

الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة لدى المراهقين مجهولي النسب

د.سارة عزت الجداوي^١

مدرس علم النفس

كلية الآداب- جامعة حلوان

ملخص

هدف البحث الحالي إلى فحص العلاقة بين الصحة النفسية ومكوناتها الفرعية، وإدراك الضغوط ومكوناته الفرعية، ومعنى الحياة ومكوناته الفرعية لدى المراهقين والمراهقات مجهولي النسب المقيمين في المؤسسات الإيوائية، وكذلك فحص الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة لديهم، بالإضافة لفحص الفروق بين المراهقين والمراهقات مجهولي النسب في متغيرات البحث السابق ذكرها، وذلك على عينة بلغ قوامها (٧٢) منهم (٣٧) من المراهقات الإناث، و (٣٥) من المراهقين الذكور، تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨) عامًا بمتوسط عمري للعينة الكلية قدره (١٦,٠١) عامًا وانحراف معياري قدره (١,٠±) عام. اشتملت أدوات الدراسة على متصل الصحة النفسية المختصر ترجمة سلامة-يونس ٢٠١١، ومقياس إدراك الضغوط لدى المراهقين إعداد الباحثة، ومقياس معنى الحياة ترجمة الباحثة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية للصحة النفسية ومكوناتها الفرعية والدرجة الكلية لمعنى الحياة ومكوناتها الفرعية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للصحة النفسية والدرجة الكلية لمعنى الحياة (٠,٦٨) كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية للصحة النفسية والدرجة الكلية لمعنى الحياة بين (٠,٥٧-٠,٦٤)، كذلك تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية لمعنى الحياة والدرجة الكلية للصحة النفسية بين (٠,٥٢-٠,٦٣)، كما وجدت علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية للصحة النفسية ومكوناتها الفرعية وإدراك الضغوط ومكوناته الفرعية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للصحة النفسية والدرجة الكلية

^١ sara.elgedawy@arts.helwan.edu.eg

د. سارة عزت الجداوي

لإدراك الضغوط (0,49-)، في حين تراوحت قيم معاملات الارتباط بين مكونات الصحة النفسية والدرجة الكلية لإدراك الضغوط بين (0,35-:0,53)، في حين تراوحت قيم معاملات الارتباط بين مكونات إدراك الضغوط والدرجة الكلية للصحة النفسية بين (0,27-:0,44)، وكذلك وجدت علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية لإدراك الضغوط والدرجة الكلية لمعنى الحياة بلغت (0,35-) وجميع قيم معاملات الارتباط كانت دالة عند مستوى 0,01، في حين تباينت العلاقة بين المكونات الفرعية لإدراك الضغوط ومعنى الحياة. كما أشارت النتائج لوجود فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين والمراهقات مجهولي النسب في الهناء النفسي كأحد المكونات الفرعية للصحة النفسية في حين انتفت هذه الفروق في الهناء الانفعالي، والدرجة الكلية للصحة النفسية، والدرجة الكلية لإدراك الضغوط ومكوناته الفرعية، كما وجدت فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين والمراهقات في التماسك والغرض كمكونين لمعنى الحياة، وكذلك الدرجة الكلية لمعنى الحياة وجميع الفروق في اتجاه المراهقات في حين انتفت الفروق في الأهمية كأحد المكونات الفرعية لمعنى الحياة. كما أشارت النتائج إلى وجود وساطة كلية للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة لدى المراهقين مجهولي النسب من الجنسين.

الكلمات الدالة: الصحة النفسية- إدراك الضغوط- معنى الحياة- مجهولي النسب.

الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة لدى المراهقين مجهولي النسب

د. سارة عزت الجداوي

مدرس علم النفس

كلية الآداب- جامعة حلوان

مقدمة:

يتعدد ما قد يتعرض له المراهقون من مَحَن وضغوط خلال سن الطفولة والمراهقة، والذي قد يتضمن سوء المعاملة والإهمال، وقد ارتبطت هذه الضغوط بمجموعة من النتائج غير التكيفية التي تمتد عبر مجالات الصحة البدنية والنفسية، كما أنها تُعدُّ منبئًا قويًا بجميع فئات الاضطرابات النفسية، كذلك فإن المستويات المرتفعة من ضغوط الحياة المبكرة قد تعرّض الأفراد أيضًا لخطر تطور الأمراض الجسدية، مثل أمراض القلب، والأوعية الدموية، وغيرها (Horn et al., 2019).

ووفقًا لليونيسيف ٢٠١١ ومنظمة الصحة العالمية ٢٠١٨ فإن المراهقة هي فترة انتقالية حتمية في الحياة، تتطوى على فوضى شديدة بسبب التغيرات البيولوجية، والمعرفية، والاجتماعية التي تحدث فيها. كما أنها مرحلة قد تزداد فيها المخاطر القوية كتعاطي المخدرات، والتحصيل الدراسي الضعيف، وسوء التوافق الاجتماعي لدى البعض أو الشعور بالحزن والتعاسة، وشرب الكحوليات، والسلوكيات الانتحارية، والسلوكيات المضادة للمجتمع، كذلك يزداد في هذه المرحلة ما قد يدركه المراهقون من ضغوط، كارتفاع توقعات المعلمين أو المحيطين بهم، وبيئة السكن، والضغوط المدرسية أو الأكاديمية، والعلاقات بين-الشخصية، وضغوط الأقران، والقلق بشأن المستقبل (Singh et al., 2015; Kaur & Kang, 2020).

د. سارة عزت الجداوي

وقد أشارت نتائج دراسة بلانسا وآخرون (Blanca et al.,2020) إلى أن المراهقين الذين يعانون من ارتفاع مستويات الضغوط المدركة قد أبلغوا أيضًا عن انخفاض مستوى الرضا عن الحياة وارتفاع مستويات قلق الحالة والسمة، والشكاوى الجسدية، والتقييم الذاتي السلبي، والمزاج المتقلب، والمشكلات الداخلية والخارجية.

وقد تكون الضغوط عاملاً رئيساً في ارتفاع مخاطر الإصابة بمشكلات الصحة النفسية بين الطلاب (Porru et al.,2022)، فكما أشارت منظمة الصحة العالمية ٢٠٠١ فإن ٥ من ١٠ من الأسباب المؤدية للعجز أو الإعاقة هي أسباب ترتبط باضطرابات الصحة النفسية، وفي دراسة مسحية للصحة النفسية الكندية في عام ٢٠٠٣ للأفراد في عمر ١٥ عام فأعلى، وُجد أن ما يقارب ٥% قد أبلغوا عن أعراض تقي بالمحكات التشخيصية لاضطراب الاكتئاب الأساسي، وحوالي ٣% قد أبلغوا عما يفي بالمحكات التشخيصية لاضطراب القلق العام (Vohra et al.,2019).

وإذا كنا نتحدث عن المراهقين بشكل عام وطبيعة هذه المرحلة الحرجة وما يعترئها من مشكلات وضغوط قد يدركونها، فما شأن المراهقين مجهولي النسب المودعين بالمؤسسات الإيوائية الذين يعانون من مشكلات وضغوط تتعلق بطبيعة عيشهم ومحاولتهم الاندماج في مجتمع رافض غير متقبل لهم، وكذلك معاناتهم مما قد يعايشونه داخل المؤسسات الإيوائية نفسها، وهي معاناة تلازمهم طوال فترات حياتهم أثناء إقامتهم بالمؤسسة-الدار- وحتى بعدها.

وإذا كانت المؤسسات الإيوائية ذات يوم قد اعتُبرت الحل الأفضل لرعاية الأطفال والمراهقين المعرضين للخطر ومجهولي النسب وغيرهم، إلا أنه قد بُنيت أن خدمات الرعاية التي تقدمها المؤسسات قد لا تُعطي النتائج المرجوة، فالبينة المؤسسية قد تكون في حد ذاتها أحد مصادر الضغوط؛ حيث يمكن أن يؤدي الافتقار إلى الحياة الشخصية، والاستقلالية، وعدم احترام القيم الشخصية لأي شخص داخلها إلى تعريض نموه الانفعالي والاجتماعي للخطر، وتُظهر

النتائج أن الأطفال والمراهقين الذين تراوحت أعمارهم بين (٧ و ١٨) عامًا في دور الرعاية قد تم تشخيصهم بمشاكل نفسية بنسب تتراوح بين (٣٩,٤%) و(٥٦,٢%). (Milosavljević - Djukić, 2022)

وفي هذا الصدد، ووفقًا لبيانات الكتاب الإحصائي السنوي للجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء المصري الصادر عام ٢٠٢٢ فقد بلغ عدد مؤسسات الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية في محافظة القاهرة على سبيل المثال (٢٢٣) مؤسسة بواقع (٣٠٠٠) فردًا مقيم فيها في مقابل (٤٨٤٢) فردًا من المقيمين فيها في عام ٢٠١٩، في حين بلغ في محافظة الاسكندرية (٤٢) مؤسسة بواقع (٧٦٩) فردًا مقيمًا في مقابل (٣٥٩) فردًا في عام ٢٠١٩، كما بلغ في محافظة الجيزة (٦٣) مؤسسة بواقع (١٠٨٥) فردًا، وفي بورسعيد (٦) مؤسسات بواقع (٥٤١) فردًا في مقابل (٩٦) فردًا لعام ٢٠١٩، في حين بلغ في محافظة الغربية (٢٤) مؤسسة بواقع (٤٢٧) فردًا مقيمًا

www.capmas.gov.eg/Pages/StaticPages.aspx?page_id=5034

ومع ظهور علم النفس الإيجابي، بدأت تعريفات الصحة النفسية تتضمن تركيزًا واضحًا على وجود مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية، مثل الرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والهناء وغيرها من المفاهيم الإيجابية، وفي هذا الصدد، يقترح نموذج العامل المزدوج للصحة النفسية الذي اقترحه كيز keyes عام ٢٠٠٢-٢٠٠٥ أن غياب المرض النفسي قد يمثل ضرورة، ولكنه غير كافٍ للإشارة لوجود صحة نفسية إيجابية (Zhou et al., 2020). وبناءً عليه، فإن نموذج العامل المزدوج للصحة النفسية يسلط الضوء على أهمية تقييم كلٍ من المؤشرات السلبية، والمؤشرات الإيجابية لتناول الصحة النفسية بطريقة شاملة، ولأن معدلات انتشار مشكلات الصحة النفسية بين المراهقين هي معدلات مرتفعة وأخذة في الارتفاع باستمرار، فهو ما يبرز الحاجة الماسة لتدخلات أكثر فعالية للصحة النفسية لهذه الفئة (Van-Vliet et al., 2017)

د. سارة عزت الجداوي

واتساقًا مع الاهتمامات المتزايدة بالصحة النفسية وخاصة لدى المراهقين تلك الفترة الحرجة في النمو؛ فإن وجود معنى الحياة يُعدُّ أمرًا مهمًا بشكل خاص خلال هذه المرحلة، وقد يكون بمثابة حماية ضد عدد من المشكلات، فهو يُعدُّ عاملاً وقائيًا في نمو المراهقين حيث يشعرون بحضور أكبر للمعنى عندما يفهمون أنفسهم (تقبل الذات) ، والعالم من حولهم (الضبط البيئي)، ومدى ملائمتهم للعالم الذي ينتمون إليه (العلاقات الإيجابية)، وهو ما يدعم وجود الارتباط بين وجود معنى الحياة، والشعور بالهناء، والحفاظ على الصحة النفسية وتعزيزها (Brassai et al., 2011) حيث يشير معنى الحياة إلى إحساس المرء بأن حياته، وخبراته منطقية وذات مغزى وغرض، حيث يتسم الغرض من الحياة بمدى تجربة الفرد للحياة من حيث توجيهها، وتنظيمها، وتحفيزها من خلال أهداف مهمة، كما يُعتبر وجود المعنى والهدف في الحياة مكونًا أساسيًا للصحة النفسية، وهو عامل وقائي كذلك في النتائج المتعلقة بالجوانب الصحية. (Salsman et al., 2020).

كذلك أُشير إلى أن وجود معنى الحياة يرتبط بمجموعة واسعة من نتائج التكيف والهناء، بدءًا من السعادة والوجدان الإيجابي، وحتى الضغوط، والاكنتاب، كما تم تضمينه كأحد المكونات الرئيسية للهناء النفسي وفقًا ل ريف Ryff ١٩٨٩، كذلك أظهرت التدخلات التي تضمنت معنى الحياة إلى وجود تحسن في نوعية الحياة والهناء، بالإضافة إلى دوره في الحد من الضغوط النفسية (Carreno et al., 2020).

وفي ضوء عَيَّة البحث الحالي وما تتسم بها من طبيعة خاصة، فقد لَحَصت إمام (٢٠٢٣) عديدًا من المشكلات التي يواجهها هؤلاء المراهقون خلال فترات إقامتهم في الدار، والتي تتضمن المشكلات الخاصة بالتعلق، وتناوب الأمهات البديلات، وفقدان الشعور بالأمان، والانتماء، والتذبذب في المعاملة ما بين اختصاصي عامل بالدار أو زائر أو أم بديلة أو غيرهم، ومشكلات اجتماعية تتضمن التعرض للإهمال أو النبذ أو تعلم سلوكيات غير لائقة أو تعرض

الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة

للتنمر أو فقدان الخصوصية، ومشكلات تتعلق بإخفاء هؤلاء المراهقين إخبار زملائهم بالمدارس بأنهم من المقيمين في الدار، وتتطور هذه المشكلات لتشمل المشكلات الخاصة بالزواج وقبول المجتمع لهم واندماجهم فيه.

لذا، وفي ضوء ما سبق عرضه تظهر أهمية تناول هذه الفئة بالفحص والدراسة خاصة من خلال زيادة التركيز على فحص المتغيرات الإيجابية والتي تمثلت في البحث الحالي في متغيري الصحة النفسية ومعنى الحياة، لما لهما من تأثير مهم على حياة هؤلاء المراهقين، حيث إن تمتعهم بقدر من الصحة النفسية لا يعني خلّوهم التام من المشكلات، ولكن الشعور بقدر من الهناء الانفعالي، والنفسي، والاجتماعي يشعر من خلالهم المراهق بالقدرة على مواجهة ضغوط الحياة والتعامل معها والتكيف مع متطلباتها، يدرك إمكاناته وقدراته، ويتلمس برغم ظروفه التي لا ذنب له فيها قدرته على الاندماج في المجتمع والمساهمة فيه، وهو ما ينعكس في قدرته على خلق قيمة لحياته وأهميته كفرد فاعل في المجتمع، وشعوره أن لحياته غرض وقيمة، والذين يمثلون في حد ذاتهم دافع للفرد للسعي في الحياة، وهو ما أكدته فرانكل Frankle حين أشار إلى أن المعاني تُكتشف لا تُعطى ولا تُبتكر. هذا بالإضافة إلى أهمية تناول هذه المتغيرات في هذه المرحلة العمرية لتحديد ومساعدة هؤلاء المراهقين على بناء ذواتهم، وتزويدهم باستراتيجيات فعّالة تمكنهم من التعامل مع ظروف ضاغطة، ومجتمع ضاغط في حد ذاته، واكتشاف كل مراهق للغرض من حياته، وإحساسه بالهدف، وشعوره بالرضا بشكل عام.

مشكلة البحث وأسئلته

أشارت نتائج دراسة (Milosavljević–Djukić (2022 إلى أن من إجمالي عدد الأطفال المودعين في المؤسسات خلال عام ٢٠١٥، تم تشخيص ١٩,٧٪ أو ٩٦ طفلاً منهم بمشكلات الصحة النفسية.

د. سارة عزت الجداوي

والجدير بالذكر أن انتقاء وجود مرض نفسي ليس ضروريًا ولا كافيًا لضمان وجود الصحة النفسية (الهناء) (Kennes et al., 2020)، كما أن غياب المرض النفسي كذلك ليس كافيًا لضمان وجود حياة منتجة، وحقيقية للفرد (Petrillo et al., 2015)، وإذا ما تناولنا تحديدًا المراهقين المودعين في المؤسسات الإيوائية؛ فنجد أنهم من الأفراد المعرضين للخطر وبشكل دال في زيادة الإصابة بالاضطرابات النفسية، بسبب معاناتهم من وجود تأثيرات سلبية وغياب المحفزات الانفعالية الإيجابية؛ فمعايشتهم لخبرات الحياة غير المرغوب فيها، والاحتياجات الانفعالية غير الملباة في سن مبكرة قد تؤدي إلى صعوبات في الحياة الوجدانية، والانفعالية، والصحة النفسية (Milosavljević-Djukić, 2022)، ومن وجهة نظر علم النفس الإيجابي، تعتبر المراهقة فترة تنموية تتطوي على فرص وتحديات. لذلك من المهم اكتشاف نقاط القوة لدى المراهقين والتي تشجعهم على التغلب على التحديات التي يواجهونها في هذه المرحلة (Demirtaş, 2020).

وتجدر الإشارة إلى أن هناك قلة في الدراسات في حدود علم الباحثة التي تناولت متغيرات البحث الحالي مجتمعة معًا بالفحص والدراسة على العينة الحالية في البيئة العربية، بالإضافة لقلة الدراسات التي سعت لفحص الأهمية التي قد تمثلها هذه المتغيرات كمتغيرات وسيطة أو حتى معدلة، وهو ما سعى البحث الحالي لفحصه، وكذلك تناول مفهوم الصحة النفسية من وجهة نظر إيجابية وليس من خلال تناوله عن طريق دراسة القلق والاكتئاب وغيرهم، حيث تناول البحث الحالي مفهوم الصحة النفسية من خلال دراسة ثلاثة مكونات أساسية مهمة تمثلت في الهناء الاجتماعي، والنفسي، والانفعالي، وكذلك معنى الحياة الذي تم تناوله من خلال مكونات رئيسة متمثلة في التماسك، والغرض، والأهمية.

وفي ضوء ما سبق عرضه، تتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال حول طبيعة الدور الوسيط الذي تؤديه الصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة لدى المراهقين مجهولي النسب من الذكور والإناث .

ويمكن صياغة المشكلات الرئيسية للبحث الحالي في هيئة أسئلة كما يلي :

١. هل توجد علاقة بين الصحة النفسية ومكوناتها الفرعية (الهناؤ الانفعالي-والهناؤ الاجتماعي-والهناؤ النفسي)، وإدراك الضغوط ومكوناته الفرعية (إدراك الضغوط الاجتماعية- والضغوط الصحية-والضغوط الشخصية-والضغوط الانفعالية- والضغوط المدرسية-وضغوط المستقبل) ومعنى الحياة ومكوناته الفرعية (التماسك- والغرض-والأهمية) لدى المراهقين مجهولي النسب من الجنسين؟
٢. هل توجد فروق بين الذكور والإناث المراهقين مجهولي النسب في الصحة النفسية ومكوناتها الفرعية، وإدراك الضغوط ومكوناته الفرعية ومعنى الحياة ومكوناته الفرعية؟
٣. هل للصحة النفسية دورًا وسيطًا في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة؟

أهداف البحث

يسعى البحث الحالي لفحص العلاقة بين الصحة النفسية ومكوناتها الفرعية، وإدراك الضغوط ومكوناتها الفرعية، ومعنى الحياة ومكوناته الفرعية لدى كلٍ من الذكور والإناث المراهقين والمراهقات مجهولي النسب المودعين في المؤسسات الإيوائية، بالإضافة لفحص الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة لدى المراهقين مجهولي النسب، وكذلك فحص الفروق بين المراهقين والمراهقات المودعين في المؤسسة الإيوائية في متغيرات البحث السابق ذكرها.

أهمية البحث

تنبع الأهمية النظرية للبحث الحالي مما يلي

١. في ظل شعار الصحة النفسية أولوية للجميع، حددت منظمة الصحة العالمية العاشر من أكتوبر كل عام يوم عالمي لنشر الوعي بقضايا الصحة النفسية، وقد أُشير على الموقع الإلكتروني للأمم المتحدة إلى أن نصف المشكلات النفسية إجمالاً تحدث في سن الرابعة عشر، غير أن معظم هذه الحالات لا يُكشف عنها ولا تُعالج، كما أشار تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية حول العالم في عام ٢٠١٩ قد بلغ مليار شخص، من بينهم ١٤% من مراهقي العالم www.who.int/ar/news/item/18-11-1443-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care. في إشارة لأهمية مساعدة المراهقين في اكتساب المهارات الحياتية التي تساعدهم على التكيف مع ما يواجهونه يوميًا من تحديات، وهو ما يظهر جليًا لدى المراهقين مجهولي النسب لوجود عديد من التحديات التي يواجهونها؛ فهم يشكّلون حقيقة لا يمكن تجاهلها وهو ما يدعم أهمية تناول الصحة النفسية بالفحص والدراسة لديهم.
٢. لوحظ وجود زيادة في الاهتمام بدراسة معنى الحياة لدى الفئات العمرية الأكبر سنًا، وضعف الاهتمام بدراسته لدى المراهقين.
٣. تناول مرحلة نمو حرجة ومهمة في تطور الفرد وهي مرحلة المراهقة، ولكن تزداد الأهمية في تناولها بالفحص لدى عيّنة مجهولي النسب المودعين في المؤسسات الإيوائية، وهي فئة في أشد الحاجة ليس فقط إلى الحرص على خلّوهم من الأمراض

والاضطرابات النفسية ودمجهم مع المجتمع، ولكن إلى تعزيز النمو والاهتمام بمكامن القوة لديهم.

كما تكمن الأهمية التطبيقية

٤. في الاستفادة من تطوير قياسات الهناء الذاتي للمراهقين، وهو أمر حاسم في تصور مفهوم وتقييم الصحة النفسية الإيجابية من أجل تحسين التدخلات التي تمنع الاضطرابات وتعزز الصحة النفسية لديهم (De Carvalho et al., 2016)، وبالتالي الاستفادة من وجود مقياس تعكس بنوده صحة نفسية جيدة واستخدامه في تعزيز الصحة النفسية لدى هؤلاء المراهقين.

٥. الاستفادة من النتائج في الجانب التوعوي والإرشادي، وتطوير برامج، وخطط تعزز لديهم الإحساس بمعنى الحياة، وكيفية تنمية إحساسهم وشعورهم بالرضا وطيب الحياة. حيث يمكن أن يساهم الشعور بمعنى الحياة في وجود حياة مُرضية إيجابية، وإعطاء المراهقين الذين يعانون من اضطرابات ومشكلات نفسية القدرة على مواجهة المَحَن بشكل تكيفي.

٦. يمكن أن تساهم النتائج في تعزيز العوامل الوقائية التي تسهل وتعلم المراهقين كيفية التعامل مع التحديات التي تحدث في هذه الفترة، حتى يتمكنوا من النمو بصحة وتعليمهم الاستجابات البديلة لمواجهة الضغوط من خلال الحرص على تنمية وتعزيز صحتهم النفسية في سن مبكرة، لما لها من أهمية تنعكس على مختلف جوانب حياتهم.

مصطلحات البحث

تحدد مصطلحات البحث الحالي بثلاثة متغيرات رئيسة نعرضها فيما يلي :

الصحة النفسية: تتبنى الباحثة تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية بأنها حالة من الهناء يُدرك فيها كل فرد إمكاناته الخاصة، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة العادية، ويمكنه

د. سارة عزت الجداوي

العمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه (Berhe, 2015)، ويقدر إجرائيًا بالدرجة على متصل الصحة النفسية المختصر المستخدم في الدراسة الحالية ترجمة سلامة-يونس، ٢٠١١، والذي يهدف لقياس الصحة النفسية من خلال ثلاثة مكونات رئيسة هم الهناء الانفعالي، والهناء الاجتماعي، والهناء النفسي.

إدراك الضغوط: يعرف في البحث الحالي بأنه حالة انفعالية سلبية يختبرها المراهق عندما يدرك أن هناك فجوة بين متطلبات البيئة المحيطة به ومتطلباته واحتياجاته الخاصة وأنها أكبر من إمكانياته وقدراته، والتي يمكن أن تتنوع بتنوع المواقف وتعدّها واختلافها، فقد يدرك وجود ضغوط اجتماعية أو جسدية أو شخصية أو انفعالية، أو ضغوط مدرسية، أو ضغوط خاصة بالمستقبل المجهول، ويقدر إجرائيًا في البحث الحالي من خلال الدرجة على مقياس إدراك الضغوط لدى المراهقين مجهولي النسب من إعداد الباحثة.

معنى الحياة: يعرف معنى الحياة في البحث الحالي بأنه شعور الفرد واختباره أن لحياته قيمة وأهمية وغرض وهدف يحيا من أجله، ويقدر إجرائيًا بالدرجة على مقياس معنى الحياة المستخدم في الدراسة الحالية إعداد (Martella&Steger,2022) ترجمة الباحثة، والذي يسعى لقياس معنى الحياة من خلال ثلاثة مكونات فرعية هم التماسك، والغرض، والأهمية.

حدود البحث: تتحدد حدود البحث الحالي فيما يلي :

الحدود البشرية: يتحدد البحث بعينة المراهقين مجهولي النسب الذين بلغ عددهم في البحث الحالي (٧٢) من الذكور والإناث والذين تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨) عامًا والمقيمين في المؤسسات الإيوائية.

الحدود المكانية: أُجري البحث على عينة من المراهقين مجهولي النسب المقيمين بعدد من المؤسسات الإيوائية وهي دار أولادي بنين-بنات، ودار رعاية الفتيات بجمعية خير وبركة والمرأة الجديدة، ودار الهنا لرعاية الطفولة.

الحدود الزمنية: تم تطبيق الأدوات المستخدمة في البحث الحالي خلال الفترة من ٢٠٢٢/٦ حتى ٢٠٢٢/١١

الحدود الأدائية: يتحدد البحث الحالي بالأدوات المستخدمة وهي متصل الصحة النفسية المختصر ترجمة سلامة-يونس، ومقياس إدراك الضغوط لدى المراهقين مجهولي النسب إعداد الباحثة، ومقياس معنى الحياة تعريب الباحثة.

