

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة ماستر

علم النفس
علم النفس
العيادي

رقم: أدخل رقم تسلسل المذكرة

إعداد الطالب:

هاجر بوغرارة – حدة بوضوار

يوم: 29/06/2021

معنى الحياة عند الطالبة المتعافية من مرض كوفيد-19
دراسة عيادية لأربع حالات بجامعة محمد خيضر – بسكرة-

لجنة المناقشة:

مقرر	أ. د.	جامعة بسكرة	نبيل مناني
رئيسة	أ. د.	جامعة بسكرة	دبراسو فطيمة
مناقش	أ. مس أ	الجامعة	ساعد شفيق

السنة الجامعية : 2020 - 2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على مستوى معنى الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتعافيات من مرض كوفيد... وقد تم استخدام المنهج العيادي وتضمنت الدراسة أربع حالات من طالبات جامعة محمد خيضر -بسكرة-تراوحت اعمارهم بين (25 -31) سنة. وبعد جمع البيانات وتحليلها اظهرت النتائج ان مستوى معنى الحياة يكون مرتفع لدى الطالبات بعد اصابتهم وتعافيهن من المرض.

الكلمات المفتاحية : معنى الحياة _ الطالبة الجامعية _ مرض كوفيد 19.

Résumé de l'étude:

Cette étude vise à identifier le niveau de sens de la vie chez les étudiantes universitaires en convalescence de la maladie COVID-19 L'approche clinique a été utilisée et l'étude a inclus quatre cas d'étudiantes de l'Université Mohamed Khidher de Biskra, dont l'âge variait entre (25 - 31) ans. Après avoir collecté et analysé les données, les résultats ont montré que le niveau de sens de la vie est élevé pour les étudiantes après leur blessure et leur rétablissement de la maladie.

Mots-clés: le sens de la vie _ étudiante universitaire _ maladie de covid-19.

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد نبي الهدى والرحمة وسيد المرسلين

ثم الشكر والتقدير والثناء والاعتراف بالفضل لأولي الفضل ما أهل العلم والمعرفة وردا واعتزافا بجميل صنعهم واکراما لهم.

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى الاستاذ الفاضل " نبيل مناني " الذي تفضل علينا برعايته وسعة صدره للإشراف على هذا العمل وعلى ما قدمه لنا من توجيهات ونصائح وارشادات.

كما نتقدم بالشكر والعرفان للأساتذة الذين أشرفوا على تكويننا وتعليمنا بكلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية طوال هذه السنين والذين لم يبخلوا علينا بالنصيحة.

ونتقدم بالشكر الجزيل أيضا إلى الطالبات الجامعيات المتعافيات من مرض كوفيد.. لمساهمتهن في اتمام هذا العمل راجين من المولى عز وجل أن يوفقهن في حياتهن.

كما لا ننسى أن نشكر من كان يعطينا الدفع عائلة "بوغرارة" وعائلة «بوصوار»

كما نشكر كل من ساعدنا في اتمام هذا العمل من قريب ومن بعيد فاذا نسيهم القلم القلب يذكرهم.

الإهداء

إلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني... إلى بسمه الحياة
وسر الوجود إلى من كان دعاءها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

"أمي الحبيبة"

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار... إلى من علمني العطاء دون الانتظار... إلى من أحمل
اسمه بكل افتخار... إلى من ساندني وشجعني نحو ضوء النجاح أرجو من الله أن يمد في
عمرك لترى ثمارا قد كان قطفها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوما أهتدي بها اليوم

وفي الغد وإلى الأبد

"والدي العزيز"

إلى أمي الثانية أختي الحنونة "رحيمة" التي تمد بيديها للعطاء والنصح والتوجيه
إلى زوجي الغالي "حسام" المساند والمشجع في المواصلة وتحقيق النجاحات المنشودة شكر

لك

إلى إخوتي وأخواتي وبراعمهم الحلوين شكرا للكلمات المشجعة والمعبرة لحبكم وتدعيمي نفسيا

شكرا لكم

إلى كل زميلاتي في تخصص علم النفس العيادي خاصة "ماريا، إيمان، فدوى".

إلى من هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي ولم يخطهم قلبي.

هاجر - حدة

فهرس المحتويات

.....	ملخص الدراسة:
.....	شكر وتقدير
.....	الإهداء
أ.....	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

7.....	1- إشكالية:
8.....	2- الفرضية العامة
8.....	3- أهمية الدراسة:
9.....	4- أهداف الدراسة:
9.....	5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:
10.....	6- الدراسات السابقة:
17.....	7- تعقيب على الدراسات السابقة:

الفصل الثاني: معنى الحياة

22.....	تمهيد:
23.....	1- معنى الحياة
25.....	2- خصائص معنى الحياة:
25.....	1-2 معنى الحياة فريد وشخصي:
25.....	2-2 معنى الحياة يكتشفه الفرد ولا يعطى له:
26.....	3- مكونات معنى الحياة:
27.....	4- أبعاد معنى الحياة:
28.....	5- مصادر معنى الحياة:
30.....	6- المصادر السلبية لمعنى الحياة:
31.....	7- النظريات المفسرة لمعنى الحياة:

- 39 8- الفراغ الوجودي (فقدان المعنى):.....
- 41 9- مصادر الفراغ الوجودي:.....
- 43 خلاصة:.....

الفصل الثالث: مرض كوفيد-19

- 46 تمهيد:.....
- 47 1- تعريف فيروس كورونا:.....
- 47 2- تعريف مرض كوفيد-19:.....
- 48 3- أسباب انتشار فيروس كوفيد-19:.....
- 48 4- انتشار فيروس كوفيد-19:.....
- 50 5- أعراض مرض كوفيد-19:.....
- 50 6- ما يجب فعله عند الإصابة بكوفيد-19:.....
- 51 7- تأثير مرض كوفيد-19 على العالم:.....
- 56 8- طرق الوقاية من مرض كوفيد-19:.....
- 59 9- علاج مرض كوفيد-19:.....
- 62 خلاصة:.....

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

- 66 تمهيد:.....
- 67 1- الدراسة الاستطلاعية:.....
- 68 2- منهج الدراسة:.....
- 68 3- أدوات الدراسة:.....
- 71 4- حالات الدراسة:.....
- 72 خلاصة:.....

الفصل الخامس: عرض الحالات ومناقشة النتائج

- 75 تمهيد:.....
- 76 1- عرض حالات الدراسة:.....

90.....	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية.....
92.....	خلاصة:
94.....	خاتمة.....
98.....	قائمة المصادر والمراجع:
103.....	الملاحق.....

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
61	خصائص البحث	01
64	درجات ومستويات مقياس الضغط النفسي	02
64	درجات ومستويات البعد الأسري	03
64	درجات ومستويات البعد المهني	04
65	درجات ومستويات البعد الصحي	05
65	درجات عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة	06
65	درجات ومستويات بعد الأحداث الطارئة	07
66	تصحيح مقياس الضغط النفسي	08
69	معاملات ثبات المقياس	09
77	درجات الحالة (01) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي	10
82	درجات الحالة (02) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي	11
87	درجات الحالة (03) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي	12
92	درجات الحالة (04) الابعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي	13
95	الدرجات الأكثر تأثيرا على الأبعاد الخمسة للمقياس	14
97	خصائص حالات البحث المتحصل عليها من إجراء المقابلة العيادية	15
99	ابعاد الضغط النفسي حسب شدتها لدى المرأة المتزوجة العاملة	16

فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
32	حدوث الضغوط النفسية وفقا لنظرية "هانس سيللي"	01
34	التقدير المعرفي للضغوط وفقا لنظرية لازاروس (Lazarus)	02

مقدمة

اهتم المختصون في علم النفس بالجوانب المرضية غير السوية على حساب الجوانب المضيئة في حياتهم مثل التفاؤل والسعادة والتسامح ذو الجوانب الإنسانية الراقية مثل نوع الحياة، جودة الحياة، حب الحياة، ومعنى الحياة.

حيث يعتبر معنى الحياة من المفاهيم النفسية الحديثة والذي ظهر بشكل واضح في الآونة الأخيرة على يد رائد العلاج بالمعنى " فيكتور فرانكل " فهو أول من أشار إلى أهمية معنى الحياة موضحاً أن الانسان يمتلك نزعة جوهرية أساسية للبحث عن المعنى، والبحث عنه هو الدافع الاساسي لدى الإنسان وجميع الدوافع الاخرى التي تقود اليه، وأن إعاقة هذا الدافع أو إحباطه يولد فقدان المعنى. (الوالملي جميلة رجم، 2012، ص 611)

وتشير *اردلت (2003) ardel* إلى أن الهدف في الحياة والاحساس بالمعنى يرتبط إيجابياً مع الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة لدى الناس، ويذكر *داس (1998) das* أن النقص في الشعور بالمعنى في الحياة قد يؤدي الى اضطرابات الشخصية وضعف الإحساس بالذات. (سيد، 2006)

ولقد أكدت العديد من الدراسات الحديثة أن الأشخاص سواء الذين أصيبوا بفيروس كورونا وتعافوا منها أو الغير مصابين أصلاً أثرت عليهم بشكل عام سواء من الجانب الفيزيولوجي أو الاجتماعي أو النفسي.

وقد ركزنا على الجانب النفسي نظراً لأهميته وارتباطه بدراستنا، خاصة أنه أنتج تطوراً في حالات من (رهاب كورونا)، القلق، الوسواس القهري، زيادة الادمان والانتحار، كما أنه يؤثر على المصابين به أثناء الإصابة وبعدها، وقد تصل نسبة المتأثرين نفسياً بعد الإصابة بفيروس كورونا إلى 50% من المرضى إضافة إلى زيادة في حالات الاكتئاب، حيث يحل

هذا الأخير المرتبة الأولى من الاضطرابات النفسية التي تمس المصابين وغير المصابين بهذا الفيروس، ويليه القلق والذهان الفصامي والخرف واضطرابات أخرى.

كل هذا يؤثر وبشكل مباشر على معنى الحياة الخاص بكل فرد منا على حدى لأن معنى الحياة عبارة عن مجموعة استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة، والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته وهو كذلك شعور الأفراد بقيمة الحياة وتوقعاتهم الايجابية نحوها.

ووفقا لما ذكر أعلاه تم تقسيم الدراسة الحالية الى جانبين جانب نظري وجانب ميداني

وفقا للخطة المنهجية التالية:

❖ **الجانب النظري** يشمل ثلاثة فصول وهي:

✓ **الفصل الأول:** تضمن تحديد الإشكالية، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، التعاريف الاجرائية، الدراسات السابقة.

✓ أما **الفصل الثاني:** فقد جاء تحت عنوان مرض كوفيد 19، وتضمن تعريف فيروس كورونا، تعريف مرض كوفيد 19، سبب الانتشار، الانتشار، الأعراض، ما يجب فعله عند الاصابة بالكوفيد، تأثير مرض كوفيد على العالم، طرق الوقاية من مرض كوفيد، العلاج، خلاصة الفصل.

✓ **الفصل الثالث:** تحت عنوان معنى الحياة، وتضمن تعريف معنى الحياة، خصائص معنى الحياة، مكونات معنى الحياة، المصادر السلبية لمعنى الحياة، النظريات المفسرة لمعنى الحياة، الفراغ الوجودي، (فقدان المعنى)، مصادر الفراغ الوجودي، خلاصة الفصل.

❖ الجانب التطبيقي فقد شمل فصلين:

✓ الفصل الأول: بعنوان الاجراءات المنهجية للدراسة، يتضمن الدراسة الاستطلاعية،

منهج الدراسة، أدوات الدراسة، حالات الدراسة.

✓ الفصل الثاني: بعنوان عرض الحالات ومناقشة النتائج، تضمن عرض الحالات

ومناقشة النتائج، خلاصة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية

2- الفرضية العامة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

6- الدراسات السابقة

7- تعقيب على الدراسات السابقة

1- إشكالية:

تشير أدبيات علم النفس الايجابي إلى إن معنى الحياة، يعد أحد المتغيرات التي سعى الإنسان إلى تحقيقها ولإضفاء قيمة لوجوده من خلاله، ولا شك أن المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته، فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه أو لتهيئة أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها لأن هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه، ولكنه يهتم أساساً بأن يكون هناك معنى ومغزى لحياته وهدفاً وقيمة يتوجه إليها، وفي ضوء هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد ومعاناة تستحق أن تعاش. (فرانكل فيكتور، 1982، ص. 142).

قد يتأثر معنى الحياة لدى الأفراد ببعض الظروف والأزمات الخاصة منها والعامة التي شهدتها العالم كالأوبئة والكوارث والأزمات الصحية كأزمة الصحة العالمية التي نعیشها هذه الأيام والتي تتمثل في أزمة كوفيد 19. والتي تسبب بها فيروس كورونا المستجد حيث يعتبر من الفيروسات التاجية "السارس وميرس" التي تضرب الجهاز المناعي والذي يدخل جسم الإنسان قصد تدمير نوع معين من الخلايا وهي الخلايا الرئوية إذ ينجم عنه أعراض مشابهة لأعراض نزلات البرد الحادة.

ومن مميزات هذا الفيروس أنه غير مجهري ويتميز بخاصية الانتقال السريع من شخص إلى آخر كما أن الشخص المصاب لا تظهر عليه الأعراض إلا بعد (15 يوماً) وهذا ما نتج عنه زيادة في عدد حالات الإصابة بالوباء والوفيات يومياً ما جعل أفراد المجتمع تحت ضغط كبير وحالة نفسية مضطربة حيث أدت الجائحة إلى تغيير الطريقة التي يتفاعل بها الأفراد. (رشا عمر تدمري، 2020، ص. 66)

وأفادت الدراسات أن (1) من كل (4) أشخاص بالغين يعانون من مشاكل على صعيد الصحة النفسية، ما دفع بالحكومات العالمية إلى فرض إجراءات وقائية أهمها التباعد الاجتماعي والحجر المنزلي وتحت تأثير هذا الأخير لا بد من الانتقال إلى التفكير في الصحة

النفسية للإنسان لأن البيانات الحديثة تظهر أنهم يقضون ساعات أطول بكثير في البيت مقارنة بنظرائهم من الذكور، وبصفة خاصة الطالبات الجامعيات لأنهن انقطعن عن الدراسة ويتابعون الأخبار لمعرفة عدد الاصابات والوفيات والتعافي، وقد يكون سبب انقطاعهن عن الدراسة هو اصابتهم بهذا الفيروس (كوفيد19)، وتلقيهن للعلاج حيث أن الإصابة والتعافي من المرض يؤثر على صحتهم النفسية ومعنى الحياة لديهن كونهن تعرضن لخطر الموت، حيث تفيد أبحاث حالات الاعتلال الصحي أن لمعنى الحياة قدرة تزود الأفراد بدافعية ضرورية لاختيار أسلوب حياة صحي بوصفه هدفا حياتيا ذا قيمة.

وبناء على كل ما سبق تسعى الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى معنى الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتعافيات من كوفيد 19.

وتتمت هذه الدراسة على أربع حالات من الطالبات الجامعيات المتعافيات من مرض كوفيد 19 بمدينة بسكرة، ومن هذا المنطلق يتحدد تساؤل الدراسة.

التساؤل العام:

ما مستوى معنى الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتعافيات من كوفيد19؟

2-الفرضية العامة

نتوقع أن يكون مستوى معنى الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتعافيات من كوفيد 19 مرتفعا.

3-أهمية الدراسة:

تتأتى أهمية البحث من قلة البحوث والدراسات التي اهتمت بدراسة معنى الحياة لدى الطالب الجامعي.

كذلك نأمل من خلال هذا الجهد العلمي المتواضع أن نسد فراغا معرفيا من خلال التوصل إلى نتائج ومقترحات عسى أن تكون ذات جدوى على صعيد الجانب النفسي لدى طلبة الجامعة، وقد تفيد نتائج البحث الحالي المهتمين بشؤون الطلبة.

أهمية المتغيرات التي يدرسها البحث وتتمثل في دراسة معنى الحياة باعتباره أحد مؤشرات الصحة النفسية التي تضمن التوازن النفسي للأفراد.

لفت النظر إلى جانب سيكولوجي هام لدى المتعافي من كوفيد 19.

4- أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

- التعرف على مستوى المعنى في الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتعافيات من كوفيد 19.
- التعرف على العلاقة بين المعنى في الحياة والتعافي من مرض كوفيد 19.
- كذلك توفير معلومات نظرية بقدر الامكان حول متغيرات الدراسة، لاسيما وأن التراث النظري الخاص بهذه المتغيرات قليل جدا في مكتباتنا الجزائرية على وجه الخصوص.

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

معنى الحياة :

نظريا: عرفه ريكور ورونج (1987) بأنه إدراك الأمر، التماسك، إدراك الأهداف من وجود الإنسان ومتابعة وتحقيق الأهداف ذات القيمة، ومصاحبة ذلك بمشاعر الامتلاء والحيوية. (الرشيدي، 1996، ص. 10)

إجرائيا: هي الدرجة التي ستحصل عليها المفحوصة في مقياس معنى الحياة الذي أعده هارون الرشيدى، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس المستخدم في الدراسة إلى الإحساس الإيجابي بمعنى الحياة، بينما تشير الدرج المنخفضة إلى فقدان المعنى.

مرض كوفيد 19:

نظريا: هو مرض معدي يسببه اخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا، ولم يكن هناك اي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الاول ديسمبر 2019، وقد تحول كوفيد 19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم. (حيرش نجاة، 2020، ص59).

إجرائيا: هو ذلك القاتل الصامت الذي يفتك بأرواح الأشخاص دون استثناء، في ظل غياب أدنى شروط الوقاية المطلوبة.

الطالبة الجامعية:

نظريا: هي إنسانة تمر في مرحلة نمو معينة، فهي على وشك إنهاء مرحلة المراهقة أن لم تكن قد تجاوزتها فعلا الى مرحلة نضج اخرى تسمى مرحلة الشباب. (بن قايد، ص.2)

إجرائيا: هي الطالبة الجامعية التي أصيبت بمرض كوفيد 19 الذي يسببه فيروس كورونا وتلقت العلاج الدوائي وتمثلت للشفاء.

6-الدراسات السابقة:

إن عرض البحوث والدراسات السابقة يعد خطوة هامة من خطوات البحث العلمي، ويمثل سجلا حافلا بالمعلومات يؤدي إلى إثراء فكر الباحث، حيث تشكل الدراسات السابقة بالنسبة له تراثا هاما ومصدرا غنيا لا بد من الاطلاع عليه.

ومن هذا المنطلق سوف نقوم بعرض ما تم حصره من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية.

دراسات سابقة تناولت معنى الحياة لدى طلاب الجامعة:

• دراسة خضر (1997):

عنوان الدراسة: معنى الحياة لعينة من الشباب الجامعي في علاقته ببعض المتغيرات.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين معنى الحياة وكل من النوع والمستوى الثقافي للأسرة والحالة الاجتماعية والتخصص الدراسي والعمر.

