,409	الإشارات (-)	الإشارات (+)
		8,00	0,00

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "Z" المحسوبة (٣,٤٠٩) أكبر من (٢,٥٨)، و أن قيمة "Z" دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود فروق جوهرية بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة التجريبية (ن=١٥) على مقياس "إدمان الإنترنت" قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدى، وهذا يؤيد صحة الفرض الثانى، أى أن مستوى إدمان الإنترنت لدى عينة الطالبات المراهقات ممن لديهن معنى سالب للحياة كان مرتفعاً قبل تطبيق البرنامج الإرشادى، فى حين أن مستوى إدمان الإنترنت لدى العينة التجريبية قد انخفض بعد تطبيق البرنامج الإرشادى القائم على معالم العلاج بالمعنى، مما يدل على فعالية هذا النوع من الإرشاد فى خفض الإدمان على الإنترنت. والشكل التالى يوضح هذه النتيجة:



شكل (٣) يوضح الفروق الإحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد العينة التجريبية على مقياس "إدمان الإنترنت" قبل وبعد تطبيق البرنامج

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس "معنى الحياة" لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس معنى الحياة على كل من المجموعة التجريبية (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بالمعنى) والمجموعة الضابطة.

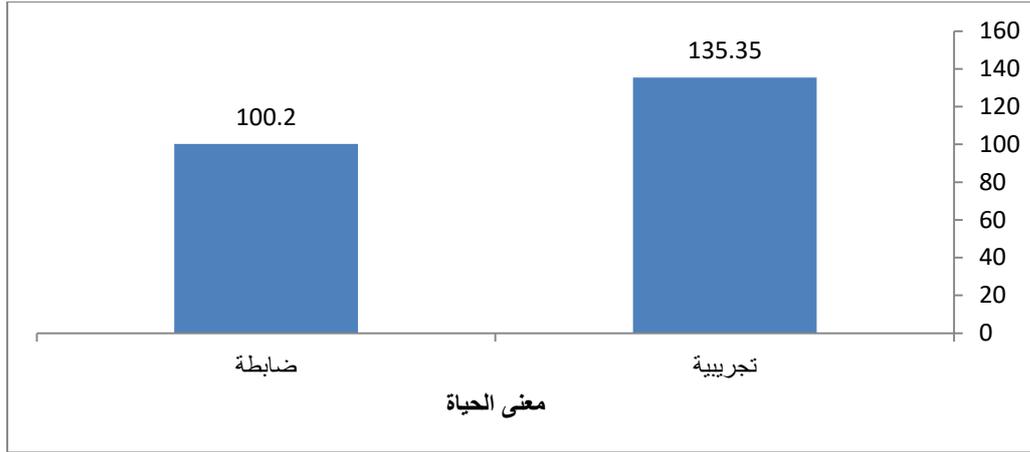
وتم حساب رتب درجات المجموعتين، وحساب متوسطات الرتب، ثم حساب قيمة "Z" باستخدام اختبار مان ويتنى (Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٣) نتائج اختبار "مان ويتنى" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس "معنى الحياة" فى التطبيق البعدى

مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب	
		ضابطة	تجريبية
,000	-4,486	8,8	22,7

يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة ,000، وهى أقل من 5% مما يعنى وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادى القائم على فنيات العلاج بالمعنى على المجموعة التجريبية، وبمقارنة متوسط الرتب للمجموعتين نجد أن متوسط الرتب للمجموعة التجريبية أكبر من متوسط الرتب للمجموعة الضابطة مما يعنى أن متوسط القيم للمجموعة التجريبية أكبر من متوسط القيم للمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمعنى الحياة ونستدل من ذلك أن البرنامج الإرشادى قد ساعد أفراد المجموعة التجريبية على معرفة الهوايات التى يفضلونها وتعميق الصلة بالأشخاص الذين يحبونهم وإتخاذ أشخاص كمثل أعلى فى الحياة كل ذلك أدى إلى تحسن معنى الحياة لديهم بعد ما كن يعيشن بلا هدف فى الحياة مما يحقق صحة الفرض الثالث.