مفاهيم البحث وأطرها النظرية

أولاً: الصحة النفسية^٢

إن الصحة النفسية ليست مجرد غياب المشكلات العقلية والنفسية، ولكن وجود مستويات مرتفعة وكافية من الهناء الذاتي، أو بمعنى آخر فإن الحالة الكاملة من الصحة النفسية يجب أن تُدمج ما بين غياب الأمراض النفسية والإحساس القوي بالفعالية (Piqueras et al., 2022). ويتكون مصطلح الصحة النفسية بشكل أساسي من كلمتي "الصحة" و "النفسية"، وتشير الصحة إلى حالة التحرر من أي مرض، بينما تشمل الصحة النفسية الإدراكات، والسلوكيات، والانفعالات التي تؤثر على المستوى العام للفرد من حيث الفعالية الذاتية، والرضا، والنجاح، والقدرة على العمل كفرد (Kaur & Kang, 2020).

ولأن التركيز غالباً ما يكون على دراسة المشكلات، والاضطرابات، ومشكلات سوء التوافق، والقلق، والاكتئاب، وصعوبات تنظيم الانفعال والسلوكيات المضادة للمجتمع؛ لذا تتم الدعوة

² Mental Health

د. سارة عزت الجداوي

إلى نهج نفسي أكثر إيجابية، وزيادة التركيز على تعزيز الهناء وحمايتها في وقت مبكر من الحياة بدلاً من منع وعلاج أوجه القصور، مثل أعراض المرض العقلي أو النفسي (Luijten et al., 2019).

والفرد ذوي الصحة النفسية ليس فقط هو الشخص الخالي من الأمراض النفسية، ولكنه أيضاً الفرد الذي لديه شعور عام بالهناء الذاتي، وأداؤه الوظيفي يقترب أو في أقصى كفاءته وطاقته الحيوية الكاملة، كما أنه شخص مؤهل وكفاء للتعامل مع البيئة بصلافة وقوة، وهو ما يشير إلى أن غياب المرض النفسي لا يعني بالضرورة وجود الهناء، ويؤكد على أهمية النهج النفسي الإيجابي في تقييم الصحة النفسية (Luijten et al., 2019).

والاهتمام العلمي بالصحة النفسية الإيجابية والهناء قد زاد خلال السنوات الأخيرة لتصبح مجال بحثي أخذ في التوسع يرتبط بدراسة التطور الإيجابي، والوقاية، وتعزيز الصحة النفسية، والهناء منذ الطفولة حتى المراهقة وعبر دورة الحياة، ولقد أصبحت مناهج الصحة النفسية أقل تركيزاً حصرياً على عوامل الخطر وعلم الأمراض النفسية وأصبحت الآن أكثر توجهاً نحو الجوانب النفسية الإيجابية التي تساهم في تعزيز الهناء (De Carvalho et al., 2016).

وفي دراسة أجريت على مجموعة من المراهقين والذين تراوحت أعمارهم بين ١٦-١٨ عامًا في إندونيسيا أحد الدول مكتظة بالسكان، وسريعة التطور والتي هدفت إلى فحص كيفية إدراك المراهقين للصحة النفسية ومحدداتها، أُشير إلى الصحة النفسية بأنها مصدر اهتمام كبير لدى هؤلاء المراهقين، مشيرين إلى أن الصحة النفسية الجيدة تتمثل في الهناء الانفعالي والسعادة، على عكس الصحة النفسية الضعيفة التي تم وصفها في ضوء الاعتلال الذهني الحاد أو الشديد والتي قد تتمثل في وجود اضطرابات انفعالية، وسلوكية، وجسدية. والجدير بالذكر أن هؤلاء المراهقين قد اعتقدوا أن الصحة النفسية الضعيفة تحدث فقط للأشخاص "الأخرين"، مع انتشار وجهات النظر التي تتسم بوصمة العار. وفيما يتعلق بمحددات الصحة

الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة

النفسية الضعيفة من وجهة نظر هؤلاء المراهقين فقد كان الارتباط الأسري (على وجه الخصوص مع الوالدين)، وضغوط المدرسة، والتعرضات السلبية/ المعاكسة لوسائل التواصل الاجتماعي كأحد المحركات المهمة لسوء الصحة النفسية (Willenberg et al., 2020).

وتعتمد الصحة النفسية للفرد على ظروفه المعاشية التي تتعلق بالتغيرات التي تحدث في البيئة، كما تُعدُّ نتاج مركب لخمس أنواع هي الصحة الجسدية، والانفعالية، والأخلاقية، والروحية، والاجتماعية، وهي تعتبر جانبًا مهمًا من الصحة الكلية للفرد (Kaur & Kang, 2020).

تعريف الصحة النفسية

تم تبني تعريف منظمة الصحة العالمية لمفهوم الصحة النفسية (ويلجأ بعض الباحثين لترجمة هذا المفهوم بالصحة العقلية الإيجابية³) والذي أشير إلى أنه حالة من الهناء التي يُدرك فيها الفرد إمكاناته وقدراته، ويمكنه التعامل والتكيف مع الضغوط اليومية، والعمل بشكل منتج ومثمر، والقدرة على المساهمة بكفاءة في المجتمع (Berhe, 2015)، وتماشياً مع هذا التعريف أصبحت بموجبه الصحة النفسية هي حالة من الهناء الجسدي والعقلي والاجتماعي التي تمتد إلى ما بعد (ماوراء) غياب المرض (De Carvalho et al., 2016)، ووفقاً لهذا التعريف أيضاً فإن الصحة النفسية ليست مجرد غياب للمرض العقلي، ولكنها تعكس وجود حالة من الهناء تشمل الرضا عن الحياة، والمشاعر الإيجابية، والأداء الجيد في المساعي الفردية والحياة الاجتماعية (Luijten et al., 2019).

³ Positive Mental Health

د. سارة عزت الجداوي

وتجدر الإشارة إلى أن مصطلح "الهناء العقلي" يستخدمه بعض الباحثين بشكل عام في الأدب بالتبادل مع مصطلح "الصحة النفسية الإيجابية"⁴ (Demirtaş, 2020).

وقد ربطت الأبحاث بين الصحة النفسية للأفراد وهنائهم الذاتي، وذلك في ظل غياب المرض، والإعاقة، والخلل الوظيفي. وقد تم تطوير مقاييس الهناء لتقييم الصحة النفسية الإيجابية، أي الصحة النفسية في ضوء وجود المشاعر الإيجابية بالنسبة إلى حياة الفرد ومستوى الأداء الجيد في الحياة. حيث يتضمن الهناء وجود تقييمات وتصورات يصنعها الأفراد حول جودة حياتهم والتي تستند إلى مراجعة وترجيح وتلخيص جودة الخبرات، والإنجازات، والعلاقات وأي طرق أخرى ذات صلة بقيمة للعمل في الحياة (Keyes,2006).

ولعل الاهتمام بدراسة الهناء ينبثق من التأكيد على أن الموضوعات البحثية في علم النفس، قد تركزت حول جوانب تعاسة الإنسان، ومعاناته أكثر من أسباب ومترتبات الجوانب الإيجابية.

نموذج كيز للصحة النفسية الإيجابية

اتساقاً مع تعريف منظمة الصحة العالمية واتباعاً للتعريفات الحديثة للصحة النفسية، اقترح كيز Keyes مقياساً للصحة النفسية متبنياً التوجه الذي مؤداه أن الصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب المرض العقلي/ النفسي (Guo et al.,2015). مُسلطاً الضوء على أنه ليس كل من يعاني من انخفاض مستوى الهناء يعاني من المرض النفسي، وبالتالي فإن الصحة النفسية الإيجابية مرتبطة بالمرض النفسي ولكنها تختلف عنه (Reinhardt et al.,2020).

⁴ Mental Wellbeing

⁵ Positive Mental Health

وقد دعم نموذج Keyes للصحة النفسية ٢٠٠٢-٢٠٠٥ فكرة أن الصحة النفسية الإيجابية يمكن تعزيزها وتحسينها بغض النظر عن وجود اضطراب أو مشكلة أو مرض، من خلال تعزيز ثلاثة جوانب للهناء، حيث يُعدُّ نموذج Keyes للصحة النفسية وثيق الصلة بمجال الهناء الذاتي ؛ لأنه تضمن كل من منظورات المتعة^٦ و(اليودايمونيا) الفضيلة^٧، واعتبر أن الصحة النفسية الإيجابية تستلزم وجود ثلاثة مؤشرات هي المؤشرات المتعلقة بالهناء الانفعالي(منظور المتعة)، والمؤشرات المتعلقة بالهناء الاجتماعي والهناء النفسي(منظور اليودايمونيا/الفضيلة)، حيث إنهم مجتمعون يشكّلون معًا تعريف الصحة النفسية الإيجابية (Petrillo et al., 2015).

وقد أظهرت الأبحاث أن الهناء يُعدُّ عاملاً وقائيًا يمكن أن يساهم في مرونة وصمود المراهقين حيث يمكنهم من التعامل مع الضغوط اليومية، والمشاعر السلبية المرتبطة بها (In, Kennes et al., 2020)

هذا، وقد تركزت أبحاث الهناء لفترة طويلة حول اتجاه المتعة، وهو ما كان يُمثّل أحد أوجه القصور والذي تمثّل في إهمال الجانب الخاص بالقيمة والمعنى للهناء (Guo et al., 2015). فعلى الرغم من أن الكثير من الأفراد قد يسعون وراء الهناء من منظور المتعة واختبار المشاعر الإيجابية، إلا أن أرسطو (القرن الرابع قبل الميلاد) قد اعتبر أنه وصف غير ملائم للحياة الجيدة. فالهناء الجيد الذي يختلف عن السعادة، يمتد إلى ما هو أبعد من المتعة للتركيز على المصادقية الذاتية (Keyes, 2006).

وقد تم تحديد المفهوم الحديث للهناء من خلال منظورين انبثقا من وجهات النظر الفلسفية هما "المتعة" و"الحياة الجيدة/الفضيلة"^٨ (Demirtaş, 2020). ويركز منظور المتعة على

⁶ Hedonic

⁷ Eudaimonic

⁸ Hedonic and Eudaimonich

د. سارة عزت الجداوي

المشاعر تجاه الحياة. ومنظور المتعة كما أشار دينر Deiner ١٩٨٤ يربط الهناء الذاتي بالرضا عن الحياة والسعادة وتجربة المشاعر السارة (أي خبرة وجود انفعالات سارة)؛ فيتناول هذا المنظور الهناء من خلال تقييمات الحياة -بشكل عام - من الناحية الانفعالية (بلغة انفعالية)، وكذلك وجود الوجدان الإيجابي وغياب الوجدان السلبي، وهو ما يترتب عليه بالضرورة ارتفاع وتحسن الصحة النفسية نتيجة تعظيم وزيادة المشاعر الإيجابية والتمتع، مع تقليل المشاعر السلبية غير السارة (Petrillo et al., 2015).

بينما يركز منظور الفضيلة الذي يشتمل على كلمات "eu" (جيد) و "daimon" (روح) وتعني "السعادة، والهناء، والازدهار" على الإمكانيات البشرية التي عند إدراكها تؤدي إلى أداء إيجابي في الحياة أي على كيفية كفاح الأفراد لإثبات أدائهم الكامل واكتساب الوعي بمواهبهم الفريدة/التمييزية. (Keyes, 2006; Demirtaş, 2020).

كما ينظر منظور الفضيلة إلى الصحة النفسية على أنها إدراك للإمكانيات البشرية والذي ينعكس في الأداء الوظيفي الإيجابي في الحياة (De Carvalho et al., 2016). من ناحية أخرى، يؤكد منظور الفضيلة على المعنى وإدراك الذات للفرد ويربط الهناء بالحد الذي يعمل فيه الشخص بشكل كامل (Guo et al., 2015).

وتجدر الإشارة إلى أن حياة الفرد وهناؤه لا ينطوي فقط على اختباره للمشاعر والانفعالات الإيجابية، وهو ما يوضح أهمية منظور الفضيلة حيث أوضح كيز Keyes ٢٠٠٢-٢٠٠٥ بأن هناك علاقة ممتدة بين هناء الفرد والسياق المرجعي له، فالهناء ليست مرادفًا للمتعة فقط، ولكنها مرتبطة بمايلي :

(أ) القدرة على متابعة أهداف مهمة للفرد والمجتمع.

(ب) تعبئة / حشد الموارد.

(ج) زيادة القدرات الفردية، والاستقلالية، والكفاءات الاجتماعية.

(د) دور العلاقات بين الشخصية في تعزيز الأفراد والمجتمع.

حيث يُعدُّ هذا المنظور هو الأداء النفسي الأمثل في الحياة، وقد تم قياسه باستخدام نموذجي - الهناء النفسي والهناء الاجتماعي - واللذان يعكسان إلى أي مدى يرى الأفراد أنفسهم على أنهم يعملون بشكل جيد في الحياة (Petrillo et al., 2015).

ووفقًا لنموذج كيز keyes ٢٠٠٢-٢٠٠٥ واتساقًا مع تعريف منظمة الصحة العالمية فإنه يمكن قياس الصحة النفسية (الإيجابية) من خلال وجود ثلاثة مؤشرات للهناء هما) الانفعالي-النفسي- الاجتماعي)، حيث يتضمن الهناء الانفعالي وجود وجدان إيجابي أو التوازن ما بين المشاعر الإيجابية والسلبية التي يختبرها الفرد في الحياة، أما الهناء النفسي المشتق من نموذج ريف Ryff ١٩٨٩ فهو يتضمن الأداء الوظيفي الفردي الإيجابي من حيث قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنمو الشخصي، والهدف في الحياة، والانتقان والتمكن في البيئة، والاستقلالية، ويركز على المدى الذي يمكن للأفراد أن يدركوا فيه إمكاناتهم. في حين يشير الهناء الاجتماعي إلى الأداء الاجتماعي الإيجابي والحياة المجتمعية، أي إدراك الأفراد لنوعية علاقاتهم مع الآخرين، والشعور بأنهم جزء من المجتمع ومقبولون اجتماعيًا، وأن الفرد لديه ما يساهم به، وكذلك التماسك الاجتماعي، والقبول الاجتماعي، والتحقيق الاجتماعي، والمساهمة الاجتماعية، والتكامل الاجتماعي (Žemojtėl- (Piotrowska et al., 2018; Piqueras et al., 2022).

ثانياً: إدراك الضغوط⁹

إن الضغوط تُعدُّ من طبيعة الوجود الإنساني، والتعرض لها أمر حتمي لا مفر منه؛ فواقع الحياة محفوف بالعقبات، والصعوبات، وأشكال الفشل، والظروف غير المواتية، ولا يستطيع الفرد تجنب هذا الفشل أو الإحباط أو النقد، كما أنه لا يستطيع الهروب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو، حيث يواجه الفرد عبر مراحل حياته بعدد من الضغوط عليه أن يواجهها أو يتكيف معها (سلامة، ٢٠٠٤). وإذا كانت الضغوط جزءاً ضرورياً من الأداء البشري الطبيعي، فإن التعرض الشديد أو الإجهاد المطول لها قد يؤدي إلى تطور مشاكل جسدية ونفسية مهمة (Burrows & McGrath, 2000).

وبشكل عام فقد أشار لازاروس Lazarus ٢٠٠٠ إلى أن الضغوط تنتج عن مشيرات مشقة أو مسببات تُعرف على أنها تهديد مدرك قد تتجاوز قدرات الفرد، وموارده للتكيف كما أنها تتسبب في مشاعر سلبية (Do et al., 2022)

كما تم الإشارة إلى الضغوط بأنها حالة يوجد فيها تناقض ملحوظ بين المتطلبات التي يتم إجراؤها على الكائن الحي وقدرته على الاستجابة، كما تم تعريف الضغوط أيضاً على أنها عملية فردية للغاية حيث تثير الأحداث المهمة للشخص الاستجابات المؤلمة (Burrows & McGrath, 2000).

أنواع ومسببات الضغوط

أشارت سلامة (٢٠٠٤) إلى أن مسببات الضغوط قد تكون أحداث رئيسة جسيمة، أو أحداث أقل ضغطاً، أو منغصات ومضايقات يومية. وقد أورد فتحي (٢٠١٦) عديد من

⁹ perception of stress

التصنيفات التي قدمت للضغوط وأحداث الحياة الضاغطة؛ مثل تصنيفها إلى أحداث موضوعية أو أحداث ذاتية، وأحداث خروج كالانفصال أو الموت وأحداث دخول كالميلاد أو الزواج، كما تم تصنيفها وفق مدة استمراريتها إلى ضغوط مؤقتة وضغوط مزمنة، وكذلك تصنيفها إلى ضغوط إيجابية وسلبية وضغوط ذات فئة كبرى وأخرى ذات فئة صغرى، كذلك تصنيفها إلى مواقف ضاغطة شديدة الخطورة، وضغوط شخصية، وأحداث الحياة ذات الخلفية أو المنغصات اليومية.

النظريات والنماذج المفسرة للضغوط

تعددت النماذج والنظريات التي قدمت كمحاولة لتفسير الضغوط، ومنها ما يلي

نموذج زملة التكيف العام لسيلي

عرّض هانز سيلي Seyle's الفئران لمجموعة متنوعة من الضغوط مثل الحرارة الشديدة، والبرودة، والأصوات، والمطر، واستنتج سيلي أن الكائنات الحية يكون لها استجابة عامة غير محددة، أي زملة تكيف عامة تصدر كاستجابة للأحداث المجهدّة أو المهددة أو التي تدرك على أنها ضاغطة. على وجه التحديد، وقد افترض أنه بغض النظر عن العامل المسبب للضغط، سيتفاعل الجسم بنفس الطريقة، وافترض أن هذه الاستجابات مدفوعة بمحور الغدة النخامية - الغدة الكظرية.

فعندما يواجه الجسم ضغوطاً، يدخل أولاً في حالة من الإنذار، حيث يتم تنشيط الغدة النخامية - الغدة الكظرية ويحاول الجسم التعامل مع الإجهاد خلال فترة المقاومة، وإذا ما استمر عامل الضغط لفترة طويلة، ينهار الجسم في حالة من الإرهاق، ويمكن التعامل بنجاح مع العديد من الضغوطات الحادة أو قصيرة المدى في مرحلة المقاومة. في حين أن الضغوط المزمنة أو طويلة الأمد تدفع الفرد إلى الإرهاق. كما يمكن أن تسبب الضغوط المزمنة أضراراً فسيولوجية، ونفسية حقيقية على أجسام الإنسان (Gurung & Roethel-Wendorf, 2009).

نظرية كانون المواجهة أو الهروب

طبّق والتر كانون Cannon مفهوم التوازن في دراسة التفاعلات البشرية مع البيئة، وتُعدُّ هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفسيولوجية أو البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية، حيث اهتم كانون بدراسة كيفية استجابة كلِّ من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية حيث وجد أن هناك عدد من الأنشطة التي يقوم بها الكائن تعمل على تنشيط الغدد الصماء لكي يتم تهيئة الجسم لمقاومة الخطر المدرك، و أطلق عليها استجابات (المواجهة أو الهروب)، كما أُشير إلى أن الحياة البشرية تجلب معها عديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة والتي قد يدركها الفرد على أنها مهددة، وبالتالي يعمل على مقاومتها أو الهروب بعيداً عنها (فتحي، ٢٠١٦، ٣٧).

نموذج التقييم المعرفي للازاروس

ابتكر ريتشارد لازاروس Lazarous أول نموذج نفسي للضغوط، وقد رأى لازاروس أن الضغوط هي اختلال التوازن بين المطالب المفروضة على الفرد وموارد ذلك الفرد للتغلب عليها. وجادل بأن تجربة الضغوط تختلف اختلافاً كبيراً بين الأفراد اعتماداً على كيفية تفسيرهم للحدث ونتائج سلسلة معينة من أنماط التفكير تسمى التقييمات. وقد اقترح أن الأفراد يقومون بإجراء نوعين رئيسيين من التقييمات عند مواجهة أي حدث يحتمل أن يكون مرهقاً. التقييمات الأولية وفيها يتم التحقق مما إذا كان الحدث إيجابياً أم سلبياً أم محايداً، وإذا كان سلبياً يتعرض للمزيد من التقييم لفحص ما إذا كان ضاراً أو مهدداً أو ينطوي على تحديات.

بعد إجراء تقييم أولي، تأتي مرحلة التقييمات الثانوية وفيها يتم تقييم ما إذا كانت الموارد اللازمة للتعامل مع الحدث متاحة أم لا. حيث يتم تحديد مدى إمكانية التعامل مع الحدث وكيف يمكن ذلك. فإذا ما تم تقييم الحدث على أنه ضار ومهدد وتم إدراك عدم كفاية وإتاحة

الموارد اللازمة للتعامل مع لا حدث ؛ فإنه يتم إدراك الحدث على أنه ضاغط. وإذا ما تم تقييم الحدث على أنه تحدٍ وأن الموارد اللازمة للتعامل معه متاحة وكافية، فسيظل الحدث مجرد حدث، وغالبًا ما يتم إجراء ما يسمى بإعادة التقييم المعرفي والتي يمكن من خلالها تغيير الطريقة التي تُدرك بها المواقف المختلفة (Gurung & Roethel-Wendorf, 2009).

نظرية حفظ الموارد لهوبفول Hobfoll

سميت بنظرية حفظ الموارد أو المصادر ١٩٨٩ و ٢٠٠١، ويفترض فيها أن الأفراد يسعون جاهدين إلى البناء والحفاظ على المصادر الشخصية وحماتها وذلك من أجل تعظيم القدرة على التأقلم، والمواجهة، والتقليل والحد من الكرب الشخصي، كما تفترض النظرية أن فقدان الموارد والمصادر المتاحة هو الأكثر بروزًا بشكل غير مناسب مقارنة باكتساب الموارد، وبالتالي في حالة وجود مستويات متساوية من المكسب والخسارة سيكون لخسارة المصادر التأثير الأكبر، كما أضافت النظرية أن الأفراد يستثمرون في المصادر الشخصية لحماية أنفسهم من فقدان هذه المصادر بل والتعافي سريعًا إذا ما تم هذا الفقدان، كما أن الأفراد ذوي المستويات المنخفضة من الموارد أو المصادر الشخصية كالمهارات المعرفية من المتوقع أن يكونوا أكثر قابلية لفقدان المصادر وأقل قدرة على اكتسابها (Giota & Gustafsson, 2017).

دور الثقافة في تقييم المواقف على أنها ضاغطة

بالنظر إلى الدور المركزي للتقييم في عملية الضغط، فإن أي شيء يؤثر على تقييمات الفرد في المقابل يمكن أن يؤثر على مقدار الضغط الذي يتعرض له. وللتقافة التي نشأ فيها الفرد تأثير رئيس على تقييماته للمواقف المختلفة. حيث تنشأ لدى المجموعات الثقافية المختلفة توقعات مختلفة لجوانب مختلفة من الحياة، ويمكن لهذه التوقعات المختلفة أن تجعل حدثًا منخفض التهديد لمجموعة ثقافية ما هو حدثًا شديد الخطورة لمجموعة أخرى، وقد أدت الاختلافات الثقافية في التقييم والتعرض للمواقف إلى صياغة نماذج متعددة الثقافات لعملية

د. سارة عزت الجداوي

الضغوط، حيث يشير هوبفول Hobfoll ١٩٨٩ الانتباه إلى كيفية تحيز عملية التقييم من خلال مجموعة من العمليات الواعية وغير الواعية، مثل المعايير الثقافية والعائلية. فإذا قامت عائلتك بتربيتك على الخوف من مجموعة معينة، فستكون مشروطاً بالخوف من أفراد تلك المجموعة، غير أن للتمييز والتحيز عواقب مهمة على الصحة النفسية للأفراد (Gurung & Roethel-Wendorf, 2009).

وإذا كنا نتحدث عن تأثير الثقافة وتعرض الأقليات للتمييز العنصري أو التمييز وفقاً للعرق كما في بعض الدول الأوروبية وغيرها، إلا أن تأثير الثقافة قد يظهر جلياً في مجتمعاتنا العربية في عدم تقبل المجتمع لهؤلاء الفئة من الأفراد مجهولي النسب، الذين نشأوا في المؤسسات الإيوائية ليس لهم أسرة محددة ينتمون إليها، ويواجهون بوجود صعوبات عدة تتعلق باندماجهم وتقبل بعض أفراد المجتمع لهم، حيث يُقابلون بنظرات متدنية، وأنهم أقل شأنًا من غيرهم، وأنهم في الغالب قد أتوا للدنيا نتيجة لعلاقات غير شرعية وعليهم تحمّل المسؤولية، وهو ما يدفع معظمهم إلى إخفاء أنهم من أبناء المؤسسة (الدار) عن زملائهم بالمدرسة، بل والأكثر لدى الأكبر سنًا حينما يتم رفض الفتاة من قبل أسرة الخاطب لأنها ابنة لمؤسسة ولا أصل لها، وكذلك رفض الشاب الذي قد يتقدم لخطبة الفتاة لنفس السبب.

ثالثاً: معنى الحياة¹⁰

غالبًا ما يُنظر إلى معنى الحياة على أنه متغير إيجابي ومؤشر على الرفاهية/الهناء كما أشار ريف Ryff ١٩٨٩، أو عامل تأقلم ومواجهة فعال، أو علامة على النمو العلاجي، ويختلف تعريف معنى الحياة حيث يتنوع بين تناوله من حيث كونه التماسك في حياة الفرد أو

¹⁰ Meaning of life

الهدف الموجّه، إلى الأهمية الوجودية لـ الحياة من وجهة نظر الفرد نفسه (Steger et al., 2006).