عينة الدراسة: تكونت العينة من 1043 من طلاب السنة الأولى والرابعة وطلاب الدبلوم في كلية التربية جامعة الزقازيق.

أدوات الدراسة: مقياس معنى الحياة إعداد هارون الرشيدى، ومقياس المستوى الثقافي للأسرة إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود دور لكل من العمر والنوع والمستوى الثقافي للأسرة في معنى الحياة حيث تبين أن التقدم بالعمر يؤدي إلى النمو والتراكم المعرفي في كافة المجالات العقلية النفسية مما يؤدي لنمو المعنى معنى الحياة، كما دلت الدراسة على وجود فروق بين الجنسين في معنى الحياة لصالح الذكور، ويعود ذلك إلى قدرة الرجال على تحمل ضغوط الحياة بشكل أكبر من الإناث بالإضافة إلى أنهم أكثر استيعاباً لأهداف الحياة ومتطلباتها بحسب الباحث، في حين لم يوجد أي دور لكل من الحالة الاجتماعية والتخصص في معنى الحياة. (الحادة عوادي، 2018، ص.11).

• دراسة حسين وعلام (1998):

عنوان الدراسة: دراسة تحليلية لمعنى الحياة في علاقته بكل من الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة والصلابة النفسية والتحصيل الأكاديمي، والكشف عن الفروق في معنى الحياة تبعا لمتغير الجنس والعمر والمستوى التعليمي.

عينة الدراسة: تكونت العينة من 620 طالبا وطالبة من طلاب السنة الأولى والرابعة في كلية التربية.

أدوات الدراسة: مقياس معنى الحياة إعداد هارون الرشيدى، ومقياس الصلابة النفسية إعداد الباحثين.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين معنى الحياة والصلابة النفسية حيث تبين أن الأفراد الذين لديهم معنى إيجابي للحياة هم أكثر صمودا في مواجهة المواقف المختلفة في الحياة، كما دلت الدراسة على أن الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي أكثر إحساسا بمعنى الحياة من الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي، وأشارت الدراسة أيضا إلى أن معنى الحياة يزداد مع التقدم في العمر، أما فيما يتعلق بمتغير الجنس فقد تبين وجود فروق بين الذكور والاناث في معنى الحياة لصالح الذكور في كل من أهداف الحياة والثراء الوجودي ولصالح الاناث في التعلق الإيجابي بالحياة المتجددة، في حين لم توجد فروق بينهما في كل من الرضا عن الحياة ونوعية الحياة. (صلاح الدين، 2000، ص.57)

• دراسة حافظ (2006):

عنوان الدراسة: معنى الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والحاجة للتجاوز لدى طلبة الجامعة.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على معنى الحياة والقلق الوجودي والحاجة للتجاوز لدى طلبة الجامعة، والعلاقة فيما بينهم، والكشف عن الفروق بين معنى الحياة والقلق الوجودي والحاجة للتجاوز التي تعزى لمتغير التخصص (علمي، انساني).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 308 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة.

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى معنى الحياة والحاجة للتجاوز واعتدال مستوى القلق الوجودي لدى طلبة الجامعة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص (علمي، انساني)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من معنى الحياة والقلق الوجودي والحاجة للتجاوز، بينما لا توجد علاقة بين القلق الوجودي والحاجة للتجاوز لدى افراد العينة. (عوادي، 2018، ص.18)

• دراسة خضير (2015):

عنوان الدراسة: المعنى في الحياة عند طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على معنى الحياة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بالمعنى في الحياة وفقا لمتغيري الجنس ونوع السكن (مدينة، ريف).

عينة الدراسة: تكونت العينة من 200 طالب وطالبة من كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة.

أدوات الدراسة: مقياس معنى الحياة لكرومبو وما هولك تعريب الأعرجي. (خضير، 2016، ص.40).

• دراسة بشير معمريّة (2012):

عنوان الدراسة: معنى الحياة مفهوم اساسي في علم النفس الايجابي.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تقنين أداة لقياس معنى الحياة على البيئة الجزائرية، ودراسة العلاقة بين معنى الحياة وكل من الثقة بالنفس والتشاؤم والأمل والاكتئاب.

عينة الدراسة: تكونت العينة من 414 من طلبة مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة ومن كليات الحاج لخضر ومن الموظفين والاساتذة العاملين فيها، حيث بلغ عدد الذكور 203 وعدد الاناث 211 ممن تتراوح أعمارهم ما بين (15-50 سنة).

أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة على تقنين قائمة هارون الرشيدى لمعنى الحياة 1996، ومقياس الثقة بالنفس أعداد العنزي 1999.

أهم النتائج: يتبين من معاملات الصدق التي تم الحصول عليها أن قائمة معنى الحياة تتميز بشروط سكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي، كما دلت الدراسة على وجود علاقة قوية بين معنى الحياة والتشاؤم واليأس، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في معنى الحياة لصالح الاناث. (اسكندراني اماني، 2016، ص.79)

دراسات تناولت الصحة النفسية خلال جائحة كورونا:

• دراسة كاو وآخرين (2020):

عنوان الدراسة: التأثير النفسي لجائحة كوفيد 19 على الطلاب في الصين.

أهداف الدراسة: الوقوف على التأثير النفسي لجائحة كورونا على طلاب الجامعات من كلية الطب في الصين.

عينة الدراسة: اشتملت العينة العنقودية على 7143 طالبا.

أدوات الدراسة: تم اتباع المنهج الوصفي المسحي، ونفذ مع العينة حزمة استبيان مقياس اضطراب القلق العام.

نتائج الدراسة: اظهرت النتائج أن 0.9 في المئة من المبحوثين يعانون من قلق شديد و 2.7 من قلق متوسط و 21.3 في المئة من قلق خفيف، علاوة على ذلك تبين أن وجود أقارب أو معارف مصابين بكورونا قد شكل عامل خطر لزيادة قلق الطلاب كما ارتبط التأخير في الأنشطة الأكاديمية بشكل إيجابي بأعراض القلق.

• دراسة ايلمر وميفام وستادفيلد (2020):

عنوان الدراسة: الطلاب قيد الاغلاق مقارنة بين الشبكات الاجتماعية للمتعلمين وصحتهم النفسية قبل وأثناء أزمة كورونا في سويسرا.

هدف الدراسة: بحثت هذه الدراسة في الشبكات الاجتماعية للطلاب وصحتهم النفسية قبل ووقت انتشار وباء كورونا.

عينة الدراسة: عينة تضمنت مجموعتين من الطلاب تضمنت 214 طالبا يعانون من الازمة، وإجراء مقارنات إضافية مع مجموعة سابقة لم تشهد الازمة بلغ عددها 54 طالبا.

أدوات الدراسة: تم استخدام البيانات الطولية التي تم جمعها منذ 2018، وقام الباحثون بتحليل التغيير في ابعاد متعددة للشبكات كالتفاعل، الصداقة، الدعم الاجتماعي والمشاركة، ومؤشرات الصحة النفسية كالإكتئاب، القلق، التوتر والوحدة.

نتائج الدراسة: بعد المقارنة تبين أن شبكات التفاعل والمشاركة في الدراسة أصبحت قليلة. علاوة على ذلك، تفاقمت مستويات التوتر، القلق، الوحدة والإكتئاب لدى الطلاب مقارنة بما

كانت عليه قبل الأزمة. وتحولت المخاوف من فقدان الحياة الاجتماعية إلى مخاوف بشأن الصحة والأسرة والأصدقاء. وأشار التحليل أن المخاوف المحددة لكورونا والعزلة في الشبكات الاجتماعية ونقص التفاعل والدعم العاطفي والعزلة ارتبطت بمسارات سلبية للصحة النفسية. وتبين أن الطالبات لديهن مستوى صحة نفسية متدن خاصة فيما يتعلق بالاندماج الاجتماعي والضغط المرتبطة بالوباء.

• دراسة ليو وليو (2020):

عنوان الدراسة: الحالة النفسية للطلاب الجامعيين خلال فترة انتشار وباء كورونا في الصين.
هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى الوقوف على مستوى الإدراك والحالة النفسية والقلق والاكنتاب لدى طلاب الجامعات خلال فترة انتشار وباء كورونا، وذلك لفهم الديناميات النفسية للطلاب الذين يعانون من الاجهاد.
عينة الدراسة: عينة تتكون من 509 طالب جامعي.

أدوات الدراسة: تم اعتماد المنهج الوصفي المسحي، وجمع البيانات عن طريق استبيان تم تنفيذه عبر الانترنت، واستخدم مقياس القلق والاكنتاب التابع لمركز الدراسات الوبائية.

نتائج الدراسة: بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوعين من طلاب الجامعات المختلفة في مشاعر القلق والذعر من التعرض للمخاطر، وكانت مستويات القلق والاكنتاب لدى طلاب الجامعات أعلى من مستويات المعايير الوطنية. إضافة إلى ذلك تبين أن الذعر من الوضع الوبائي شكل عامل خطر القلق.

• دراسة اوجيوالاغ (2020):

عنوان الدراسة: الحالة النفسية والاداء الأسري لطلاب جامعة أبادانا أثناء الإغلاق المرتبط بكورونا في نيجيريا.

هدف الدراسة: هدفت إلى فحص انتشار القلق والاكتئاب وطرق مواجهة الطلاب الجامعيين للوضع في احدى الجامعات النيجيرية. كما درست العلاقة بين الحالة النفسية وعمل الأسرة.

عينة الدراسة: اشتملت العينة على 386 طالبا جامعيًا في الكليات الأساسية.

أدوات الدراسة: تم توزيع الاستبيان عبر الانترنت باستخدام نموذج غوغل، كما تم تنفيذ مقياس القلق والاكتئاب (HADS)، بينما تم تقييم الأسرة باستخدام نموذج (MCFAD).

نتائج الدراسة: بينت النتائج أن معدل انتشار القلق والاكتئاب بلغ 41.5 و31.9 وكان الطلاب في الكليات ذات الصلة بالصحة أقل قلقًا بشكل ملحوظ من أولئك في الكليات الأخرى. كما شكلت العوامل المرتبطة بعدم القدرة على تحمل تكاليف ثلاث وجبات غذائية في اليوم وبالأداء الأسري السلبي والاصابة بمرض مزمن والعيش في منطقة ذات معدل مرتفع من كورونا عوامل أساسية في الاكتئاب. (عمر تدمري، 2020، ص. 285-286)

7-تعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الدراسة: تباينت أهداف الدراسات السابقة فهناك من هدفت إلى تقنين مقياس معنى الحياة على البيئة الجزائرية، دراسة بشير معمريّة (2010).

وهناك دراسات هدفت للكشف عن معنى الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى كدراسة خضر (1997) ودراسة حسين وعلام (1998) ودراسة حافظ (2006).

بالإضافة إلى الدراسات التي تناولت تأثير أزمة كوفيد 19 على الصحة النفسية كدراسة *كاو (2020)* ودراسة *ليو و ليو (2020)* كذلك الكشف عن العلاقة بين أزمة كوفيد 19 وعلاقتها ببعض المتغيرات كدراسة دراسة *ابلمر و ميفام و ستادفيك (2020)* ودراسة *اوجيوالاغ (2020)*.

من حيث العينة: اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسات عليها، إلا أن معظم الدراسات أجريت على طلبة الجامعة، بالإضافة إلى الدراسة التي أجريت على الأساتذة والموظفين وهي دراسة *بشير معمريّة (2010)*. كما أجريت الدراسة الحالية على الطالبات الجامعيات.

من حيث الأدوات: استخدم في كل الدراسات المنهج الوصفي المسحي، كما تناولت معظم الدراسات مقياس معنى الحياة حيث أن هناك باحث قام بتقنيه على البيئة الجزائرية في دراسته وهو *بشير معمريّة (2010)*، بالإضافة إلى بعض مقاييس مؤشرات الصحة النفسية كمقياس القلق العام الذي استخدم في الدراسات التي تناولت متغير مرض كوفيد19.

من حيث النتائج: اختلفت نتائج الدراسات السابقة حسب الغرض من الدراسة، كما كشفت الدراسات على أن الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي أكثر احساسا بمعنى الحياة من الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي، أما فيما يتعلق بمتغير الجنس فقد تبين وجود فروق بين الذكور والإناث في معنى الحياة لصالح الذكور ويعود ذلك إلى قدرتهم على تحمل ضغوط الحياة بشكل أكبر من الإناث بالإضافة إلى أنهم أكثر استيعابا لأهداف الحياة ومتطلباتها وشعورهم بالثراء الوجودي ولصالح الاناث في التعلق الإيجابي بالحياة المتجددة.

كما بينت الدراسات المتعلقة بأزمة كورونا أن مستويات التوتر، القلق، الوحدة والاكتئاب تفاقمت لدى الطلاب مقارنة بما كانت عليه قبل الأزمة. وتحولت المخاوف من فقدان الحياة

الاجتماعية إلى مخاوف بشأن الصحة والأسرة والأصدقاء. وتبين أن الطالبات لديهن مستوى صحة نفسية متدن خاصة فيما يتعلق بالاندماج الاجتماعي والضغط المرتبطة بالوفاة.

الفصل الثاني:

معنى الحياة

الفصل الثاني: معنى الحياة

تمهيد

- 1- تعريف معنى الحياة
- 2- خصائص معنى الحياة
- 3- مكونات معنى الحياة
- 4- أبعاد معنى الحياة
- 5- مصادر معنى الحياة
- 6- المصادر السلبية لمعنى الحياة
- 7- النظريات المفسرة لمعنى الحياة
- 8- الفراغ الوجودي (فقدان المعنى)
- 9- مصادر الفراغ الوجودي

خلاصة

تمهيد:

قدم "فرانكل" مفهوم معنى الحياة لأول مرة في التراث الاكلينيكي منذ ما يزيد عن خمسين عام وذلك ضمن أسس العلاج بالمعنى، فقد طور نظريته في الشخصية إذ ترى أن للمعنى دور مؤثر في الحياة الإنسانية وخاصة في البعد الروحي لحياة الانسان.

كما أن البحث عن معنى للحياة والحب والهوية يأتي بعد الخبرات الصادمة التي يمر بها الفرد، فالمواقف السيئة فرصة لينموا أكثر، ولتحقيق ذلك في الشخص يجب أن يكون لديه إيمان بالمستقبل وبدون ذلك لا يوجد إحساس أو معنى للحياة. (حنان اسعد خوج، 2011، ص

(14

يتناول هذا الفصل المتغير الثاني لهذه الدراسة المتمثل في معنى الحياة من حيث مفهومه، تعريفه خصائصه، مكوناته، أبعاده، مصادره، النظريات المفسرة له، كما تطرقنا فيه إلى الفراغ الوجودي ومصادره.

1- معنى الحياة

1-1 مفهوم معنى الحياة:

عند الحديث عن معنى الحياة لابد لنا أن نشير إلى مفهومين يجب التفريق بينهما، فللمعنى مفهوم عام ومفهوم خاص، ويشير المفهوم العام إلى معنى الحياة عموماً وعلاقته بسائر الموجودات في العالم مثل انتظام علاقات البشر مع بعضهم البعض وبالعالم المادي من حولهم، بينما المفهوم الخاص يشير إلى التصور الشخصي والفردى لمعنى الحياة أي إجابة لذلك التساؤل بين الإنسان ونفسه، لماذا أعيش؟ ومن أجل ماذا؟ ولمن؟ (عبد الرحمن سليمان، إيمان فوزي، 1999، ص 135)

وظهر مفهوم معنى الحياة ضمن منظومة الاهتمام بالاتجاه الإنساني الذي يهتم بدراسة الإنسان لخبرة روحية إلى جانب كونه تركيب بيولوجي وعقلي قابل للنمو والتغيير والتسامي. ويعد مفهوم معنى الحياة أحد المفاهيم التي قدمها "فيكتور فرانكل" ومعنى الحياة يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص الواحد من يوم إلى يوم، ومن ساعة إلى أخرى، لذا ينبغي ألا نتحدث عن معنى مجرد للحياة، فلكل فرد مهمته الخاصة أو رسالته الخاصة في الحياة التي تفرض عليه مهاماً محدودة عليه أن يقوم بتحقيقها، ولا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر، كما أن حياته لا يمكن أن تتكرر ومن ثمة تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك. (فيكتور فرانكل، ت. طلعت منصور، 1982، ص 145)

ومعنى الحياة مفهوم شائع ومتعدد الاستجابات، يصف خبرة الحياة كحياة لها مغزى، لكونها تحتوي على مشاعر التكامل والاتصال أو أن الحياة تعتمد على مشاعر الامتلاء والحيوية والمغزى. ويعد المعنى الإيجابي للحياة ذا صلة بقوة المعتقدات الدينية وقيم التسامى والعضوية في الجماعات والاخلاص للقضايا ووضوح الأهداف.

وهنا سنقوم باستعراض مجموعة من التعريفات التي ذكرت عن معنى الحياة وكان منها: تعريف " **فرانكل** " الذي يشير إلى أن معنى الحياة: " هو حالة يسعى الإنسان للوصول إليها تضيء إلى حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل في إرادة المعنى". (فرانكل، ت. طلعت، 1982، ص131)

ويعرف " **هارون الرشيدى** (1998) " معنى الحياة على أنه ذلك المفهوم الذي قدمه فرانكل ضمن أسس نظريته عن العلاج بالمعنى ويشير إلى أن الحياة ذات معنى تحت كل الظروف والعوامل. وقد ظهر مفهوم معنى الحياة ضمن منظومة الاهتمام بالاتجاه الإنساني في علم النفس والذي يهتم بدراسة الإنسان كخبرة روحية إلى جانب كونه تركيب بيولوجي قابل للنمو والتغيير والتسامي. (جاب الله يمينة، 2016، ص120)

وتعرفه " **ابو غزالة سميرة** " بأنه: تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما أو حدث ما أو خبرة ما.

أولاً: أي أنه يشير إلى كل ذي أهمية ودلالة.

ثانياً: تفسير لحياة الفرد وأهدافه ودوافعه. (أبو غزالة سميرة، 2010، ص161)

ويعرف " **حميدى أخرون** (2010) " معنى الحياة على أنه: شعور الأفراد بقيمة الحياة وتوقعاتهم الإيجابية نحوها. (عائشي سناء، 2017، ص 26)

أما " **حسن الأبيض** " فيعرفه بأنه: مجموعة استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة، والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة وعمل ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها وقدرته على تحمل المسؤولية والتسامي بذاته، نحو الآخرين وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام.

كما يعرفه " محمد سعفان (2004) " على أنه: المعنى الخاص للشخص الذي يحدد من خلال اتجاهاته نحو حياته ورسالته الخاصة في الحياة أو مهنته التي تعرض عليه مهام محددة لا بد من تحقيقها ومعنى الحياة لا يتحقق من خلال تحقيق الذات فقط فلا بد من تجاوز ذلك إلى الخارج حيث يتم عمل علاقة مع الآخر وتقديم شيء له قيمه للآخر. (داليا عبد الخالق، 2008، ص13)

من خلال التعريفات السابقة نجد أن هناك من يرى أن معنى الحياة ناتج عن حدث أو خبرة، وهناك من يرجع معنى الحياة إلى الاتجاهات السلبية أو الإيجابية، فمعنى الحياة لا يتحقق من خلال تحقيق الذات فقط بل يختلف من فرد إلى آخر كل حسب.