والشكل التالي يوضح تلك النتيجة



شكل (٤) يوضح الفروق الإحصائية بين متوسطى رتب أفراد العينة التجريبية والضابطة على مقياس "معنى الحياة"

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس "إدمان الإنترنت" لصالح المجموعة التجريبية.

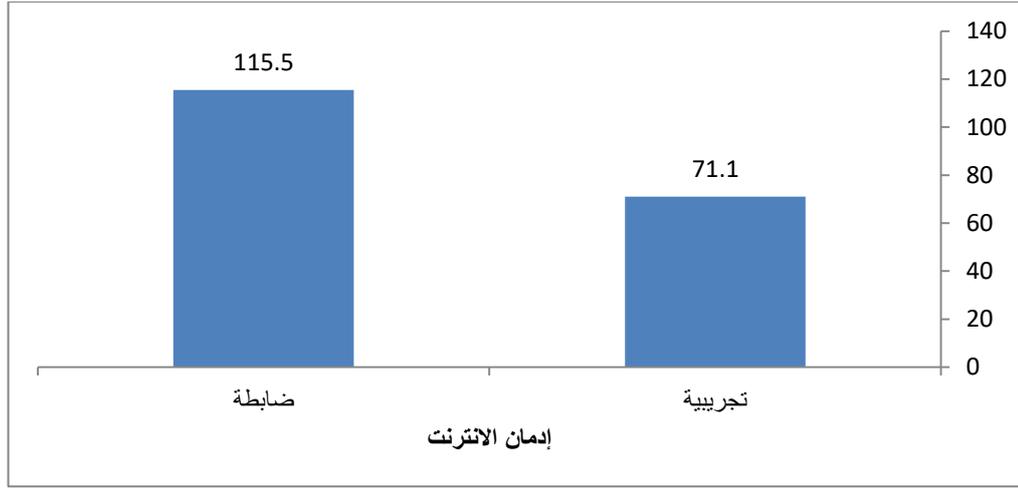
لتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس إدمان الإنترنت على كل من المجموعة التجريبية (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بالمعنى) والمجموعة الضابطة.

وتم حساب رتب درجات المجموعتين، وحساب متوسطات الرتب، ثم حساب قيمة "Z" باستخدام اختبار مان ويتنى (Mann-Whitney) لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٤) يوضح الفروق الإحصائية ودلالاتها بين متوسطات رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس "إدمان الإنترنت"

مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب	
		ضابطة	تجريبية
,000	-4,671	23	8

يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة أقل من 5% مما يعنى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية، وبمقارنة متوسط الرتب للمجموعتين التجريبية والضابطة نجد أن متوسط الرتب للمجموعة التجريبية أقل من متوسط الرتب للمجموعة الضابطة.



شكل (٥) يوضح الفروق الإحصائية بين متوسط رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس "إدمان الإنترنت"

نتائج الفرض الخامس:

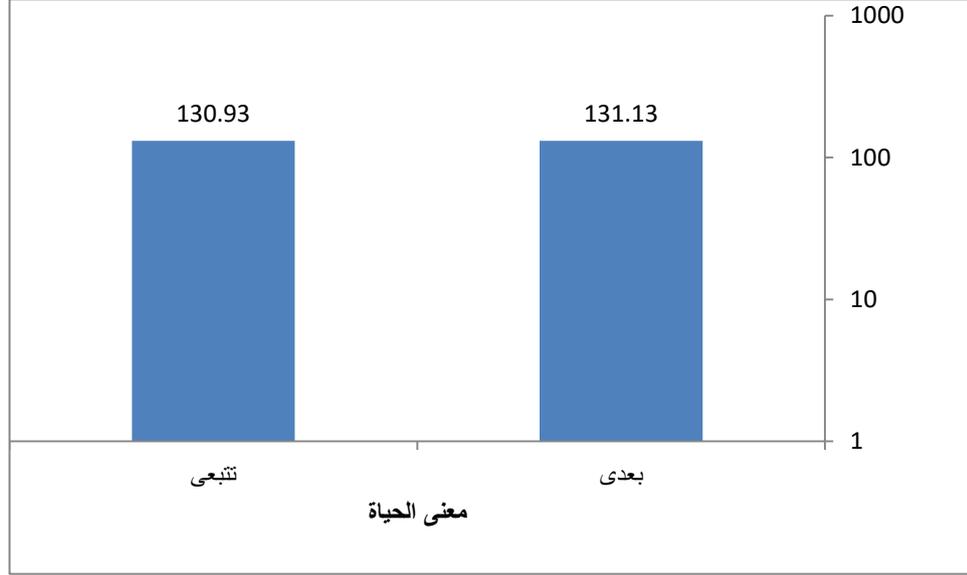
- ينص الفرض الخامس أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهرين) على مقياس معنى الحياة. وللتأكد من صحة الفرض الخامس أعادت الباحثة تطبيق مقياس معنى الحياة على المجموعة التجريبية بعد شهرين من تطبيق البرنامج للتأكد من امتداد أثره بعد البرنامج بفترة (شهرين)، وتم مقارنة النتائج بين القياس البعدي والتتبعي بحساب قيمة "Z" باستخدام اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon Signed Ranks Test) لتوضيح الفروق الإحصائية بين رتب درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، ولتوضيح دلالتها.

جدول (٥) يوضح الفروق الإحصائية ودلالاتها بين متوسطى رتب أفراد العينة التجريبية على مقياس "معنى الحياة" في القياس البعدي والتتبعي

متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	
		الإشارات الموجبة (+)	الإشارات السالبة (-)
6,61	-0,28	10,08	0,977

يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة (0,977) وهى أكبر من 5% ممايعنى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادى مباشرة) والقياس التتبعي (بعد تطبيق البرنامج بشهرين) فيما يتعلق بمعنى الحياة مما يدل على امتداد أثر البرنامج حتى بعد فترة من تطبيقه، وأن المسترشدات (العينة التجريبية) قد استفدن من البرنامج الإرشادى القائم على فنيات العلاج بالمعنى مما ساعدهن على تحسن معنى

الحياة لديهم، وأصبح عندهم أهداف يسعون لتحقيقها في الحياة، وأن هذه الأهداف لن تتحقق بين عشية وضحاها بل إن الأهداف منها ما يتحقق على المدى الزمني القريب، ومنها ما يتحقق على المدى الزمني البعيد، بل أن منها الذى يتحقق بعد انتهاء الحياة الدنيوية نفسها.



شكل (٦) يوضح الفروق بين متوسطى رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس "معنى الحياة" فى القياسين البعدى (بعد تطبيق البرنامج مباشرة)، والتتبعى (بعد تطبيق البرنامج بشهرين)

الفرض السادس:

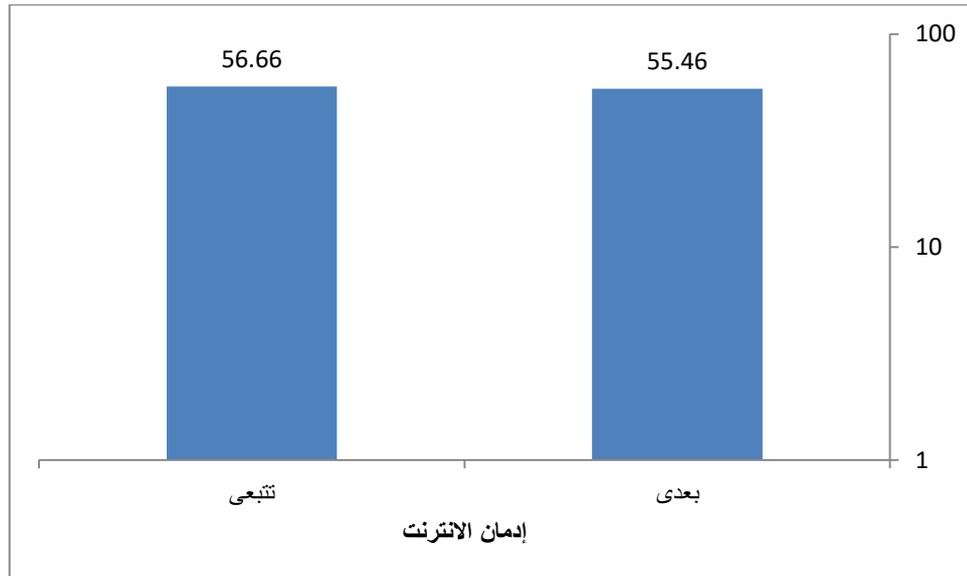
ينص الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى (بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج) على مقياس (إدمان الإنترنت)".

وللتأكد من صحة الفرض الخامس أعادت الباحثة تطبيق مقياس (إدمان الإنترنت) على المجموعة التجريبية بعد شهرين من تطبيق البرنامج للتأكد من امتداد أثره بعد البرنامج بفترة (شهرين)، وتم مقارنة النتائج بين القياس البعدى والتتبعى بحساب قيمة "Z" باستخدام اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب (Wilcoxon Signed Ranks Test) لتوضيح الفروق الإحصائية بين رتب درجات أفراد العينة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى، ولتوضيح دلالتها.

جدول (٦) يوضح الفروق الإحصائية ودلالاتها بين متوسطى رتب أفراد العينة التجريبية على مقياس "إدمان الإنترنت" فى القياس البعدى والتتبعى

مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب	
		الإشارات الموجبة (+)	الإشارات السالبة (-)
0,635	-0,475	8,57	6,43

بالنظر إلى قيمة مستوى الدلالة بالنسبة للفروق بين متوسط القيم للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة والقيمة التتبعية لنفس المجموعة بعد شهرين نجد أنها (0,635) وهذه القيمة أكبر من 5% مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب أفراد العينة التجريبية فى القياسين البعدى (بعد تطبيق البرنامج الإرشادى مباشرة) والقياس التتبعى (بعد تطبيق البرنامج بشهرين) على مقياس إدمان الإنترنت مما يدل على إمتداد أثر البرنامج حتى بعد فترة من تطبيقه، وأن المسترشدات (العينة التجريبية) قد استفدن من البرنامج الإرشادى القائم على فنيات العلاج بالمعنى مما ساعدهن على استغلال أوقاتهم بممارسة الهوايات أو زيارة الأقارب أو المشاركة فى الأعمال المنزلية؛ مما كان له الأثر الأكبر فى استغلال أوقاتهم والمداومة على ذلك حتى بعد انتهاء البرنامج الإرشادى.



شكل (٧) يوضح الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس "إدمان الإنترنت" فى القياسين البعدى (بعد تطبيق البرنامج مباشرة)، والتتبعى (بعد البرنامج بشهرين)

توصيات:

فى ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم التوصيات التالية:

- 1- أن تسعى المدارس إلى الاكتشاف المبكر لإدمان الإنترنت من خلال المقاييس المستخدمة فى ذلك وإخضاع الطلاب لبرامج وقائية للحد من انتشار هذه الظاهرة بين الطلاب (إدمان الإنترنت).