وقد وصف المنظرون والباحثون معنى الحياة بعدة طرق، حيث لاحظ عدد من العلماء أن معنى الحياة يأتي من وجود هدف أو غرض في الحياة، وأنه يمكن تحقيقه من خلال العمل نحو تحقيق أهداف رئيسية، كما سلب آخرون الضوء على أن معنى الحياة هو الشعور بأن الذات لها أهمية وقيمة دائمة في العالم. وبالمثل، يمكن العثور على المعنى من خلال فهم مكان الفرد وإدراكه داخل عالم هادف وقابل للتنبؤ (Juhl, 2013).

تعريف معنى الحياة

اعتقد فيكتور فرانكل Frankl ٢٠٠٦ أن تعريف معنى الحياة لم يكن عالمياً وأن لكل منا تعريفاً مختلفاً لمعنى حياته والغرض منها في كل مرحلة من مراحل الحياة، والذي يمكن أن يتشكل من خلال التحفيز يوماً بعد يوم، والعيش من منظور الحب، والحفاظ على الشجاعة في مواجهة الشدائد أو غيرها مما يشكل قيم الفرد الأساسية القيم الأساسية، والتي يجدها في مجالات مختلفة من الحياة (Lopez, 2019).

وقد عرّف ستيجر Steger وزملاؤه ٢٠٠٩ معنى الحياة على أنه المدى الذي يدرك فيه الناس أو يفهمون أو يرون الأهمية في حياتهم، مصحوباً بالدرجة التي يدركون فيها أنفسهم أن لديهم فيها غرضاً أو رسالة أو هدفاً شاملاً في الحياة (Yu, 2020).

كما يشار إلى معنى الحياة بأنه المعنى والإحساس أو الشعور بالأهمية المصنوعة من طبيعة كون المرء ووجوده (Steger & Kashdan, 2007).

كما تم وصفه بأنه إدراك النظام والتماسك والغرض في وجود المرء، والسعي لتحقيق أهداف جديرة بالاهتمام وتحقيقها، وإحساس مصاحب للإنجاز (Carreno et al., 2020).

د. سارة عزت الجداوي

وعلى الرغم من تعدد التعريفات التي قدمت لوصف الإحساس بمعنى الحياة، إلا أن معظم التعريفات تركز الانتباه على الشعور بالهدف وفهم حياة الفرد الخاصة وإدراكها على أنها ذات مغزى، وقد ذكرستيجر Steger مكونين رئيسيين لمعنى الحياة أولهما الغرض (أى أن يكون الفرد لديه تطلعات في الحياة تتوافق مع بعضها البعض وتحفزه على التصرف) وثانيهما الفهم (أى أن يكون الفرد قادر على فهم نفسه والعالم و العلاقة بينه وبين العالم الذي يعيش فيه) (Czyżowska, & Gurba, 2021).

ويُعدُّ تعريف معنى الحياة في البحث الحالي بأنه شعور الفرد واختباره بأن لحياته قيمة وأهمية وغرض وهدف يحيا من أجله، ويقدر إجرائياً بالدرجة على مقياس معنى الحياة المستخدم في الدراسة الحالية ترجمة الباحثة، والذي يسعى لقياس معنى الحياة من خلال ثلاثة مكونات فرعية متمثلة في التماسك والغرض والأهمية.

وجود المعنى والبحث عن المعنى

أشار ستيجر وآخرون (2006) ، Steger et al ، فيما يتعلق بمعنى الحياة إلى أهمية التمييز بين ما سمي بالبحث عن المعنى¹¹، ووجود المعنى¹²، حيث يشير البحث عن معنى الحياة والذي يمثل الجانب التحفيزي للمعنى، إلى السعي لتأسيس أو زيادة فهم معنى الحياة، فهو يمثل الجهود الديناميكية والنشطة التي يبذلها الأفراد عندما يحاولون فهم معنى وأهمية هدف حياتهم، بينما يشير وجود معنى الحياة والذي يمثل الجانب المعرفي للمعنى، إلى فهم وإدراك أغراض الفرد أو أهدافه أو مهامه في الحياة؛ وهو ما يعكس مدى اعتبار الأفراد أن لحياتهم مغزى، حيث يشعرون بالهدف أو الرسالة في حياتهم التي تتجاوز الاهتمامات الدنيوية للحياة اليومية (Krok, 2018).

¹¹ Search for meaning life

¹² Presence of meaning in life

وغياب معنى الحياة يدفع الأفراد نظرياً إلى البحث عنه كجزء من عملية ديناميكية، حيث إن نقص المعنى من شأنه أن يحفز الأفراد للبحث عنه، مما يؤدي إلى اكتشافهم لهدف ومغزى مرضيين في حياتهم. وتتلاشى قوة البحث عن معنى الحياة إلى حد ما عندما يجد الأفراد المعنى، ومع ذلك فهي تظل دافعاً مهماً لمعظم الناس (Steger et al., 2006; Steger & Kashdan, 2007)

واتساقاً مع ما ذُكر بأن مقدار المعنى الذي يدركه الأفراد في حياتهم ومدى بحثهم عن المعنى مستقل إلى حد كبير، دعمت نتائج دراسة ستيجر وآخرون (Steger et al., 2006) وجود علاقة عكسية بين وجود معنى الحياة والبحث عنه، كذلك أشارت نتائج دراسة لي وآخرون (Li et al, 2021) إلى أن تجربة معنى أكبر للحياة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى أعلى من الهناء الذاتي؛ في حين أن العلاقة بين البحث عن معنى الحياة والهناء الذاتي صغير في المتوسط ومشروط إلى حد ما، وهو ما يدعم أهمية دراسة معنى الحياة وتناوله بالفحص والدراسة خاصة لدى المراهقين.

حيث تُعدُّ المراهقة فترة حرجة في الحياة، وقد اقترح أن يكون البحث عن معنى متماسك في الحياة عاملاً من عوامل المرونة في نمو المراهقين، لذلك عندما يستكشف المراهقون معانيهم في الحياة، يمكن أن يساعدهم ذلك على فهم أنفسهم، والتكيف مع المجتمع، وتقليل المشكلات النفسية السلبية. ويُعدُّ وجود معنى الحياة مهم للصحة النفسية للمراهقين؛ فوجود المعنى لا يوفر دافعاً للسلوك فحسب، بل يوفر أيضاً دليلاً للسلوكيات، حيث يمكن أن يؤثر عدم وجود معنى في الحياة سلباً على سلوكهم وأداؤهم في الحياة (Strange-Crawley, 2001).

وعلى الرغم من أن وجود معنى الحياة قد يكون أكثر وضوحاً لدى المراحل العمرية الأكبر سناً إلا أن مرحلة المراهقة هي مرحلة مهمة للالتزام بالأهداف، وهو جزء لا يتجزأ من الحياة، وهو ما يشير إلى أن نقص أو غياب معنى الحياة قد يكون له تأثير سلبي على صحتهم النفسية وسلوكهم.

د. سارة عزت الجداوي

فالمرهقة هي مرحلة تنموية يكافح فيها الأفراد لفهم العالم وأنفسهم، ولتحقيق رؤية متكاملة للأهداف والقيم، وبالتالي فإن البحث عن المعنى يساعد على تكوين هوية المراهق حيث يسعون إلى فهم حياتهم بشكل كامل، ووضع أهداف شاملة يمكن تمييزها بوضوح عن مراحل النمو السابقة، وهو ما كشفت عنه نتائج دراسة كروك (2018) Krok والتي أشارت إلى أن معنى الحياة يُفهم وجوديًا ويعبر عنه في المجالات الشخصية، ويرتبط ارتباطًا إيجابيًا بالهناج الذاتي والنفسي للمراهقين، والذين يمكنهم بنجاح في استخلاص المعنى من مصادر مثل الإنجازات الشخصية، والعلاقات الحميمة المُرضية، والقيم الدينية، وقبول الذات، والمجتمع غير التمييزي، فهم قادرون على زيادة رضاهم عن الحياة وانفعالاتهم الإيجابية، وتحقيق مستويات أعلى من النمو المرتبط بالقيمة، وتحقيق الذات.

كما أن بعض التداخل المفاهيمي بين الرضا عن الحياة ووجود معنى الحياة، حيث يشير كلاهما إلى الانطباعات الذاتية الإيجابية التي يشكلها الأفراد فيما يتعلق بحياتهم. فإن الرضا عن الحياة يتعلق بما إذا كان الأفراد يحبون حياتهم أم لا، أما وجود المعنى فهو يهتم بشكل أكثر تحديدًا بمدى شعور الأفراد بأن حياتهم مهمة، أو منطقية، أو لها هدف. وعلى الرغم من أن معظم الأشخاص الذين يشعرون أن حياتهم مهمة أو منطقية أو لديهم هدف قد يحبون حياتهم أيضًا، فقد لا يكون الأمر كذلك أن يشعر كل من يحب حياته بأنه منطقي أو لديه هدف. (Steger & Kashdan, 2007).

مكونات معنى الحياة

أشارت أبوغزالة ٢٠٠٧ إلى أن معنى الحياة يشتمل على ثلاثة مكونات رئيسية هي :

أ. المكون المعرفي، ويرتبط بإدراك الفرد لمعنى حياته والخبرات التي تثري المعنى.

- ب. المكون السلوكي، ويرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته .
- ت. المكون الوجداني، ويرتبط باحساس الفرد أن حياته لها قيمة، ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف (كامل، ٢٠٢٠).

النظريات المفسرة لمعنى الحياة

لعل من أشهر النظريات التي تناولت مفهوم معنى الحياة هي ما قدمه فيكتور فرانكل بعد معاناته في معسكرات الاعتقال والتي نتج عنها تقديمه لنظرية العلاج بالمعنى، غير أن هناك نظريات أخرى مهمة لاحقة قد اهتمت بتناول وتفسير معنى الحياة نعرض لها فيما يلي :

١. نظرية فيكتور فرانكل

قدم فرانكل Frankl آفاقاً جديدة في العلاج النفسي متمثلة في العلاج بالمعنى، ومن الافتراضات الأساسية لفرانكل ١٩٥٨ - ١٩٦٦ - ١٩٦٩ هي إرادة المعنى، والتي تشير إلى الحاجة والنضال لإيجاد معنى وغرض في وجود المرء. حيث يحقق الإنسان إرادة المعنى من خلال السمو الذاتي، ووفقاً لفرانكل يجب فهم معنى الحياة من خلال علاقتها بمعنى محدد للحياة الشخصية في موقف معين، حيث يُنظر إلى المعنى في الحياة باعتباره سمة شخصية معرفية متجذرة في الإدراك البشري تختلف بين الأفراد، فهو يُحفز الأفراد على اكتشاف جوانب مهمة من حياتهم ويخدم وظائف حيوية في عملية السعي لتحقيق الهدف، ويؤكد فرانكل على تميز وتفرّد حياة كل شخص؛ فلا يمكن استبدال أي شخص مكان آخر ولا يمكن إعادة حياته. كما أن الفرص التي يجب على المرء أن يحققها قيمًا مختلفة تختلف باستمرار. وأشار إلى أن هناك ثلاثة أنواع أساسية من القيم التي يمكن إدراكها وتحقيقها من أجل جعل الحياة ذات مغزى وهي (١) القيم الإبداعية ، (٢) القيم الوجودية، و (٣) القيم الإيجابية (Muyskens, 1980; Krok, 2018).

د. سارة عزت الجداوي

٢. نموذج باتيستا وألموند Battista and Almond

وفقًا لنموذج باتيستا وألموند ١٩٧٣ Battista & Almond فإن الاعتقاد في وجود قوة أعلى، أو حتى في أي مصدر للمعنى خارج عن الذات، ليس ضروريًا لكي يتمتع المرء بحياة ذات معنى، حيث يتم التركيز على إدراك الأفراد لواقعهم ضمن إطارهم المرجعي. ويعمل هذا النموذج على افتراض أن هناك بعض المعنى الجوهرية للحياة، سواء جاء ذلك من الله، أو الوجود، أو الإنسانية، أو السمو الذاتي، ويرون أن معنى الحياة يتوافق مع احترام الحياة الإيجابي. بمعنى أن الأفراد الذين يتمتعون باحترام إيجابي في الحياة يشعرون أنهم يعملون من أجل تحقيق أهداف الحياة، وهذه الأطر أو الأهداف تمنحهم طرقًا مفهومة لمشاهدة حياتهم.

وقد قدم باتيستا وألموند ١٩٧٣ تعريفًا عمليًا لمعنى الحياة، وأقر بأنه عندما يدعي الفرد أن لديه حياة ذات معنى، فإنه يشير ضمنيًا إلى (١) أنه ملتزم بشكل إيجابي ببعض مفهوم ما عن معنى الحياة (٢) أن هذا المفهوم الخاص بمعنى الحياة يوفر له إطارًا أو هدفًا يمكن من خلاله رؤية حياته (٣) ويرى أن حياته مرتبطة بمفهوم وتحقيق معنى الحياة (٤) كما أنه يختبر هذا الإنجاز كشعور بالتكامل، أو الارتباط، أو الأهمية (Edwards, 2007).

٣. نظرية يالوم Yalom

ناقش يالوم Yalom ١٩٨٠ أهمية معنى الحياة، وأقر بأن معنى الحياة فردي للغاية، ويجب أن يؤخذ في الاعتبار من خلال رؤية الشخص بأكمله، فلا يمكن الحصول على المعنى أبدًا من دراسة الأجزاء المكونة؛ لأن المعنى لا يحدث أبدًا، بل إنه منه مصنوع بواسطة شخص متفوق على جميع أجزائه، وقد قدم يالوم ١٩٨٠ نوعين من معنى الحياة؛ المعنى الأرضي أو الدنيوي والمعنى الكوني. يشمل المعنى الأرضي الغرض؛ فالشخص الذي يمتلك إحساسًا بالمعنى يختبر الحياة على أنها لها غرض أو وظيفة يتعين تحقيقها، وبعض الأهداف التي

يجب أن يطبقها المرء على نفسه. بينما يشير المعنى الكوني إلى بعض التصميم الموجود خارج الشخص أو متفوقاً عليه ويشير إلى بعض الترتيب السحري أو الروحي للكون، وقد يكون للفرد إحساس شخصي بالمعنى بدون نظام معنى كوني (Strange-Crawley, 2001).

٤. نظرية بوميستر Baumeister

أشار بوميستر Baumeister ١٩٩١ إلى أن هناك وظيفتان رئيستان يخدمهما المعنى هما (أ) توقع البيئة وإدارتها، أي تمكين الأفراد من فهم الأنماط التي تحدث من حولهم والتنبؤ بما قد يحدث و (ب) تنظيم المشاعر، وتوفير أساس لضبط النفس، لأن المعنى يساعد على اتخاذ القرارات، وتوجيه الأفعال، وتنظيم الحالات الانفعالية، وقد اقترح بوميستر ١٩٩١ كذلك أن هناك أربعة احتياجات ضرورية لكي تكون الحياة ذات مغزى: الهدف، والقيمة، والفعالية، وتقدير الذات، حيث تتمثل الحاجة الأولى للمعنى والغرض في تخيل هدف أو حالة من التحقيق، وتقييم خيارات الفرد، واختيار مسار العمل الضروري لتحقيق الهدف أو الحالة، وتشير الحاجة الثانية نحو القيمة إلى دافع الأفراد للشعور بأن أفعالهم صحيحة، وجيدة، ومبررة، فكل من القيم الإيجابية والقيم السلبية يُعتقد أنها تساهم في الشعور بالمعنى، بينما تتضمن الفعالية الشعور بالقدرة على تحقيق الأهداف والعيش وفقاً لقيم الفرد، ويُعتقد أن الإحساس الذاتي بالفعالية أكثر أهمية مما إذا كان الشخص مسيطراً أم لا. وأخيراً، يشير تقدير الذات إلى الأشخاص الذين يسعون إلى بعض المعايير التي يمكنهم بموجبها اعتبار أنفسهم، وإقناع الآخرين بالنظر إليهم نظرة إيجابية، وإذا لم يتم تلبية أي من هذه الاحتياجات، فسيتم تحفيز الفرد لإجراء تغييرات في حياته، إما من خلال تعزيز مصادر المعنى الحالية أو من خلال البحث بنشاط عن مصادر جديدة للمعنى (Edwards, 2007).

د. سارة عزت الجداوي

٥. نظرية ايمونس Emmons

صرح ايمونس Emmons ١٩٩٩ أن المعنى ضروري للسعادة، على الرغم من أنه بمفرده ليس كافيًا للسعادة على المدى الطويل، إلا أن الحياة ذات المعنى هي تلك التي تتميز بإحساس عميق بالهدف، وإحساس بالقناعة الداخلية، مؤكدًا أنه برغم مما قد يعانيه الفرد من محن، فإن الحياة لها أهمية كبيرة، وذكر أيضًا أنه على الرغم من أن وجود المعنى لا يضمن مستويات مرتفعة من الرفاهية الانفعالية؛ إلا أن غياب المعنى والغرض ينذر بالتعاسة- (Strange-Crawley, 2001).

العلاقة بين متغيرات البحث

تشير الصحة النفسية إلى أفكار الفرد، ومشاعره، وأفعاله، خاصة عند مواجهة تحديات الحياة وضغوطها، والصحة النفسية الجيدة ليست غياب المشكلات؛ فالصحة النفسية هي ركيزة في الهناء، يدرك الفرد فيها قدراته الخاصة، ويمكنه التعامل مع الضغوط والقلق الطبيعي من الحياة، كما أنها تشير إلى قدرة الفرد على العمل بشكل منتج و مثمر والمساهمة الفعالة في مجتمعه (Kanatak, 2016).

وإذا كان الفرد الصحيح نفسيًا قادرًا على مواجهة الضغوط المختلفة والتكيف معها، فالضغوط في حد ذاتها ليست مرض، ولكنها حالة قد تؤدي إلى المرض؛ فعندما ندرك وجود الضغوط - سواء من خلال الأشياء الممتعة التي نختار القيام بها، أو المهام غير السارة أو التهديدات المفروضة علينا فإن استجابتنا الجسدية هي نفسها، حيث تتغير كيمياء الجسم وعلم وظائف الأعضاء، وتكمن المشكلة الكبرى إذا ما استمر إدراك المواقف المختلفة على أنها ضاغطة ومهددة واستمرت الاستجابة للضغوط دون انقطاع، فقد يؤدي ذلك إلى ظهور عديد من المشكلات الذهنية والجسدية (Anderson, 2004). هذا، وقد لوحظ ارتفاع مستوى إدراك

الضغوط لدى المراهقين تحديداً في العمر (١٢-١٨) عام (Blanca et al., 2020). وهو ما قد يظهر جلياً أيضاً لدى فئة المراهقين المستهدفين بالفحص في البحث الحالي حيث تؤثر عليهم طبيعة نشأتهم في المؤسسة، وما يواجهونه داخل المؤسسة نفسها وخارجها من مواقف يعانون منها ويدركونها على أنها ضاغطة بقدر كبير، والتي تتجلى لديهم من خلال مجموعة من المشكلات الانفعالية والسلوكية.

فالتعرض المتكرر والمستمر للمواقف التي تُدرك على أنها ضاغطة، وتُفسر على أنها من محن الحياة، وخاصةً في هذه المرحلة المبكرة من العمر قد تضعف الوظائف الإدراكية المرتبطة بعمليات التعلم مثل تنظيم المشاعر، كما أنها قد تؤدي إلى التركيز على الأهداف قصيرة المدى، واختيار الاستجابة الاندفاعية، وعدم تنظيم الانفعال مع تفضيل الحالات السلبية، كما أن الأحداث الحياتية الضاغطة قد تستهلك المزيد من الموارد للتأقلم (Do et al., 2022)، وهو ما يشير لأهمية تربية، وتنشئة هؤلاء الأبناء على تقبل ظروف وجدوا فيها أنفسهم بغير إرادة، وتنمية مواردهم النفسية وقدراتهم على التأقلم الفعال والتكيف مع المجتمع والظروف والمواقف المختلفة.

وقد اهتم علماء النفس بفحص أسباب شعور بعض الأفراد بالصحة النفسية والهناء أكثر من غيرهم، مفترضين أن الفروق الفردية في الهناء قد تتأثر بالمؤشرات الاجتماعية من حيث كونهم أصغر سناً، ويتمتعون بصحة جيدة، أو على قدر من التعلم، غير أن من بين العديد من العوامل النفسية، وُجد أن تجربة حياة ذات معنى هي مؤشراً حاسماً ومنبئاً على وجود الهناء. (Li et al., 2021).

هذا، وقد أكد فرانكل Frankl ١٩٨٤ ، ١٩٨٦ ، ١٩٨٨ أن حياة المرء يمكن أن يكون لها معنى بغض النظر عن الخلفية أو البيئة، مشيراً إلى أن معنى الحياة لا يتأثر بعوامل مثل المستوى التعليمي، ومعدل الذكاء، والحالة الاجتماعية، والاقتصادية، كما صرح فرانكل أن الدافع وراء تحقيق معنى في الحياة يعني ضمناً اتخاذ القرار، لأنه اختيار يجب القيام به ويجب

د. سارة عزت الجداوي

العثور على المعنى بشكل مسؤول. كما ذكر أن الدافع لإيجاد المعنى ناتج عن توتر، أو صراع بين ما هو واحد وما يريد أن يكون، وهو ما تم تأييده حيث أُشير إلى أن الدافع المرتفع لإيجاد معنى في الحياة كان مرتبطاً بعدم الرضا عن وضع الحياة الحالي، وقد استنتج وونج وزملاؤه Wong et al في عام ١٩٨٤ من دراستهم لمختلف الفئات العمرية لمعنى الحياة، أن المشاركين في الفئة العمرية من ١٦ إلى ٢٩ عاماً لديهم إحساس ضعيف بالرضا ولكن عندهم مستوى عالٍ من السعي وراء الهدف، مما يشير إلى التصميم لجعل حياتهم أكثر وضوحاً (Strange-Crawley, 2001)، وهو ما يبرز أهميته لعينة المراهقين مجهولي النسب وأهمية تعليمهم، وتوجيههم لإيجاد المعنى في حياتهم بغض النظر على الظروف التي نشأوا فيها، وتوجيههم لإيجاد الغاية، والهدف، وصنع المعنى الخاص بهم في الحياة.

ويؤدي معنى الحياة دوراً مهماً في كل مراحل الحياة، وخاصة مرحلة المراهقة من خلال مواجهتهم لمواقف وأحداث جديدة، وهم يحاولون فيها تفسير وتنظيم تجربتهم من خلال تحديد جوانب مهمة من حياتهم الشخصية والاجتماعية، واكتشاف معاني أعمق في حياتهم، ومن ثم يحاولون بنشاط تعميق فهمهم لأهمية إيجاد أنفسهم وحياتهم (Krok, 2018).

كما يرتبط معنى الحياة بوجود دافع قوي؛ لأنه يؤدي دوراً مهماً في تطوير حياة موجهة نحو الهدف، والتنبؤ بالصحة النفسية، والهناء النفسي والذاتي لدى المراهقين، كذلك يُعدّ عاملاً وقائياً ضد الأنماط السلبية للسلوك، مثل التفكير في الانتحار، وتعاطي المخدرات، واضطرابات الأكل، كما أن ضعف الإحساس بمعنى الحياة قد يُعدّ مؤشراً خطراً للإصابة بالضيق والكرب النفسي والضغط (García-Alandete et al., 2019).

وفي البحث الحالي سوف يتم فحص معنى الحياة من خلال فحص ثلاثة مكونات رئيسية متمثلة في التماسك، والغرض، والأهمية، ويدور التماسك حول وصف العالم كما يبدو للفرد، بينما تهدف الأهمية والغرض إلى إيجاد قيمة حقيقية في العالم حاضراً ومستقبلاً. وبالتالي،

فإن جهود الفرد لإيجاد التماسك يُعدُّ محاولة لإنشاء نماذج عقلية دقيقة للعالم لتسهيل القدرة على التنبؤ والاتساق، حيث تهدف لإيجاد الأهمية والهدف، واللذان يُعدَّان بدورهما محاولة لإيجاد مبرر لأفعال الفرد، وأساس دائم لتقدير الذات، ومحاولات جديرة بالاهتمام وطرق عيش تمتد إلى المستقبل. وبالتالي؛ فالتماسك هو فكرة معرفية، تدور حول ما نعرفه، في حين أن المعنى كأهمية وهدف هو مفهوم أخلاقي، يتعلق بما نقدره في المصطلحات التقييمية والتحفيزية، بعبارة أخرى تتعلق الأهمية بإيجاد قيمة في الحياة، بينما يتعلق الغرض بإيجاد أهداف قيّمة. أي أن الأهمية تتعلق بالتقييم، بينما الهدف يتعلق بالتحفيز (Martela, & Steger, 2016).

ونظرًا لقيمة وأهمية اختبار الفرد لصحة نفسية جيدة وإيجاد الهدف في الحياة، فإن دراسة الصحة النفسية من وجهة نظر إيجابية وفحص ارتباطها ومدى مساهمتها في شعور الفرد بمعنى حياته فهو يُعدُّ أمرًا شديد الأهمية، وخاصّة لدى المراهقين مجهولي النسب، حيث يوفر لهم وجود معنى للمعاناة والشدائد والتحديات التي يواجهونها، فإذا كانوا قادرين على تركيز جهودهم على "الشعور" بالمعنى وتعديل مواقفهم تجاه الحالات والمواقف السلبية، وتغيير أو إعادة تقييمهم للمواقف والتحديات على أنها ضاغطة، أو إدراكهم لإمكاناتهم وطاقاتهم ومواردهم النفسية في مواجهة هذه الضغوط، فسيكونون أقل معاناة وأكثر نضجًا وتكيفًا، فمعنى الحياة مورد نفسي مهم خاصّة في مرحلة المراهقة وهي فترات ضعيفة في ترسيخ الإحساس بالاتجاه والهدف في الحياة، حيث تتشكل فيها عديد من المفاهيم المهمة حول العالم، والهوية الذاتية، وأهداف الحياة (Tan et al., 2018).