2- خصائص معنى الحياة:

1-2 معنى الحياة فريد وشخصي:

معنى الحياة متفرد وخاص بالفرد نفسه ويختلف من فرد لآخر ومن زمن لآخر ولدى الشخص نفسه من مرحلة لأخرى، فلكل فرد رسالته الخاصة في الحياة لا يمكن لشخص آخر أن يحل مكان شخص آخر، وأن لكل فرد هدف خاص يسعى لإنجازه، وبذلك يجعل لحياته معنى تستحق أن تعاش.

2-2 معنى الحياة يكتشفه الفرد ولا يعطى له:

معنى الحياة ليس تصورا جاهزا للاستخدام وإنما هو اكتشاف لا يتوصل إليه الإنسان إلا من خلال عملية بحث يبدأها مختارا، حيث تؤرقه مشكلة خلو حياته من المعنى والهدف.

2-3 معنى الحياة يظل موجودا دائما:

الحياة لا تخلو من المعنى أبدا، حتى في أقسى اللحظات التي يواجه فيها الإنسان مواقف اليأس وانعدام الأمل، فالمعنى يُستشَفُّ من الظروف والأحداث التي تشكل حياة الإنسان؛ فالمعنى موجود دائما في كل الحالات حتى في المعاناة، فإذا لم يستطع الإنسان أن يفهم سبب معاناته لن يتمكن من احتمالها، فالتعاسة في حد ذاتها ليس شيئا لا يمكن احتمالها، ولكن غياب المعنى هو الذي لا يحتمل، والمعاناة التي لا يمكن تفاديها عندما تتحول إلى خبرة ذات معنى لا تصبح شيئا يمكن احتمالها ولكن تصبح مثيرا لروح التحدي والهمم.

2-4 معنى الحياة أساسه القلق:

إن سعي الإنسان لتحقيق معنى حياته يثير لديه نوعا من القلق الوجودي، ذلك لأن القلق هو أحد السمات الملازمة للإنسان وهو دافع أساسي في بحثه عن هذا المعنى، وهذا النوع من القلق ليس حالة مرضية وإنما شرط من شروط الصحة النفسية ودليل على وجودها. وينشأ هذا النوع من القلق البسيط السوي من الشعور بالمسؤولية في تحقيق ما لم نحققه من معاني وبيّن ما حققناه الآن وما يزال أمامنا في المستقبل. (أسكندارني، 2016)

3- مكونات معنى الحياة:

هناك مكونات رئيسية تكون معنى الحياة وهي:

- **المكون المعرفي:** يرتبط بإدراك الفرد لمعنى حياته والخبرات التي تثري المعنى.
- **المكون الوجداني:** يرتبط بإحساس الفرد بأن حياته لها قيمة ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف.
- **المكون السلوكي:** يرتبط ما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته. (أبو غزالة، 2007)

4- أبعاد معنى الحياة:

تتكون أبعاد معنى الحياة من:

- الرضا الوجودي.
- الثراء الوجودي.
- جودة الحياة.
- التعلق بالحياة.

كما يرى البعض من الباحثين أن هناك ستة أبعاد رئيسية لمعنى الحياة هي:

- أهداف الحياة.
- التعلق الايجابي بالحياة.
- التحقق الوجودي.
- الثراء الوجودي.
- نوعية الحياة.
- الرضا الوجودي.

في حين يرى (Stegar et al-81، 80: 2006) أن هناك أربعة أبعاد رئيسية لمعنى

الحياة هي: (التدين، الرضا عن الحياة، الثقة بالنفس والتفاؤل).

وهناك وجهات نظر تجد أن أبعاد المعنى في الحياة تتكون من:

أهداف الحياة:

ويقصد به إدراك الفرد للهدف من حياته، ورسالته التي يعيش من أجلها، ويضحى في

سبيل تحقيقها، وإحساسه بأهميته وقيمه من خلال تحقيقه لمعنى حياته.

الدافعية في الحياة:

وتعني مدى سعي الفرد في الحياة بإيجابية، وكفاحه لتحقيق أهداف ومعاني حياته، ورغبته في التمسك بالحياة والاستمرار فيها، والاستمتاع بها مما يؤدي إلى تفاؤله في الحياة. **تحمل المسؤولية:**

ويقصد بها مدى تحمل الفرد للمسؤولية تجاه نفسه، واهتمامه بالجماعة التي ينتمي إليها، والتسامي بذاته نحو الآخرين، كي يكون له دور مؤثر في الحياة الاجتماعية. **الرضا عن الحياة:**

ويقصد بها مدى رضا الفرد عن وجوده في الحياة، وتقبله لذاته، واقتناعه بقدراته، وتفاؤله تجاه المستقبل وتوافقه مع أسرته ومجتمعه، وشعوره بأنه فرد له قيمة تجاه الآخرين، والرضا عن علاقاته الاجتماعية بشكل عام. (خضير، 2016)

5- مصادر معنى الحياة:

يمكن اكتشاف معنى الحياة بثلاث طرق مختلفة وهي:

- بواسطة الإتيان بفعل وعمل.

- بواسطة أن نختبر قيمة من القيم.

- بواسطة أن نعيش حالة من المعاناة. (فرانكل، 1974).

وقد أثبت العلماء من خلال أبحاثهم أن المعنى يمكن أن يستمد من العديد من المصادر،

في الحياة وقد تحدث فرانكل عن ثلاث قيم لاكتشاف معنى الحياة هي:

أ- **القيم الابتكارية:** تعبر عما يعطيه الإنسان للعالم من إبداعات وابتكارات ويمكن ذكر النقاط التي يمكن من خلالها تحقيق هذه القيم:

- العمل: حسب "فرانكل" العمل هو الذي يسعى الفرد من خلاله إلى تحقيق ذاته وإثبات قيمته كإنسان قادر على العمل والإنتاج.

- تحقيق الإمكانيات الكامنة: إن الإنسان هو حزمة من الإمكانيات والقوى الضمنية التي تسعى إلى التحرر والانطلاق إلى حيز الوجود على شكل عمل مفيد أو مهمة معينة ولكن غالباً ما يكون مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه لا يتناسب مع قدراته وإمكانياته. ويقصد بمستوى الطموح ذلك الهدف الذي يرسمه الفرد ويسعى إلى الوصول إليه بناءً على تقديره الذاتي لقدراته واستعداداته.

- الهوايات والاهتمامات المختلفة: على الفرد ألا يترك نفسه فريسة للشعور بالملل والفراغ بل عليه أن يملأ وقته بأعمال وهوايات ونشاطات تساعد على إيجاد معنى لحياته وتشعره بأنه ما زال قادراً على العطاء فكلما تعدد الهوايات كلما شعر الإنسان أن حياته ثرية بالمعاني تستحق أن يعيش من أجلها.

- الاكتشافات والاختراعات: إن ما يميز الإنسان عن بقية الكائنات الأخرى هو ملكة العقل والقدرة على التفكير والإبداع، بالإضافة لما يملكه من طاقات وإمكانيات كامنة في داخله فهو دائماً في بحث عما وراء الأشياء مسخراً بذلك الكثير من إمكانيات الطبيعة لخدمته، والملاحظ أن للإنسان قدرات هائلة على الابتكار والاختراع واكتشاف الكثير من الأمور ومازالت لديه القدرة على اكتشاف واختراع الكثير من الأشياء التي يمكنها أن تسهل الحياة عليه.

ب- القيم الاتجاهية: تعبر القيم الاتجاهية عن الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء المحنة التي يتعرض لها ولا يستطيع تغييرها فالحياة تتضمن الأشياء الإيجابية والسلبية وفي كلا الحالتين الإنسان لديه القدرة على إيجاد معنى لحياته.

ج- القيم الخبراتية: تعبر القيم الخبراتية عما يمكن للإنسان أن يأخذه من العالم من خلال معاشته للخبرات المختلفة، فالخبرة حقل غني بالمعاني المكتشفة وهي تشمل على كل التجارب التي قد يمر بها الإنسان في حياته، وقد صنف (رحال 1998) هذه الخبرات إلى:

خبرات اجتماعية، خبرات دينية، خبرات جمالية وخبرات ثقافية.

- **الخبرات الدينية:** لقد أكدت عدة دراسات أن الدين يزود الإنسان بنظام يعطي للحياة معنى وهدفاً.

- **الخبرات الجمالية:** يرى (رجال 1998) أن الإنسان كائن مرهف قادر على تذوق الجمال والاستمتاع به، ويمكن أن يحسه من خلال معاشته للطبيعة واطلاعه على الكتب وممارسة الفنون المختلفة كالرسم والنحت والموسيقى.

6- المصادر السلبية لمعنى الحياة:

إن مرور الإنسان ببعض الأحداث التي قد تؤدي إلى تغيير حياته، ويطلق على مثل تلك الأحداث في علم النفس (الأحداث الفارقة) والتي يقول عنها " **هاكر** " أنها: " تلك الأحداث التي يؤدي وقوعها إلى تغييرات كبرى في الحياة، يمكن أن تؤثر بشكل كبير على معنى الحياة وعلى مفهوم الإنسان عن نفسه ". وعند مرور الإنسان بأحداث فارقة في حياته يواجه الإنسان درجة كبيرة من الشعور بالخوف والرعب مثل ما يحدث في الخوف الذي ينتاب الإنسان عندما يصاب بمرض أو حادث مؤلم وعدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري أو الإصابة باليأس وانعدام المعنى أو الانعزال عن المجتمع، وهذه الهموم أو المخاوف الوجودية تتسبب في خلق نوع من القلق أو الصراع في المعنى لدى الإنسان، فضلاً عن أحداث تغييرات أخرى في خصائصه الشخصية.

ويقول (*I. Yalom*) أن اللحظة التي تبدأ فيها أحداث الحياة الفارقة يمكن أن تكون لحظات يكتنفها الغموض والقنمات خاصة فيما يتعلق بالقيم والمعاني الشخصية لدى الفرد، إلا أنها يمكن أن تتسبب في خلق عملية بحث جديدة عن معاني جديدة وعن أشياء أكثر أهمية في الحياة، وتدعم هذه الفكرة وجهة النظر الخاصة بـ (*A. Maslow*) من أن جهاد الإنسان لتحقيق شيء ينقصه يخلق لديه شعوراً بأن الحياة ذات معنى. (يوسف، 2008).

7- النظريات المفسرة لمعنى الحياة:

هناك العديد من النظريات التي فسرت المعنى والمصادر التي ينتج منها، إلا أن هناك نظريات أساسية لعبت دوراً جوهرياً في نشوء المعنى، وتناولت كل منها أساساً مختلفاً في توضيح هذا المعنى، فمنها من ركز على الدين، ومنها من ركز على القيم والحاجات، ومنها من ركز على المعاناة والألم وكيفية مواجهة الإنسان لها وموقفه تجاهها كأساس لمعنى الحياة، وأخرى ركزت على الخبرات التي يمر بها الإنسان كأساس لاكتشاف المعنى.

7-1 نظرية فيكتور فرانكل *Victor Frankl* (1905-1997):

تعود نظرية المعنى في الحياة إلى العالم النفسي الوجودي (*فيكتور إيميل فرانكل*) الذي كان أحد تلامذة فرويد *Frued*، ويعد فرانكل *Frankl* المساهم الأول في تطوير الأساس النظري لمعنى الحياة، وهو أول من بحث في مفهوم معنى الحياة وعرفه، فضلاً عن أنه يعد أباً للعلاج النفسي من خلال استخلاص العلاج عن طريق المعنى؛ وتبلورت فكرة المعنى في الحياة لديه في الحرب العالمية الثانية عندما كان أسير حرب في المعسكرات النازية. (الطيار، 2014).

وكانت الفترة التي عاشها فرانكل *Frankl* في معتقلات التعذيب السبب الرئيسي في وضعه نظرية العلاج بالمعنى نظراً لما شهده من آلام، ومن خلال ملاحظة لرجال كانوا يستسلمون للموت نتيجة تعرضهم لعمليات تعذيب فقدوا فيها كل أحاسيسهم بوجود معنى الحياة، ويعتقد فرانكل *Frankl* أن الإنسان يستطيع أن يحيا فقط عندما يتمسك بوجود معنى للحياة وأن الإنسان بحاجة دائمة لمصدر يستمد منه هذا المعنى. (أسكندراني، 2016).

أصدر فرانكل *Frankl* أول كتاب عن هذا المفهوم تحت عنوان "الإنسان يبحث عن معنى" ومع تقدم الوقت أصبح المعنى في الحياة أو الهدف من الحياة من أهم الموضوعات

التي تدور حولها الموضوعات الوجودية، إذ أن جذور المفهوم ترجع إلى الأفكار الوجودية (كيجارد، هيدجر، سارتر وغيرهم من الوجوديين) والتي تركز اهتماماتها على الفرد الذي يمثل عنده البحث عن ذاته الأصيلة لب معنى وجوده الشخصي. (الطيّار، 2014).

ويرى فرانكل *Frankl* أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد، فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة ولكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة. فضلا عن ذلك أكد فرانكل *Frankl* أن البحث عن معنى الحياة والحب والهوية يأتي بعد الخبرات الصادمة التي يمر بها الفرد، فالمواقف السيئة فرصة لينمو أكثر ولتحقيق ذلك فإن الشخص يجب أن يكون لديه إيماناً بالمستقبل، وبدون ذلك لا يوجد معنى للحياة وليس هناك سببا للعيش كما أن معنى الحياة من الحاجات الوجودية التي تعكس الجانب الروحاني للفرد. (ناديا رتيب، 2014).

كما يرى فرانكل *Frankl* أن المعنى مشتق من الوجود الذي يتصف بأنه مقصود ومتجاوز في آن واحد، مما يجعل التوتر قائماً بين الموضوع والذات، وهو ذات التوتر المائل بين الواقع والمثل الأعلى ويحل هذا التوتر لصالح أن يجد الفرد معنى، فجوهر المعنى هو الذي يرسم معالم الوجود إذاً، ويكون من الخطورة أن ندمج بين الحقائق والقيم، فكون الإنسان انساناً يعني أنه في مواجهة معنى يلزم تحقيقه ويلزم إدراكه. (جاب الله، 2016).

ولقد قامت نظرية فرانكل *Frankl* على أساس انتقاداته التي وجهها لكل من التحليل النفسي الفرويدي وعلم النفس الأدلري، حيث يرى فرانكل *Frankl* أن مبدأ اللذة الفرويدي ودافع المكانة الأدلري غير كافيين لتفسير سلوك الإنسان، وفي هذا الصدد يقرر أنه وضع ما أسماه بـ " مبدأ إرادة المعنى " *The will to Meaning* " ليعارض به كلا من مبدأ اللذة الذي يحكم نظرية الدافعية في التحليل النفسي وإرادة القوة كمبدأ رئيسي في علم النفس الأدلري، فالسعي إلى تحقيق اللذة أو الوصول إلى المكانة المهيئة للحصول على القوة والنفوذ لا يمكن

أن يفسر كل صور النشاط الإنساني، في حين أن معنى الحياة لدى كل إنسان هو الذي يمكن أن يجعل من السعي الدؤوب وتحمل المعاناة شيئاً يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش، بل إن الإنسان الذي يكتشف لحياته معنى وهدفاً هو الذي يستطيع أن يتحمل ندرة اللذة، والافتقار إلى المكانة والنفوذ دون أن ينتقص هذا من سعادته أو من صحته النفسية، فالمسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق المعنى في الحياة لا تعقب اللذة أو تعاضم السطوة. (فرانكل، 1997).

وتستند نظرية "فرانكل" على ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

أولاً: حرية الإرادة: وتعني أن الإنسان على الرغم من الحدود التي تحكمه مثل: الوراثة والبيئة، إلا أنه يمتلك حرية اتخاذ قراراته التي يواجه بها المواقف المختلفة التي يتعرض لها، ومن ثم فإن الحرية هنا تعني القدرة على الاختيار وهي متغيرة من فرد لآخر ومن موقف لآخر.

ثانياً: إرادة المعنى: وهي الركيزة الثانية للعلاج بالمعنى عند "فرانكل"، وتعني سعي الفرد للتوصل إلى معنى محسوس وملمس في الوجود الشخصي (أي إرادة المعنى) ولذا فإن على الإنسان أن يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله، لأن هذا يساعد على البقاء بفاعلية حتى في أسوأ الظروف.

ثالثاً: معنى الحياة: وهي الركيزة الثالثة للعلاج بالمعنى، وتتص على أن الحياة ذات معنى تام وغير مشروط في كافة الأحوال والشروط ويتحقق معنى الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم أو ما يكتسبونه من خبرات من العالم المحيط أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها.

والبحث عن معنى الحياة ظاهرة وجودية مصاحبة للإنسان طوال مراحل حياته بغض النظر عن العمر والجنس، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وهذا المعنى وحيد ومتفرد

ونوعي يختلف من إنسان لآخر ويختلف داخل الشخص الواحد من وقت إلى آخر، ويؤدي تحقيق الإنسان لمعنى الحياة إلى تحقيق وجوده الأصيل، أما عجزه عن تحقيق معنى الحياة فيؤدي إلى شعوره بحالة تعرف باسم الفراغ الوجودي أو الخواء المعنوي. (العصار، 2015).

2-7 نظرية ألفريد لانجل Alfred Langle:

تعتبر نظرية ألفريد لانجل *Alfred Langle* عن المعنى الوجودي معالجة جديدة لنظرية فرانكل *Frankl*، حيث اتفق معه في أن البحث عن معنى الحياة هو القوة الدافعية الأولى والأساسية لدى الإنسان، لأنه في حاجة دائمة إلى وجود غايات معنوية ومحاولة تحقيقها مثل البحث عن معنى للحياة، للعدالة، للحرية، للمسؤولية، للقيم وللحقيقة، وعندما يفشل الإنسان في تحقيق هذه الغاية المعنوية ونتيجة لوجود الدوافع أو الرغبات المادية يصاب الإنسان بالاحباط الوجودي والذي يؤدي بدوره إلى الإصابة بأعراض الفراغ الوجودي.

ويمكن تعريف المعنى من وجهة نظر لانجل *Langle* على أنه: " تلك التبعات التي تتجم عن موقف ما، والدرجة التي يصل فيها الانسان إلى فهم نفسه وفهم كل الأشياء التي تطرأ على باله وكل الأشياء التي يشعر بها في ضوء كينونته الخاصة أثناء ذلك الموقف"، كما يصف " لانجل " في نظريته التحليلية الوجودية ما أسماه بالوجود المشبع وهو القدرة على أن يحي حياة مصحوبة بحالة من الرضا الداخلي، وهذا يتعلق بكل ما نفعله في حياتنا من أشياء، وكل ما نلزم به أنفسنا من مسؤوليات والتزامات وما نختاره من أشياء لا نريد القيام بها و إلزام أنفسنا بها.