- ٢- إعادة دور المدرسة فى الكشف عن الهوايات وتنميتها وممارستها فى فترات مخصصة لذلك، ومن خلال توافر الإمكانيات لممارسة تلك الأنشطة الجماعية فى المدرسة.
- ٣- توجيه نظر المسؤولين عن المدارس بأهمية الرحلات الجماعية لأماكن جديدة وغير معتادة، مثل: (معارض الأسر المنتجة، والمستشفيات، والمصانع، ومواقع العمل فى المشاريع الكبرى) مما يساعد الطلاب على إيجاد المثل والقذوة.
- ٤- توجيه نظر المسؤولين بالمدارس، وخاصة المدارس الثانوية، على أهمية برامج الإرشاد بالمعنى (كالبرنامج المستخدم فى الدراسة الحالية).
- حث الباحثين على إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للوقوف على أفضل الطرق لتوجيه الشباب نحو المعانى الموجبة للحياة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم محمود إبراهيم بدر (١٩٩١). مدى فاعلية العلاج الوجودى فى شفاء الفراغ الوجودى واللامبالاة اليائسة لدى الطلبة الفاشلين دراسياً. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة بنها.
- أبو بكر مرسى محمد (٢٠٠٢). أزمة الهوية عند المراهقين والحاجة للإرشاد النفسى. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- أبو بكر مرسى محمد (١٩٩٧). أزمة الهوية والإكتئاب النفسى لدى الشباب الجامعى. مجلة دراسات نفسية (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية). القاهرة، العدد الثالث.
- إيمان فوزى سعيد (١٩٩٢). دراسة نقدية للأسس النظرية للعلاج الوجودى. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
- خيرى أحمد حسين، حسن أحمد علام (١٩٩٨). دراسة تحليلية لمعنى الحياة فى علاقته بكل من الصلابة النفسية والتحصيل الدراسى لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية (تصدر عن كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادى)، العدد الثالث عشر.
- رضا محمد الأتربى (٢٠٠١). فعالية فنيات العلاج بالمعنى فى تعديل بعض الخصائص النفسية لمتعاطى البانجو من الشباب. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الزقازيق.
- زينب محمد العايش (١٩٩٤). مدى فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادى فى تخفيض بعض الاضطرابات السلوكية فى مرحلة المراهقة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس، القاهرة.
- سهير أحمد كامل (٢٠٠٠). التوجيه والإرشاد النفسى. الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.
- سهير محمد سالم (٢٠٠٥). معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية دراسة ارتباطية مقارنة: رسالة دكتوراة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- سميرة على جعفر أبو غزالة (٢٠٠٧). أزمة الهوية ومعنى الحياة كمؤشرات للحاجة إلى الإرشاد النفسى، المؤتمر الدولى الخامس: فى الفترة من ١١-١٢ يوليو ٢٠٠٧م.
- سيد عبد العظيم محمد (١٩٩٨). أثر الإرشاد المعرفى فى خفض الشعور باليأس لدى عينة من المكفوفين: مجلة الإرشاد النفسى (تصدر عن مركز افرشاد النفسى، جامعة عين شمس)، العدد الثانى.
- صلاح فؤاد محمد مكاوى (١٩٩٢). دراسة فى تنظيم الحاجات لدى بعض المدمنين من الشباب. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس، القاهرة.
- صلاح فؤاد محمد مكاوى (١٩٩٧). فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى فى خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من الشباب الجامعى. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس، القاهرة.
- صلاح فؤاد محمد مكاوى (٢٠٠٩). الإرشاد بالمعنى وأثره على الصحة النفسية لدى المتقاعدين بالمملكة العربية السعودية. استرجعت من موقع المستشار.