دراسات وبحوث سابقة

على الرغم من خصوصية وأهمية فئة المراهقين مجهولي النسب، وعلى الرغم من وجود عديد من الدراسات التي اهتمت بفحص المراهقين مجهولي النسب بشكل عام إلا أن هناك قلة في حدود علم الباحثة في الدراسات التي سعت لفحص متغيرات الدراسة الحالية في علاقتها ببعضها البعض أو متغيرين معًا على نفس العيّنة، لذا حاولت الباحثة قدر الإمكان عرض

د. سارة عزت الجداوي

الدراسات وثيقة الصلة بمتغيرات البحث الحالي على عيّنات تناولت نفس المرحلة العمرية الخاصة بعيّنة البحث الحالي أو عيّنات قريبة منها قدر الإمكان، وذلك من خلال تقسيمها إلى ثلاث فئات هي كما يلي:

أولاً: فئة الدراسات التي تناولت الصحة النفسية وإدراك الضغوط لدى المراهقين،

حيث هدفت دراسة اوبيدال ورويسامب (Oppedal & Roysamb, 2004) لفحص الفروق في مستوى الصحة النفسية، وضغوط الحياة، والمساندة الاجتماعية لدى المراهقين من خلفيات محليين ومهاجرين. تكونت العيّنة الكلية من (٦٣٣) من المراهقين منهم (٩٦ إناث مهاجرات- ٢٠٣ إناث محليات- ١٢٩ ذكور مهاجرين- ٢٠٥ ذكور محليين) بمتوسط عمري قدره (١٣) عام. طُبّق عليهم قائمة أعراض هوبكينز للصحة النفسية، وقائمة ضغوط الحياة لفحص ضغوط الحياة اليومية، ومقياس للمساندة الاجتماعية. من أهم ما أشارت إليه النتائج هو انتشار مشكلات الصحة النفسية لدى المراهقين، في حين ارتفعت هذه المستويات لدى المراهقين المهاجرين مقارنة بالمحليين، وفيما يتعلق بالفروق بين المجموعات من الجنسين فقد ارتفعت مشكلات الصحة النفسية لدى الذكور المهاجرين مقارنة بالذكور المحليين، في حين لم تكن هناك فروق دالة في الصحة النفسية بين الإناث المهاجرات والإناث المحليات. وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في كل مجموعة على حدة، فلم تكن هناك فروق بين الذكور والإناث المهاجرين في الصحة النفسية، في حين وجدت فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين المحليين في اتجاه الإناث حيث كانت الإناث أعلى في الكرب النفسي مقارنة بالذكور. وفيما يتعلق بضغوط الحياة اليومية وأحداث الحياة السلبية فقد أخبر المراهقون أن الضغوط المدرسية هي أكثر ما يعانون منه، حيث بلغت النسبة (٣٦%) من حيث إدراكهم لضغوط البيئة المحيطة للنجاح في الأعمال المدرسية، كما بلغت النسبة (٣٣%) لضغوط تتعلق بالعمل، في حين بلغت (٤٩%) ممن أبلغوا عن معاناتهم من نوعين من الضغوط على الأقل، ولم تكن هناك

فروق بين المجموعات المختلفة في طبيعة الضغوط المدركه، في حين وجدت فروق بين الجنسين داخل كل مجموعة حيث أخبر كل من الذكور المهاجرين والمحليين عن مشكلات مدرسية أعلى مقارنة بالإناث. كذلك لم تكن هناك فروق في العلاقة بين ضغوط الحياة والصحة النفسية بين الذكور والإناث المحليين، بينما كان التفاوت بين الجنسين لدى الطلاب المهاجرين، وهو ما يشير إلى أن الاختلافات بين الجنسين في قابلية التعرض لضغوط الحياة مرتبطة بالنوع وتوقعات الدور للإناث والذكور.

كما هدفت دراسة جعير (٢٠١٦) إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية، والأحداث الضاغطة، والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، على عينة عشوائية بلغ قوامها (١٣٠) تلميذ وتلميذة من أربعة ثانويات بالجزائر، طُبِّق عليهم مقياس الصلابة النفسية، ومقياس أحداث الضاغطة ومقياس الصحة النفسية. ومن أهم ما أشارت إليه النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية، كما أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الأحداث الضاغطة.

وفي دراسة كارناتاك (Karanatak 2016) والتي هدفت إلى فحص تأثير الحرمان والقلق والضغوط على الصحة النفسية للمراهقين. تكونت العينة من (٣٦٠) من المراهقين والذين تم تقسيمهم إلى مرتفعي الحرمان ومنخفضي الحرمان وفقاً لمقياس الحرمان المستخدم في الدراسة والذي يضم أنواع متعددة من الحرمان ومنها (حالة السكن وبيئة المنزل، الكفاية الاقتصادية، الغذاء والملابس، الخبرات التعليمية الرسمية، وتجارب الطفولة وتراكم الخبرات، الخصائص الأبوية، التدخل مع الوالدين، والخبرات التحفيزية والانفعالية)، طبق عليهم مقياس الحرمان الممتد/المستمر، مقياس القلق ومقياس لقياس الضغوط، ومقياس لقياس الصحة النفسية لدى المراهقين. وأشارت النتائج إلى أن المراهقين الأقل حرماناً كانوا أكثر ارتفاعاً في الصحة النفسية مقارنةً بأقرانهم الأكثر حرماناً، كما أن المراهقين الأقل شعوراً بالضغط كانوا أكثر ارتفاعاً في الصحة النفسية مقارنةً بالمراهقين الأكثر شعوراً بالضغط.

د. سارة عزت الجداوي

كما سعت دراسة جيوتا وجوستافسون (2017) Giota & Gustaffson من خلال موجتين من الدراسات الطولية لدى المراهقين في عمر ال (١٣) عامًا بالصف السادس، وعمر ال (١٦) عامًا بالصف التاسع إلى فحص العلاقة بين التغيرات في المتطلبات الأكاديمية المدركة والتغيرات في الضغوط المدركة، وكذلك دور النوع والقدرات المعرفية، كما هدفت إلى فحص كيفية تأثير هذه العوامل في الصحة النفسية (التي تم تناولها من خلال مستوى الأعراض الاكتئابية والسيكوسوماتية) لدى المراهقين، وتم جمع البيانات خلال فصلي الربيع ٢٠١١ و ٢٠١٤ على التوالي. تضمنت الدراسة استبيانات لقياس الأداء المعرفي والضغوط والمتطلبات الأكاديمية المدركة، وكذلك استبيان لقياس الصحة النفسية (الجسدية-النفسية) من خلال قياس الكرب الانفعالي كأحد مؤشرات الاضطرابات الداخلية(المزاج الاكتئابي-الشعور باليأس-الشعور الفشل-التهيج والاستتاره-صعوبات النوم-صعوبات التركيز والانسحاب). ومن أهم ما أشارت إليه النتائج أن هناك ارتباط موجب لدى طلاب الصف السادس بين المتطلبات الأكاديمية المتزايدة وارتفاع مستوى الضغوط، وتزايد هذه العلاقة بزيادة الصف الدراسي حتى الصف التاسع. كذلك أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين عوامل الكرب الشخصي، والأعراض السيكوسوماتية والضغوط لدى طلاب الصف السادس، وكذلك المستويات المرتفعة من الضغوط لدى طلاب الصف التاسع، كذلك وُجد أن هناك ارتباط ضعيف بين عوامل الصحة النفسية، والزيادة المدركة في المتطلبات الأكاديمية بين الصف السادس والتاسع. بالإضافة إلى أن الطلاب الذين أبلغوا عن متطلبات أكاديمية ومستويات أقل من الضغوط في الصف السادس زادت مستوياتهم في الصف التاسع مقارنة بالطلاب الذين اختبروا بالفعل إلى مستويات عالية من المتطلبات الأكاديمية والضغوط في الصف السادس، وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين، لم تكن هناك فروق بين الذكور والإناث في الصف السادس فيما يتعلق بالمتطلبات الأكاديمية المدركة، في حين أخبر الإناث عن مستوى أعلى من الضغوط، ومن الصف السادس للتاسع كان هناك زيادة في المتطلبات المدركة لدى الإناث وكذلك زيادة في

الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بالضغوط، كذلك فالإناث كن أعلى من الذكور في مشكلات الصحة النفسية في الصف التاسع خاصة فيما يتعلق بالكرب الانفعالي، وتأثير النوع هنا هو تأثير غير مباشر مما يعني أن الاختلاف بين الجنسين في مشاكل الصحة النفسية في الصف التاسع يتم توسطه من خلال المستوى الأعلى من الضغوط لدى الفتيات في الصف السادس والزيادات الأكبر في الضغوط المدركة والمتطلبات الأكاديمية من الصف السادس إلى التاسع.

كذلك هدفت دراسة أنيكو وزملاؤه (Anniko et al, 2019) وهي دراسة طولية إلى فحص مصادر الضغط، والتوتر، ودورها في تطوير الضغوط المرتبطة بمشكلات الصحة النفسية (القلق والاكتئاب) خلال مرحلة المراهقة المبكرة والمتوسطة. تكونت العينة من مجموعة مراهقين الصف السابع إلى التاسع بلغ قوامها (١١٣٧) منهم (٤٦%) من الإناث بمتوسط عمري قدره (١٣,١) عام وانحراف معياري قدره ($0.42 \pm$) عامًا حيث تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٥) عامًا، كما تم عمل قياسات تتبعية على مدار عامٍ وعامين بعد بداية التطبيق. تضمنت الأدوات استبيان الصورة المختصرة لقلق المراهقين، ومقياس لقياس الأعراض الاكتئابية، ومقياس لقياس القلق العام واستبيان لقياس التوتر. أظهرت الإناث مقارنة بالذكور مستويات أعلى من الضغط فيما يتعلق بمثيرات الضغط الشائعة في السياق الاجتماعي والأكاديمي، كما أن المدرسة هي المصدر الأكبر للضغوط مقارنة بالضغوط المتعلقة بالعوامل الاجتماعية لدى كلا الجنسين. كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير غير مباشر لعبء مثيرات المشقة من خلال التوتر على مشكلات الصحة النفسية (الأعراض الاكتئابية والقلق)، كما أن النوع لم يعدل العلاقة بين العبء الناتج عن مثيرات المشقة والتوتر، وهو ما أشار إلى أن دور التوتر في تطوير أعراض القلق والاكتئاب في مواجهة مثيرات المشقة قد تختلف اعتماداً على نوع المجال الذي تحدث فيه مثيرات المشقة.

كما هدف النيل وآخرون، (٢٠٢٠) إلى تحديد علاقة ضغوط البيئة المدرسية بمستوى الصحة النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي، وكذلك التعرف على الفروق بين الذكور

د. سارة عزت الجداوي

والإناث في ضغوط البيئة المدرسية والصحة النفسية، وماهي أبعاد الضغوط المدرسية التي تنبئ بمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة (٢١٣ طالبة، و١٨٧ طالبًا)، طُبِّق عليهم مقياس ضغوط البيئة المدرسية، ومقياس الصحة النفسية للشباب. حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى الدلالة بين ضغوط البيئة المدرسية بأبعاده المختلفة وأبعاد مستوى الشعور بالصحة النفسية، وأيضًا وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في ضغوط البيئة المدرسية لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصحة النفسية لصالح الإناث، وأظهرت النتائج أيضًا أنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال المناخ المدرسي السائد لدى مدارس الثانوية العامة.

وعلى غرار الدراسات السابق ذكرها هدفت دراسة بورو وزملاؤه (Porru et al, 2022) لفحص العلاقة بين تحديات وتغيرات الحياة الطلابية (يقصد بها المتطلبات والتهديدات التي من المحتمل إدراكها على أنها ضاغطة) ومستوى الصحة النفسية لديهم، والصحة المقررة ذاتيًا. تكونت العينة من (٥٦٨) من الطلاب الملحقين بالجامعة، بلغت أعمارهم من (١٨) عامًا فأعلى، منهم (٤٤٧) من الإناث، و(١١٢) من الذكور. طُبِّق عليهم مقياس صحة الطلاب الجامعيين مع عمل متابعة لمدة ستة أشهر، ومقياس الصحة النفسية، وتم الاستعانة بأحد بنود القائمة المختصرة (٣٦) للصحة لقياس الصحة المقررة ذاتيًا. كما طُبِّق عليهم ستة مقاييس فرعية من قائمة ضغوط التعليم العالي للتعرف على تحديات الحياة الطلابية. أشارت النتائج إلى أن الطلاب الأكثر تعرضًا لتحديات الحياة الطلابية هم الأقل في الصحة النفسية، والأضعف في الصحة الذاتية، كما أن الطلاب الذين أبلغوا عن تعرضهم المتزايد للتحديات هم الأكثر احتمالاً لتدهور صحتهم النفسية والذاتية، بالإضافة إلى أن أكثر هذه التحديات ارتباطاً بضعف الصحة النفسية والذاتية هي أوجه القصور الخاصة بالكليات (الجامعية الملحقين بها)، والمناخ غير الداعم، وزيادة عبء العمل.

ثانياً: فئة الدراسات التي تناولت الصحة النفسية ومعنى الحياة لدى المراهقين

سعت دراسة دان وأوبرين (2009) Dunn & O'Brien لفحص الإسهام النسبي لكل من الجنس، والضغوط المدركة، والدعم الاجتماعي من الأسرة والأشخاص المهمين الآخرين، والأبعاد الإيجابية والسلبية للتكيف الديني في التنبؤ بالصحة النفسية ومعنى الحياة. لدى (179) مشاركاً منهم (50 إناثاً-118 ذكوراً) مهاجراً من أمريكا الوسطى من السلفادور وغواتيمالا. طُبّق عليهم مقياس للضغوط المدركة وآخر للمساندة الاجتماعية المدركة، وقائمة أعراض الصحة النفسية المختصرة، واستبيان معنى الحياة، وآخر للتكيف الديني. ومن أهم ما أشارت إليه النتائج أن الضغوط المدركة كانت الأكثر أهمية في التنبؤ بالصحة النفسية، وبشكل خاص كانت الضغوط المدركة مرتبطة بمؤشرات الصحة النفسية ومعنى الحياة، وفسرت تبايناً أكبر من كل من التأقلم الديني والدعم الاجتماعي.

كما هدفت دراسة براساي وآخرون (2011) Brassai et al إلى فحص معنى الحياة كعامل وقائي محتمل للعوامل المتعلقة بصحة المراهقين والتمثلة في تعاطي المخدرات (التدخين، الشرب، المخدرات، واستخدام المسكنات)، والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر الصحية (الجنس غير الآمن، نقص ممارسة وضبط النظام الغذائي)، والصحة النفسية (الأعراض النفسية الجسدية، والهناء النفسي، ونوعية الحياة). وكذلك استكشاف وجود الفروق بين الجنسين في دور معنى الحياة في صحة المراهقين، وكذلك العلاقة بين معنى الحياة والصحة النفسية لديهم. تكونت العيّنة من (1977) من المراهقين الذين تراوحت أعمارهم بين (15-19) عاماً بمتوسط عمري قدره (16,8) عاماً وانحراف معياري قدره (1,0±) عام، منهم 48,1% من الذكور. وقد تم قياس معنى الحياة من خلال مقياس فرعي "الغرض والارتباطات" من القائمة المختصرة للضغوط والمواجهه، ومقياس للأعراض السيكوسوماتية، ومقياس الهناء النفسي، ومقياس لنوعية الحياة، بالإضافة إلى التساؤل عن سبعة أنواع من السلوكيات التي تمثل خطورة على الصحة. أشارت النتائج إلى أن معنى الحياة يؤدي دوراً مهماً في الوقاية من المشكلات النفسية

د. سارة عزت الجداوي

والسلوكية التي تمثل خطورة صحية باستثناء التدخين والشرب بينهم. كما ارتبط اللا معنى بصحة نفسية سيئة (أعراض نفسية جسدية عالية ، رفاهية نفسية ونوعية حياة ضعيفة)، كما وجد أن هناك ارتباط بين انخفاض مستوى سلوكيات المخاطر الصحية (الشراهة عند الشرب والمخدرات غير المشروعة والاستخدام المهدئ، الجنس غير الآمن، وعدم ممارسة الرياضة والتحكم في النظام الغذائي) ووجود معنى الحياة، كما أبلغت الإناث عن حالة صحية نفسية جسدية أسوأ ، ورفاهية نفسية، ونوعية الحياة أقل مقارنة بالذكور. كما وجد أن هناك علاقة موجبة قوية بين الصحة النفسية ومعنى الحياة.

وعلى غرار تلك الدراسات هدفت دراسة سيزوسكا وجوبرا Czyżowska& Gurba (2021) إلى استكشاف ما إذا كانت التدخلات القائمة على التفكير في المواقف اليومية الضاغطة يمكن أن تسهم في تعزيز الشعور بمعنى الحياة والهناء النفسي لدى البالغين. بالإضافة لفحص العلاقة بين المتغيرات السابقة والفعالية الذاتية. استخدمت الدراسة تصميم المجموعة التجريبية والضابطة واشتملت العينة على (٨٠) مشتركاً (٥٦) من الإناث و(٢٤) من الذكور موزعين على المجموعتين. أكمل المشاركون استبيان معنى في الحياة، مقياس الفعالية الذاتية المعممة ، ومقاييس Ryff للهناء النفسي مرتين. أشارت النتائج في المجموعة التجريبية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الهناء النفسي، خاصة في مجال العلاقات مع الآخرين، ولم تكن هناك فروق في مستوى معنى الحياة. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين معنى الحياة والهناء النفسي، كما أن معنى الحياة والكفاءة الذاتية تنبئ بالهناء النفسي، علاوة على ذلك، فإن الفعالية الذاتية هي وسيط بين وجود معنى الحياة والهناء النفسي.

ثالثاً: فئة الدراسات التي تناولت إدراك الضغوط ومعنى الحياة لدى المراهقين

هدفت دراسة لي وآخرون (Li et al, 2019) إلى (١) مقارنة متوسط الفروق في مستوى وجود المعنى والبحث عن المعنى بين المراهقين الصينيين والإيطاليين؛ (٢) فحص الارتباط بين الوجود والبحث عن المعنى و الضيق أو الكرب النفسي (٣) اختبار ضبط النفس كوسيط في العلاقة المذكورة أعلاه، و (٤) مقارنة الآثار المباشرة وغير المباشرة بين العيّنتين. تكونت العيّنة من (٢٧٠) مراهق صيني (١٢٩ من الذكور - ١٤١ من الإناث) تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٧) بمتوسط عمري قدره (١٦,٣٤ ± ٠,٤٨) عاماً، في حين بلغ عدد المراهقين الإيطاليين (٢٧٩) منهم (١٣١ من الذكور - ١٤٨ من الإناث) تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٧) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٦,٣٤ ± ٠,٤٨) عاماً، طبق عليهم مقياس معنى الحياة، واستبيان الوعي الذاتي للمراهقين لفحص ضبط النفس، وقائمة الأعراض الاكتئابية، واستبيان لقياس المشكلات النفسية. كشفت النتائج عن أن وجود المعنى كان مرتبطاً بضيق نفسي أقل، بينما ارتبط البحث عن المعنى بمزيد من الضيق والكرب النفسي، وأكدت النتائج على أن وجود المعنى يمثل عاملاً وقائياً قوياً ضد الاضطرابات النفسية للمراهقين في كل من الثقافات الجماعية والفردية.

وفي نفس السياق سعت دراسة اوستافين وبرولكس (Ostafin & Proulx 2020) لفحص ما إذا كان معنى الحياة يعزز القدرة على الصمود أمام الضغوط المرتبطة بالإجهاد والكرب النفسي والتفكير السلبي المتكرر. اعتمدت الدراسة على تطبيق ثلاث دراسات بتصميمات عرضية ومستقبلية لتحديد العلاقة بين معنى الحياة والاستجابة لمختلف الضغوط، على عينة كلية قوامها (٢٧٣)، بلغ عدد المشاركين في الدراسة الأولى (٩١) من طلاب الجامعة بمتوسط عمري قدره (٢٠,٤٤) وانحراف معياري قدره (١,٩٨) عام، طُبّق عليهم مقاييس متعددة لقياس معنى الحياة، وجود العلاقات، والكرب النفسي والتفكير السلبي المتكرر، وأشارت النتائج إلى أن الأفراد ذوي المعنى الأكبر في الحياة هم أقل اجتراراً للخبرات السلبية، لأنهم أقل معاناة

د. سارة عزت الجداوي

من الضغوط والكرب النفسي، وأن الكرب النفسي توسط العلاقة بين معنى الحياة والتفكير السلبي المتكرر.

تعليق عام على الدراسات السابقة

- باستقراء الباحثة للدراسات التي هدفت لفحص متغيرات الدراسة الحالية معاً لدى عينات من مجهولي النسب في البيئة العربية، فلم تجد الباحثة- في حدود علمها- دراسات تناولت متغيرين من متغيرات الدراسة الحالية معاً لدى عينة الدراسة الحالية على وجه التحديد، ولكن وجدت دراسات فحصت كل متغير في علاقته بمتغيرات أخرى؛ حيث وجدت دراستان لدى عينات من مجهولي النسب، دراسة الغزالي(٢٠١٨) والتي هدفت لفحص معنى الحياة والاتزان الانفعالي لدى المراهقين مجهولي النسب، ودراسة على (٢٠١٨) والتي هدفت لفحص الضغوط النفسية لدى المراهقين مجهولي النسب في المؤسسات الإيوائية دون تناول علاقة هذه الضغوط بمتغيرات أخرى بل اكتفت بفحص العلاقة بين أنواع الضغوط وبعضها البعض. أما الدراسات التي تناولت بالفعل متغيرين على الأقل من متغيرات البحث الحالي فهما مطبقين على عينات مختلفة عن عينة البحث الحالي كدراسة زقاوة(٢٠٢٠) المعنونة بمعنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى الشباب إلا أن الباحث لم يوضح ماهي أدوات القياس التي استخدمها لقياس الصحة النفسية، ولم يتم بعرض أي فروض تتعلق بالصحة النفسية في النسخة التي تم نشرها، وبالتالي لم يتسق عنوان البحث مع محتواه، وكذلك دراسة قاسم(٢٠٠٧) والتي هدفت لفحص العلاقة بين معنى الحياة والصحة النفسية لدى المتصوفة وهي عينة ذات طبيعة خاصة تختلف تماماً عن العينة الحالية.

الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة

- ندرة الدراسات-في حدود علم الباحثة- التي تناولت علاقة المتغيرات الثلاثة ببعضها البعض لدى عينة مراهقين مجهولي النسب من الذكور والإناث المقيمين في المؤسسات الإيوائية، وهو ما يدعم في حد ذاته تناول المتغيرات الحالية لدى هذه العينة تحديداً بالفحص والدراسة.

- وفيما يتعلق بنتائج الدراسات السابق عرضها فقد أشارت نتائج الدراسات إلى ما يلي :

- تعدد أنواع الضغوط التي يدركها المراهقون، غير أن أكثرها هي الضغوط المدرسية أو الأكاديمية بالإضافة لتوقعات الدور الاجتماعي ، كما أشارت نتائج دراسات اوبيدال ورويسامب (Oppedal & Roysamb (2004 وپورو وزملاؤه (Porru et al, (2022).

- اتفقت النتائج على وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين معنى الحياة والصحة النفسية، كما أن معنى الحياة منبئ قوي بالصحة النفسية كما في دراسة سيزوسكا وجوبرا (Czyżowska & Gurba (2021 ودراسة براساي وآخرون (Brassai et al, (2011، كما أن هناك اتفاق على وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين وجود معنى الحياة وإدراك الضغوط لي وآخرون (Li et al, (2019، بالإضافة إلى وجود علاقة سالبة بين إدراك الضغوط والصحة والنفسية كما في دراسة كارناتاك (Karanatak (2016 ودراسة پورو وزملاؤه (Porru et al., (2022)، ودراسة جعير (٢٠١٦)، والنيل (٢٠٢٠).

- هناك تضارب في النتائج فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين حيث أشارت دراسة اوبيدال ورويسامب (Oppedal & Roysamb (2004 إلى أن الذكور أعلى من الإناث في إدراك الضغوط وخاصة المدرسية، في حين أشارت نتائج دراسة جيوتا وجوستافسون (Giota & Gustaffson (2017 إلى أن الإناث أعلى في إدراك الضغوط وكذلك مشكلات الصحة النفسية، ودراسة أنيكو وزملاؤه (Anniko et al, (2019 أظهرت الإناث مستويات أعلى من إدراك الضغط مقارنة بالذكور فيما يتعلق بمثيرات الضغط الشائعة في السياق الاجتماعي

د. سارة عزت الجداوي

والأكاديمي. أشارت نتائج دراسة براساي وآخرون (Brassai et al, 2011) إلى أن الإناث كن الأقل في الصحة النفسية، وهو ما اتفقت معه نتائج دراسة النيل (٢٠٢٠).

- أما فيما يتعلق بمعنى الحياة فلم تكن هناك إشارة واضحة لطبيعة الفروق بين الجنسين فيما عدا دراسة زقاوة (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في الصحة النفسية.

- هناك قلة وربما ندرة في الدراسات التي تناولت الصحة النفسية بدورها متغير وسيط في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة، فرغم اتفاق نتائج عدد من الدراسات على وجود علاقة بين معنى الحياة والصحة النفسية إلا أنه في حدود علم الباحثه، لم تجد دراسة تناولت الصحة النفسية كمتغير وسيط كما في البحث الحالي، ولكن هناك دراسات اهتمت بتناول متغيرات أخرى ودورها المعدل أو الوسيط في علاقة معنى الحياة أو الضغوط بغيرها من المتغيرات كما في دراسة جيوتا وجوستافسون (2017) Giota & Gustaffson والتي أشارت نتائجها إلى أن مستوى إدراك الضغوط له دور وسيط بين تأثير النوع والصحة النفسية، وكان تأثير النوع تأثير غير مباشر. ودراسة أنيكو وزملاؤه (2019) Anniko et al, والتي أشارت نتائجها إلى أن نوع الضغوط واختلاف المجال الذي يحدث فيه مثير المشقة له دور وسيط بين تأثير عبء مثيرات المشقة على الصحة النفسية. ودراسة سيزوسكا وجوبرا (2021) Czyżowska & Gurba والتي أشارت نتائجها إلى أن الكفاءة الذاتية هي وسيط بين وجود معنى الحياة والرفاهية النفسية. ودراسة اوستافين وبرولكس (2020) Ostafin & Proulx والتي أشارت إلى أن الكرب النفسي توسط العلاقة بين معنى الحياة والتفكير السلبي المتكرر. في حين اتفقت نتائج دراسات كل من براساي وآخرون (2011) Brassai et al, و لي وآخرون (2019) Li et al, على أن لمعنى الحياة دور وقائي قوي فيما يتعلق بالسلوكيات التي تنطوي على مخاطر صحية، وكذلك الاضطرابات النفسية للمراهقين.