وقد أثبتت الأبحاث التي قام بها لانجل *Langle* خلال العشرين عاما الماضية أن الانسان ككائن روحاني تواجهه الحياة بأربعة أشياء أساسية لتحقيق الوجود المشبع هي:

- العالم بكل حقائقه وامكاناته.

- الحياة بكل ما فيها من شبكات متنوعة من العلاقات والمشاعر.
 - كون الإنسان كائناً متفرداً بذاته.
 - المستقبل الذي شكله والذي يحققه تطورنا ونمائنا من خلال ما نقوم به من أنشطة.
- (يوسف، 2015).

3-7 نظرية يalom :I.

يتفق يalom (1980) مع فرانكل *Frankl* في فكرة أن المعنى لا يقدم، حيث لا يمكن أن يهدي إنسان لإنسان آخر معنى حياته، لأن في هذا إهدار لخصوصية هذا المعنى، ولكن يalom يختلف مع فرانكل *Frankl* فيما يتعلق باكتشاف المعنى، من حيث أن الإنسان من وجهة نظر فرانكل *Frankl* لا يستطيع أن يخترع معنى حياته، وإنما فقط عليه أن يكتشفه، ويقوم نقد يalom على أن آراء فرانكل *Frankl* تستند على موقفه الديني، وأن الاقتصار على مهمة اكتشاف المعنى يحد من حرية الإنسان ويعفيه من مسؤولية صنع المعنى. إن يalom هنا يؤكد على الحرية المطلقة للإنسان في تشكيل معنى حياته، وهو في ذلك يترسم موقف الفلسفة الوجودية، خاصة موقف سارتر *Sarter* وكامو، حيث أن الإنسان ليس هو ذلك المخلوق في ذاته الذي تتحدد ماهيته منذ بداية خلقه، أو حتى من قبل أن يوجد، ولكن الإنسان هو ذلك الموجود من أجل ذاته، الذي يصنع ماهيته من خلال أفعاله وقراراته التي يتخذها بملء إرادته. بذلك يصبح من الضروري أن يبدع الإنسان المعنى الخاص به، لا أن يكتشف المعنى المهيأ له سلفاً، عندئذ عليه أن يلتزم به ويكرس حياته من أجل تحقيق هذا المبدأ أو المعنى، حتى لو لم يصاحبه اليقين الإيماني الذي يستند إليه فرانكل.

(معمرية، 2012)

4-7 نظرية أبراهام ماسلو Abraham Maslow:

يعتبر **ابراهيم ماسلو Abraham Maslow** من ضمن العلماء الذين أقرّوا بعلم نفس سامي، الذي يركز على فرضية التسامي بالذات، ويتجلى في حضور الفرد مع نفسه ومع واقعه وأمانيه ومراميه، وفي حضوره مع الآخرين ومع العمل والنشاط حضوراً أخلاقاً وابداعياً، وأقرّ **ماسلو Maslow** أن الخاصية العامة التي يشترك فيها الأشخاص الذين درسهم هي الإبداع، وهي خاصية مميزة للطبيعة الإنسانية بصفة عامة. ويعتبر **ماسلو Maslow** من اعتنقوا نظرية تحقيق الذات كهدف نهائي للإنسان مقابل مفهوم الإتزان عند أصحاب النظرية التحليلية، باعتبار أن استعادة الاتزان تكون في حالة المرض فحسب، أما تحقيق الذات فهو تلك العملية النمائية التي تصير فيها امكانات الفرد حقيقية واقعية. (معمرية، 2012).

إن معنى الحياة وفقاً ل**ماسلو Maslow** ينطلق من اشباع الفرد لحاجاته الأساسية الأولية من الطعام والشراب، ومن ثم الأمن والحب وصولاً لتحقيق الذات، حينها يكون الفرد قادراً على إدراك غايته ورسالته الأساسية في هذا الوجود بشكل واضح، غير أن بعض الأفراد يشبعون ما حاجاتهم الدنيوية ومع ذلك لا يصلون إلى المعنى من وجودهم وحياتهم، وهذا يدل على قصور نظرية ماسلو في توضيح الطريقة التي من خلالها يكتشف الفرد معنى حياته. (أسكندارني، 2016).

5-7 نظرية ألفرد أدلر Alfred Adler:

يرى **ألفرد أدلر Alfred Adler** أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش إلا إذا عرف أن لحياته معنى، فنحن لا نتعامل مع الأشياء المختلفة باعتبار ما هي عليه، لكننا نتعامل معها من خلال ما تعنيه بالنسبة إلينا، أي أننا لا نتعامل مع أشياء مجردة، بل نتعامل مع أشياء نعرفها ونتعامل معها من خلال ذواتنا، حتى إذا نظرنا إلى أي خبرة من خبراتنا اليومية فإن هذا الجوهر سيكون متأثراً بوجهة نظرنا الإنسانية، فالخشب مثلاً له معنى مرتبط بنا كبشر،

كما أن كلمة حجر لها معنى فقط كعامل من العوامل المؤثرة في الحياة البشرية وكل شخص يحاول أن يأخذ في الاعتبار الظروف المحيطة باستبعاد المعاني المرتبطة بها، فإنه سيواجه بسوء الحظ لأنه سيعزل نفسه عن الآخرين، وأفعاله ستصبح عديمة الفائدة لنفسه ولأي شخص آخر، أي أن هذا الشخص سيصبح عديم المعنى، لكن يجب التذكر دائما أنه لا يوجد إنسان بشري واحد يستطيع أن يهرب من المعاني، فالتعرف على الحقائق المحيطة بنا يتم من خلال المعنى الذي نلصقه بهذه الحقائق وليس بما هي عليه فعلا ولكن بما فهمناه منها.

ولهذا فمن الطبيعي الاستنتاج أن المعنى ما هو إلا شيء ناقص وغير منته، وهناك العديد من المعاني في حياتنا، وكل معنى يحمل بعض الخطأ في طياته، وعلى هذا فلا يوجد شخص أيا كان يعرف المعنى المطلق للحياة، ولهذا فإن أي معنى لا يمكن أن يكون سليما تماما أو خطأ تماما. (أدلر، 2005).

6-7 نظرية فان دورزن سميث Van Deurzen-Smith:

ترى فان دورزن سميث *Van Deurzen-Smith* أن الطبيعة الظاهرية التناقض للوجود الإنساني حيث يكون على الإنسان أن يكتشف معنى وجوده على أربع مستويات للخبرة، الأول يتعلق بالخبرة الحسية في العالم الطبيعي والثاني يتعلق بالخبرة ذات الطابع الاجتماعي أو ما تسميه العالم العام والثالث يرتبط بالخبرة الشخصية الذي تسميه العالم الخاص أما الرابع فيختص بالعالم المثالي، والإنسان في سعيه لتحقيق المعنى على هذه المستويات الأربعة يجد نفسه مضطرا إلى الاصطدام بمهددات المعنى، ويتوقف معنى حياة الإنسان على مدى نجاحه في مواجهة تلك المهددات.

وتقسم فان دورزن أنواع المعنى في الحياة وفقا للمستويات الأربع للخبرة إلى أغراض أساسية تتحقق من خلال أهداف وسيطة، ثم تعرض لما تسميه بالاهتمام النهائي الذي يشكل تهديدا لتحقيق الإنسان المثالي بذلك يصبح تحقيق المعنى هو النجاح في التحدي والتغلب

على مهددات المعنى المتمثلة في الاهتمامات النهائية. وفيما يلي تصور فان دورزن سميث لتحقيق معنى الحياة.

جدول (1): تصور فان دورزن سميث لتحقيق معنى الحياة.

أبعاد الخبرة	الغرض الأساسي	الأهداف الوسيطية	الاهتمام النهائي
العالم الطبيعي	اللذة، الحيوية، القوة	الصحة، الراحة الثروة، الحظ	المرض، الضعف البؤس، الموت
العالم العام	النجاح، النفوذ، المجد	التقدير، الشهرة التأثير، الاحترام	الفشل، الهزيمة العجز، العزلة
العالم الخاص	التمامية، الذاتية الأصالة	التفردية، الحرية الخصوصية، القرابة أو التماثل	التفسخ، الخطأ، تحلل الذات
العالم المثالي	الحق، الحقيقة المطلقة، الحكمة	المعنى، الفهم المعرفة، الإيمان	اللامعقولية، الخواء اللاتبريرية

من هذا النموذج يتبين أنه على المستوى الحسي في العالم الطبيعي يكون الغرض الأساسي هو اللذة والحيوية والقوة، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال الصحة والراحة والثروة والحظ، ولكن لا بد لتحقيق المعنى على هذا المستوى من مواجهة مهددات هذا المعنى وهي المرض والضعف والبؤس والموت، وهكذا يكون الأمر على باقي مستويات الخبرة الإنسانية.

ومن هنا يمكن القول أن النجاح في تحدي مهددات المعنى والاحتفاظ في مقابلها بحس المعنى لدى الإنسان يكسبه طاقة هائلة ودافعية للحياة على مستوى إنساني فعال، وهذا ما تحرص **فان دورزن** سميث على التأكيد عليه، حيث تتناول الدافعية التي يوفرها المعنى " فالحياة وفقا للشعور بالغرضية يوفر دافعية تتجاوز مجرد الرغبة في أداء الواجب، إنها تجعل الإنسان يشعر بأنه حي حقا وبحماس عميق، وتجعل الحياة أكثر أهمية ".

وخلاصة الأمر أن الحياة تحتفظ دائما بالمعنى سواء أمن الإنسان بوجوده على نحو مسبق، ووجه جهوده لاكتشاف المعنى الخاص به أو اعتبر أن معنى الحياة هو إنتاج لجهوده، وكرس حياته لصناعة هذا المعنى، وفي النهاية فإن قيمة الحياة ترتفع كلما تمسك الإنسان بهذا المعنى الخاص الذي أصبح يهيم له أقوى الدوافع للحياة على مستوى إنساني ايجابي فعال. (معمرية، 2012).

8- الفراغ الوجودي (فقدان المعنى):

عرفه كل من:

(Frankl 1982): بأنه "شعور الإنسان بعوزه الشديد إلى الاحساس بمعنى يستحق العيش من أجله ليحمله يعاني من خبرة الخواء والفراغ داخل نفسه ويصبح مقيدا ومأسورا بهذه الحالة ".

(May 1993): بأنه "حالة تتولد من احساس الناس بأنهم عاجزون عن أن يفعلوا أي شيء له أثره الايجابي في حياتهم الخاصة، أو في ما يخص العالم من حولهم".

(Earnshaw 2000): بأنه "حالة تعبر عن تجنب المعنى في حياة الفرد وانعدام الهدف أو فقدانه". (علي، 2015).

كما يعرف بعض الباحثين فقدان المعنى بأنها حالة ذاتية من السأم واللامبالاة والفراغ، يشعر الفرد فيها بالتشاؤم والشك في الدوافع البشرية والتساؤل عن قيمة معظم أنشطة الحياة، والإحساس بعدم القيمة أو الأهمية في الحياة، كما تتميز هذه الحالة بعدم القدرة على الاعتقاد في قيمة أو جدوى أي من الأشياء التي يشترك فيها الفرد أو يستطيع تخيل عملها. (معوذ، 1998).

ويدل مفهوم فقدان المعنى أو الفراغ الوجودي على حالة سيكولوجية تنتج عن فشل في تجربة إدراك معنى وهدف الحياة تلك التي تعطي للفرد شعورا بالتفرد في الهوية، وأن الحياة تكتسب معناها تحت شروط هؤلاء الذين يعانون، وأنه عندما يبحث الفرد عن المعنى فإنه يواجه بإحباط في النتائج التي تعود في النهاية إلى العصاب الوجودي، وعلى ارض أن مكونات العصاب الوجودي معرفية وعاطفية وسلوكية، وتتسم ظاهرة العصاب الوجودي باعتقاد أن الحياة بلا معنى، وفي هذه الحالة يسود أسلوب اللامبالاة والضجر والسأم وغياب الفعل الحر والأفعال الاختيارية. (الرشيدي، 1996).

إن الفراغ الوجودي أو فقدان المعنى في الحياة قد يؤدي للعديد من النتائج السلبية على مختلف جوانب الشخصية، منها الشعور بالملل والشعور بالفراغ واللامبالاة، وهذا يؤدي بدوره لفقدان المتعة في الحياة وفقدان الدافعية للاستمرار في الكفاح من أجل الوجود. (العبيدي، 2015)

ويؤكد *فرانكل Frankl* أن ظاهرة خواء الحياة من المعنى تتزايد وتنتشر بصورة كثيفة، وأن أعداد المرضى الذين يعانون من نقص المعنى والغرض في الحياة تتزايد يوماً بعد يوم إلى الحد الذي يمكن معه أن نعتبر أن شكوى اللامعنى هي الأكثر إلحاحاً والأعلى في معدلاتها بين المرضى المترددين على العيادات النفسية. (سليمان، فوزي، 1999)

فهؤلاء المرضى يعوزهم الاحساس أو الشعور بمعنى يستحق أن يعيشوا من أجله، وهم يعانون من خبرة فراغهم الداخلي، ومن خواء وفجوة داخل نفوسهم وأنهم بذلك يصبحون مقيدين مأسورين في ذلك الموقف الذي أطلق عليه مصطلح الفراغ الوجودي.

وبحسب *فرانكل* تحدث خبرة فقدان المعنى حين يفشل المرء في إيجاد معنى أو هدف يعطي لحياته هوية متفردة، أي عندما يخبر الاحباط الوجودي، مما يجعل حياته بلا معنى واضح، فلا يشعر بالحماس لإنجاز عمل ما، ولا تبدو له رسالة واضحة يجب عليه تأديتها، وإنما ينتقل من يوم لآخر في نظام روتيني ممل. (خضير، 2016).

والفراغ الوجودي لا يرتبط بظروف معينة تحيط بالإنسان، ولكنها حالة داخلية يستشعرها الإنسان رغم أن الظروف الخارجية قد تكون جيدة، ويرى *فرانكل* أن الفراغ الوجودي ينشأ نتيجة لإحباط إرادة المعنى فالإنسان يبحث عن المعنى الذي تنطوي عليه حياته وتستمد قيمتها منه، لهذا فإن سعي الإنسان إلى البحث عن معنى هو قوة أولية في حياته وليس تبرير ثانوي لحوافره الغريزية، وهذا المعنى فريد حيث أنه لا بد أن يتحقق بواسطة الفرد وحده. (يوسف، 2008).

9- مصادر الفراغ الوجودي:

ويشير الوجوديون إلى أن هناك ثلاثة مصادر أساسية لنشوء الفراغ الوجودي هي:

أ- **تطور المجتمع:** حيث أصبحت الحياة الحديثة أكثر تقدماً وأكثر تحقيقاً لأهداف بدت مستحيلة في السابق، فبدأ الإنسان يتساءل عن أهمية العمل وما قيمته؟ وكيف يحدد معنى في

عالم بلا معنى؟... عالم تبدو فيه الأهداف قد تحققت جميعها، فأصبح الإنسان يفتقد إلى الوجهة والتوجه، مما يخلق لديه شعورا بالخواء والكسل وفقدان الرغبة في الإنجاز.

ب- نزعة الإنسان لتلبية غرائزه: والتي تحرمه من قيم نبيلة وتجرده من سموه الإنساني، هذه النزعة تعد السبب الرئيسي في ظهور الفراغ الوجودي.

ج- تراجع قيم اجتماعية سامية: كالمحبة، الود، مساعدة الآخرين والتسامح مقابل مصالح ومنافع شخصية. (اسكندراني، 2016).

خلاصة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوما شائعا ومتعدد الاستجابات، يصف خبرات حياة لها مغزى وقيمة وهدف، ويتفق العلماء على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، فبالمعنى يشعر الفرد بقيمته وانسانيته ويُقبل على الحياة ويتفاعل معها ويتجاوب ويحقق التميز والتفرد والسعي نحو تحقيق أهدافه، ويعد **فيكتور فرانكل** أول من أطلق مصطلح المعنى الوجودي للحياة، وقد ساهم العلماء الوجوديين، ممن ينتمون إلى الاتجاه الإنساني في علم النفس أمثال: **ماسلو Maslow**، **باتستا وألموند Battista & Almond**، **يالوم Yalom** و**ونج Wong** اسهاما أساسيا لتطوير أساس نظري حول مفهوم معنى الحياة، وتناول الباحثون مفهوم الحياة تحت مسميات عديدة منها: المعنى الوجودي، معنى الحياة، الهدف من الحياة، المعنى الشخصي ومهمات الحياة، ويتميز معنى الحياة بخصائص عديدة، كما أن له مكونات رئيسية (معرفية، وجدانية، سلوكية) وأبعاد وله أيضا مصادر يكتشف من خلالها، كما له مصادر سلبية تتمثل في الأحداث الفارقة.

وهناك العديد من النظريات التي فسرت المعنى والمصادر التي ينتج منها، ومن هنا يمكننا القول إنه عند فشل الفرد في تجربة إدراك معنى وهدف الحياة فإنه يحدث ما يسمى بالفراغ الوجودي أو فقدان المعنى الذي يؤدي للعديد من النتائج السلبية على مختلف جوانب الشخصية، حيث يصبح الإنسان مضطربا يعاني الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية، بل ربما تراوده أفكار الانتحار والتخلص من الحياة.

الفصل الثالث

مرض كوفيد-19

الفصل الثالث: مرض كوفيد-19

تمهيد:

- 1- تعريف فيروس كورونا
- 2- تعريف مرض كوفيد 19
- 3- أسباب انتشار مرض كوفيد 19
- 4- انتشار مرض كوفيد 19
- 5- أعراض مرض كوفيد 19
- 6- ما يجب فعله عند الإصابة بمرض كوفيد 19
- 7- تأثير مرض كوفيد 19 على العالم
- 8- طرق الوقاية من مرض كوفيد 19
- 9- علاج مرض كوفيد 19

خلاصة.

تمهيد:

أكتُشف فيروس جديد يسمى فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 (سارز كوف 2) كمسبب لتفشي أحد الأمراض التي بدأت في الصين سنة 2019. ويسمى المرض الناتج عنه: مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19). في آذار/مارس 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) أنها صنفت كوفيد 19 كجائحة.

تراقب المجموعات المختصة بالصحة العامة الجائحة وتنتشر التحديثات على الإنترنت، ومن هذه المجموعات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO). كما أصدرت هذه المجموعات توصيات حول منع انتشار الفيروس.

1- تعريف فيروس كورونا:

تعرف فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية)، بأنها عائلة فيروسات كبيرة تتسبب في أمراض للبشر والحيوانات على السواء.

ومن المعروف أن كورونا المستجد يصيب الجهاز التنفسي بالإضافة إلى الأمراض الأخرى الأكثر خطورة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس)، ومتلازمة الالتهاب التنفسي الحاد (سارس).