- عبد الباسط متولى خضر (١٩٩٧). معنى الحياة لعينة من الشباب الجامعى فى علاقته ببعض المتغيرات. بحوث المؤتمر الدولى الرابع لمركز الإرشاد النفسى "الارشاد النفسى والمجال التربوى" المجلد الاول. القاهرة، مركز الإرشاد النفسى جامعة عين شمس.
- عامر محمد حسن (٢٠٠٢). التوافق النفسى وعلاقته بمعنى الحياة لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة عين شمس.
- فيكتور فرانكل (١٩٨٢). الإنسان يبحث عن المعنى: مقدمة فى العلاج بالمعنى والتسامى بالنفس. (ترجمة: طلعت منصور). الكويت: دار القلم.
- فيكتور فرانكل (١٩٦٨). إرادة المعنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى. ترجمة: إيمان فوزى (١٩٩٨). القاهرة، دار زهراء الشرق.
- لويس كامل مليكة (١٩٨٠). علم النفس الإكلينيكي. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- محمد حسن الأبيض (٢٠١٠). مقياس معنى الحياة لدى الشباب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس العدد الرابع والثلاثون (الجزء الثالث)
- محمد عبد التواب معوض (١٩٩٨). أثر الإرشاد بالمعنى فى خفض خواء المعنى لدى عينة من العميان. مجلة الإرشاد النفسى، العدد الثامن، القاهرة، مركز الإرشاد النفسى جامعة عين شمس.
- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨). نظريات الشخصية، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨). سمات الشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة أزمة الهوية لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية، دراسة فى الصحة النفسية، المهارات الإجتماعية- الإستقلال النفسى- الهوية: ج ٢ ، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠١). نظريات النمو، علم نفس النمو المتقدم. القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- ممدوحة محمد سلامة (١٩٩١). الإرشاد النفسى منظور إنمائى، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مي محمد فتح الباب أبو زيد (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الهوية لدى عينة من المراهقين منخفضى الهوية باستخدام العلاج بالمعنى. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة المنوفية.
- هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٦). مقياس معنى الحياة. بحوث المؤتمر الدولى الثالث لمركز الإرشاد النفسى "الإرشاد النفسى فى عالم متغير" المجلد الثانى. القاهرة، مركز الإرشاد النفسى جامعة عين شمس.
- هند يحيى كامل عبد الرحمن (٢٠٠٨). فاعلية العلاج بالمعنى فى تخفيف قلق الموت لدى عينة من المسنين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة بنها.

ثانيا :المراجع الأجنبية :

- Frankl,V.(1955). **The Doctor and the Soul.Austria:** University of Venna. Copyright and Published 1955 by Alfred A. Knopf,Inc.,and reprinted by Permission.
- Frankl,V.(1967). **Psychotherapy and Existenatialism**, New York: Washington Square Press.
- Frankl,V.(1969).**The Will to meaning, In Contemporary Issues in Psychology**, by Roger B.Solomon(Ed.)New York: Plume Books.
- Frankl,V.(1976).**The Will to meaning Foundations, A pplication Of Logotherapy**, New York: New American Library.
- Frankl,V.(1982). **Man, S Search for meaning—an introducation to logotherapy**. Allahabab:Better Yourself Books.
- Gerben, J.,Ernst Bohlmeijer Marije& W.Valenkamp.(2004). In Search Of Meaning: A Reminiscence Program For Oldersperson. **Educational Gerontology**.
- Joshi, C.(2009). An Empical Validation Of VIKTOR FRAKL,S Logotherapeutic Model. **Ph.D** , University Of Missouri– Kansas City.
- Berger,K.S.(2001): **the Developing Person through the life** Span.Worth Puplishers, New York, 5 ed.
- Brich, A.(1997): **Development Psychology from Infancy to Adulthood.Macmillan**.press ltd.London.
- Erikson, E.H.(1959): **Identityand Life cycle. Psychological Issues,v.I,N.I.** Intemational Universities press, New York.
- Erikson, E.H.(1963): **Childhood andSociety**. New York: Norton.
- Erikson, E.H.(1968): **Identity:Youth and Crisis**.New York: Norton.
- Edwards, M,Ronald(2001). **Coping, meaning in life. And Suicidal manifestations:** Examining gender differences. *Jornal of clinical Psychology*. 57(12),1517–1534.
- Maslo, A.(1966). **Conments on Dr. Frankl,s Paper**.*Jornalof Humanistic Psychology*.6,107–112.