فروض البحث

١. يوجد ارتباط سالب دال إحصائيًا بين الدرجة الكلية للصحة النفسية ومكوناتها الفرعية (الهناء الانفعالي-والهناء الاجتماعي-والهناء النفسي)، والدرجة الكلية لإدراك الضغوط ومكوناته الفرعية (إدراك الضغوط الاجتماعية- والضغوط الصحية- والضغوط الشخصية- والضغوط الانفعالية- والضغوط المدرسية- وضغوط المستقبل)، وكذلك يوجد ارتباط سالب دال إحصائيًا بين الدرجة الكلية لمعنى الحياة ومكوناته الفرعية (التماسك- والغرض- والأهمية) والدرجة الكلية لإدراك الضغوط ومكوناته الفرعية، كما يوجد ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الدرجة الكلية للصحة النفسية ومكوناتها الفرعية والدرجة الكلية لمعنى الحياة ومكوناته الفرعية لدى المراهقين مجهولي النسب من الجنسين.
٢. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات الذكور والإناث المراهقين مجهولي النسب في الدرجة الكلية للصحة النفسية ومكوناتها الفرعية والدرجة الكلية لإدراك الضغوط ومكوناته الفرعية والدرجة الكلية لمعنى الحياة ومكوناته الفرعية.
٣. تتوسط درجات الصحة النفسية توسطًا كليًا أو جزئيًا، وبشكل مباشر أو غير مباشر العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة.

المنهج والإجراءات

اتبع البحث الحالي المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، وإمكانية التحقق من صحة الفروض.

د. سارة عزت الجداوي

عينة البحث: تكونت عينة البحث من

أ. عينة التحقق من الكفاءة القياسية للأدوات

تكونت عينة التحقق من الكفاءة القياسية للأدوات من (٥٠) من المراهقين مجهولي النسب المقيمين بالمؤسسات الإيوائية، تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨) عامًا بمتوسط عمري قدره (١٦,٠٠) عامًا وانحراف معياري قدره $(\pm ١,٠٣٠)$ عام، بلغ عدد الإناث (٢٥) بمتوسط عمري (١٦,١٦) عامًا وانحراف معياري $(\pm ٠,٨٩٨)$ ، كما بلغ عدد الذكور (٢٥) بمتوسط عمري (١٥,٨٤) وانحراف معياري قدره $(\pm ١,١٤٣)$ عام.

ب. عينة الدراسة الأساسية

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٧٢) من المراهقين مجهولي النسب المقيمين بمؤسسات الرعاية^{١٣}، تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨) عامًا بمتوسط عمري قدره (١٦,٠١) عام وانحراف معياري قدره $(\pm ١,٠)$ عام، بلغ عدد الإناث (٣٧) بمتوسط عمري (١٦,١٦) عام وانحراف معياري $(\pm ٠,٨٣٤)$ كما بلغ عدد الذكور (٣٥) بمتوسط عمري (١٥,٨٦) وانحراف معياري قدره $(\pm ١,١٤)$ عام، وفيما يلي توزيع أفراد العينة وفقًا لمتغيري السن والنوع

جدول (١)

توزيع العينة وفقًا لمتغيري النوع والسن

النوع	ذكور		إناث		المجموع	
	ك	%	ك	%	ك	%
١٥	١٩	٢٦,٣٨	٩	١٢,٥	٢٨	٣٨,٩%
١٦	٨	١١,١١	١٤	١٩,٤٤	٢٢	٣٠,٦%
١٧	٢	٢,٧٧	١٣	١٨,٠٥	١٥	٢٠,٨%
١٨	٦	٨,٣٣	١	١,٣٨	٧	٩,٧%
المجموع	٣٥	٤٨,٦	٣٧	٥١,٤	٧٢	١٠٠%

^{١٣} تتقدم الباحثة بخالص الشكر والتقدير والامتنان للسادة مديري مؤسسة أولادي بنين-بنات، ودار رعاية الفتيات بجمعية خير وبركة والمرأة الجديدة، ودار الهنا لرعاية الطفولة لحسن تعاونهم وتيسير أمور التطبيق داخل المؤسسات، كما تتقدم الباحثة بخالص الشكر والتقدير للمشاركين في التطبيق من الذكور والإناث.

يتضح من جدول (١) أن نسبة الذكور قد بلغت في العينة الكلية (٤٨,٦%)، بينما بلغت نسبة الإناث (٥١,٤%) من إجمالي العينة الكلية. كما لوحظ وجود تباين في أعداد العينة من الذكور والإناث فيما يتعلق بالعمر حيث بلغت نسبة إسهام عمر ال (١٥) عام (٢٦%) لدى الذكور وهو العمر الأعلى إسهامًا في العينة بالنسبة للمراهقين الذكور، تلاه عمر (١٦) عامًا ثم (١٨) عامًا، في حين كان عمر ال (١٧) عامًا هو الأقل إسهامًا في عينة الذكور بنسبة (٢%) فقط، أما فيما يتعلق بعينة الإناث فقد كان العمر الأكثر إسهامًا هو عمر ال (١٦) عامًا بنسبة (١٩%) تلاه عمر ال (١٧) عامًا، ثم ال (١٥) عامًا، في حين كان العمر الأقل إسهامًا بالنسبة لعينة الإناث هو عمر ال (١٨) عامًا بنسبة إسهام (١%) فقط من إجمالي العينة الكلية.

أدوات البحث

اشتملت أدوات الدراسة على ثلاثة مقاييس أساسية لقياس متغيرات الدراسة وهي متصل الصحة النفسية المختصر، ومقياس إدراك الضغوط، ومقياس معنى الحياة، وفيما يلي وصف تفصيلي لهذه الأدوات وكيفية التحقق من كفاءتها القياسية

أولاً: متصل الصحة النفسية-المختصر **The Mental Health Continuum Short Form** ترجمة سلامة-يونس، ٢٠١١

متصل الصحة النفسية المختصر هو أحد مقاييس الصحة النفسية أو كما تم ترجمة المفهوم من بعض الباحثين بالصحة العقلية الإيجابية، قدمه Corey L. Keyes لأول مرة في عام ٢٠٠٢، ثم قام بتطويره في سنوات أخرى لاحقة، وتم ترجمته إلى عدد من اللغات المختلفة حيث استخدمت النسخة المختصرة في العديد من الثقافات مثل ألمانيا وجنوب إفريقيا والولايات المتحدة الأمريكية وإيران وفرنسا)، وقد تم التحقق من كفاءته القياسية في كلٍ منها، وترجمه للعربية سلامة-يونس في عام ٢٠١١ (Salama-Younes, 2011). يهدف لقياس الصحة النفسية من جوانب إيجابية من خلال قياس مفهوم الهناء الذاتي، وقد تكون في صورته المبدئية من (١٤) فقرة، وهو أداة متعددة الأبعاد تتضمن ثلاثة أبعاد هي الهناء الانفعالي (٣ فقرات:

د. سارة عزت الجداوي

يهتم بفحص السعادة-الاهتمام بالحياة-الرضا عن الحياة)، والهناء الاجتماعي(٥ فقرات: يهتم بفحص المساهمة الاجتماعية- التكامل الاجتماعي- النمو الاجتماعي- القبول الاجتماعي- التماسك الاجتماعي)، والهناء النفسي(٦ فقرات: يهتم فقراته بفحص القبول الذاتي-الإلتقان البيئي-العلاقات الاجتماعية مع الآخرين- النمو الشخصي-الاستقلالية-الغرض في الحياة). يجب المشاركون على المقياس من خلال الاختيار بين ٦ بدائل تتراوح بين أبداً (درجة واحدة) إلى كل يوم (٦ درجات) والتي تصف تكرار اختبار أعراض الهناء المختلفة خلال الشهر الماضي. ويسمح المقياس بنوعين من التقييمات؛ تقييم لمستوى الهناء كمؤشر للأداء الإيجابي للفرد وأبعاده الثلاثة الاجتماعية، والنفسية، والانفعالية، بالإضافة إلى تقييم قاطع لحالة الصحة النفسية من خلال إمكانية تصنيف الأفراد إلى ثلاث فئات هي: الازدهار (أي وجود مستويات مرتفعة من الهناء)، والضعف (أي غياب الصحة النفسية)، وصحة نفسية معتدلة (تقع بين هذين الطرفين).

وفيما يتعلق بالكفاءة القياسية للمقياس في النسخة المترجمة فقد تم إجراء الترجمة الأمامية والعكسية بواسطة أربعة أفراد ثنائي اللغة، ثم إنشاء نسخة عربية تجريبية مكافئة للمقياس الأصلي، وقام اثنان من المتخصصين النفسيين المستقلين بترجمة العناصر، وقام اثنان آخران بترجمة فئات الاستجابة، وتمت ترجمته مرة أخرى إلى اللغة الإنجليزية، وبعد تكييف ثقافي دقيق، تم تقديم النسخة النهائية واختبارها بشكل تجريبي واستخدامها ولم تكن هناك تغييرات كبيرة على الأداة الأصلية. تم تقنين المقياس على عينة من المراهقين المصريين تراوحت أعمارهم بين(١٢-١٨)عامًا، أُجري التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المحاور الأساسية، وتشبعت جميع الفقرات على الأبعاد فيما عدا خمس فقرات كانت تشبعتها أقل من (٠,٤) مما استلزم حذفها، وبالتالي تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٩) فقرات، وقد كشفت النتائج عن وجود ثلاث عوامل جذرها الكامن أكبر من (١) صحيح متسقة في ذلك مع نموذج

Keyes للمقياس في نسخته الأصلية، استقطبت هذه العوامل الثلاثة (٤١,٦٠)٪ من التباين الارتباطي الكلي.

كذلك تم القيام بإجراء تحليل عاملي توكيدي للتأكد من بنية العوامل الخاصة بهذا المقياس وتبين منه مناسبة مؤشرات حسن المطابقة وبالتالي تحقق الصدق التوكيدي للمقياس حيث بلغت النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية $X^2(1,71)$ ، وبلغ مؤشر حسن المطابقة GFI (٠,٩٧)، و مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI (٠,٩٥)، ومؤشر المطابقة التزايدى IFI (٠,٩٦)، أما مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA فقد بلغ (٠,٠٤). أما فيما يتعلق بثبات المقياس فقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٧٢) للمقياس ككل، كما بلغت (٠,٧٤) للهناء الانفعالي، وبلغت (٠,٦٦) للهناء النفسي، في حين بلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠,٤٩) للهناء الاجتماعي.

وفي إطار البحث الحالي تم حساب مايلي

١- الاتساق الداخلى

تم إيجاد الاتساق الداخلى كمؤشر لجودة المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمكونه الفرعى الذى ينتمى إليه، وكذلك إيجاد معامل ارتباط كل مقياس فرعى بالمجموع الكلى للمقياس، ويوضح جدول (٢) هذه النتائج

د. سارة عزت الجداوي

جدول (٢)

الارتباط بين درجة البند ودرجة المكون الفرعي، والارتباط بين درجة كل مكون فرعي والدرجة الكلية لمتصل الصحة النفسية المختصر

متصل الصحة النفسية المختصر					
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
٠,٤٨	٧	٠,٣٧	٤	٠,٨٠	١
٠,٨١	٨	٠,٥٠	٥	٠,٧٨	٢
٠,٦٦	٩	٠,٥٧	٦	٠,٧٤	٣
الدرجة الكلية	البعد	الدرجة الكلية	البعد	الدرجة الكلية	البعد
٠,٨٥	الهناء النفسي	٠,٧٦	الهناء الاجتماعي	٠,٨٦	الهناء الانفعالي

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط قد تراوحت في البعد الأول بين (٠,٧٤-٠,٨٠)، كما تراوحت في البعد الثاني بين (٠,٣٧-٠,٥٧)، كذلك تراوحت في البعد الثالث بين (٠,٤٨-٠,٨١)، وجميعها معاملات ارتباط من متوسطة إلى مرتفعة، كذلك تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٧٦-٠,٨٦) وجميعها معاملات مرتفعة مما يشير إلى تمتع المقياس باتساق داخلي جيد.

٢- ثبات ألفا كرونباخ والقسمة النصفية

ثم حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ والقسمة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بعد تصحيح الطول بمعادلة جاتمان، وجدول (٣) يوضح هذه النتائج

جدول (٣)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ والقسمة النصفية لمتصل الصحة النفسية المختصر

معاملات ثبات متصل الصحة النفسية المختصر			
معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات القسمة النصفية قبل التصحيح	معامل ثبات القسمة النصفية بعد التصحيح	
٠,٦٦	٠,٣٦	٠,٥٥	الهناء الانفعالي
٠,٠٦	٠,٠١٩	٠,٠٣٦	الهناء الاجتماعي
٠,٥٥	٠,٤٩	٠,٦٣	الهناء النفسي
٠,٧٣	٠,٦١	٠,٧٦	الدرجة الكلية

ينتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ للهناء الانفعالي والهناء النفسي قد بلغت على التوالي (٠,٦٦، ٠,٥٥)، كما بلغ معامل ثبات ألفا للدرجة الكلية (٠,٧٣)، كذلك بلغت قيم معاملات ثبات القسمة النصفية للرفاه الانفعالي والرفاه النفسي (٠,٥٥، ٠,٦٣) على التوالي، كما بلغ معامل ثبات القسمة النصفية للدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٦) وهي معاملات ثبات مقبولة وتشير إلى أن عبارات المقياس تقيس مضمون واحد. في حين بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للهناء الاجتماعي (٠,٠٦)، كما بلغ معامل ثبات القسمة النصفية لنفس البعد (٠,٠٣٨) وهي معاملات ثبات ضعيفة جداً؛ الأمر الذي تطلب معه حذف هذا البعد.

٣- صدق التعلق بمحك خارجي

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس من خلال حساب درجة الارتباط بين درجات متصل الصحة النفسية المختصر المستخدم في البحث الحالي ودرجات مقياس الحيوية الذاتية ترجمة سلامة-يونس، ٢٠١١ (Salama-Younes (2011 استناداً لنتائج عديد من الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية بين مفهومي الصحة النفسية والحيوية الذاتية كما في دراسة (Lesmez-Peralta (2022 ودراسة Salama-Younes (2011، وقد أسفر هذا الإجراء عن معاملات ارتباط مقبولة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمتصل الصحة النفسية المختصر والدرجة الكلية للحيوية

د. سارة عزت الجداوي

الذاتية (٠,٦٧)، كما بلغت قيم ارتباط بُعدي الهناء الانفعالي والهناء النفسي مع الدرجة الكلية للحيوية الذاتية (٠,٤٧، ٠,٧٢) على التوالي وهي معاملات مقبولة، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق.

ثانيًا: مقياس إدراك الضغوط (إعداد الباحثة)

تم اللجوء لإعداد مقياس لفحص إدراك الضغوط لدى المراهقين مجهولي النسب المودعين بالمؤسسات الإيوائية، وذلك لعدم ملائمة المقاييس المتاحة للتطبيق على فئة مجهولي النسب، ولذا تم استبعاد كل ما يتعلق بالضغوط الأسرية أو ضغوط الوالدين. وبعد الاطلاع على التراث النظري وبعض المقاييس العربية والأجنبية، تم إعداد المقياس الذي تكون في صورته المبدئية من ٦٥ بندًا موزعين على ستة أبعاد فرعية، تم عرضهما على مجموعة من السادة الأساتذة المحكمين، وتكون في صورته بعد التحكيم من (٥٧) بندًا موزعين على ستة أبعاد فرعية هي (١) الضغوط الاجتماعية وضغوط العلاقات (١١ بندًا): وتشير لإدراك المراهق للضغوط المتعلقة بعلاقاته الاجتماعية وجوده هذه العلاقات، بالإضافة إلى تكوين الصداقات خارج(المؤسسة) الدار ومدى تأثيره، والخجل من معرفة الآخرين بحقيقة كونه بلا أسرة، والخوف من مواجهة المجتمع، (٢) الضغوط الصحية(١٠ بنود): تشير إلى وجود أعراض جسدية ومشكلات صحية تتعلق بطبيعة ما يدركه المراهق من ضغوط، (٣) الضغوط الشخصية(٩ بنود): تشير إلى طبيعة الأفكار التي يتبناها المراهق والتي هي في حد ذاتها قد تكون مصدر من مصادر الضغوط،(٤) الضغوط الانفعالية(٩ بنود): تشير إلى سهولة الاستثارة الانفعالية وضعف قدرة المراهق على التحكم والقابلية للإصابة بالقلق، والتوتر، والإحباط، وطبيعة الانفعالات التي تتأثر بإدراكه للمواقف الضاغطة وتؤثر بدورها عليه،(٥) الضغوط المدرسية وضغوط الأقران(٩ بنود): تشير لإدراك المراهق للمشكلات الدراسية التي تتعلق بالمواد والمهام المدرسية والمعلمين كأحد مصادر الضغوط الرئيسية في حياته،(٦) ضغوط المستقبل(٩ بنود): تشير إلى انشغال المراهق بالتفكير في مستقبله وخوفه من تحمل

الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة

المسئولية واتخاذ القرارات وخاصةً بعد خروجه من المؤسسة. ويتم الإجابة على الفقرات من خلال اختيار المبحوث درجة انطباق العبارة عليه من بين خمسة اختيارات تتراوح ما بين (دائمًا ٥ - غالبًا ٤_ أحيانًا ٣_ نادرًا ٢_ مطلقًا ١)، ويصحح المقياس ككل والمكونات الفرعية في نفس الاتجاه فيما عدا ثلاث فقرات معكوسة هي (١-٤-١٥).

وقد تم اتباع مايلي للتحقق من الكفاءة القياسية للمقياس :

١. الاتساق الداخلي

تم إيجاد الاتساق الداخلي كمؤشر لجودة المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمكونه الفرعي الذي ينتمي إليه، وكذلك إيجاد معامل ارتباط كل مقياس فرعي بالمجموع الكلي للمقياس. ويوضح جدول (٤) هذه النتائج

د. سارة عزت الجداوي

جدول (٤)

الارتباط بين درجة البند ودرجة المكون الفرعي، والارتباط بين درجة كل مكون فرعي والدرجة الكلية لمقياس إدراك الضغوط

إدراك الضغوط											
إدراك الضغوط المستقبلية		إدراك الضغوط المدرسية		إدراك الضغوط الانفعالية		إدراك الضغوط الشخصية		إدراك الضغوط الصحية		إدراك الضغوط الاجتماعية	
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
٠,٤٧	٩	٠,٦٩	٧	٠,٤٨	٣	٠,٥٤	٢	٠,٥٠	٥	٠,٢٢	١
٠,٠٧	٢٠	٠,٥٨	١٦	٠,٤٤	٤	٠,٣٣	٦	٠,٦٩	١١	٠,٥٢	١٠
٠,٤٠	٢٣	٠,٦٤	٢٢	٠,٦٢	٨	٠,٤٧	١٢	٠,٦٣	١٤	٠,٣٠	١٧
٠,٥٦	٢٩	٠,٦١	٢٦	٠,٧٢	١٣	٠,٥٣	١٥	٠,٦٠	٢١	٠,٥٣	٢٤
٠,٤١	٣٥	٠,٧٣	٢٨	٠,٦٤	٣٠	٠,٦٤	١٨	٠,٤٩	٢٥	٠,٣٥	٣١
٠,٧٤	٤٠	٠,٣٣	٣٤	٠,٦٣	٣٣	٠,٦٨	١٩	٠,٥٦	٣٢	٠,٣٠	٣٦
٠,٦٤	٤٦	٠,٧٠	٣٨	٠,٥٨	٣٧	٠,٦٠	٢٧	٠,٥٥	٤٢	٠,٥٨	٤١
٠,٥٦	٤٨	٠,٦٠	٤٤	٠,٤٦	٤٩	٠,٥٦	٣٩	٠,٦٢	٤٥	٠,٤٢	٤٧
٠,٧٥	٤٣	٠,٤٢	٥٢	٠,٥٨	٥٤	٠,٤٣	٥٠	٠,٥١	٥١	٠,٥٢	٥٣
								٠,٥١	٥٧	٠,٣٠	٥٥
										٠,٦٥	٥٦
الارتباط بالدرجة الكلية	البعد	الارتباط بالدرجة الكلية	البعد	الارتباط بالدرجة الكلية	البعد	الارتباط بالدرجة الكلية	البعد	الارتباط بالدرجة الكلية	البعد	الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
٠,٧٩	الضغوط المستقبلية	٠,٧٦	الضغوط المدرسية	٠,٧١	الضغوط الانفعالية	٠,٨٥	الضغوط الشخصية	٠,٧٣	الضغوط الصحية	٠,٨٦	الضغوط الاجتماعية

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط قد تراوحت في الضغوط الاجتماعية بين (٠,٣٠-٠,٦٥) فيما عدا الفقرة رقم (١) حيث بلغ معامل الارتباط بينها وبين الدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي تنتمي إليه (٠,٢٢) وهي أقل من (٠,٣) وفقاً لمحك جيلفورد مما يستوجب حذفها، وتراوحت في الضغوط الصحية بين (٠,٤٩-٠,٦٩)، وفي الضغوط الشخصية

الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة

بين (٠,٣٣-٠,٦٨)، وتراوحت في الضغوط الانفعالية بين (٠,٤٤-٠,٧٢)، وتراوحت في الضغوط المدرسية بين (٠,٣٣-٠,٧٣)، وتراوحت في الضغوط المستقبلية بين (٠,٤٠-٠,٧٥) فيما عدا الفقرة رقم (٢٠) حيث بلغ معامل الارتباط بينها وبين الدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي تنتمي إليه (٠,٠٧) مما يستوجب حذفها، وجميعها معاملات ارتباط من متوسطة إلى مرتفعة، كذلك تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٧١-٠,٨٦) وجميعها معاملات مرتفعة مما يشير إلى تمتع المقياس باتساق داخلي جيد.

٢. ثبات ألفا كرونباخ والقسمة النصفية

ثم حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ والقسمة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بعد تصحيح الطول بمعادلة جاتمان وجدول (٥) يوضح هذه النتائج

جدول (٥)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ والقسمة النصفية لمقياس إدراك لضغوط

معاملات ثبات مقياس إدراك الضغوط			
معامل ثبات القسمة النصفية بعد التصحيح	معامل ثبات القسمة النصفية قبل التصحيح	معامل ثبات ألفا كرونباخ	
٠,٦٥	٠,٤٨	٠,٦٠	إدراك الضغوط الاجتماعية
٠,٨٣	٠,٧١	٠,٧٧	إدراك الضغوط الصحية
٠,٦٧	٠,٥١	٠,٧٠	إدراك الضغوط الشخصية
٠,٧٨	٠,٦٥	٠,٧٥	إدراك الضغوط الانفعالية
٠,٧٦	٠,٦٧	٠,٧٧	إدراك الضغوط المدرسية
٠,٦٠	٠,٤٣	٠,٧٢	إدراك ضغوط المستقبل
٠,٨٨	٠,٧٨	٠,٩١	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية المكونة لمقياس إدراك الضغوط قد تراوحت بين (٠,٦٠، ٠,٧٧)، كما بلغ معامل ثبات ألفا للدرجة الكلية (٠,٩١)، كذلك تراوحت قيم معاملات ثبات القسمة النصفية للأبعاد الفرعية بين (٠,٤٣، ٠,٧٨).

د. سارة عزت الجداوي

٠,٨٣) ، كما بلغ معامل ثبات القسمة النصفية للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٨) وهي معاملات ثبات مقبولة وتشير إلى أن عبارات المقياس تقيس مضمون واحد.

٣. صدق المضمون

قبل القيام بأي إجراء للتحقق من الكفاءة القياسية للمقياس، تم عرض المقياس بصورته الأولية (٦٥) فقرة على مجموعة من السادة الأساتذة^{١٤} المحكمين بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة حلوان وجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية لفحص صدق المضمون (الظاهري) الخاص بالمقياس وقد أسفر هذا الإجراء عن حذف ثمان فقرات انخفضت نسب الاتفاق عليها لأقل من ٧٠% ، في حين تم الإبقاء على الفقرات التي تراوحت نسب اتفاق السادة المحكمين عليها أكثر من ٧٠% إلى ١٠٠% وبالتالي تكون المقياس في صورته بعد التحكيم من (٥٧) فقرة .

٤. صدق التعلق بمحك خارجي

قامت الباحثة بحساب درجة الارتباط بين مقياس إدراك الضغوط المستخدم في البحث الحالي ومقياس حالة وسمة القلق تعريب البحيري، (٢٠١٤) وقد أسفر هذا الإجراء عن معاملات ارتباط مقبولة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس إدراك الضغوط والدرجة الكلية لحالة القلق (٠,٤٤)، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لسمة القلق (٠,٦١) وهي معاملات مقبولة، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق.