ومؤخراً ظهر نوع جديد من فيروسات كورونا وتسبب في وفاة الكثيرين حول العالم، ولا يزال مستمراً حتى الآن.

2- تعريف مرض كوفيد-19:

كوفيد-19 هو اسم الوباء المعدي الذي يتسبب به كورونا المستجد، وظهر الفيروس أول مرة في ديسمبر/ كانون أول 2019 بمدينة ووهان الصينية، وتم تعريف المرض في 13 يناير/ كانون ثاني عقب أعراض ظهرت على مجموعة من المرضى.

وظهر الوباء لأول مرة في سوق للمأكولات البحرية والحيوانات، ثم انتقل منها إلى بقية مدن مقاطعة هوبي، ومنها إلى مقاطعات الصين وثم إلى سائر أنحاء العالم. (<https://www.aa.com.tr/ar/>)

إن كوفيد-19 هو مرض تتسبب به سلالة جديدة من الفيروسات التاجية كورونا، وهو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارز) وبعض أنواع الزكام العادي. (سنوسي، 2020، ص.

3- أسباب انتشار فيروس كوفيد-19:

يعرف فيروس كورونا بأنه حيواني المصدر، ويعني هذا أنه تطور أولاً لدى الحيوانات ثم انتقل إلى البشر، ولم يتم ربط فيروس كورونا بشكل نهائي بحيوان معين، ولكن يعتقد الباحثون أن انتقال هذا الفيروس حدث في سوق المواد الغذائية المفتوح في مدينة ووهان الصينية.

ولكي ينتقل الفيروس من الحيوان المصاب إلى الإنسان، لا بد أن يكون الشخص قد مارس اتصالاً وثيقاً مع حيوان يحمل العدوى. لكن السيئ في الأمر أنه بمجرد تطور فيروس كورونا ووصوله إلى البشر يمكن أن ينتشر الفيروس من شخص لآخر من خلال قطرات الجهاز التنفسي (الرذاذ)، وهو الاسم التقني للمواد الرطبة التي تتحرك في الهواء عند السعال أو العطاس.

يحتوي الرذاذ الصادر عن المصاب بفيروس كورونا على مادة فيروسية، ويمكن أن تُستنشق من قبل إنسان سليم آخر عبر جهازه التنفسي وصولاً إلى القصبة الهوائية والرئتين، مؤدياً إلى الإصابة من شخص لآخر. (<https://www.ilajak.com/blog/corona-symptoms-causes>)

4- انتشار فيروس كوفيد19:

ينتشر الفيروس بشكل أساسي عندما تخرج قطرات تنفسية من الجهاز التنفسي لشخص مصاب (وهي تخرج أثناء السعال والعطاس والحديث والغناء) ثم تدخل إلى فم أو أنف أو عيني الأشخاص القريبين منه.

كما قد يصاب الشخص إذا لمس فمه أو أنفه أو عينه بعد لمسه سطحاً ملوثاً بالفيروس. قد يعيش فيروس الكورونا المسبب لداء كوفيد-19 على الأسطح لساعات أو حتى لعدة أيام، لكن المطهرات العادية تقتله.

يمكن أن يحدث انتشار هوائي للفيروس، ويعرف أيضاً باسم الانتشار عبر القطيرات التنفسية، في أماكن تقديم الرعاية الصحية حيث تتسبب بعض الإجراءات الطبية في خروج قطيرات صغيرة جداً تبقى معلقة في الهواء. بالإضافة إلى ذلك، ربما سمعت عن تقارير تتناول الانتشار الهوائي قصير المدى، خاصة في الأماكن المغلقة المزدحمة سيئة التهوية حيث يجتمع المصابون بغير المصابين عن قرب ولفترات مطوّلة. وحتى الآن، تشير الأدلة إلى أنه من غير المرجح أن ينتشر كوفيد-19 هوائياً لمسافات طويلة.

استناداً إلى ما نعرفه الآن، ينتشر كوفيد-19 بشكل أساسي عن المرضى الذين لديهم أعراض (بما في ذلك الأعراض الخفيفة)، ويمكن أن تحدث العدوى أيضاً قبيل ظهور الأعراض، عندما يخالط المريض الآخرين عن قرب لفترة مطولة. ويمكن أيضاً لشخص لا تظهر عليه أي أعراض أبداً أن ينقل الفيروس إلى الآخرين، لكن الدراسات مستمرة حول مدى حدوث هذه الحالة.

أظهرت البيانات أن الفيروس المسبب لكوفيد 19 ينتشر من شخص لآخر من خلال المخالطة اللصيقة (ضمن 6 أقدام، أو 2 متر). وينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عندما يسعل المصاب بالفيروس أو يعطس أو يتنفس أو يغني أو يتحدث. يمكن استنشاق هذا الرذاذ أو دخوله في فم شخص قريب أو أنفه أو عينه.

يمكن أحياناً أن ينتشر فيروس كوفيد 19 عند تعرض الشخص لقطرات صغيرة تبقى عالقة في الهواء لعدة دقائق أو ساعات، ويسمى ذلك الانتقال بالهواء. من غير المعروف حتى الآن مدى شيوع انتشار الفيروس بهذه الطريقة. ويمكن أن ينتقل أيضاً إذا لمس الشخص سطحاً عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه، مع أن هذه ليست الطريقة الرئيسية

لانتقاله. (<https://www.unicef.org/ar/>)

5- أعراض مرض كوفيد-19:

تتشابه العديد من أعراض مرض كوفيد-19 مع أعراض الإنفلونزا ونزلات البرد وغيرها من الأمراض، لذا فمن الضروري إجراء اختبار للتأكد من الإصابة بداء كوفيد-19. قد تظهر الأعراض بعد يومين إلى 14 يوماً من التعرض للفيروس، ويمكن أن تتراوح الأعراض من خفيفة جداً إلى شديدة. وبعض المصابين لا يعانون من أي أعراض. والأعراض الأشيع هي الحمى والسعال والإرهاق. ومن الأعراض الأخرى: ضيق التنفس، والشعور بألم أو ضيق في الصدر، وآلام في العضلات أو الجسم، والصداع، وفقدان التذوق أو الشم، واضطراب التفكير، والتهاب الحلق، واحتقان الأنف أو سيلان الأنف، والإسهال، والغثيان والقيء، وآلام البطن، والطفح الجلدي. وقد تشمل الأعراض الأخرى ضيق النفس وآلام العضلات والقشعريرة والتهاب الحلق والصداع وألم الصدر وفقدان حاستي الذوق أو الشم. تشمل الأعراض التي تتطلب عناية طبية عاجلة صعوبة التنفس وتسرع التنفس والتنفس الضحل وأيضاً الشخير، وازرقاق الشفاه أو الوجه، والشعور بألم أو ضيق في الصدر، واضطراب التفكير، وعدم القدرة على الاستيقاظ، والخمول، وعدم القدرة على الشرب أو الاحتفاظ بالشراب دون تقيؤ، وآلام المعدة الشديدة.

(<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/>)

6- ما يجب فعله عند الإصابة بكوفيد-19:

إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد 19 أو كنت قد تعرضت للفيروس، فاتصل بطبيبك لاستشارته. إذا احتجت إلى الذهاب للطبيب أو للمستشفى، اتصل مسبقاً حتى يتمكن مزودو الرعاية الصحية من اتخاذ الخطوات اللازمة للتأكد من عدم تعرض الآخرين للعدوى.

اتخذ الاحتياطات التالية لتجنب نشر فيروس كوفيد 19:

- الرّم بيتك ولا تذهب للعمل أو المدرسة أو الجامعة أو المناطق العامة، إلا بغرض الحصول على رعاية طبية. وتجنب وسائل النقل العام وسيارات الأجرة، بما فيها تلك التي تُطلب عبر التطبيقات الذكية.
- ارتدِ كمّامة قماشية أثناء وجودك حول الآخرين.
- اعزل نفسك قدر الإمكان عن الآخرين في منزلك.
- استخدم غرفة نوم وحمامًا منفصلين إن أمكن.
- تجنّب مشاركة الأطباق وأكواب الشرب وأغطية الفراش والأدوات المنزلية الأخرى.

<https://www.ilajak.com/blog/corona-symptoms-causes>

7- تأثير مرض كوفيد-19 على العالم:

في مثل هذا الوقت من السنوات الماضية لم تكن تعبيرات مثل "الإغلاقات العامة" و"الإلزامية ارتداء الكمامة" والتباعد الاجتماعي معروفةً لمعظمتنا. لكنها اليوم جزء من لغة حياتنا اليومية، إذ إن جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) مازالت تُؤثّر على كل مناحي حياتنا. حيث تجلت تأثيراتها فيما يلي:

❖ الفقراء الجدد:

على مدار الاثني عشر شهراً الماضية، ألحقت جائحة كورونا أشد الضرر بالفئات الفقيرة والأكثر احتياجاً، وتُنذر الآن بسقوط ملايين من الناس في براثن الفقر. فبعد عقود من التقدم المطرد في الحد من أعداد الفقراء الذين يعيشون على أقل من 1.90 دولار للفرد في اليوم، سيكون هذا العام إيذاناً بأول انتكاسة لجهود مكافحة الفقر المدقع في جيل كامل.

❖ تسارع وتيرة هبوط النشاط الاقتصادي:

لقد كان لهذه القيود -التي فُرضت لكبح انتشار الفيروس، ومن ثمَّ تخفيف الضغوط على أنظمة الرعاية الصحية المُنهكة والضعيفة- تأثير هائل على النمو الاقتصادي. وبعبارة مُبسّطة، قال إصدار شهر يونيو/حزيران من تقرير الآفاق الاقتصادية العالمية: "لقد أحدثت الجائحة أزمة عالمية ليس لها مثل -أزمة صحية عالمية، علاوةً على خسائر بشرية هائلة -أفضت إلى أشد ركودٍ شهده العالم منذ الحرب العالمية الثانية." وتتنبأ التقرير بانكماش الاقتصاد العالمي وكذلك متوسط نصيب الفرد من الدخل هذا العام ليدفع بملايين من الناس في هوة الفقر المدقع.

❖ التأثيرات على منشآت الأعمال والوظائف:

لقد أثرت الإغلاقات العامة الناجمة عن الجائحة تأثيراً شديداً على منشآت الأعمال والوظائف. وفي شتّى أنحاء العالم، تتعرض الشركات -لاسيما المنشآت متناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة في بلدان العالم النامية- لضغوط شديدة، إذ إن أكثر من نصفها لم تسدد ما عليها من متأخرات مستحقة الدفع أو من المرجح أن تتخلّف قريباً عن السداد. ولفهم الضغوط التي يتعرّض لها أداء الشركات بسبب جائحة كورونا، وكذلك التعديلات التي يتعين عليها إجراؤها، يقوم البنك الدولي وشركاؤه بإجراء مسح استقصائية سريعة لجس نبض الأعمال في ظل جائحة كورونا وذلك بالتعاون مع حكومات البلدان المتعاملة معه.

وتبعث هذه المسوح بصيصاً من الأخبار السارة. فقد أظهرت إجابات المشاركين في تلك المسوح بين مايو/أيار وأغسطس/آب أن الكثير من هذه الشركات استبقت موظفيها أملاً في استمرارهم في العمل حينما تتغلب على تأثيرات الجائحة. وزاد أكثر من ثلث الشركات استخدام مبتكرات التكنولوجيا الرقمية من أجل التكيّف مع الأزمة. ولكن البيانات نفسها نبّهت إلى أن مبيعات الشركات قد هبطت بمقدار النصف بسبب الأزمة، الأمر الذي اضطر الشركات إلى

تقليص ساعات العمل والأجور، وأن معظم منشآت الأعمال - لاسيما الشركات متناهية الصغر والصغيرة في البلدان منخفضة الدخل- تسعى جاهدةً للحصول على دعم مالي عام. وسيظل رأس المال البشري معرضاً لخطر النقصان بسبب انخفاض مستويات دخل الأسر سواء بسبب فقدان الوظائف أو توقف تحويلات المغتربين، أو العديد من العوامل الأخرى المرتبطة بجائحة كورونا. ومع تراجع مستويات الدخل، ستُضطر الأسر إلى إجراء مفاضلات وتقديم تضحيات قد تضر بالنواتج الصحية والتعليمية لجيل كامل.

❖ ارتفاع تكلفة الرعاية الصحية:

لقد أبرزت الجائحة الحاجة إلى خدمات فعالة ميسورة التكلفة للرعاية الصحية. وحتى قبل بدء الأزمة، كان الناس في البلدان النامية يدفعون أكثر من نصف تريليون دولار من مالهم الخاص ثمناً للرعاية الصحية. ويتسبب ذلك الإنفاق في مصاعب وأعباء مالية لأكثر من 900 مليون شخص، ويدفع حوالي 90 مليون شخص للسقوط في براثن الفقر المدقع سنوياً، وهي دينامية من المؤكد تقريباً أنها تفاقمت بسبب الجائحة. والرعاية الصحية هي أحد السبل التي تُؤثّر بها جائحة كورونا على رأس المال البشري للبلدان.

❖ إغلاق الفصول الدراسية:

قبيل تفشي الجائحة، كان العالم يعاني بالفعل أزمة تعلّم، إذ إن 53% من الأطفال في البلدان منخفضة الدخل والبلدان متوسطة الدخل يعجزون عن قراءة جملة بسيطة عند إتمام دراستهم في المرحلة الابتدائية. وتزداد هذه المخاطر مع إغلاق المدارس الناجمة عن الجائحة.

قد تمتد تأثيرات جائحة كورونا على التعليم لعدة عقود قادمة، وليس مجرد نقصان التحصيل الدراسي في الأمد القصير، وإنما أيضاً تقليص الفرص الاقتصادية التي ستتاح لهذا

الجيل من الطلاب على الأمد الطويل. وبسبب نقصان التحصيل الدراسي وزيادة معدلات التسرب من المدارس، من المحتمل أن يفقد هذا الجيل من الطلاب ما يُقدَّر بنحو 10 تريليونات دولار من الدخل أو قرابة 10% من إجمالي الناتج المحلي العالمي، وأن تبتعد البلدان أكثر عن المسار الصحيح إلى تحقيق أهدافها المتصلة بفقر التعلّم وهو ما قد يؤدي إلى زيادة مستوياته زيادةً كبيرة إلى 63%، أي ما يعادل 72 مليون طفل آخر في سن التعليم الابتدائي. ومع اضطرار الأسر بسبب الظروف الاقتصادية إلى اتخاذ قرارات صعبة بشأن إنفاقها، تزداد المخاوف بشأن معدلات تسرب الطلاب من المدارس.

وفي حديثه خلال سلسلة مقاطع فيديو برنامج إجابات الخبراء، قال **خايمي سافيدرا**، مدير قطاع الممارسات العالمية للتعليم بالبنك الدولي إنه يشعر بقلق بالغ على الطلاب في المدارس الثانوية وفي مرحلة التعليم الجامعي. وأوضح أن الكثيرين في تلك الشريحة العمرية " لن يعودوا إلى منظومة التعليم لأن هذه ستكون صدمة اقتصادية هائلة، وهكذا قد لا تجد الأسر موارد أو يضطر البعض [من الطلاب] إلى اللجوء للعمل. " وأضاف **سافيدرا** أن الآخرين الذين كانوا من قبل على حافة التسرب من المدارس، سيفعلون ذلك على الأرجح بسبب الجائحة. وللتخفيف من هذه الخسائر، وفي محاولة للحفاظ على عملية التعلّم وسط الأزمة، تدرس البلدان الخيارات المتاحة للتعلّم عن بُعد، مع تباين النتائج المترتبة على هذا المسعى. وفي كثير من الأماكن، تتمثل العقبة الرئيسية في ضعف خدمات الاتصال عريضة النطاق بأسعار معقولة.

❖ تفاوتات في اتصالات الإنترنت

إن تجربتهما ليست فريدة من نوعها، إذ إنه في مختلف أنحاء العالم، تُؤكّد الجائحة والإغلاقات العامة المرتبطة بها أن التواصل الرقمي بات الآن ضرورة لا بد منها. وأصبحت

الإنترنت بوابة الوصول إلى الكثير من الخدمات الأساسية مثل منصات الصحة الإلكترونية، والتحويلات النقدية الرقمية، وأنظمة الدفع الرقمي.

ولسوء الحظ، مازال الحصول على خدمات البنية التحتية والاتصالات الرقمية محدوداً للغاية في أفقر بلدان العالم، تلك البلدان المؤهلة للحصول على منح وتمويل مُيسر من المؤسسة الدولية للتنمية التابعة للبنك الدولي. وعلى الرغم من أن نطاق تغطية الهاتف المحمول قد شهد زيادة سريعة على الصعيد العالمي، فإن البلدان المؤهلة للاقتراض من المؤسسة الدولية للتنمية لا تزال متأخرة كثيراً عن الركب، إذ بلغت معدلات انتشار الإنترنت والهاتف المحمول 20.4% في نهاية عام 2019 بالمقارنة مع 62.5% في البلدان الأخرى. ومع أن الجائحة أظهرت الحاجة إلى تعزيز الربط الشبكي، فإنها قد تؤدي في الواقع إلى اتساع الفجوة الرقمية، إذ إن الاستثمارات الخاصة تواجه معوقات، ويجري توجيه التمويل العام إلى الأولويات الملحة للسياسات مثل الرعاية الصحية والحماية الاجتماعية.

<https://www.ilajak.com/blog/corona-symptoms-causes>

❖ منظومة التعليم العالي تواجه أيضاً أزمة عميقة:

في ذروة الأزمة، تأثر 220 مليون طالب في التعليم العالي بإغلاق الجامعات. وتحظى منظومة التعليم العالي بأهمية كبيرة لنمو البلدان، ومن المبكر معرفة التأثير الكامل على تدهور وانخفاض معدلات الالتحاق بالمدارس بسبب الجائحة، بيد أنه من المتوقع أن يعاني الطلاب المحتملون من خسائر كبيرة في الوقت الحالي والمستقبل. وتشير التقارير إلى أن هناك انقطاعاً غير مسبوق في التعليم والتدريب في المجالين المهني والفني. ووفقاً للمسح المشترك الذي أجرته منظمة العمل الدولية-اليونسكو-والبنك الدولي، أشار 90% ممن استطلعت آراؤهم إلى أن هناك إغلاقاً تاماً لمراكز التعليم والتدريب المهني والفني في بلدانهم، بينما تلقت استمرارية التدريب على المهارات الفنية وتقييم وتوثيق المهارات العملية ضربة قوية ناجمة بشكل خاص

عن إجراءات التباعد الاجتماعي. ونتيجة لذلك، فقد لا يتمكن هذا الجيل من الطلاب، لاسيما المحرومين منهم، من بلوغ غاياتهم التعليمية أو تحقيق مستويات الدخل المحتمل في المستقبل على الإطلاق. وهذا غير مقبول، ومن الضروري اتخاذ إجراء فعال وسريع للتصدي لهذه الخسائر المتباينة في التعلّم، وهو أمر مهم للمضي قدما حتى لا تتسع هذه الفجوات. (بليك، 2020، ص.2)

8- طرق الوقاية من مرض كوفيد-19:

يجب على كل الأفراد الوقاية من فيروس كورونا وتجنب التعرض لهذا الفيروس أصلاً وذلك من خلال اتباع تدابير خاصة وتتمثل في:

- البقاء في المنزل في حالة العزل المنزلي، فيجب عليك عدم مغادرة المنزل لأي سبب كان، مع ممارسة الرياضة لمرة واحدة على الأقل في اليوم الواحد.
- حافظ على مسافة مترين من الأشخاص الآخرين.
- اطلب حاجياتك عن طريق الهاتف أو عبر الإنترنت.
- إلغاء أو تأجيل استقبال وزيارة الأصدقاء والعائلة في المنزل.

التباعد الاجتماعي:

التباعد الجسدي أو التباعد الاجتماعي بتجنب التجمعات العامة الكبيرة أو وسائل النقل العام، والبقاء بعيداً عن الآخرين عندما تكون في مكان عام، مع الحفاظ على مسافة مترين (6 أقدام) على الأقل بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس، لأن السعال أو العطاس ينتج قطرات (رذاذ) سائلة صغيرة، وقد تحتوي هذه القطرات على الفيروس وهو ما يؤدي للإصابة.

النظافة الشخصية:

أحرص على النظافة الشخصية عموماً، ونظافة اليدين خصوصاً، عبر غسلهما بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية، وخصوصاً بعد العودة في أي مكان عام أو بعد السعال أو العطاس.

وإذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، فاستخدم معقماً لليدين يحتوي ما لا يقل عن نسبة 60% من الكحول، عبر وضع المعقم على سطح يديك وفركهما معاً حتى يجف. ويجدر التذكير بضرورة تجنب لمس الأنف والفم والعينين بأيدي غير مغسولة، لأن ذلك أدعى للإصابة.

ارتداء الكمامة:

يجب على الشخص المصاب ارتداء الكمامة عند الاقتراب من الأشخاص الآخرين، وقبل دخول أماكن الرعاية الصحية، وإذا تعذر عليه ارتداء الكمامة (لصعوبة في التنفس مثلاً) فيجب على المريض بذل قصارى جهده لتغطية السعال والعطاس، كما يجب على الأشخاص الذين يعيشون مع الشخص المصاب ارتداء الكمامة عند الاقتراب منه.

استخدام مطهرات الوقاية:

يجب مسح الأسطح التي يلمسها الأشخاص عادةً بالصابون المنزلي العادي أو أي مُنظف آخر، ثم شطفها بالماء. كما ينصح بعد ذلك باستخدام مُطهر منزلي، مثل المُبييض (الكلور).

تقضي المادة الفعّالة (هيبوكلوريت الصوديوم) في المُبييض على الجراثيم والفطريات والفيروسات. ولكن لا بد من الحرص على حماية يديك عند استخدام المُبييض (بارتداء قفازات

مطاطية مثلاً) مع تمديد المبييض بالماء بحسب التعليمات الموجودة على العبوة. كما يمكن استخدام المواد المطهرة والمعقمة التي تحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 60-70% أو المواد التي تحتوي على 0.5% من مادة البيروكسيد هيدروجين. ويجب أن لا يخلط الناس بين المواد المستخدمة لتنظيف الأسطح وبين المواد الملائمة للاستخدام البشري من المطهرات، لأن لكل مادة خواصها ومحاذير استعمالها.

ومن الجدير بالذكر بأن التنظيف المستمر بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية يعدُّ كافياً للنظافة الشخصية، ولا يجب استخدام المعقّمات والمطهرات بعد ذلك.

استخدام مواد التنظيف:

يزيل التنظيف باستخدام الصابون أو المنظفات والماء الجراثيم والأوساخ والشوائب من الأسطح، ويقلل من أعدادها وخطر انتشار العدوى، على أن يتبعها تعقيم وتطهير للقضاء على الجراثيم والفيروسات بشكل كامل، ويجب أن تتم هذه العملية بشكل منتظم ومتكرر حتى نضمن عدم وجود مسببات العدوى والمرض. ولا بد من الحرص على سلامة الأيدي وحمايتها عند استخدام منتجات التنظيف الكيميائية، واتباع إرشادات السلامة الموجودة على منتجات التنظيف والمطهرات.

كما يجدر الإشارة إلى وجوب التركيز في التنظيف والتعقيم على الأسطح والأشياء الأكثر ملامسة مثل مقابض الأبواب، وصنابير الحمامات، ولوحة المفاتيح، والمكاتب في أماكن العمل، وألعاب الأطفال في المدارس، وغيرها من الأشياء التي تشكل الخطر الأكبر في نقل

العدوى. (<https://www.ilajak.com/blog/corona-symptoms-causes>)

9- علاج مرض كوفيد -19:

حتى الآن، وافقت الجهات المختصة على دواء واحد فقط لمعالجة كوفيد 19. لا يتوفر حالياً دواء يشفي بالكامل من كوفيد 19. المضادات الحيوية غير فعالة ضد الالتهابات الفيروسية، مثل كوفيد 19. يعكف الباحثون حالياً على اختبار مجموعة متنوعة من العلاجات المحتملة.

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على دواء **ريمديسيفير (Veklury)** المضاد للفيروسات لعلاج البالغين المدخّلين للمستشفى إثر إصابتهم بكوفيد 19، وكذلك المصابين من الأطفال بعمر 12 سنة أو أكثر في حال إدخالهم للمستشفى. وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على الاستخدام الطارئ لدواء يسمى **باريسيتينيب (Olumiant)** لعلاج كوفيد 19 في بعض الحالات، وهذا الدواء مستخدم في الأصل لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي. **باريسيتينيب** هو دواء يبدو أنه يكافح كوفيد 19 عن طريق الحد من الالتهاب وإحداث نشاط مضاد للفيروسات. تنص إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على أنه يمكن استخدام **باريسيتينيب** مع **ريمديسيفير** لعلاج الأشخاص المدخّلين للمستشفى ممن يحتاجون إلى أجهزة تنفس اصطناعية أو إلى أكسجين إضافي إثر إصابتهم بكوفيد 19.

يتوفر نوعان من الأدوية المحتوية على الأجسام المضادة أحادية النسيلة. الأجسام المضادة أحادية النسيلة هي بروتينات تصنع في المختبر ويمكن أن تساعد الجهاز المناعي على محاربة الفيروسات. أحد الدوائين مزيج من **باملانيفيماب** و**إيتيسيفيماب**، والثاني مزيج من نوعين من الأجسام المضادة، اسمهما **كاسيريفيماب** و**إيمديفيماب**. يُستخدم كلا الدواءين لعلاج حالات كوفيد 19 التي تتراوح بين الخفيفة والمعتدلة لدى الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة بسبب كوفيد 19. يتضمن العلاج أخذ حقنة وريدية واحدة في العيادات

الخارجية. ولتحقيق أكبر فعالية ممكنة، يجب إعطاء هذه الأدوية بعد بدء أعراض كوفيد 19 بفترة وجيزة وقبل الحاجة إلى إدخال المريض للمستشفى.

أوصت المعاهد الوطنية الأمريكية للصحة باستخدام *ديكساميثازون الكورتيكوستيرويد* للأشخاص الذين يدخلون المستشفى إثر إصابتهم بكوفيد 19 ممن يحتاجون إلى أكسجين إضافي أو أجهزة تنفس. يمكن استخدام *الكورتيكوستيرويدات* الأخرى، مثل *برينيزون* أو *ميثيل برينيزولون* أو *هايدروكورتيزون* إذا لم يتوفر *ديكساميثازون*.

صرّحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) بالاستخدام الطارئ لبلازما النقاها مرتفعة الأجسام المضادة لعلاج كوفيد 19. تُجمَع بلازما النقاها من دم يتبرع به أشخاص تعافوا من كوفيد 19. ويمكن استخدام بلازما النقاها مرتفعة الأجسام المضادة لعلاج بعض الأشخاص المدخّلين للمستشفى إثر إصابتهم بكوفيد 19 ممن هم في مرحلة مبكرة من مرضهم أو ممن لديهم ضعف في جهاز المناعة.

قد يصاب كثير من مرضى كوفيد 19 بأعراض خفيفة، ويمكن علاجهم بطرق الرعاية الداعمة. يركز نهج الرعاية المساند على تخفيف الأعراض، وقد يشمل مسكنات الألم الأيبوبروفين والأسيتامينوفين. وشراب أو دواء علاج السعال، والراحة، وتناول السوائل.

ليس هناك دليل على ضرورة تجنّب *آيبوبروفين* أو غيره من العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات.

إذا كانت الأعراض خفيفة، فقد يوصي الطبيب بالتعافي في المنزل. وقد يعطي الطبيب إرشادات خاصة لمراقبة الأعراض وتجنب نقل المرض للآخرين. ويُحتمل أن يُطلب من المصاب عزل نفسه قدر الإمكان عن العائلة والحيوانات الأليفة أثناء مرضه، وارتداء كمامة عندما يكون محاطاً بالآخرين أو بالحيوانات الأليفة، واستخدام غرفة نوم وحمام منفصلين.

يُرجح أن يوصي الطبيب ببقاء المصاب معزولاً في المنزل لفترة من الوقت، بحيث لا يخرج إلا عند الحاجة لتلقي الرعاية الطبية. من المحتمل أن يتابع الطبيب حالة المصاب بانتظام. وإذا كان المرض شديداً، فقد يحتاج المصاب إلى البقاء في المستشفى للعلاج.

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/diagnosis-treatment/drc>

خلاصة:

كشفت جائحة "كوفيد-19" العديد من جوانب العوار فيما يتعلق باستعدادات الدول - ناميةً كانت أو عظمى - لمواجهة الأوبئة التي قد تدفع بالعالم إلى كوارث إنسانية من الصعب السيطرة عليها، من تلك الجوانب هو العجز عن مواجهة تفشي عدوى الأوبئة وانتشارها وسبل انتقالها، واختفاء آليات التنسيق الدولي الذي يضمن تكامل الجهود بين الدول لفهم طبيعة الأوبئة، وعدم كفاية أنظمة الرعاية الصحية في العديد من البلدان بغض النظر عن مستوياتها الاقتصادية، وغياب الرؤى المعنية بالتعامل مع الآثار الاقتصادية التي تخلفها الجوائح والأوبئة، حيث أجبرت أزمة كورونا الشعوب والمنظمات على تجربة أنماط معيشية ومهنية جديدة. وحان الوقت الآن للنظر ومعرفة أي هذه التغييرات يجب الحفاظ عليه على المدى الطويل.

لذا يجب علينا حماية أنفسنا والآخرين من حولنا عن طريق معرفة الحقائق واتخاذ الاحتياطات الملائمة. وتتبع الإرشادات التي تقدمها السلطات الصحية المحلية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات

المنهجية للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- أدوات الدراسة

4- حالات الدراسة

خلاصة

تمهيد:

بعد تطرقنا للجانب النظري الذي يحتوي على أهم ما يتعلق بموضوع الدراسة، سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يعتبر جزء أساسي للبحث العلمي، وذلك يرجع إلى ما يحتويه من منهج متبع للدراسة بالإضافة إلى تحديد ميدان الدراسة وحالات الدراسة وأدوات جمع المعلومات، مع عرض النتائج وتفسيرها وتحليلها، والنتائج المتواصل إليها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية بالغة في البحث العلمي لأنها تعد الباحث للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي تواجهه في تطبيق أدواته، كذلك تساعد الباحث في ضبط متغيرات الدراسة والتعرف على الوسائل المنهجية المناسبة للدراسة بالإضافة إلى محاولة الربط بين كل من الجانب النظري والجانب التطبيقي. (محمود عبد الحكيم منسي، 2003، ص 59).

ولدراسة موضوع معنى الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتعافيات من مرض كوفيد 19 قمنا بالتوجه لمجموعة من الطالبات فوجدنا منهم القبول للقيام بالدراسة، حيث أجريت الدراسة في ظروف طبيعية ووجدنا سهولة في اختيارنا لحالات الدراسة بحكم أننا طالبات جامعيات والحالات متوفرة معنا في الميدان.

ومن نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- ضبط حالات الدراسة (طالبات جامعيات متعافيات من مرض كوفيد 19)
- تحديد المنهج المناسب للدراسة.
- ضبط أدوات الدراسة.
- ضبط متغيرات الدراسة.

2- منهج الدراسة:

2-1 المنهج العيادي:

تم في هذه الدراسة الاعتماد على المنهج الإكلينيكي لأنه الأنسب لهذه الدراسة كونه يساعد على فهم الأفراد ومواقفهم إلى جانب أنه يهتم بالحالات ويجمع البيانات الخاصة لكل حالة عن طريق الوسائل المنهجية لجمع المعطيات.

يعرف *لانيال لاغاش* " المنهج العيادي على أنه: تناول السيرة من منظورها الخاص كذلك التعرف على مواقف وتصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولاً بذلك إعطاء معنى للتعرف على بنيتها وتكوينها، كما يكشف عن الصراعات التي تحركها محاولات الفرد لحلها ويقوم هذا المنهج على أسلوب دراسة حالة الذي يعرف على أنه دراسة كاملة لشخصية الحالة وذلك بالتعرف على العوامل الكامنة والحالات النفسية الداخلية، وكافة الظروف الخارجية الاجتماعية ذاتها، والتي قد تكون سبباً في تداخلها جميعاً في تشكيل الاستجابة المضطربة وما يطرأ على السلوك من تغيير. (محمود عبد الحليم منسي، 2002، ص 475)

3- أدوات الدراسة:

3-1 المقابلة العيادية:

المقابلة العيادية هي طريقة مهمة في المنهج العيادي نعتمد عليها في جمع أكبر قدر ممكن من البيانات والمعلومات حول الحالات المدروسة مما يساعد على عمليتي التشخيص والعلاج، وهي عبارة عن حوار علائقي ديناميكي الوجه للوجه بين الباحث والمبحوث ويسعى فيها الباحث لتحقيق هدفه العلمي في فترة زمنية ومكان محدد وتتطلب فنيات يمارسها الباحث لتحقيق غاياته.

3-2 المقابلة العيادية النصف الموجهة:

لقد قمنا باختيار المقابلة نصف الموجهة لأن أساسها تقديم مجموعة من الأسئلة محددة للحالة لجمع أكبر نسبة من المعلومات منها مع ترك المجال مفتوح لها، كما أنها ستكون متناسقة مع الاختبار النفسي المستخدم ومنه تحقيق نوع من التكامل على المعلومات الخاصة بالدراسة والحالة معا. (سامي ملحم، 2000، ص 249)

وقد قمنا بصياغة مقابلتنا وتقسيمها أربعة محاور تركز على إقرار معنى الحياة لدى الحالة، علاقتها مع الآخرين، مستوى الإنجاز لديها ومرض كوفيد 19.

3-3 مقياس معنى الحياة:

3-1-1 وصف المقياس:

قام بإعداد مقياس معنى الحياة الدكتور محمد حسن الابيض بجامعة عين الشمس بالقاهرة سنة 2012 على عينة من الشباب حيث قام أولاً بتحديد مكونات المقياس واشتقاق أبعاده وعباراته من خلال عدة مصادر.

يتألف المقياس من 57 عبارة موزعة على أربعة أبعاد تمثل معنى الحياة وهي القبول والرضا -الهدف من الحياة -المسؤولية -التسامي بالذات، ويشمل 41 عبارة موجبة و16 عبارة سالبة ويتم الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس بأخذ الخيارات الثلاثة التالية (نعم -أحياناً-لا).

3-1-2 أبعاد المقياس:

أ- التسامي بالذات: هي قدرة الطالب الجامعي على البحث عن قيم وغايات سامية وتتجاوز المصالح والاهتمامات الشخصية، وقدرته على الشعور أنه جزء من المجتمع الذي يعيش فيه.

- ب- تقبل الذات: هو تقبل الطالبة الجامعية أوجه القصور في الامكانيات الشخصية وشعورها السلام الداخلي مع النفس، وأن تتعايش مع المرض.
- ج- المسؤولية: هي عدم تخلي الطالبة الجامعية عن الواجبات التي تلزم بها نفسها أو التي يفرضها عليها دورها في الحياة.
- د- القبول والرضا: هو قدرة الطالبة الجامعية على تقبل صعوبات الحياة وتحويل النظرة السلبية لأحداث الحياة الى نظرة ايجابية.

الجدول رقم (2) يوضح توزيع العبارات على أبعاد المقياس.	
العبارات	البعد
57-55-52-49-45-41-37-33-29-25-21-17-13-9-5-1	القبول والرضا
56-53-50-46-42-38-34-30-26-22-18-14-10-6-2	الهدف من الحياة
54-51-47-43-39-35-31-27-23-19-15-11-7-3	المسؤولية
48-44-40-36-32-28-24-20-16-12-8-4	التسامي بالذات

3-1-3 طريقة تصحيح المقياس:

تحصل الاستجابة الأولى على ثلاث درجات، والثانية على درجتين، والثالثة على درجة واحدة. العبارات الموجبة، في حين تحصل الاستجابة الأولى على درجة واحدة، والثانية على درجتين والثالثة على ثلاث درجات العبارات السالبة.

الجدول رقم (3): يوضح الدرجة التي تعطى لبدائل الإجابة حسب نوع العبارة			
لا	أحيانا	نعم	البدائل
1	2	3	درجات العبارات الموجبة
3	2	1	درجات العبارات السالبة

3-1-4 الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: يعتبر الصدق من أهم الخصائص السيكومترية للاختبار الجيد والذي يمكن الاعتماد على نتائجه في الحكم على صلاحية المقياس، ولتقدير صدق المقياس استخدمت الباحثة طريقتين وهما صدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي المقارنة.

الثبات: لا يقل الثبات أهمية عن الصدق، وللتأكد من ثبات المقياس تم تقدير قيم معامل الثبات من خلال حسابه بطريقتين هما (معامل الارتباط الفا كرونباخ والتجزئة النصفية). (بحاش ربيعة، 2018، ص 56).

4- حالات الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من طالبات جامعيات أصبن بفيروس كوفيد 19 وتعافين وقد تم اختيار أربعة حالات الحالة (1) تبلغ 31 سنة الحالة (2) تبلغ 26 سنة الحالة 3 تبلغ (21) سنة والحالة (4) تبلغ 25 سنة.

خلاصة:

في هذا الفصل قد تعرفنا على أهم الخطوات المنهجية المتبعة في الجانب التطبيقي والتي تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي ولقد اتبعناه منذ البداية للوصول إلى النتائج، وتضمن ذلك النقاط التالية المنهج المستخدم وفق متغيرات الدراسة وصف أدوات الدراسة وكذا حالات الدراسة.