الصورة النهائية للمقياس

تكون المقياس في صورته النهائية من (٥٥) فقرة موزعين على ستة أبعاد فرعية هي (١) الضغوط الاجتماعية وضغوط العلاقات (١٠ بنود) والضغوط الصحية (١٠ بنود)، والضغوط

^{١٤} تتقدم الباحثة بخالص الشكر والتقدير والامتنان للسادة الأساتذة الأفاضل أ.م.د/ فاتن صلاح، أ.م.د/ عزة صديق، أ.م.د/ هبه محمود، أ.م.د/ نهاد عبدالوهاب أ.م.د/ هدى ابراهيم

الشخصية (٩ بنود) والضغوط الانفعالية (٩ بنود)، والضغوط المدرسية وضغوط الأقران (٩ بنود)، وضغوط المستقبل (٨ بنود). وتتم الإجابة على الفقرات من خلال اختيار المبحوث درجة انطباق العبارة عليه من بين خمسة اختيارات تتراوح ما بين (دائمًا ٥ - غالبًا ٤ - أحيانًا ٣ - نادرًا ٢ - مطلقًا ١)، ويصحح المقياس ككل والمكونات الفرعية في نفس الاتجاه فيما عدا فقرتان معكوستان هما (٤-١٥)، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (٥٥-٢٧٥) وتعتبر الدرجة المرتفعة مؤشر على شدة إدراك المراهق للضغوط الواقعة عليه.

ثالثًا: مقياس معنى الحياة (تعريب الباحثة)

أعد هذا المقياس مارتيليا وستيجرام (2022) Martela&Steger لقياس مفهوم معنى الحياة متضمنًا ثلاثة أبعاد متمثلة في (التماسك، والغرض، والأهمية)، تكون في صورته الأولية من (٥٢) فقرة. في حين تكون في صورته النهائية من (١١) فقرة يمثلون ثلاثة أبعاد رئيسية هي التماسك: ويعني الإحساس بالفهم وإدراك الحياة على أنها منطقية (٤ فقرات)، والأهمية: ويعني الإحساس بالقيمة المتأصلة في الحياة وامتلاك حياة تستحق العيش (٣ فقرات)، والغرض: ويشير إلى الإحساس بالأهداف الأساسية والغرض والاتجاه في الحياة (٤ فقرات). يختار المشاركون أحد البدائل التي تتراوح ما بين لا تنطبق أبدًا (١) إلى تنطبق تمامًا (٥)، وتصحح جميع فقرات المقياس في الاتجاه الإيجابي، وتتراوح الدرجة على هذا المقياس بين (١١-٥٥) درجة، بحيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع معنى الحياة لدى المشاركين.

وفيما يتعلق بإجراءات التحقق من الكفاءة القياسية للمقياس وفقًا لمعدا المقياس فقد أجريت سلسلة من الدراسات بعينات مستقلة لفحص كفاءة المقياس، وأجري التحليل العاملي الاستكشافي على الصورة الأولية للمقياس وأظهر التحليل وجود ثلاثة عوامل الجذر الكامن لكل منها أكبر من واحد صحيح، وتشبعت جميع فقرات المقياس على الثلاثة عوامل المقترحة. ولتحسين الفروق بين العوامل تم حذف الفقرات ذات التشعب أولي أقل من ٠,٦ وتشعب ثانوي

د. سارة عزت الجداوي

أكبر من ٠,٣ (أقل تباين تداخل مع الأبعاد الأخرى) وأسفر هذا الإجراء عن حذف بعض الفقرات بحيث أصبحت ١١ للتماسك ١٦ للغرض ١٩ للأهمية.

كما تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي لفحص العوامل المشتقة نظريًا وبعد القيام بإجراءات تحسين النموذج، أسفر هذا الإجراء عن وجود (١١) بندًا يمثلون العوامل الثلاثة للمقياس (٤) للتماسك (٤) للغرض (٣) للأهمية، وكانت الكفاءة القياسية للنموذج النهائي للمقياس تتناسب البيانات جيدًا حيث بلغت النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية $(73,6) \times 2$ ، مؤشر المطابقة المقارن CFI (٠,٩٨٨) ، مؤشر توكر لويس TLI (٠,٩٨٤) ، أما مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA (٠,٠٥٢) .

كما كان الاتساق الداخلي للمقاييس الفرعية الثلاثة جيدًا أيضًا فقد بلغ (التماسك ٠,٩٠ ، الغرض ٠,٩٠ ، الأهمية ٠,٩٠) . كما كانت الارتباطات المتبادلة بين المقاييس الفرعية الثلاثة مرتفعه التماسك - الغرض = ٠,٧٣ ، التماسك - الأهمية = ٠,٧٥ ، والغرض - الأهمية = ٠,٧٩

كذلك قام معدا المقياس بحساب الصدق التقاربي لمقياس معنى الحياة المستخدم في البحث الحالي مع مقاييس أخرى معدة بالفعل لقياس معنى الحياة، وقد بلغت قيم معامل الارتباط مع مقياس ستجر وآخرون ٢٠٠٦ Steger et al., 2006 (٠,٨٣ للتماسك، ٠,٨٥ للغرض، ٠,٨١ للأهمية)، ومع مقياس معنى الحياة لمورجان وفارسيدس ٢٠٠٩ Morgan & Farsides, 2009 (٠,٨١ للتماسك، ٠,٨٩ للغرض، ٠,٨٩ للأهمية)، ومع مقياس معنى الحياة الوجودي متعدد الأبعاد لجورج وبارك ٢٠١٧ George & Park, 2017 (٠,٨٨ للتماسك، ٠,٩٠ للغرض، ٠,٩٢ للأهمية).

كما قام معدا المقياس بفحص ارتباط المقاييس الفرعية الثلاثة بالعديد من العوامل ذات الصلة بالهناء الذاتي ومكوناته (الرضا عن الحياة ، والوجدان الإيجابي والسلبي)، والاحتياجات الثلاثة لنظرية تحديد الذات، وهي (الاستقلالية ، والكفاءة ، والإحسان) وقد أظهرت النتائج ارتباطات عالية نسبيًا مع الوجدان الإيجابي تراوحت بين (٠,٦٤٨ - ٠,٧٢٥)، الرضا عن الحياة (٠,٦٢١ - ٠,٦٨٧)، الوجدان السلبي (-٠,٤٧٥ - ٠,٥٠٩)، وكانت الارتباطات مع الاستقلالية (٠,٧٩٧ - ٠,٨٣٣)، والكفاءة (٠,٧٤٣ - ٠,٧٦٩)، والإحسان (٠,٧٦٠ - ٠,٨٢٩)، كذلك بلغت مع تقدير الذات (٠,٥٦٧ - ٠,٦٣٩)، ومع الاكتئاب (-٠,٤٨٤ - ٠,٥١٩)، ومع الضغوط (-٠,٣١٦ - ٠,٣٣٠)، ومع أسباب الحياة (٠,٤٨١ - ٠,٥٤١)، ومع الاغتراب الذاتي (-٠,٢٤٦ - ٠,٢٧٥).

وفي إطار البحث الحالي تم التحقق أيضًا من الكفاءة القياسية للمقياس في البيئة العربية وعلى عينة الدراسة، وذلك بعد ترجمته إلى اللغة العربية وعرضه على أحد متخصصي اللغة الإنجليزية وعمل الترجمة العكسية له، تم حساب ما يلي :

١. الاتساق الداخلي

تم إيجاد الاتساق الداخلي كمؤشر لجودة المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند، والدرجة الكلية لمكونه الفرعي الذي ينتمي إليه ، وكذلك إيجاد معامل ارتباط كل مقياس فرعي بالمجموع الكلي للمقياس. ويوضح جدول (٦) هذه النتائج .

د. سارة عزت الجداوي

جدول (٦)

الارتباط بين درجة البند ودرجة المكون الفرعي، والارتباط بين درجة كل مكون فرعي والدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة

مقياس معنى الحياة					
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
٠,٧٨	٢	٠,٨٢	٥	٠,٥٦	١
٠,٧٧	٤	٠,٨٠	٧	٠,٨٢	٣
٠,٨٢	٩	٠,٨١	٨	٠,٨١	٦
		٠,٨٠	١٠	٠,٧٢	١١
الدرجة الكلية	البند	الدرجة الكلية	البند	الدرجة الكلية	البند
٠,٨٥	الأهمية	٠,٨٩	الغرض	٠,٨٧	التماسك

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات الارتباط قد تراوحت في البعد الأول بين (٠,٥٦-٠,٨١)، وتراوحت في البعد الثاني بين (٠,٨٠-٠,٨٢)، وفي البعد الثالث بين (٠,٧٨-٠,٨٢)، وجميعها معاملات ارتباط من متوسطة إلى مرتفعة، كذلك تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٨٧-٠,٨٩) وجميعها معاملات مرتفعة مما يشير إلى تمتع المقياس باتساق داخلي جيد.

٢. الثبات

ثم حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ والقسمة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة وذلك بعد تصحيح الطول بمعادلة جاتمان، وجدول (٧) يوضح هذه النتائج .

جدول (٧)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ والقسمة النصفية لمقياس معنى الحياة

معاملات ثبات مقياس معنى الحياة			
معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات القسمة النصفية قبل التصحيح	معامل ثبات القسمة النصفية بعد التصحيح	
٠,٧١	٠,٦٢	٠,٧٧	التماسك
٠,٨٣	٠,٦٤	٠,٧٨	الغرض
٠,٧١	٠,٥٦	٠,٦٨	الأهمية
٠,٨٨	٠,٧٠	٠,٨٢	الدرجة الكلية لمعنى الحياة

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ للتماسك والغرض والأهمية قد بلغت على التوالي (٠,٧١، ٠,٨٣، ٠,٧١)، كما بلغ معامل ثبات ألفا للدرجة الكلية (٠,٨٨)، كذلك بلغت قيم معاملات ثبات القسمة النصفية للتماسك والغرض والأهمية (٠,٧٧، ٠,٧٨، ٠,٦٨) على التوالي، كما بلغ معامل ثبات القسمة النصفية للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٢) وهي معاملات ثبات جيدة وتشير إلى أن عبارات المقياس تقيس مضمون واحد.

٣. صدق التعلق بمحك خارجي

قامت الباحثة بحساب درجة الارتباط بين مقياس معنى الحياة المستخدم في البحث الحالي ومقياس نوعية الحياة ترجمة عبدالخالق (٢٠٠٨)، قد أسفر هذا الإجراء عن معاملات ارتباط مقبولة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة والدرجة الكلية لنوعية الحياة (٠,٦٧)، كما بلغت قيم معاملات ارتباط أبعاد التماسك والغرض والأهمية مع الدرجة الكلية لنوعية الحياة (٠,٦٢، ٠,٥٧، ٠,٥٦) على التوالي وهي معاملات ارتباط مقبولة، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق.

د. سارة عزت الجداوي

نتائج البحث ومناقشتها

بعد تطبيق المقاييس سالفة الذكر، تم التحقق من اعتدالية توزيع درجات العينة على أدوات الدراسة، وقد تم وصف متغيرات الدراسة من حيث قيم المتوسط والوسيط، ومعامل الالتواء (تتحصر قيمته بين $1 \pm$) ومعامل التفلطح (تتحصر قيمته بين $2,07 \pm$) ويوضح جدول (٨) هذه النتائج

جدول (٨)

الإحصاء الوصفي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح	أدنى درجة	أقصى درجة
الصحة النفسية	٢٥,٣٨	٢٦	٧,١٦	٠,٤٨٨	٠,٥٥٩	٧	٣٦
إدراك الضغوط	١٤٤,٣١	١٥٠	٣٢,٩٢	٠,٢٢٠	٠,٠٩٣	٦٤	٢٢٥
معنى الحياة	٣٧,٩٤	٣٩	٩,٣٤	٠,٦٣٥	٠,١٥٤	١١	٥٥

- يتبين من جدول (٨) اقتراب قيم معاملي الالتواء، والتفلطح من صفر، مما يشير إلى اعتدالية توزيع درجات أفراد العينة على متغيرات الدراسة وإمكانية الاعتماد على الإحصاء المعلمي.

نتائج فروض البحث ومناقشتها

نتائج الفرض الأول ومناقشته: نص الفرض الأول على أنه "يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للهناء، ومكوناتها (الهناء النفسي والهناء الانفعالي) والدرجة الكلية لمعنى الحياة ومكوناتها (التماسك والغرض والأهمية)، وكذلك يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للهناء ومكوناتها (الهناء النفسي والهناء الانفعالي) والدرجة الكلية لإدراك الضغوط ومكوناتها، وكذلك يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لمعنى

الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة

الحياة ومكوناتها (التماسك والغرض والأهمية) والدرجة الكلية لإدراك الضغوط ومكوناتها لدى المراهقين مجهولي النسب". ويوضح جدول (٩) مصفوفة معاملات الارتباط بين المتغيرات الثلاثة لدى المراهقين مجهولي النسب

جدول (٩) معاملات الارتباط البسيط بين الصحة النفسية ومكوناتها الفرعية، وإدراك الضغوط ومكوناته الفرعية، ومعنى الحياة ومكوناته الفرعية لدى المراهقين مجهولي النسب

المتغيرات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
١.هناك انفعالي	-	**،٦١٧	**،٩٠٤	٠،٥١٩- **	*،٢٥٣-	**،٤٨٢	**،٤٩٣	**،٣٣٨	*،٤٤٩-	**،٥٣١	**،٤١٦	**،٥٣٥	**،٥٤٩	**،٥٧٨
٢.هناك نفسي	-		**،٨٩٤	*،٢٧٥-	*،٢٤٠-	*،٢٥٧-	*،٢٧٥-	*،٢٩٦-	*،٣٥٥-	*،٣٥٥-	**،٥٢٢	**،٥٦٤	**،٥٨٨	**،٦٤٦
٣.الدرجة الكلية للهناء (الصحة النفسية)	-		-	**،٤٤٥	*،٢٧٥-	**،٤١٤	**،٤٣٠	**،٣٥٣	**،٤٤٠	**،٤٩٦	**،٥٢٠	**،٦١١	**،٦٣٢	**،٦٨٠
٤.ضغوط اجتماعية	-			-	**،٤٨٠	**،٦١٥	**،٥٧٧	**،٥٥١	**،٦٥٣	**،٨١٧	*،٢٣٤-	**،٣٧٩	٠،٢١٨-	**،٣٣٢
٥.ضغوط صحية	-			-	-	**،٥٨٣	**،٥٧٨	**،٣٦٢	**،٤٣٤	**،٧٣٢	٠،٢٠٣-	*،٢٦٥-	٠،١٤٠-	*،٢٤٤-
٦.ضغوط شخصية	-					-	**،٦١٥	**،٥٧٩	**،٦١٠	**،٨٢٨	**،٣١١	**،٣٩٤	*،٢٤٩-	**،٣٨٠
٧.ضغوط انفعالية	-						-	-	**،٤٨٤	**،٧٨١	٠،٢٠٩-	*،٢٦١-	٠،٢٠٣-	*،٢٦٤-
٨.ضغوط مدرسية	-							-	**،٦٨٠	**،٧٦٢	٠،٢٠٤-	**،٣٧٣	**،٣١٨	**،٣٤٨
٩.ضغوط المستقبل	-								-	**،٨١٣	٠،١٧٠-	**،٣١٢	٠،١٥٩-	*،٢٥٨-
١٠.الدرجة الكلية للضغوط المدركة	-									-	*،٢٧٩-	**،٤١٧	*،٢٧٠-	**،٣٥٣
١١.التماسك	-										-	**،٥٤٢	**،٦١٠	**،٨٣٨
١٢.الغرض	-											-	**،٦٨٤	**،٨٧٩
١٣.الاهمية	-												-	**،٨٦٣
١٤.الدرجة الكلية لمعنى الحياة	-													-

** دال عند مستوى ٠،٠١

*دال عند مستوى ٠،٠٥

د. سارة عزت الجداوي

أشارت النتائج الموضحة بجدول (٩) إلى مايلي:

- وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ و ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية للهناء (الصحة النفسية) ومكوناتها الفرعية (الهناء النفسي-الهناء الانفعالي) والدرجة الكلية لإدراك الضغوط ومكوناتها الفرعية (الضغوط الاجتماعية-الضغوط اوصحية-الضغوط الشخصية- الضغوط الانفعالية- الضغوط المدرسية- ضغوط المستقبل).
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين الدرجة الكلية للهناء (الصحة النفسية) ومكوناتها الفرعية (الهناء النفسي-الهناء الانفعالي) والدرجة الكلية لمعنى الحياة ومكوناتها الفرعية (التماسك-الغرض-الأهمية).
- وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ و ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية لإدراك الضغوط مع الدرجة الكلية لمعنى الحياة وجميع مكوناتها الفرعية (التماسك-الغرض-الأهمية)، أما فيما يتعلق بالعلاقة بين المكونات الفرعية لإدراك الضغوط ومعنى الحياة فقد وجدت علاقة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ و ٠,٠٥ بين الضغوط الاجتماعية والدرجة الكلية لمعنى الحياة ومكوناتها الفرعية فيما عدا الأهمية، كما وجدت علاقة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ و ٠,٠٥ بين كلٍ من الضغوط الصحية والضغوط الانفعالية وضغوط المستقبل والدرجة الكلية لمعنى الحياة ومكون الغرض فقط، بينما لم توجد علاقة دالة إحصائيًا بين الضغوط الصحية والضغوط الانفعالية وضغوط المستقبل وكلٍ من التماسك والأهمية. كذلك وجدت علاقة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ و ٠,٠٥ بين الضغوط الشخصية والدرجة الكلية لمعنى الحياة وجميع مكوناتها الفرعية. كما أوضحت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين الضغوط المدرسية والدرجة الكلية لمعنى الحياة ومكوناتها الفرعية فيما عدا التماسك .

وفيما يتعلق بوجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الصحة النفسية ومعنى الحياة، فترى الباحثة أن هذه النتيجة قد تبدو منطقية حيث إن كليهما متغيران إيجابيان يؤثران كل منهما في الآخر ويتأثران ببعضهما البعض، فإذا ما تمكن الفرد من إدراك إمكاناته وقدراته واستغلالها بشكل ناجح، وكفاء، وفعال في حياته اليومية وأصبح قادرًا على التعامل، والتكيف، ومواجهة ضغوط حياته اليومية، وإدارة حياته بشكل عام، بل وشعوره بأنه فرد فعال ونافع في المجتمع؛ فإن ذلك ينعكس حتمًا على إدراكه لمعنى حياته ورؤيته لها على أنها حياة لها أهمية وقيمة بل وتستحق العيش.

كما اعتبرت وجهات النظر الفلسفية أن الشعور بمعنى الحياة - أي الشعور بأن حياة المرء لها تماسك وهدف وأهمية - هو جانب مهم من جوانب الهناء والصحة النفسية، حيث إن الإحساس بمعنى الحياة يرتبط بشكل إيجابي بمجموعة متنوعة من مؤشرات الصحة النفسية والبدنية لدى مختلف المراحل العمرية وليس فقط لدى مرحلة المراهقة (Park et al., 2020).

وهو ما أكدته Das عام ١٩٨٣ حين أشار إلى أن معنى الحياة يؤدي دورًا شديد الأهمية فيما سُمي بالاقتصاد النفسي للفرد، حيث أُشير إلى وجود علاقة موجبة بين معنى الحياة والشعور بالصحة النفسية، كما أكد داس أن المعنى مرتبط بالقيم، والدافع، والروح المعنوية، والشعور بالهناء، كما ذكر كل من زيكا وتشامبرلين ١٩٩٢ أن معنى الحياة يرتبط باستمرار بنتائج إيجابية للصحة النفسية، في حين أن اللا معنى يرتبط بالنتائج المرضية، فمعنى الحياة قد يؤثر على رفاهية الفرد وهناؤه، وهو ما أظهرته نتائج الدراسة التي قاموا بإجراءها حيث أظهرت جميع مقاييس معنى الحياة ارتباطًا أقوى مع الأبعاد الإيجابية للصحة النفسية (الهناء النفسي، الانفعالات الإيجابية) مقارنةً بنظيراتها السلبية وهو ما أشار إلى أن هناك دعمًا للعلاقة بين المعنى في الحياة والصحة النفسية (Strange-Crawley, 2001).

وقد أدى معنى الحياة دورًا مهمًا في الأبحاث الخاصة بالهناء، كما تم الإشارة إلى الهناء على أنه تقييمات الفرد المعرفية والوجدانية لحياته ككل، وفي ضوء ما أشارت إليه الأطر

د. سارة عزت الجداوي

النظرية؛ فالهناء الذاتي مفهوم قائم على كلٍ من نهج المتعة، بما يتضمنه من أحكام معرفية للرضا عن الحياة وكذلك ردود الفعل الانفعالية للأحداث، والوجدان الإيجابي والسلبي، كما أنه يقوم أيضًا على نهج اليودايمونيا الذي يرى الحياة من منظور الفضائل وإدراك الذات. كذلك أشار ريف Ryff إلى أن الهناء يتضمن ستة أبعاد هي قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والتمكن من البيئة، والغرض في الحياة، والنمو الشخصي، وهي مجتمعة فإنها تمثل رؤية تكاملية للحياة البشرية (Krok, 2018)، وهو ما ينعكس على إدراك الفرد لمعنى حياته.

وفي ضوء ما ورد بالأطر النظرية فإن وجود معنى الحياة قد يرتبط بالهناء بشكل مباشر وغير مباشر؛ من ناحية يشير نموذج الحفاظ على المعنى إلى أن معنى الحياة هو معرفي بطبيعته ويشمل عددًا من المهارات والأبعاد المعرفية للحفاظ على إحساس المرء بالمعنى والشعور أو الإحساس/الفهم والغرض الذي يعزز بشكل مباشر الشعور بـ الهناء. ومن ناحية أخرى، قد يعزز معنى الحياة بشكل غير مباشر الهناء من خلال تعزيز العوامل ذات الصلة المهمة لـ الهناء. وهو ما يشير إلى معنى الحياة عمومًا بأنه عامل قوي يتعلق بالازدهار الشخصي والهناء (Li et al., 2021).

ووفقًا لسليجمان ٢٠١٨ فإن معنى الحياة هو عنصر أساسي من عناصر الرفاهية والهناء (Correno et al., 2020)، وهو ما أشار إليه Steger وستيجر وزملاؤه ٢٠٠٦ أن وجود المعنى هو مصدر نفسي إيجابي مفيد للصحة النفسية المثلى والازدهار الشخصي ويجب أن يرتبط سلبًا بالضيق النفسي (Li et al., 2019)

وإذا لم ينجح الإنسان في اكتشاف معنى حياته، فإنها تصبح عديمة القيمة مما قد يؤدي به في نهاية المطاف إلى حالة من الاكتئاب وغيرها من المشكلات وهو ما أكده يالوم Yalom

حين أشار إلى أن افتقاد المعنى والهدف في الحياة يؤديان إلى صحة نفسية منخفضة (الجهني، ٢٠١٤).

هذا وقد أشارت دراسة لي وآخرون (Li et al, 2021) إلى أن الارتباط بين وجود معنى الحياة والهناء الذاتي قد أظهر حجم تأثير قريب من المتوسط ، وهو ما يشير إلى أن امتلاك معنى حياة واضح ومستقر يرتبط بمزيد من الهناء الذاتي.

وقد اتفقت النتيجة الحالية مع نتيجة دراسة (Krok 2018) التي أشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين وجود المعنى والهناء الذاتي والهناء النفسي لدى المراهقين.

أما فيما يتعلق بوجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الصحة النفسية وإدراك الضغوط، فالصحة النفسية تشير إلى حالة الهناء التي يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة، كما يمكنه أن يعمل بشكل منتج ويكون لديه القدرة على المساهمة في مجتمعه. وفيما يتعلق بهذا الصدد فإن المراهقين يتأثرون بشكل كبير بالعوامل الاجتماعية ، والانفعالية، والتعليمية، والبيئية، والثقافية في البيئة التي ينشأون فيها، كما أن إدراكهم للضغوط يهدد قدرتهم الشخصية على الاستمرار في الأداء بشكل مناسب، والمحرومين من تلبية الكثير من الاحتياجات لديهم مستوى مرتفع من القلق والضغوط المرتبطة بوضعهم الاجتماعي، والاقتصادي، ومكانتهم الاجتماعية، وهذه القوى لا تمكنهم من التصرف بشكل طبيعي في المجتمع (Kanatak, 2016). وهو ما قد يظهر جليًا لدى المراهقين مجهولي النسب نتيجة لوضعهم وما يعانونه من الافتقار لتلبية احتياجاتهم بمختلف أنواعها مقارنةً بغيرهم من المراهقين العاديين أو حتى الذين يقيمون مع أسر بديلة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أُشير إليه في الأطر النظرية، فقد وضع بولبي Bowlby نظرية مفادها أن الأطفال الصغار يقيمون اتصالات وروابط انفعالية قوية مع مقدم الرعاية الرئيس وفي حالة كسر هذا الرابطة، فإنه يسبب الكثير من الكرب، والضغوط، والمعاناة

د. سارة عزت الجداوي

للطفل (Milosavljević–Djukić, 2022). وهو ما يعانيه بشدة المراهقون المقيمون في المؤسسات الإيوائية حيث يتم رعايتهم بواسطة الأم البديلة، وهي أحد العوامل في المؤسسة، وتكمن المشكلة هنا في أنها تتغير، وتتبدل باستمرار لأسباب عدّة، وبالتالي يفقد الطفل إلى الثبات والاستقرار ولا يستطيع تكوين هذه الرابطة الانفعالية الآمنة التي تتشكل بينه وبين القائم برعايته منذ نشأته المبكرة، كما يمكن أن تؤدي خبرات الحياة السلبية وعدم تلبية الاحتياجات الوجدانية والانفعالية في سن مبكرة إلى صعوبات في الحياة الانفعالية أو النفسية، وهو ما ينعكس بالتالي على صحتهم النفسية، ويجعلهم أكثر عُرضة لإدراك وتقييم المواقف على أنها ضاغطة ومهددة، وبالتالي إدراك المزيد من الضغوط.