الفصل الخامس:

عرض الحالات

ومناقشة النتائج

الفصل الخامس: عرض الحالات ومناقشة

النتائج

تمهيد

1- عرض الحالات

2- مناقشة النتائج

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضا وتحليلا ومناقشة للنتائج التي توصلت إليها الدراسة التي أجريت على أربعة حالات من الطالبات الجامعيات المتعافيات من مرض كوفيد 19 بجامعة محمد خيضر -بسكرة-

1- عرض حالات الدراسة

1-1 عرض الحالة الاولى:

1-1-1 تقديم الحالة الاولى:

الاسم: م

السن: واحد وثلاثون سنة

الحالة الاجتماعية: متزوجة

الحالة الاقتصادية: حسنة

المستوى الدراسي: سنة ثانية ماستر قسم العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس العيادي.

ملخص المقابلة:

الحالة "م" تبلغ من العمر واحد وثلاثون سنة، متزوجة وتقيم ببسكرة حالتها الاقتصادية حسنة، أصيبت بالحالة بمرض كوفيد19 لمرتين وتعافت منه.

كانت الحالة "م" مرتاحة جدا وبدأ الحوار بشكل جيد حيث صرحت الحالة أنها علمت بإصابتها لمرتين وتعافيتها من المرض بعد مدة من ظهور أعراضه عليها حيث كانت تشك في إصابتها ولكن بسبب خوفها منه لم تجري الفحوصات الخاصة للكشف عن إصابتها به لأنها كانت متخوفة جدا وهذا أمر طبيعي لأنه مرض خطير وقاتل، لكن بعد وقت وجيز اجتازت تلك الفترة الصعبة وتعافت من أعراض مرض كوفيد19 وذلك عن طريق أخذها للأدوية الخاصة والتزامها بالحجر الصحي بالإضافة إلى المساندة النفسية التي تلقتها من طرف أمها وأختها لأن الحالة لديها تواصل جيد وتقارب كبير مع افراد عائلتها.

تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة المدعمة بالملاحظة اتضح أن الحالة "م" في بداية الأمر تلقت خبر إصابتها بالمرض لمرتين متتاليتين بعد تماثلها للشفاء حيث كانت تحت الصدمة وهذا رد فعل طبيعي كما جاء في قولها "... درت تحليل PCR لقيت روعي مرضت زوج مرات ورتحت، تصدمت...." لكن بعد المساندة من طرف عائلتها شعرت الحالة بنوع من الارتياح وحتى بطاقة ايجابية اثناء العلاج رغم خطر المرض والاحتمالات السيئة التي يحتويها وهذا ما جاء في قولها "... ساندوني ماما وخاوتي..." و ما ساعد الحالة أكثر في مقاومة أعراض مرض كوفيد هي ثقافتها وحسن تصرفها واتخاذها التدابير اللازمة ما ظهر في قولها "... قعدت شهر مخرجتس من دار وكنت ناكل وحدي و نقعد وحدي..".

الحالة "م" ايضا صرحت ان نظرتها للحياة تغيرت كثيرا وبشكل إيجابي وهذا حسب قولها ".. تغيرت ياسر عدت نشوف روعي متفائلة كثر وربي عطاني عمر جديد لازم نستغلو في حوايج مفيدة".

عرض نتائج المقياس:

وقد حددت عبارات المقياس ب 57 عبارة ويحتوي 4 أبعاد.

جدول رقم 1: نتائج مقياس معنى الحياة للحالة الاولى		
الابعاد	الدرجات	مستويات معنى الحياة للأبعاد الاربعة
القبول والرضا	38	مرتفع 38-48
الهدف من الحياة	35	مرتفع 35-45
المسؤولية	31	متوسط 23-33
التسامي بالذات	29	مرتفع 23-36
المجموع	133	منخفض 57-94 متوسط 95-132 مرتفع 133-171

من خلال الجدول يمكننا استخلاص النتائج التالية:

بعد تطبيق الاختبار معنى الحياة مع الحالة "م" كان مجموع الدرجات المحصل عليها هو مية وثلاثة وثلاثون درجة وهي واقعة بين 133-177 أي لدى الحالة معنى حياة مرتفع.

كان باديا على الحالة ارتياحا وتقبلا أثناء تطبيق الاختبار عليها وما تم تسجيله على الحالة أنها وجدت سهولة في فهم العبارات.

قدرت الدرجة المتعلقة ببعد القبول والرضا بـ38 وهي واقعة بين 38-48 أي أن الحالة تتمتع بقبول ورضا مرتفع، كما سجلنا درجة 35 في بعد الهدف في الحياة وهي واقعة بين 35-45 ما يؤكد أنها تملك مستوى مرتفع على هذا البعد، كما سجلنا درجة تقدر بـ31 وهي تقع بين 23-33 مما يعني مستوى متوسط في بعد المسؤولية، وسجلنا أيضا درجة 29 وهي تقع بين 23-36 وهذا ما يوضح أن الحالة لها مستوى مرتفع في البعد المتعلق بالتسامي بالذات.

2-1-1 التحليل العام للحالة:

من خلال تطبيق المقابلة ومقياس معنى الحياة على الحالة "م" تبين أن لديها تفائل كبير ونظرة إيجابية للحياة وهذا واضح بدرجة كبيرة سواء في المقابلة أو في الاختبار وتقدر الدرجة بـ133 يعني معنى حياة مرتفع حيث يعرف معنى الحياة بأنه "هو ذلك الانعكاس للخبرات الاجتماعية والشخصية التي اكتسبها الفرد من خلال أنشطة حياته اليومية، ومن خلال الاتصال بالموجودات من حوله، والانفعالات الوجدانية التي أثارها تلك الأنشطة والخبرات". (عبد الخالق يوسف، 2008، ص 13)

كما أن الحالة طموحة ومثابرة لأنها تسعى بكل جهد من أجل تحقيق أحلامها وهدفها في الحياة.

ومن خلال المؤشرات السابقة الذكر يتبين أن الحالة "م" تتمتع بمعنى حياة مرتفع وهذا ما يؤكد الاختبار الذي بلغت درجته 133.

1-2 عرض الحالة الثانية:

1-2-1 تقديم الحالة الثانية:

الاسم: " أي "

السن: خمسة وعشرون سنة

الحالة الاجتماعية: عزباء

الحالة الاقتصادية: حسنة

المستوى التعليمي: سنة ثانية ماستر قسم العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس العيادي.

ملخص المقابلة:

الحالة "اي" تبلغ من العمر خمسة وعشرون سنة، عزباء وتقيم ببسكرة، حالتها الاقتصادية حسنة، أصيبت الحالة بمرض كوفيد 19 وتعافت منه.

كانت الحالة " اي " مرتاحة جدا و بدأ الحوار بشكل جيد وأجابت على أسئلة المقابلة بشكل سلس وصريح حيث صرحت الحالة أنها علمت بإصابتها بالمرض بعد مدة من ظهور أعراضه عليها وكانت تشعر بخوف كبير من تأكيد إصابتها، وقد تلقت خبر إصابتها بصدمة كبيرة وخوف شديد وهذا أمر طبيعي لأنه مرض خطير وقد يؤدي إلى الموت، لكن بعد مدة وجيزة اجتازت تلك الفترة الصعبة وتعافت من أعراض مرض كوفيد19 وذلك عن طريق أخذها للأدوية اللازمة والتزامها بالحجر الصحي بالإضافة إلى المساندة النفسية والمعنوية التي تلقتها من طرف والديها وإخوتها وصديقاتها لأن الحالة لديها تواصل جيد وتقارب كبير مع أفراد عائلتها ومحيطها الخارجي.

تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة المدعمة بالملاحظة اتضح أن الحالة " اي " في بداية الأمر تلتقت خبر إصابتها بالمرض بصدمة كبيرة وخوف وهذا رد فعل طبيعي كما جاء في قولها "... تصدمت وخفت ياسر...." لكن بسبب المساندة النفسية والمعنوية التي تلقتها من طرف عائلتها وصديقاتها شعرت الحالة "اي" بنوع من الارتياح وحتى بطاقة إيجابية أثناء العلاج رغم خطر المرض والاحتمالات السيئة التي يحتويها وهذا ما جاء في قولها "... أمي ساندتني وعائلتي وصحاباتي كانوا يبعثولي نصائح تاع علاج... " وما ساعد الحالة أكثر في مقاومة اعراض مرض كوفيد هي ثقافتها وحسن تصرفها واتخاذها التدابير والاحتياطات اللازمة وهذا ما ظهر في قولها "... التزمت بالحجر وكنت ندير الوقاية...".

الحالة "اي" ايضا صرحت ان نظرتها للحياة تغيرت كثيرا و بشكل إيجابي وهذا حسب قولها "... أكيد تغيرت للافضل لأنني حبيت نستغل حياتي ووقتي أكثر وتعلمت المسؤولية والتعاون ومهارات أخرى..".

عرض نتائج المقياس:

وقد حددت عبارات المقياس ب 57 عبارة ويحوي 4 أبعاد.

جدول رقم 2: نتائج مقياس معنى الحياة للحالة الثانية		
الأبعاد	الدرجات	مستويات معنى الحياة للأبعاد الأربعة
القبول والرضا	43	مرتفع 38-48
الهدف من الحياة	42	مرتفع 35-45
المسؤولية	33	مرتفع 33-42
التسامي بالذات	27	مرتفع 23-36
المجموع	145	منخفض 57-94 متوسط 95-132 مرتفع 133-171

من خلال الجدول يمكننا استخلاص النتائج التالية:

بعد تطبيق الاختبار مع الحالة "اي" كان مجموع الدرجات المحصل عليها هو 145

درجة وهي واقعة بين 133 - 171 أي لدى الحالة معنى حياة مرتفع.

كان باديا على الحالة ارتياحا وتقبلا كبيرا أثناء تطبيق الاختبار عليها وما تم تسجيله على الحالة أنها وجدت سهولة في فهم العبارات.

قدرت الدرجة المتعلقة ببعد القبول والرضا بـ 43 والواقعة بين 38-48 وهي تعبر عن مستوى مرتفع تتمتع به الحالة يخص هذا البعد، كما سجلنا درجة 42 وهي تقع بين 35-45 ما يبين مستوى مرتفع متعلق ببعد الهدف في الحياة، ودرجة 33 تقع بين 33-43 في بعد المسؤولية ما يعني مستوى مرتفع لدى الحالة، كما سجلنا أيضا درجة 27 وتقع بين 23-36 وهي تعني مستوى مرتفع تتمتع به الحالة في البعد المتعلق بالتسامي بالذات.

1-2-2 التحليل العام للحالة:

من خلال تطبيق ادوات البحث مع الحالة "اي" من مقابلة وملاحظة ونتائج مقياس معنى الحياة، توصلنا الى تحديد مستوى معنى الحياة لديها والذي قدر بـ 145 درجة وتعتبر مرتفعة وهذا يبين ان لديها تفاؤل كبير ونظرة إيجابية للحياة وكان هذا واضحا بدرجة كبيرة سواء في المقابلة أو في الاختبار.

كما ان الحالة طموحة ومثابرة لأنها تسعى بكل جهد من أجل تحقيق أحلامها وهدفها في الحياة وهذا ما صرحت به كونها تحس بالدعم والمساندة النفسية وهذا ما جعلها متفائلة، وقد أشار ديباتس وآخرون إلى أن المنظرين من أمثال *ماسلو* 1962، و *فرانكل* 1968، و *فابري* 1968، و *بالوم* 1980، يختلفون فيما بينهم في نظرتهم لمعنى الحياة، إلا أنهم يتفقون على أنه ذو صلة وثيقة بقوة المعتقدات الدينية، وقيم التسامي بالذات، والإخلاص للقضايا ووضوح الأهداف، والمسؤولية، والانتماء للجماعات، والارتباط بالآخرين، والاتجاهات الإيجابية نحو الحياة بشكل عام. (سمير أبو غزالة، 2008، ص 266)

ومن خلال المؤشرات السابقة الذكر لا يسعنا القول إلا أن نقر بأن الحالة "اي" تتمتع
بمعنى حياة مرتفع وهذا ما يؤكد الاختبار الذي بلغت درجته 145.

3-1 عرض الحالة الثالثة:

1-3-1 تقديم الحالة الثالثة:

الاسم: (ف-ب)

السن: 23 سنة

المستوى الدراسي: سنة ثالثة ليسونس: علم الاجتماع

المستوى الاقتصادي: متوسط

ملخص المقابلة:

الحالة (ف-ب) تبلغ من العمر 23 سنة طالبة جامعية في قسم علم الاجتماع سنة
الثالثة ليسونس جامعة محمد خيضر بسكرة فرع شتمة البنت الثالثة في العائلة على التوالي
تحضر لنيل شهادة ليسونس وتطمح في اكمال دراستها والوصول إلى مؤهل الماستر 2.

تحليل المقابلة:

من بعد المعلومات التي جمعتها بعد إجرائي للمقابلة مع الحالة (ع-ب) وملاحظتي
لها اثنائها تبين لي أن الحالة لديها معنى للحياة مرتفع وهذا ظاهر جدا في ردودها على
أسئلتني. حيث عند سؤالي لها هل ترين أن لحياتك معنى كان ردها: (طبعا مدام عندي أحلام
وأهداف نسعى لتحقيقها ونجتهد أنى نوصل إليها معناها كايين حوايج راني عايشة على
جالهم فبالأكيد يوجد لحياتي معنى). كما أنها تشعر بالرضا والراحة النفسية اتجاه حياتها
بشكل كبير ويتضح ذلك في قولها (أنا راضية على حياتي بشكل كبير صح كايين أخطاء

الفصل الخامس:

عرض النتائج وتحليلها

درتهم بصح تعلمت منهم وتجنبتهم والحمد لله راني راضية على حياتي). وترى أن الحالة ذات طابع اجتماعي منخفض لا تتمتع بعلاقات اجتماعية واسعة وعلاقتها محصورة في أفراد الأسرة وصديقتين واتضح ذلك في قولها: (ما نتأثرش بزاف بالعلاقات الاجتماعية لأنه المجتمع تا عانا ضرك نشوف فيه عاد قليل من يشتي الخير لخواه، وهذه الحقيقية لي رانا عايشينها إلا أني نحاول قد ما نقدر منتأثرش بالسلبية ونشعر بالأمان والطمأنينة إلا مع عائلتي ومنخمش في تأسيس عائلة).

الجدول رقم (3): مقياس معنى الحياة الحالة رقم 3		
الأبعاد	الدرجات	مستويات معنى الحياة للأبعاد الأربعة
القبول والرضا	42	38-48 مرتفع
الهدف من الحياة	40	35-45 مرتفع
المسؤولية	34	33-42 متوسط
التسامي بالذات	32	28-36 مرتفع
المجموع	148	94-57 منخفض 95-132 متوسط 133-171 مرتفع

عرض نتائج وتحليل مقياس معنى الحياة للحالة الثالثة:

من خلال الجدول يمكننا استخلاص النتائج التالية:

بعد القبول والرضا: تحصلت الحالة على 42 درجة وتدل الدرجة المحصورة حسب المقياس في المجال (35-45) على قبول ورضا مرتفع وهذا راجع لأن الحالة راضية على حياتها بشكل تام ولها ثقة كافية في نفسها وتتقبل كل ما تتلقاه في حياتها.

الهدف من الحياة: تحصلت الحالة على 40 درجة وتدل هذه الدرجة المحصورة في المجال (35-45) يدل على أن الهدف من الحياة لدى الحالة مرتفع نتيجة إقبالها على الحياة وإرادتها المرتفعة لتحقيق أهدافها.

بعد المسؤولية: تحصلت الحالة على 34 درجة وتدل هذه الدرجة التي تقع على المجال (33-42) على أن الحالة مدى تحملها للمسؤولية متوسط وذلك لصغر سنها وتجاربها المحدودة في الحياة.

التسامي بالذات: تحصلت الحالة على 32 درجة من وتدل هذه الدرجة التي تقع على المجال (28-36) مما يدل على أن نسبة التسامي بالذات لديها متوسطة وذلك نظرا لكثرة التزاماتها وارتباطها بالدراسة.

بعد تطبيقي اختبار معنى الحياة للحالة الثالثة (ف-ب) اتضح لي أنها تحصلت على مجموع يساوي 148 درجة وهي تعبر عن معنى حياة مرتفع حيث تنحصر بين الدرجة (133-171) أي مستوى مرتفع لدى الحالة ولقد اكدت لنا ذلك نتيجة الاختبار وكذلك ما لاحظناه واستنتجناه في المقابلة.

1-3-2 التحليل العام للحالة:

من خلال المقابلة النصف موجهة والملاحظة والنتائج المتحصل عليها من خلال تطبيقنا لاختبار معنى الحياة لمحمد حسن الأبيض مع الحالة (ف-ب) واتضح لنا ان لديها درجة مرتفعة في معنى الحياة وظهر ذلك في قوة الإقبال والإسراع على النجاح وعدم الفشل وتشبثها

بأحلامها وأهدافها والسعي للوصول إلى تحقيقها وروح المسؤولية المرتفعة لديها وعدم اتكالها على الآخرين في مسار حياتها ونظرتها الإيجابية للمستقبل.

4-1 عرض الحالة الرابعة:

1-4-1 تقديم الحالة الرابعة:

الاسم: (ع-ب)

الحالة المدنية: عزباء

السن: 26 سنة

المستوى الدراسي: سنة الثانية ماستر قسم: الأدب العربي

جامعة: محمد خيضر بسكرة

المستوى الاقتصادي: متوسط

ملخص المقابلة:

الحالة (ع-ب) تبلغ من العمر 26 عزباء، هي البنت الكبرى في البيت تقطن في بيت العائلة مستواها الاقتصادي متوسط تزاول دراستها في جامعة محمد خيضر بسكرة تحضر لنيل شهادة ماستر 2 في الأدب العربي وتطمح في العمل كمدرسة أدب عربي في الثانوية.

تحليل المقابلة:

يتضح من خلال المقابلة النصف موجهة والملاحظة والمعلومات التي جمعناها عن الحالة، تبين أن الحالة لديها نظرة تفاعل وإيجابية ورضا لكل ما تستقبله من الحياة وذلك من خلال عبارتها المتكررة في المقابلة ككل (كل شيء يسير إلى الأفضل إن شاء الله عتدي

ثيقة كبيرة في ربي) ولاحظنا أن لديها روح المسؤولية سواء في دراستها أو في باقي أمور حياتها ويظهر من خلال قولها (أنا مثابرة لأقصى حد في سبيل أنى نحقق أهدافي والمثابرة هي أساس النجاح)، وهنا يظهر لنا أن للحالة مستوى مرتفع جدا في الإنجاز وحب التطور وتحقيق الأفضل سواء في دراستها أو في مسار حياتها ككل. ويظهر ذلك في قولها (راح نخلي بصمة إيجابية في المجتمع وأثر كبير بربي ان شاء الله، وكفاحي دائم ومستمر باش نحقق أهدافي في الحياة وكي نفشل منستسلمش نعاود نوقف ونحاول بطريقة أخرى، وأهدافي مهمة جدا لأنها هي لي رسمت بيها مستقبلي)

تتميز الحالة بأنها هادئة وتتميز بالرزانة وهي ذات طابع اجتماعي ويظهر ذلك في قولها: (أنتمي إلى جماعة عائلتي وأصدقائي لأنني أعتبرهم عائلتي الثانية ونحس معاهم بالأمان والطمئينة والراحة ووقت الحاجة نلجىء ليهم). ولديها نظرة إيجابية حول المستقبل والسعي إلى التحقيق والوصول إلى أهدافها وكل ما ترغب فيه وخاصة بعد إصابتها بفيروس كوفيد 19 والتعافي منه، وظهر ذلك في قولها: (عندي بزاف أحلام وأهداف بصح مكنش نسعى ليهم ولتحقيقهم بصح بعد ما مرضت وارتحت حسيت بلي ربي عاود عطاني فرصة أخرى نوقف ونتحرك).