وبمراجعة ما قد يتعلق بسلوكية المراهقين فإنه يمكن القول أنهم قد يطغى عليهم الشعور بالضغوط في هذه المرحلة، والشعور بوجود أعباء ثقيلة بسبب مثيرات المشقة المتعددة التي يواجهونها، وقد يشعرون بأنهم غير قادرين على التوافق أو المواجهة مع عواطفهم أو مشاعرهم أو ظروفهم، مما يؤدي بهم إلى شعورهم بالمزيد من الضغوط (Harrison et al., 2021).

وتنتج الضغوط عن مسببات تُعرّف على أنها تهديد مدرك قد يتجاوز قدرات الفرد وموارده للتكيف وتتسبب في مشاعر سلبية، ويمكن أن يؤدي التعرض المزمن والمتكرر للضغوط إلى زيادة العبء على أجهزة الجسم والجهاز المناعي عند محاولة الحفاظ على التوازن، وبالتالي الإضرار بوظائف الجسم والدماغ، وهو ما يُعدُّ مؤشر خطورة خاصة في فترة المراهقة وهي أحد فترات النمو الحساسة حيث ارتبطت أحداث الحياة الضاغطة في الحياة المبكرة بوجود اضطرابات في النمو المعرفي والاجتماعي الانفعالي، علاوة على ذلك، فقد أُشير إلى أن المراهقين الذين أبلغوا عن حدث واحد على الأقل ضاغط في الحياة كانوا أكثر عرضة للتصرف باندفاع عند تعرضهم لمشاعر سلبية، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء أن التعرض للشدائد والضغوط المبكرة في الحياة تُضعف الوظائف الإدراكية المرتبطة بعمليات التعلم الرئيسة مثل

الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة

تنظيم المشاعر وغيرها (Do et al., 2022). وهو ما يؤثر على صحة الفرد الجسدية والنفسية.

كما أن البيئة المؤسسية قد تتسبب في حد ذاتها في وجود عواقب عديدة على نمو المراهقين وإدراكهم للعديد من الضغوط وهو ما يبدو في مجالات النمو البدني والمعرفي البطني، وتطور الكلام، والدافعية لتحقيق النجاح المدرسي، ويمكن أن يتجلى أيضًا في وجود أعراض الاكتئاب، والقلق، والاضطرابات السلوكية، والصعوبات النفسية والجسدية (Milosavljević-Djukić, 2022)، وهو ما يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية لديهم.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Kanatak 2016) التي أشارت إلى أن ارتفاع مستوى الضغوط المدركة أدى لوجود انخفاض في الصحة النفسية لدى المراهقين .

وفيما يتعلق بوجود علاقة سالبة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة، فتجدر الإشارة إلى أن وجود معنى الحياة أو أي من جوانبه قد يؤدي دورًا وقائيًا في تقليل الآثار السلبية للضغط على الصحة بشكل عام والصحة النفسية بشكل خاص، فقد أظهرت نتائج دراسة بولوبولوس و كوزوسزنيك (Pulopulos & Kozusznik 2018) أن وجود معنى الحياة المرتبط بالقيمة يخفف العلاقة بين إدراك الضغوط وإفراز الكورتيزول النهاري الكلي، والانخفاض في مستويات الكورتيزول من الصباح إلى المساء. وهو ما اتسق مع نظرية أنتونوفسكي ١٩٨٧ للإحساس بالتماسك، والتي تشير إلى أن معنى الحياة هو جانب مهم في التعامل مع الضغوط، لأنه يعزز قدرة الأفراد على صنع الإحساس المعرفي بالموقف، وإدراك التجارب على أنها تحديات، وإضفاء إحساس انفعالي وتحفيزي بالمطالب، مما يساعد على الحفاظ على الصحة بالرغم من إدراك وجود ضغوط ، وبالتالي تخفيف الضغط أو تعديل إدراك الفرد للمواقف، وتتوافق النتائج أيضًا مع نظرية الحفاظ على الموارد ل هوبفول Hobfoll ٢٠٠١ والتي تقترح أن وجود معنى الحياة يمكن أن يكون موردًا نفسيًا وقائيًا مهمًا ضد الشعور بالضغط (Pulopulos & Kozusznik, 2018).

د. سارة عزت الجداوي

وقد يساعد معنى الحياة الأفراد على فهم حياتهم، وتحديد غرضهم، والتعبير عن إحساسهم بمكانهم في العالم المحيط بهم، وهو ما قد يولد لديهم القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة بثقة أكبر، كما قد يساعد معنى الحياة الأفراد أيضًا على تحقيق أهدافهم في الحياة، ومتابعة مثُلهم الجديرة بالاهتمام، وتصبح أكثر شجاعة وتحكمًا في النفس، فضلًا عن تطوير القدرة على التحمل والمثابرة (Li et al., 2019).

هذا بالإضافة إلى ما أشارت إليه الأطر النظرية حيث أشار بوميستر Baumeister لوجود أربعة احتياجات رئيسة للمعنى وهي الهدف أو الغرض والقيمة والفعالية وقيمة الذات، إذا ما تم إشباعها سيشعر الفرد بمعنى حياته، و الفعالية كأحد احتياجات معنى الحياة هي الاعتقاد بأن الأفراد يتحكمون في حياتهم، وأن لديهم القدرة على تحقيق الأهداف وتحقيق القيم، وهو ما ينعكس على قدرتهم على التأقلم مع المواقف الضاغطة بشكل أكثر فعالية، وإذا لم تكن الفعالية موجودة فقد يلجأ المرء إلى العجز المكتسب (Strange-Crawley, 2001)، وهو ما قد يفسر وجود هذه العلاقة السالبة؛ حيث إن انخفاض إدراك المراهق لمعنى حياته سيرتبط بارتفاع إدراكه للضغوط بمختلف أنواعها.

كما أن التماسك كمكون من مكونات معنى الحياة هو أحد العوامل المعدلة للضغوط، حيث يشير إلى رؤية مواقف الحياة على أنها مفهومة وقابلة للإدارة وذات مغزى، وقد اقترح Antonovsky أنتونوفسكي ١٩٨٧ أن الإحساس بالتماسك قد يؤثر على الضغوط والصحة بثلاث طرق: (١) تؤثر على ما إذا كان يتم تقييم المنبهات على أنها ضغوط أم لا ؛ (٢) يؤثر على المدى الذي يؤدي فيه عامل الضغط إلى التوتر أم لا؛ (٣) تأثير التماسك على المدى الذي يؤدي فيه الضغط إلى عواقب صحية ضارة، والشعور بالتماسك يؤثر على الدرجة التي ينظر بها الأفراد إلى متطلبات الحياة على أنها فوضوية وغير مفهومة، أو متماسكة ومفهومة، وذلك من خلال الثقة بأن المحفزات المستمدة من البيئات الداخلية، والخارجية ،

منظمة، وقابلة للتنبؤ، والتفسير، وبالتالي سيكون الأفراد مرتفعي الشعور بالتماسك أقل عرضة لإدراك الغموض في مواجهة متطلبات الحياة أي أقل عرضة لإدراك الضغوط؛ فالأفراد مرتفعي الشعور بالتماسك كأحد مكونات معنى الحياة هم أكثر عرضة لاختيار استراتيجية المواجهة التي تكون فعالة في التعامل مع الضغوطات. حيث يميل هؤلاء الأفراد إلى استخدام استراتيجيات تركز على المشكلات، وهم مرنون في اختياراتهم للاستراتيجيات، وماهرون في استخدام الملاحظات لإعادة توجيه محاولات المواجهة، وبالتالي فهم أكثر احتمالاً للتخلص من مصدر الضغوط، وإنهاء التوتر المصاحب (Torsheim et al., 2001).

والمراهقة هي مرحلة مهمة تنطوي على العديد من التغيرات، والتحديات، وتتضمن نضجاً معرفياً وزيادة في الاستقلالية، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية في عامي ٢٠٠٨ و ٢٠١٦ لوحظت زيادة في معدلات الضغوط المقررة ذاتياً والضغوط المرتبطة بمشكلات الصحة النفسية، كما أقرت المنظمة في تقريرها والذي تضمن دراسة (٤١) دولة بانخفاض معدلات الصحة النفسية المقررة ذاتياً لدى المراهقين وتحديداً لدى الإناث مقارنة بالذكور في جميع الدول عن عمر ال ١٥ عاماً (Giota & Gustafsson, 2017)، وهو ما ينعكس بالضرورة على إدراكهم لمعنى حياتهم وشعورهم بالقيمة أو الأهمية.

نتائج الفرض الثاني ومناقشته: نص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث المراهقين مجهولي النسب في كلٍ من الدرجة الكلية للصحة النفسية ومكوناتها الفرعية (الهناء الانفعالي، الهناء النفسي)، والدرجة الكلية لإدراك الضغوط ومكوناتها الفرعية (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الجسدية، الضغوط الشخصية، الضغوط الانفعالية، الضغوط المدرسية، ضغوط المستقبل)، والدرجة الكلية لمعنى الحياة ومكوناتها الفرعية (التماسك، الغرض، الأهمية)". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة غير متساوية العدد للكشف عن دلالة واتجاه الفروق

د. سارة عزت الجداوي

بين متوسطات درجات المراهقين والمراهقات مجهولي النسب في متغيرات الدراسة ومكوناتها الفرعية، ويوضح جدول (١٠) هذه النتائج

جدول (١٠)

الفروق بين متوسط درجات المراهقين والمراهقات مجهولي النسب في متغيرات الدراسة ومكوناتها الفرعية

المتغيرات	العتبة	الذكور (ن=٣٥)		الإناث (ن=٣٧)		قيمة (ت)	الدلالة
		ع	م	ع	م		
الهناؤ الانفعالي	١٢,٢٨	٤,٠٦	١٣,١٦	٤,١١	١٣,١٦	٠,٩٠٩	غير دالة
الهناؤ النفسي	١١,٧٤	٤,١٠	١٣,٥١	٣,٥٠	١٣,٥١	١,٩٩٦	٠,٠٥
الدرجة الكلية للهناؤ (الصحة النفسية)	٢٤,٠٢	٧,٤٦	٢٦,٦٧	٦,٧٢	٢٦,٦٧	١,٥٧	غير دالة
الضغوط الاجتماعية	٢٦,٦٥	٦,٥٣	٢٥,٥١	٧,٣٩	٢٥,٥١	٠,٦٩	غير دالة
الضغوط الصحية	٢٣,٨٢	٨,٠٠	٢٣,٠٨	٧,٠٥	٢٣,٠٨	٠,٤١	غير دالة
الضغوط الشخصية	٢٤,٤٥	٦,٨٣	٢٣,٤٠	٦,٠٢	٢٣,٤٠	٠,٦٩	غير دالة
الضغوط الانفعالية	٢٤,٠٢	٧,٢٢	٢٤,٣٢	٦,٦٨	٢٤,٣٢	٠,١٨	غير دالة
الضغوط المدرسية	٢٥,٦٥	٧,٥٧	٢٥,٢٤	٦,٤٧	٢٥,٢٤	٠,٢٤	غير دالة
ضغوط المستقبل	٢١,٢٨	٦,٥٧	٢١,٢٤	٧,٤١	٢١,٢٤	٠,٢٦	غير دالة
الدرجة الكلية لإدراك الضغوط	١٤٥,٩١	٣٣,٩٢	١٤٢,٨١	٣٢,٣٣	١٤٢,٨١	٠,٣٩	غير دالة
التماسك	١٢,٧١	٤,٦٢	١٤,٦٢	٢,٥٥	١٤,٦٢	٢,١٥	٠,٠٥
الغرض	١٢,١١	٤,١٠	١٤,٢٤	٤,٠٣	١٤,٢٤	٢,٢٢	٠,٠٥
الأهمية	١٠,٥١	٣,٢٣	١١,٥٤	٢,٤٤	١١,٥٤	١,٥١	غير دالة
الدرجة الكلية لمعنى الحياة	٣٥,٣٤	١١,٠٩	٤٠,٤٠	٦,٥٧	٤٠,٤٠	٢,٣٣	٠,٠٥

أشارت النتائج الموضحة بجدول (١٠) فيما يتعلق بالهناؤ (الصحة النفسية) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المراهقين والمراهقات مجهولي النسب في الهناؤ النفسي والفروق في اتجاه الإناث، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين

والمراهقات مجهولي النسب في الهناء الانفعالي والدرجة الكلية للهناء. كذلك لم توجد فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين والمراهقات من مجهولي النسب في الدرجة الكلية؛ لإدراك الضغوط ومكوناتها الفرعية، في حين وجدت فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٥ بين الجنسين في الدرجة الكلية لمعنى الحياة ومكوناته الفرعية التماسك، والغرض، والفروق جميعها في اتجاه الإناث بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الأهمية .

وفي ضوء انتفاء وجود فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين والمراهقات مجهولي النسب في كلٍ من الدرجة الكلية للصحة النفسية ومكوناتها الفرعية فيما عدا الهناء النفسي حيث كانت الفروق في اتجاه المراهقات، وكذلك انتفاء وجود فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين والمراهقات مجهولي النسب في الدرجة الكلية لإدراك الضغوط ومكوناتها الفرعية .

فيمكن عزو هذه النتيجة إلى التشابه في حياة كلٍ من الذكور والإناث المقيمين في المؤسسات الإيوائية من حيث طبيعة الإقامة، والنشأة، والتعامل مع العاملين بالدار والزملاء (الأخوة والأخوات كما يطلق عليهم) المقيمين معهم، والاهتمام أو عدم الاهتمام باحتياجاتهم النفسية، والانفعالية، والوجدانية، ومعايشة ظروف متقاربة ومتشابهة إلى حد كبير، مما قد يؤدي إلى تشابه ما قد يتسمون به وجود للصحة النفسية أو افتقارهم إلى الشعور بها، وكذلك طريقة إدراكهم وتقييمهم لما يتعرضون له من مواقف على أنها ضاغطة أو مهددة أو غير ذلك.

وعلى الرغم من هذا القدر من التشابه إلا أنه يشير كذلك إلى أهمية الاهتمام بطبيعة الفروق الفردية، وما قد تؤديه سمات الفرد الشخصية من دور في تناول المراهق مجهول النسب لأمر حياته، وإدراكه للمواقف المختلفة التي يتعرض لها.

وقد اختلفت النتيجة الحالية مع نتائج دراسة رينهاردت وآخرون (Reinhardt et al, 2020) والتي أشارت إلى وجود انخفاض ملحوظ في الهناء الانفعالي، والهناء النفسي لدى الإناث مقارنة بالذكور، في حين لم يكن هناك فروق بين الجنسين في الدرجة الكلية للصحة النفسية

د. سارة عزت الجداوي

كما اختلفت مع دراسة بلانكا وآخرون (Blanca et al, 2020) والتي أشارت إلى ارتفاع مستوى الضغوط لدى الإناث مقارنة بالذكور، مفسرة هذا الاختلاف إلى اختلاف استراتيجيات التأقلم والمواجهة التي يتبعها كل منهم حيث تلجأ الإناث لاتباع استراتيجيات تأقلم غير تكيفية.

كما اختلفت نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة النعيمي (٢٠١٤) حيث أشارت وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث مجهولي النسب في الإمارات في الدرجة الكلية للصحة النفسية وكانت الفروق في اتجاه الذكور، إلا أن هذه الدراسة قد تناولت مفهوم الصحة النفسية من حيث (الصحة النفسجسمية، التحرر من القلق والأرق، فاعلية الوظائف الاجتماعية، التحرر من الاكتئاب الشديد) كما أن العينة قد تكونت من طلاب المراحل الإعدادية، والثانوية، والجامعية.

إلا أنها اتفقت مع نتيجة دراسة جعير (٢٠١٦) والتي أشارت إلى انقضاء وجود فروق ذات دالة إحصائيًا في الأحداث الضاغطة وفق متغير الجنس، وعلى الرغم من الاتفاق بين النتائج إلا أنه تجدر الإشارة إلى أن هذه الدراسة قد فحصت نفس المرحلة العمرية ولكن ليسوا من مجهولي النسب

أما في ضوء وجود فروق دالة إحصائيًا بين المراهقين والمراهقات مجهولي النسب في الهناء النفسي وكذلك الدرجة الكلية لمعنى الحياة وكل من التماسك والغرض في اتجاه المراهقات، فيمكن عزو هذه النتيجة في ضوء طبيعة وخصوصية هذه الفئة من المراهقين مجهولي النسب، فبالرغم من تشابه ظروف الإقامة، والنشأة، والأنظمة المتبعة في المؤسسات الإيوائية، إلا أن هناك مرحلة عمرية معينة يدرك فيها المراهقون الذكور تحديدًا أنهم مطالبون حتمًا بترك هذا المكان الذي قام برعايتهم لسنوات طويلة بل والاعتماد الكلي على أنفسهم، بعكس الإناث اللاتي يبقين تحت رعاية المؤسسة، بل وقد تتولى المؤسسة تجهيز هؤلاء الفتيات للزواج وهو ما قد ينعكس لديهن في الإحساس بقدر من الأمان وانخفاض شعورهن بالقلق

والخوف من مستقبل مجهول وحياء مختلفة عليهن مواجهتها، بعكس أقرانهن من الذكور. وبالتالي هذا القدر من الأمان أو الاطمئنان قد يمنحهن مزيداً من الهدوء والاستقرار، يمكنهن من تركيز وبذل طاقاتهم وجهودهن في أمور أخرى قد تنعكس على نموهن الشخصي، وشعورهن باستقلالية غير مجبرين عليها وهي من مؤشرات الهناء النفسي، وكذلك قد تنعكس على إدراكهن لمعنى الحياة وإدراكهم لها على أنها تبدو لهن منطقية وتركيز التفكير في الاتجاه والغرض من الحياة، وهو ما قد يفسر الفروق بين المراهقين والمراهقات مجهولي النسب في الهناء الوظيفي الذي يمثله الهناء النفسي وكذلك في التماسك، والغرض كمكونين لمعنى الحياة.

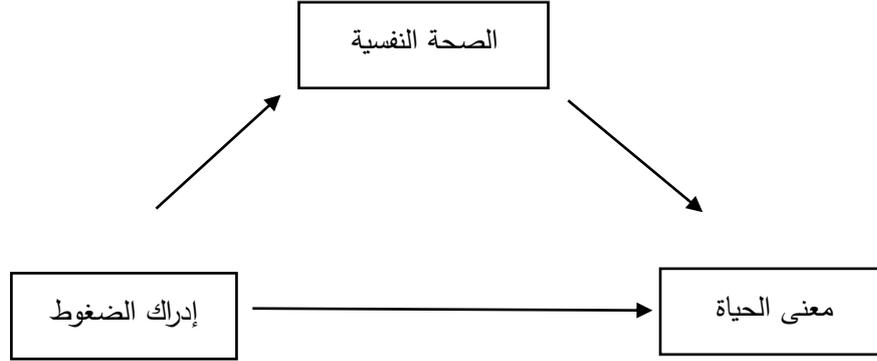
وقد اتسقت نتيجة الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسة بارك وآخرون Park et al, (2020)، فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في معنى الحياة حيث أشارت إلى أن المستويات الأعلى من معنى الحياة قد تنبأت بتأثير إيجابي لاحق بشكل أقوى بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور، وقد تم عزو هذه الفروق إلى اختلاف مصادر المعنى بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور، بحيث تستمد الإناث معناها للحياة من العلاقات الشخصية والروحانية، في حين أن الذكور قد يستمدون معناها للحياة من العمل؛ وبينما توفر كل هذه المصادر إحساساً بالمعنى في الحياة، فقد ترتبط العلاقات والجانب الروحاني ارتباطاً وثيقاً بالمشاعر الإيجابية مثل الفرح والسلام.

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة García-Alandete et al, (2019) حيث لم تجد الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى الذكور والإناث. كما اختلفت مع نتيجة دراسة مصطفى وآخرون، (٢٠١٩) في انتقاء وجود فروق في درجات معنى الحياة تعزى لمتغير النوع، ومعللين ذلك بأن النوع لا يؤثر على وجود المعنى في حياة الإنسان ولا الشعور به.

نتائج الفرض الثالث ومناقشته: نص الفرض على أنه " تتوسط درجات الصحة النفسية توسطاً كلياً أو جزئياً، وبشكل مباشر أو غير مباشر العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة لدى المراهقين مجهولي النسب. ولتحليل الدور الوسيط للصحة النفسية تم استخدام ماكرو

د. سارة عزت الجداوي

هايز^{١٥} نسخة ٤,٢، وطريقة تحليل الأسلوب المركزي للمتوسط والانحرافات المعيارية لحجم تأثير العمليات الوسيطة. ويوضح جدول (١١) هذه النتائج



شكل يوضح الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة

¹⁵-Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals: 5000

-Level of confidence for all confidence intervals in output: 95.0000

جدول (١١)

الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة لدى المراهقين
مجهولي النسب ن= (٧٣)

نسبة التأثير العام للمستقل والوسيط R-sq	التأثير المباشر للمستقل	تأثير المتغير الوسيط في التابع	التأثير الكلي للمستقل	التأثير غير المباشر ^{١٦} للمستقل	الحد الأعلى للفترة	الحد الأدنى للفترة	دلالة التأثير العام للمستقل والوسيط	دلالة التأثير الكلي للمستقل	دلالة التأثير المباشر للمستقل
٠,٤٦٥	٠,٠٦٢-	٠,٦٤٩	٠,٣٨٣-	٠,٣٢٢-	٠,١٧٧-	٠,٤٥١-	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	غير دال

يتضح من بيانات جدول (١١) أن التأثير العام للمتغير المستقل والوسيط، وكذلك تأثير المتغير الوسيط في التابع، وكذلك التأثير الكلي للمتغير المستقل كانت جميعها مسارات دالة، كما أشارت النتائج لوجود تأثيرات دالة غير مباشرة لمسار المتغير المستقل على التابع، في حين لم يكن هناك تأثير دال مباشر لمسار المتغير المستقل على التابع، وهو ما يشير لوجود وساطة كلية للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة لدى المراهقين مجهولي النسب. بكلمات أخرى؛ أدى إدراك الضغوط لدى المراهقين مجهولي النسب إلى وجود ضعف في الصحة النفسية (صحة نفسية فقيرة)، وضعف الصحة النفسية بدوره أدى لتقويض معنى الحياة لديهم.

وتجدر الإشارة إلى أن الدراسات قد تناولت فحص العلاقة بين الصحة النفسية ومعنى الحياة بشكل متبادل، كما أن هناك ندرة -في حدود علم الباحثة- في الدراسات التي سعت لفحص الدور الوسيط أو المعدل للصحة النفسية بين معنى الحياة ومتغيرات أخرى، في حين وجدت دراسات اهتمت بفحص دور معنى الحياة كمتغير معدل أو منبئ بالصحة النفسية مثل دراسات (Rathi & Rastogi, 2007); (Torsheim et al., 2001).

^{١٦} التأثير غير المباشر للمستقل=التأثير الكلي للمستقل- التأثير المباشر للمستقل وهو تأثير دال لأنه يقع بين الحد الأدنى والحد الأعلى للفترة.

د. سارة عزت الجداوي

ومن الجدير بالذكر أن المراهقة هي مرحلة حرجة من النمو والتطور، تعمل كجسر بين الطفولة والبلوغ، وتتضمن هذه المرحلة تغيرات وانتقالات متعددة في الحياة من الناحية البيولوجية، والمعرفية، والانفعالية، والاجتماعية، ومن وجهة نظر علم النفس الإيجابي، تعتبر المراهقة فترة تنموية تتطوي على فرص وتحديات، وبالتالي فمن المهم اكتشاف نقاط القوة لدى المراهقين التي تشجعهم على التغلب على التحديات التي يواجهونها في هذه المرحلة (Demirtaş, 2020). وقد تكون الصحة النفسية ومعنى الحياة من الأهداف البارزة التي

يجب متابعتها والاهتمام بتطويرها لدى المراهقين

وفي ضوء ما أشار إليه فرانكل Frankl قد يظهر انخفاض وجود معنى الحياة في السلوكيات العدوانية، والإدمانية، والاكتئاب، وكذلك السلوكيات التي تتضمن وجود العنف، وتعاطي المخدرات، والتفكير الانتحاري، والتسرب من المدرسة لدى المراهقين، وجميعها قد تكون مؤشراً على حقيقة أن المراهقين يظهرون إحساساً بالافتقار إلى المعنى وهم جزء من جيل يبحث عن معنى وهدف في الحياة، كما يمكن أن يكون الدافع وراء تصرفات المراهقين مرتبطاً بمتغيرات عديدة منها معنى الحياة (Strange-Crawley, 2001). وعلى النقيض، فإن وضوح معنى الحياة قد يُعدُّ مصدرًا لفهم المعاناة وتقبلها وبالتالي القدرة على تجاوزها أو التكيف معها والرضا عن الحياة والشعور بقيمتها (القحطاني، ٢٠١٩).

ويمكن النظر إلى معنى الحياة على أنه ارتباط أو مكوّن أو سبب أو نتيجة للصحة النفسية؛ فالشعور بأهمية حياة المرء أمر مهم للأداء بشكل عام، فالذين شعروا بأن حياتهم ذات مغزى كانوا أقل اكتئاباً وأكثر رضاً عن حياتهم، وزيادة احترام الذات والتفاؤل، بالإضافة إلى ذلك، فهم أكثر احتمالية للمشاركة في أنشطتهم المختلفة، حيث إن وجود معنى الحياة مؤشر على حياة صحية ومقدّرة (Steger et al., 2006)، كما أن تمتع الفرد بالصحة النفسية ينعكس بالضرورة على معنى حياته.

واتساقًا مع ما سبق يشير الهناء الذاتي كما أوضح دينر Diener في عام ١٩٨٤ إلى تقييم الأفراد لحياتهم، وتنطوي هذه التقييمات على كل من الأحكام المعرفية بالرضا والتقييمات الوجدانية للمزاج والانفعالات، وهذه التقييمات تتشكل من أهداف الفرد الخاصة وقيمه، كما أنها تؤثر عليها، فالأفراد الذين لديهم أهداف مهمة يميلون لأن يكونوا أكثر حيوية، ويخبرون وجدانًا إيجابيًا أكثر، ويشعرون أن لحياتهم معنى، كما أن الوجدان الإيجابي نفسه يهيئ الفرد كي يشعر بأن لحياته معنى؛ فالانفعالات الإيجابية التي يختبرها الفرد وهي أحد مكونات الصحة النفسية تسمح بذخيرة كبيرة من الأفكار والأفعال لبناء مصادرهم الجسمية، والاجتماعية، والنفسية، والذهنية، وتنتج الانفعالات الإيجابية استعدادًا لاستكشاف البيئة والإقدام على أهداف جديدة، لذا يكون الفرد لديه مصادر شخصية مستمرة، تنعكس جميعها على شعوره بمعنى حياته (ليري و هويل، ٢٠١٨، ٢٨٨، ٣٠٢).

وعلى الرغم من أن الشعور بمعنى الحياة أمر مهم طوال فترة الحياة، إلا أنه سيكون أكثر أهمية خلال فترة المراهقة؛ لأنها مرحلة حساسة بشكل خاص لتطوير هوية شخصية صحية، والتي يمكن أن تعزز الالتزامات الهادفة والأمل في تحقيقها في الحياة؛ فالحياة الأصلية والموجهة نحو الهدف هي نتيجة التطور الشخصي خلال فترة المراهقة، ولذلك فإن تطوير الإحساس القوي بمعنى الحياة خلال فترة المراهقة يمكن أن يكون مصدرًا للمرونة، وعامل حماية قويًا للتعامل بنجاح مع الظروف السلبية للحياة، والأعراض النفسية، والاضطرابات الذاتية، كما أن معنى الحياة يُعدُّ منبئًا قويًا للرفاهية والصحة النفسية والسلوكيات الصحية خلال فترة المراهقة. (García-Alandete et al., 2019)

وفي ضوء ما أشارت إليه الأطر النظرية وفيما يتعلق بتأثير البيئة، فإن بعض الأفراد قد يكون لديهم طفولة أسعد أو فرص أكثر أو سوء حظ أقل من غيرهم، لكن العلاج بالمعنى يشير إلى أن التأثير الذي تمارسه مجموعة من الظروف على فرد دون غيره إنما يعتمد على حرية اختيار الفرد؛ فالنشأة في دار للأيتام لا تحكم على الفرد، كما أن الثراء لا يضمن النجاح في الحياة، وقد أشار فرانكل ١٩٦١ إلى أنه حتى عندما يواجه الإنسان أكثر الظروف التي

د. سارة عزت الجداوي

لا تتغير، يكون حينها حرًا في اتخاذ أي موقف يشاء في مواجهة تلك الظروف، ففي شروط العلاج بالمعنى فإن الظروف لا تحدد الإنسان؛ ولكنه يقرر ما إذا كان يرضخ لهذه الظروف أم يتحداها بشجاعة. لذلك، فإن الإنسان في نهاية المطاف هو المحدد لمصيره (Muyskens-Gagne, 1980).

واتفاقًا مع ما سبق فقد أشار كلاً من باتيستا وألموند Battista and Almond في عام ١٩٧٣ إلى معنى الحياة باعتباره احترامًا إيجابيًا للحياة، ينشأ من عادات التربية وهو أكثر ارتباطًا بأهداف الحياة، مشيرين إلى أن تطوير هذا الاحترام الإيجابي للحياة يشتمل على عملية من مرحلتين. فالمرحلة الأولى تهتم بتطوير الفرد لصورة ذاتية إيجابية أثناء الطفولة والمراهقة. أما المرحلة الثانية فتهم بتطوير بعض صور الحياة والتي تحدث عادةً خلال مرحلة المراهقة المتأخرة أو بداية حياة البلوغ، وتطوير احترام الحياة الإيجابية في المرحلة الثانية يعتمد على تنمية تقدير الذات في المرحلة الأولى والالتزام بتحقيق أهداف الحياة، كما أن الأشخاص الذين ينظرون إلى الحياة بشكل إيجابي يتسمون بالآتي: (١) وجود أهداف مطلقة أعلى. (٢) معدلات تقدم أكبر نحو أهدافهم. (٣) وجود أهداف أعلى في الوقت الحاضر مما كانت عليه في الماضي. (٤) وجود أهداف أفضل في الوقت الحاضر مما كانوا يتوقعون. (٥) مواقف الحياة المتوقعة في المستقبل أفضل. (٦) تصورات أفضل عن حياتهم في الماضي (Strange- Crawley, 2001). وبالتالي فإن تطوير هذه الصورة الذاتية الإيجابية أثناء النشأة وتنمية تقدير الذات لدى الفرد وإحساسه بالثقة وبأنه مُقدّر، وشعوره بالصحة النفسية ينعكس على معنى حياته احترامه للحياة، والتزامه بالأهداف.

وقد اتسقت النتيجة الحالية مع نتيجة دراسة تان وآخرون (Tan et al, 2018) والتي أشارت إلى أن معنى الحياة توسط في تأثير حالة الصحة النفسية على التفكير الانتحاري، فقد أدى انخفاض الصحة النفسية إلى وجود انخفاض معنى الحياة، وبالتالي أدى ضعف معنى

الحياة إلى زيادة خطورة التفكير الانتحاري، وهو ما يشير إلى أن حالة الصحة النفسية قد تؤدي إلى تفكير انتحاري أكبر بشكل مباشر وغير مباشر من خلال انخفاض معنى الحياة.

توصيات البحث

في ضوء ما انتهى إليه البحث الحالي، فإنه يمكن اقتراح التوصيات التالية:

١. ضرورة تحويل الاهتمام عن التركيز على دراسة أوجه القصور والعجز، وتناول المفاهيم الأكثر إيجابية، والتركيز على دراسة المفاهيم التي تساهم في بناء وتطوير وزيادة إنجاز هؤلاء المراهقين المقيمين بالمؤسسات الإيوائية.
٢. ضرورة تركيز الاهتمام على تنمية الموارد النفسية للمراهقين المقيمين بالمؤسسات الإيوائية من خلال تعزيز شعورهم بالصحة النفسية، وتنمية إحساسهم بالقوة والثقة في أنفسهم، وامتلاك مشاعر وانفعالات إيجابية وتنمية إحساسهم بهويتهم الفردية، واحترامهم لذواتهم.
٣. عمل دورات تدريبية عملية وبشكل فردي وجماعي لتدريبهم على تبني استراتيجيات فعّالة في مواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها، وتنمية قدراتهم على مواجهة تحديات المجتمع وذلك في سن مبكرة لتحسين قدرتهم على الأداء بشكل فعّال في المراحل العمرية اللاحقة.
٤. الاهتمام بوضع خطط وبرامج إرشادية، وعلاجية، وتوعوية تهدف إلى وقاية هؤلاء المراهقين للتقليل من وقوعهم كضحايا لمشكلات الصحة النفسية.
٥. التركيز على التدخلات التي تهدف إلى تنمية إحساسهم بمعنى حياتهم برغم ما يعيشون فيه من ظروف، حيث إن شعورهم بمعنى الحياة عامل وقاية في مواجهة الضغوط المختلفة وكذلك تعزيز شعورهم بالصحة النفسية .

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- البحيري، عبدالرقيب (٢٠١٤). مقياس حالة وسمة القلق للأطفال والمراهقين. الأنجلو المصرية.
- إمام، أسماء (٢٠٢٣). العلاقة بين الانبساطية والعصابية وقلق المستقبل لدى مجهولي النسب في المؤسسات الإيوائية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة حلوان.
- جعير، سليمة (٢٠١٦). علاقة الصلابة النفسية بالأحداث الضاغطة و الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة البحوث التربوية و التعليمية، ٥ (٩)، ٣٠-٩.
- الجهني، عبدالرحمن (٢٠١٤). معنى الحياة وعلاقته بالاكنتاب وبمستوى الطموح لدى طلاب الجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية، ٣٥، ٦٦٩-٧٠١.
- زقاوة، أحمد (٢٠٢٠). معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٢ (٢)، ٥٩٨-٥٨٥.
- سبيلبرجر، شارلز و جورش، ريتشارد و لوشين، روبرت (٢٠١٤). اختبار حالة وسمة القلق للكبار. تعريف عبدالرقيب البحيري، الأنجلو المصرية .
- سلامة، ممدوحة (٢٠٠٤). مقدمة في علم النفس. النصر للتوزيع والنشر.
- عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٨). الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية، نتائج عالمية. دراسات نفسية، ١٨ (٢)، ٢٤٧-٢٥٧.

الدور الوسيط للصحة النفسية في العلاقة بين إدراك الضغوط ومعنى الحياة

على، أحمد(٢٠١٨). دراسة الضغوط النفسية لدى المراهقين مجهولي النسب بالمؤسسات الإيوائية. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.

الغزالي، إيمان(٢٠١٨). معنى الحياة والالتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين مجهولي النسب والأيتام. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة المنوفية.

فتحي، الناغبة (٢٠١٦). من ضغوط الحياة اليومية إلى الهناء النفسي. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

قاسم، عبد المريد(٢٠٠٧). معنى الحياة لدى المتصوفة وعلاقته بالصحة النفسية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٧ (٥٧)، ٢٣٣-٢٦٤

القحطاني، فهد(٢٠١٩). دور القيم الأسرية في تشكيل معنى الحياة لدى الطالب الجامعي. المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥ (١٠)، ٦٠-٩٦

كامل، هشام (٢٠٢٠). مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لتحسين معنى الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين بصرياً. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، ٩١ (٢)، ٥٩٢-٦٤٤ DOI: 10.21608/fjhj.2020.34392.1017

لبري، مارك و هويل، ريك(٢٠١٨). المرجع في الفروق الفردية في السلوك الاجتماعي. ترجمة ومراجعة: عبداللطيف خليفة و عبدالمنعم شحاته و شاكر عبدالحميد. المركز القومي للترجمة.

مصطفى، أشرف ؛ عويضة، أيمن ؛ محمود، فايزة ؛ عبدالرحمن، رانيا (٢٠١٩). العلاقة بين معنى الحياة والوجدانات الموجبة والسالبة لدى طلاب الجامعة. مجلة مستقبل التربية

د. سارة عزت الجداوي

العربية، المركز العربي للتعليم والتربية، ٢٦ (١٢١)، ٥٤٩-٥٧٠
DOI: 10.21608/fae.2019.65978

النعمي، موزة (٢٠١٤). الصحة النفسية، والقلق والكتئاب لدى مجهولي النسب في دولة الإمارات العربية المتحدة، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية
https://scholarworks.uaeu.ac.ae/all_theses/83

النيل، عبد الحميد و خضر، عادل و خضر، عبدالباسط (٢٠٢٠). ضغوط البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوى الشعور بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي.
المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ١٨، ١٣٣-١٥٧

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية

- Anderson, R (2004). Stress and mental health. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. 124(3), 112-113.
- Anniko, M., Boersma, K., & Tillfors, M. (2019). Sources of stress and worry in the development of stress-related mental health problems: A longitudinal investigation from early-to mid-adolescence. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(2), 155-167. Doi.org/10.1080/10615806.2018.1549657
- Berhe, Z. B. (2015). *Examining the Relationship between Bicultural Stress, Mental Well-Being, Perceived Social Support, and Education among People of African Descent*. PHD Dissertation, Seton Hall University.
- Blanca, M., Escobar, M., Lima, J., Byrne, D., & Alarcón, R. (2020). Psychometric properties of a short form of the Adolescent Stress

Questionnaire (ASQ-14). *Psicothema*, 32(2), 261-267 Doi: 10.7334/psicothema2019.288

Burrows, G. D., & McGrath, C. (2000). Stress and mental health professionals. *Stress and Health*, 16(5), 269-270.

Brassai, L., Piko, B., & Steger, M. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International journal of behavioral medicine*, 18(1), 44-51. DOI 10.1007/s12529-010-9089-6

Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Cangas, A. J., García-Montes, J. M., Del Vas, L. G., & María, A. T. (2020). Spanish adaptation of the Personal Meaning Profile-Brief: Meaning in life, psychological well-being, and distress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 151-162. Doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.02.003

Czyżowska, N., & Gurba, E. (2021). Does reflection on everyday events enhance meaning in life and well-being among emerging adults? self-efficacy as mediator between meaning in life and well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9714. /Doi.org/10.3390/ijerph18189714

De Carvalho, J., Pereira, N., Pinto, A., & Marôco, J. (2016). Psychometric properties of the mental health continuum-short form: a study of Portuguese speaking children/youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25(7), 2141-2154. DOI 10.1007/s10826-016-0396-7

Demirtaş, A. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 36(1), 111-121. _Doi.org/10.6018/analesps.336681

- Do, S., Coumans, J., Börnhorst, C., Pohlabein, H., Reisch, L., Danner, U., Russo, R., Veidebaum, T., Tornaritis, M., Molnár, D., Hunsberger, M., Henauw, S., Moreno, L., Ahrens, W & Hebestreit, A. (2022). Associations between psychosocial well-being, stressful life events and emotion-driven impulsiveness in european adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 51(6), 1106-1117. Doi.org/10.1007/s10964-021-01533-w.
- Dunn, M., & O'Brien, K. (2009). Psychological health and meaning in life: Stress, social support, and religious coping in Latina/Latino immigrants. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31(2), 204-227. 10.1177/0739986309334799
- Edwards, M. J. (2007). *The dimensionality and construct valid measurement of life meaning* (Order No. NR41376). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (304776724). www.proquest.com/dissertations-theses/dimensionality-construct-valid-measurement-life/docview/304776724/se-2
- García-Alandete, J., Gallego Hernández de Tejada, B., Pérez Rodríguez, S., & Marco-Salvador, J. (2019). Meaning in life among adolescents: Factorial invariance of the purpose in life test and buffering effect on the relationship between emotional dysregulation and hopelessness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(1), 24-34. DOI: 10.1002/cpp.2327
- Giota J, & Gustafsson J-E. (2017). Perceived Demands of Schooling, Stress and Mental Health: Changes from Grade 6 to Grade 9 as a Function of Gender and Cognitive Ability. *Stress Health*, 33(3), 253-266. Doi: 10.1002/smi.2693.
- Guo, C., Tomson, G., Guo, J., Li, X., Keller, C., & Söderqvist, F. (2015). Psychometric evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Chinese adolescents—a

methodological study. *Health and quality of life outcomes*, 13(198), 1-9. DOI 10.1186/s12955-015-0394-2

Gurung, R & Roethel-Wendorf, A. (2009). Stress and Mental Health. In: Culture and mental health: Sociocultural influences, theory, and practice. Eshun, S., & Gurung, R. (Eds.), John Wiley & Sons

Harrison, C., Loxton, H., & Somhlaba, N. (2021). Stress and coping: considering the influence of psychological strengths on the mental health of at-risk South African adolescents. *Child care in practice*, 27(1), 72-86. <https://doi.org/10.1080/13575279.2019.1604492>

Horn, S., Leve, L., Levitt, P., & Fisher, P. (2019). Childhood adversity, mental health, and oxidative stress: A pilot study. *PLoS ONE* 14(4): 2-19 e0215085. Doi.org/10.1371/journal.pone.0215085

Juhl, J. (2013). Finding Meaning in Misery: Can Stressful Situations Provide Meaning in Life? A Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of the North Dakota State University of Agriculture and Applied Science

Kanatak, K. (2016). Effect of deprivation, anxiety and stress on mental health of adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(11), 1088-1090. ISSN-p-2229-5356, e-2321-3698

Kaur, A., & Kang, T. (2020). Relationship of mental health with suicidal ideation among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 11(1-3), 35-39. Doi.org/10.15614/IJHW.v11i01.9

Kennes, A., Peeters, S., Janssens, M., Reijnders, J., Lataster, J., & Jacobs, N. (2020). Psychometric evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) for Dutch adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 29(11), 3276-3286. Doi.org/10.1007/s10826-020-01803-4

- Keyes, C. (2006). Mental health in adolescence: is America's youth flourishing? *American journal of orthopsychiatry*, 76(3), 395-402. DOI: 10.1037/0002-9432.76.3.395
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of adult development*, 25(2), 96-106.
- Lesmez-Peralta, J., Contreras-Pacheco, O., & Reyes-Rodríguez, J. (2022). Subjective vitality of night workers: Association with physical and mental health. *Problems and Perspectives in Management*, 20(1), 277-287.
- Li, J. B., Salcuni, S., & Delvecchio, E. (2019B). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry Research*, 272, 122-129. Doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.033
- Li, P., Wong, Y., & Chao, R. C. (2019A). Happiness and meaning in life: Unique, differential, and indirect associations with mental health. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 396-414. Doi.org/10.1080/09515070.2019.1604493
- Li, J., Dou, K., & Liang, Y. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the meaning in life questionnaire. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 467-489. Doi.org/10.1007/s10902-020-00230-y
- Lopez, M. (2019). *Development and Validation of a Scale to Assess Meaning in Life: Lopez Meaning Scale (LMS)* (Doctoral dissertation, Alliant International University, Los Angeles). Doi.org/10.1080/09515070.2019.1604493

- Luijten, C., Kuppens, S., van de Bongardt, D., & Nieboer, A. (2019). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Dutch adolescents. *Health and quality of life outcomes*, 17(1), 1-10. Doi.org/10.1186/s12955-019-1221-y
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The meaning of meaning in life: Coherence, purpose and significance as the three facets of meaning. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. Doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623
- Martela, F., & Steger, M. F. (2022). The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life—an examination utilizing the three dimensional meaning in life scale (3DM). *The Journal of Positive Psychology*, 1-21. Doi.org/10.1080/17439760.2022.2070528.
- Milosavljević-Djukić, I. (2022). Children and youth in the institutional setting—mental health characteristics of children from the Center for Protection of Infants, Children, and Youth in Belgrade. *Vojnosanitetski pregled*, 79(3)1-23. DOI: Doi.org/10.2298/VSP191205092M
- Muyskens-Gagne, P. (1980). *The relationship between college students' perceptions of meaning in their lives and viktor frankl's theory of meaning in life*. PHD dissertation, Northwestern University.
- Oppedal, B., & Røysamb, E. (2004). Mental health, life stress and social support among young Norwegian adolescents with immigrant and host national background. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(2), 131-144.
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603-622. Doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655

- Park, C. L., Knott, C. L., Williams, R. M., Clark, E. M., Williams, B. R., & Schulz, E. (2020). Meaning in life predicts decreased depressive symptoms and increased positive affect over time but does not buffer stress effects in a national sample of African-Americans. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 3037-3049. 10.1007/s10902-019-00212-9
- Petrillo, G., Capone, V., Caso, D., & Keyes, C. (2015). The Mental Health Continuum–Short Form (MHC–SF) as a measure of well-being in the Italian context. *Social indicators research*, 121(1), 291-312. DOI 10.1007/s11205-014-0629-3
- Piqueras, J., Vidal Arenas, V., Falcó, R., Moreno Amador, B., Marzo, J., & Keyes, C. (2022). Validation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) for multidimensional assessment of subjective well-being in Spanish adolescents. *Psicothema*, 34 (2), 332-343. Doi: 10.7334/psicothema2021.240
- Porru, F., Schuring, M., Bültmann, U., Portoghese, I., Burdorf, A., & Robroek, S. (2022). Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: a longitudinal study with 6 months follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 296, 250-257. Doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.057
- Pulopulos, M. M., & Kozusznik, M. W. (2018). The moderating role of meaning in life in the relationship between perceived stress and diurnal cortisol. *Stress*, 21(3), 203-210. Doi.org/10.1080/10253890.2018.1429397
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31-38.

- Reinhardt, M., Horváth, Z., Morgan, A., & Kökönyei, G. (2020). Well-being profiles in adolescence: psychometric properties and latent profile analysis of the mental health continuum model—a methodological study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1-10. Doi.org/10.1186/s12955-020-01332-0
- Ryff, D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081
- Salama-Younes, M. (2011A). Positive mental health, subjective vitality and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2), 90-97. ISSN 2078-4724
- Salama-Younes, M., (2011B). *Validation of the Mental Health Continuum Short Form and Subjective Vitality Scale with Egyptian adolescent athletes*. In Ingrid Brdar (Ed.) *The Human Pursuit of Well-Being: A Cross Cultural Approach*, (203-212), Springer
- Salsman, J., Schalet, B., Park, C., George, L., Steger, M., Hahn, E., Snyder, M & Cella, D. (2020). Assessing meaning & purpose in life: development and validation of an item bank and short forms for the NIH PROMIS®. *Quality of Life Research*, 29, 2299-2310.
- Singh, K., Bassi, M., Junnarkar, M., & Negri, L. (2015). Mental health and psychosocial functioning in adolescence: An investigation among Indian students from Delhi. *Journal of adolescence*, 39, 59-69. Doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.12.008
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80-93. DOI: 10.1037/0022-0167.53.1.80

د.سارة عزت الجداوي

- Steger, M., & Kashdan, T.(2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179. DOI 10.1007/s10902-006-9011-8
- Strange-Crawley, V. Z. (2001). *Meaning in life, motivation to find meaning, and reinforcement orientation of selected adolescents*. Doctoral Dissertation, University of Louisiana at Monroe.
- Tan, L., Chen, J., Xia, T., & Hu, J. (2018). Predictors of suicidal ideation among children and adolescents: roles of mental health status and meaning in life. *Child & Youth Care Forum*. 47, 219-231, Doi.org/10.1007/s10566-017-9427-9
- Torsheim, T., Aaroe, L. E., & Wold, B. (2001). Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: interactive, indirect or direct relationships? *Social science & medicine*, 53(5), 603-614.
- Van Vliet, J., Foskett, A., Williams, A., Singhal, A., Dolcos, F & Vohra, S. (2017). Impact of a mindfulness-based stress reduction program from the perspective of adolescents with serious mental health concerns. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(1), 16-22. Doi:10.1111/camh.12170
- Vohra, S., Punja, S., Sibinga, E., Baydala, L., Wikman, E., Singhal, A., Dolcos, F., & VanVliet, J. (2019). Mindfulness-based stress reduction for mental health in youth: a cluster randomized controlled trial, *Child and Adolescent Mental Health*, 24(1), 29-35. Doi:10.1111/camh.12302
- Willenberg, L., Wulan, N., Medise, B., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., & Azzopardi, P. (2020). Understanding mental health and its determinants from the perspective of adolescents: a qualitative study across diverse social settings in

Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102-148.
Doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102148

Yu, E. (2020). *Development of the Relational Meaning in Life Questionnaire: Relational Meaning in Life and Well-Being* (Doctoral dissertation), The University of Michigan.

Żemojtel-Piotrowska, M., Piotrowski, J., Osin, E., Ciecuch, J. (2018). The mental health continuum-short form: The structure and application for cross-cultural studies—A 38 nation study. *Journal of Clinical Psychology*, 74(6), 1034-1052. DOI: 10.1002/jclp.22570

Zhou, J., Jiang, S., Zhu, X., Huebner, E., & Tian, L. (2020). Profiles and transitions of dual-factor mental health among Chinese early adolescents: The predictive roles of perceived psychological need satisfaction and stress in school. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 2090-2108. Doi.org/10.1007/s10964-020-01253-7

**The mediating role of mental health in the relation
between the perception of stress and the meaning of life
among adolescents of unknown parentage**

Dr. Sara Ezzat Elgedawy

Lecturer of Psychology

Faculty of Arts -Helwan University

Abstract

The current research aimed to examine the relation between mental health and its subcomponents, the perception of stress and its subcomponents, the meaning of life and its subcomponents among adolescents of unknown parentage residing in residential institutions, as well as examining the mediating role of mental health in the relation between the perception of stress and the meaning of life for them, in addition to examining the differences between male and female adolescents of unknown parentage in the research variables, on a sample of (72) male and female adolescents, their ages ranged from (15-18) years with a mean age for the total sample of (16,01) year and a standard deviation of (± 1.0) year. The study tools included a brief mental health continuum translated by Salama-Younes 2011, Stress perception among adolescents scale prepared by the researcher, and the meaning of life scale translated by the researcher. The results indicated that there is a positive, statistically significant relationship between the total score of mental health and its subcomponents and the total score of the meaning of life and its subcomponents, where the value of the correlation coefficient between the total score of mental health and the total score of the meaning of life was (0.68), and the values of the correlation coefficients between the subcomponents of mental health and the total score of meaning of life ranged between (0.57-0.64), and

the values of the correlation coefficients between the subcomponents of the meaning of life and the total score for mental health ranged between (0.52-0.63). A statistically significant negative relationship was also found between the total score of mental health and its sub-components and perception of stress and its sub-components, where the value of the correlation coefficient between the total score of mental health and the total score of perception of stress was (-0.49), while the values of the correlation coefficients between the components of mental health and the total score of perception of stress ranged between (-0.35: -0.53), while the values of the correlation coefficients between the components of stress perception and the total score of mental health ranged between (-0.27: -0.44), and a statistically significant negative relationship was also found between the total score of stress perception and the total score of the meaning of life was (-0.35) and all values of correlation coefficients were significant at the 0.01 level, while the relationship varied between the subcomponents of perception of stress and meaning of life. The results also indicated that there were statistically significant differences between male and female adolescents of unknown parentage in psychological well-being as one of the sub-components of mental health, while there were no differences in emotional well-being, the total degree of mental health, and the total degree of stress perception and its sub-components, there were also statistically significant differences between male and female adolescents in coherence and purpose as two components of the meaning of life, as well as the total degree of the meaning of life, and all the differences were in the direction of adolescent girls, while there were no differences in significance as one of the sub-components of the meaning of life. The results also indicated that there is a total mediation of mental health in the relation between the perception of stress and the meaning of life among adolescents of unknown parentage of both sexes.

Key words: Mental health - Perception of stress - Meaning of life - Unknown parentag