كانت الحالة تعاني من خوف كبير أثناء الإصابة وظهر ذلك في قولها: (كنا نسمعو كل يوم أعداد مهولة تاع لموت والأطباء عاجزين قدام الوضع، الخوف قتلنا لأننا كنا قادرين نكونوا من ناس لي ماتت. والحمد لله على كل حال نحمدوا ربي كثيرا رانا محظوظين لي عطانا ربي فرصة أخرى في الحياة نداركوا فيها أنفسنا وأخطائنا).

جدول رقم (4): نتائج مقياس معنى الحياة للحالة 4		
الأبعاد	الدرجات	مستويات معنى الحياة للأبعاد الفرعية الأربعة
القبول والرضى	43	48-38 مرتفع
الهدف من الحياة	41	45-35 مرتفع
المسؤولية	34	42-33 مرتفع
التسامي بالذات	32	36-28 مرتفع
المجموع	150	57-94 منخفض
		132-95 متوسط
		171-133 مرتفع

عرض نتائج وتحليل مقياس معنى الحياة للحالة الرابعة:

من خلال الجدول يمكننا استخلاص النتائج التالية:

بعد القبول والرضا: تحصلت الحالة على 43 درجة وتدل الدرجة المحصورة حسب المقياس في المجال (45-35) على قبول ورضا مرتفع وهذا راجع لأن الحالة راضية بكل ما تتلقاه في حياتها وقادرة على مواجهة صعوبات الحياة بقوة وشجاعة ولديها ثقة كافية في نفسها.

الهدف من الحياة: تحصلت الحالة على 41 درجة وتدل هذه الدرجة المحصورة حسب المقياس في المجال (35-45) يدل على أن الهدف من الحياة لدى الحالة مرتفع. نتيجة إقبالها على الحياة وإرادتها المرتفعة لتحقيق اهدافها.

بعد المسؤولية: تحصلت الحالة على 34 درجة وتدل هذه الدرجة التي تقع على المجال (42-33) على أن الحالة مدى تحملها للمسؤولية منخفض وذلك لصغر سنها وتجاربها المحدودة في الحياة.

التسامي بالذات: تحصلت الحالة على 32 درجة حسب المقياس وتدل هذه الدرجة التي تقع على المجال (36-28) مما يدل على أن نسبة التسامي بالذات لديها متوسطة وذلك نظرا لكثرة التزاماتها وارتباطها بالدراسة.

1-4-2 التحليل العام للحالة:

من خلال المقابلة النصف موجهة والملاحظة والنتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياس معنى الحياة لـ " محمد حسن الأبيض " مع الحالة (ع-ب) اتضح لنا أن الحالة لديها درجة مرتفعة في معنى الحياة. واتضح ذلك في قدرتها على مواجهة المواقف والتقبل والرضا ولديها ثقة كافية في نفسها وتسعى إلى الوصول وتحقيق أهدافها وتخطي أي فشل.

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضية

انطلاقا من فرضية دراستنا والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات دراستنا، ومن خلال اتباعنا للمنهج العيادي وبالاعتماد على المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالات وبتطبيق مقياس معنى الحياة، الذي يهدف إلى معرفة مستوى معنى الحياة لدى الطالبة الجامعية المتعافية من مرض كوفيد-19

لمعرفة ذلك قمنا بالدراسة انطلاقا من الفرضية التالية:

مستوى معنى الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتعافيات من كوفيد 19 مرتفع.

فمن خلال تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في الملاحظة والمقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس معنى الحياة وعلى ضوء تحليل المقابلات مع الحالات الأربع تحصلنا على نتائج جد متقاربة وهي وجود معنى حياة مرتفع، مما يدل على تأثير التعافي من الإصابة بمرض كوفيد 19 على نفسية الطالبات حيث تظهر على الحالات مشاعر الفرح والتفاؤل والأمل ويعتبر هذا الأخير عامل اساسي يؤثر على الحياة النفسية للطالبة. ومن هنا يمكن الإجابة على تساؤل الدراسة. فقد تحققت الفرضية مع الحالة "م" والحالة "اي" والحالة "ع" والحالة "ف"، التي تقر بأن الطالبة الجامعية المتعافية من مرض كوفيد-19 تتمتع بمعنى حياة مرتفع.

ويعد المعنى في الحياة من أكثر وأهم الموضوعات والتي يتساءل عنها الإنسان، حتى أنه أصبح قضية حتمية تواجه كل إنسان في وقت ما من مراحل تطوره الشخصي أو التاريخي. وأشارت الدراسات أيضا إلى أن معنى الحياة يزداد مع التقدم في العمر ويتلخص لدى الاناث في التعلق الايجابي بالحياة المتجددة.

وفي الأخير لا يمكن تعميم هذه النتائج لأن هذه الدراسة خاصة بالحالات المدروسة فقط.

خلاصة الفصل

لقد تم من خلال هذا الجزء من الدراسة ضبط وتحديد الإطار المنهجي الذي اتخذناه كطريقة للإجابة على التساؤل المطروح حول مدى معنى الحياة ومستواه لدى عينة من المجتمع، ومحاولة الوصول إلى تحليل وتفسير للظاهرة المدروسة وذلك بتحديد أفراد العينة ومواصفاتها واستخدام الأدوات المناسبة لها، أيضا تطرقنا إلى عرض أدوات الدراسة ومناقشتها.

ومن هنا حاولنا في دراستنا هذه إظهار مستوى معنى الحياة لدى الطالبات الجامعيات اللواتي أصبن بفيروس كوفيد 19 ثم تعافين كعينة، واستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها مستخدمين مقياس معنى الحياة للدكتور محمد حسن الابيض والمقابلة العيادية الموجهة والملاحظة توصلنا إلى أنه لا يوجد مستوى معنى الحياة منخفض أو متوسط لدى حالات الدراسة.

خاتمة

خاتمة

نتجت عن حالات الطوارئ مجموعة واسعة من المشكلات التي يعيشها الأفراد والأسرة والمجتمع بشكل عام، وعلى كل مستوى، حيث تحتاج هذه الحالات إلى مختلف أشكال الدعم الوقائي وتزيد من مخاطر المشكلات المتنوعة، كما تميل إلى تضخيم تلك الموجودة أصلاً.

وفي حين أن المشكلات النفسية تصيب معظم المجموعات، إلا أنه من المهم الإشارة إلى أن كل فرد يختبر الحدث ذاته بشكل مختلف عن الآخر كما تكون له موارده وقدراته المختلفة على التغلب على الحدث.

إن الطالبة الجامعية المتعافاة من مرض كوفيد 19 كغيرها من بني البشر، تتأثر بكل ما يحيط بها من خبرات سواء كانت إيجابية أو سلبية، وبذلك قد تؤثر أو تتأثر بما يجري من حولها، ولكن تختلف درجة التأثير من فتاة لأخرى وذلك وفقاً لمبدأ الفروق الفردية، فكل امرأة لها استجابة معينة تجاه المواقف التي تتعرض لها في حياتها.

ولعل الفتاة التي تدرس في الجامعة كحالة اجتماعية خاصة إن صح التعبير، قد تستجيب لما يعترضها في الحياة، بطريقة قد تكون مختلفة عن التي تستجيب بها أي فتاة أخرى نظراً لثقافتها وارتفاع مستوى وعيها وهذا ما استنتجناه من خلال الدراسة الحالية. حيث أن اكتساب الطالبة الجامعية المتعافاة المعنى لحياتها، كما الرضا عن الحياة لنابع من إيمانها بقضاء الله وقدره وهو ما يجعلها تسعى بكل قوة وجهد إلى تحقيق هدفها في الحياة والنظر بإيجابية لكل الأحداث التي تعترضها والتعلم من التجارب المختلفة.

ومن خلال دراستنا لموضوع معنى الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتعافيات من مرض كوفيد 19 وبعد النتائج التي توصلنا إليها من خلال الدراسة الاكلينيكية للحالات، وذلك من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس معنى الحياة، وبعيدا عن كل تعميم

توصيات وأقتراحات

وجدنا أن الطالبة الجامعية المتعافاة من مرض كوفيد-19 تملك معنى حياة مرتفع حيث تعيش في حالة من الأمل والتفاؤل وحب للحياة، لأنها تدرك بأن الله منحها عمرا جديدا وفرصة ثانية للعيش، وهذا المعنى في الحياة يظهر على شكل فرح وتفاؤل وسعي نحو تحقيق الأهداف والاحلام المختلفة وتحسن في العلاقات الاجتماعية ورؤية الحياة بنظرة ايجابية، وهذا ما ينعكس بدوره على توازنها النفسي ويوطد علاقاتها المختلفة.

ومن هنا تبرز أهمية وجود أخصائي نفسي على مستوى الجامعة محل الدراسة لدوره الفعال الذي يلعبه في تحسين الحالة النفسية لدى هذه الشريحة من الطلبة وتوجيههم إلى تحسين حياتهن بشكل عام بعد تعرضهن للأزمات خاصة الإصابة بالأمراض التي تترك أثرا على نفسيتهن.

وبالرغم من قلة الدراسات والمراجع المتداولة لهذه المتغيرات-في حدود علم الباحثان- مما صعب إثراء الجانب النظري للدراسة وكذا الحصول على إحصائيات ومعلومات دقيقة تخص الجانب النفسي للطالبة الجامعية المتعافاة من مرض كوفيد-19، لذلك جاءت هذه الدراسة كمحاولة لاكتشاف ولو القليل من انعكاسات الإصابة والتعافي من هذا المرض على الجانب النفسي للطالبة في سبيل الوصول إلى جزء من الواقع الفعلي الذي تعيشه.

توصيات واقتراحات:

إن أي دراسة لا تقتصر على ما توصلت إليه من نتائج إنما تتعداها إلى الكشف عن العديد من القضايا المرتبطة حتى وإن كانت بصفة غير مباشرة بالموضوع المطروح من المشكلات الأخرى التي تحتاج إلى دراسة، وتفتح المجال أمام الباحثين لدراستها والتعمق فيها من أجل إيجاد الحلول المناسبة لها لذلك توصي الدراسة بـ:

توصيات وأقتراحات

- ❖ رصد الاتجاهات في الصحة النفسية ليس فقط على المدى القصير، بل المتوسط والطويل أيضا حسب الحالة الاجتماعية، النوع فضلا عن العوامل الاخرى.
- ❖ تنمية مهارات مواجهة الضغوط عبر المراحل العمرية المختلفة لدى طلبة الجامعة، مما يساعد على بناء راشد قادر على التصدي والتحكم في الأحداث المتباينة التي تتضمن في طياتها كثيرا من الضغوط والضييق النفسي.
- ❖ تدريب الطلبة على استراتيجيات المواجهة وتنمية القدرة على الصلابة والتحمل والصمود من خلال دمج هذه الموضوعات في المقررات التعليمية والدراسية، لأنها تزيد من مهارات طلاب الجامعة في التعامل الفعال والإيجابي مع مكونات الحياة.
- ❖ التأكيد على الفعاليات والأنشطة العلمية التي تستند على القيم الايجابية والتي تمنح الحياة معان سامية.
- ❖ تفعيل مبادئ علم النفس الإيجابي من خلال الاهتمام بالجوانب الإيجابية عند الطلاب وتنميتها والحفاظ عليها، والتركيز على مكامن القوة في الشخصية مثل التفاؤل والسعادة ومعنى الحياة والإيمان والمسؤولية وقوة التحمل، حيث أنها جميعها متغيرات أساسية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية في مواجهة الضغوط.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

❖ الكتب العربية:

- 1- أبوغزالة سميرة على، (2007)، أزمة الهوية كمؤشرات للحاجة الى الارشاد النفسي، المؤتمر الدولي الخامس، جامعة عين الشمس، القاهرة.
- 2- أبوغزالة سميرة على، (2007)، فاعلية الارشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتخفيف المعنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الرابع عشر، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 3- ألفرد أدلر، (2005)، معنى الحياة، ترجمة عادل نجيب بشرى، ط1، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة.
- 4- داليا عبد الخالق عثمان يوسف، (2008)، معنى الحياة وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة، جامعة الزقازيق، مصر.
- 5- سامي محمد ملحم، (2002)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان، الأردن، دار المسيرة.
- 6- عائشي سناء، (2007)، مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة ذوي الإدراك الايجابي لمعنى الحياة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 7- فرانكل، (1997)، إرادة المعنى: أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى، ترجمة إيمان فوزي، دار زهراء الشرق، القاهرة.
- 8- فرانكل فيكتور، (1982)، الإنسان يبحث عن المعنى، مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس، ترجمة طلعت منصور، ط1، دار القلم، الكويت.
- 9- فيكتور فرانكل، ترجمة طلعت منصور، (1982)، الإنسان يبحث عن المعنى مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس، ط1، دار القلم، الكويت.

قائمة المصادر والمراجع

10- محمود عبد الحليم المنسي، (2003)، أسس البحث العلمي في المجالات النفسية والاجتماعية والتربوية، مركز الاسكندرية للكاتب، مصر.

11- الرشيدى، توفيق هارون، (1996)، مقياس معنى الحياة، بحوث المؤتمر الدولي الثالث لمركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد2، القاهرة.

12- مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): ما الذي ينبغي أن يعرفه الآباء والأمهات كيف تحمي نفسك وأطفالك.

❖ معاجم:

1. لابلاش جان ويونتاليس (2002): معجم مصطلحات تحليل النفسية، ترجمة حجازي مصطفى، بيروت، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط4، لبنان.

2. مصطفى كامل، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية بيروت، د.ت.

3. موسوعة علم النفس والتربية، الجزء التاسع، لبنان.

4. نوبير سلامي (2001): المعجم الموسوعي في علم النفس، ترجمة وجيه اسعد، منشورات وزارة الثقافة، مجلد 5، دمشق، سوريا.

❖ الرسائل الأكاديمية:

1- العصار اسلام أسامة، (2015)، التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية غزة.

2- إسكندراني أماني أحمد، (2016)، معنى الحياة وعلاقته بالإيثار، رسالة ماجستير، جامعة دمشق.

❖ مجلات:

1- حنان اسعد خوج، (2011)، معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها طالبات جامعات، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المملكة العربية السعودية.

قائمة المصادر والمراجع

- 2- عبد الوائلي جميلة رجم، (2012)، المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية -a) b) مجلة الأستاذ، العدد، 201، جامعة بغداد .
- 3- العبيدي عفرأ ابراهيم خليل، (2015)، الفراغ الوجودي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الأستاذ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الثالث.
- 4- علي نور جبار، (2015)، الفراغ الوجودي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الاستاذ، العدد الخاص بالمؤتمر الثالث.
- 5- ناديا رتيب، (2014)، معنى الحياة وعلاقته بالصلابة النفسية، مجلة جامعة البعث، المجلد 02، العدد 08.
- 6- حيرش نجاه، (2020)، المخاطر المهنية في المؤسسات الاستشفائية في ظل انتشار فيروس كورونا، مجلة الوقاية والارغنوميا، جامعة الجزائر 2، المجلد 9، العدد 1.
- 7- د. رشا عمر تدمري، (2020)، الصحة النفسية لدى اللبنانيين خلال جائحة كورونا (كوفيد19) في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، المجلة العربية للنشر العلمي، عدد 25.
- 8- خضير عبد المحسن، (2016)، المعنى في الحياة عند طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، مجلة أبحاث البصرة، المجلد 41، العدد 05.
- 9- الطيار نوال محمود، (2014)، تطور معنى الحياة لدى المراهقين، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 50، العدد 84.

❖ البحوث:

- 1- الرشيد توفيق هارون، (1996)، مقياس معنى الحياة، بحوث المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد النفسي: الإرشاد النفسي في عالم متغير، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، المجلد الثاني، القاهرة.

قائمة المصادر والمراجع

2- سليمان عبد الرحمان ايمان فوزي، (1999)، معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين، بحوث المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي "جودة الحياة"، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.

❖ المواقع الإلكترونية:

- 1- [-https://blogs.worldbank.org/ar/voices/astrad-hsad-am-2020](https://blogs.worldbank.org/ar/voices/astrad-hsad-am-2020)
- 2- <https://www.aa.com.tr/ar/>
- 3- <https://www.academia.edu/36558795/>
- 4- <https://www.ilajak.com/blog/corona-symptoms-causes>
- 5- <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/expert-answers/novel-coronavirus/faq-20478727>
- 6- <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-onditions/coronavirus/diagnosis-treatment/drc>
- 7- <https://www.unicef.org/ar/>

الملاحق

الملحق الأول:

المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى:

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته، أنا طالبة لعام هذا نتخرج بشهادة ماستر وموضوعي على معنى الحياة لدى الطالبة الجامعية المتعافية من كوفيد.

س - ممكن ندير معاك مقابلة تخص قرائتي من فضلك؟

ج - اتفضلي معايش.

س - وش راكي؟

ج - نحمد ربي.

س - وش اسمك؟

ج - م .

س - قدش عمرك؟

ج - واحد وثلاثين.

س - هل انت متزوجة؟

ج - ايه متزوجة.

س - هل لديك ابناء؟

ج - لا.

1- / اقرار معنى الحياة:

س - كيف تتظرين للحياة و هل تتقبلينها؟

ج - نشوفها مليحة بصح ساعات نخم في حوايج آخرين نقول علاه يصرالي هكا بصح بعد ما وصلت للموت ورتحت حبيت لحياة كثر وتقبلتها وحمدت ربي.

س - ما هو هدفك في الحياة؟

ج - هدفي نحقق الحلم تاغي لي ديت لباك علاجالو.

س - هل تزين ان لحياتك معنى، وكيف تتظرين إليه؟

ج - أكيد عندها معنى كبير خاصة انا طفلة وحدة نحس روعي انا كلش وعايشة بالأمل ربي فيه خير.

س - إلى أي حد أنت راضية عن حياتك؟

ج - راضية سبعين بلمية مازال عندي طموح حابا نوصلو بصح نقول حمدله.

س - فيما يتلخص معنى الحياة لديك؟

ج - يتلخص في أنني نبقى أنا وخوتي متحدين، عالتي منقدرش نعيش بلا بيهم.

س - ما هو أهم مبدأ بالنسبة لك في الحياة؟

2- العلاقات مع الآخرين:

ج - مبدأ تاغي هو التعاون نحب نعاون قد ما نقدر منخمش في روعي نخم في لوخرين اولاً.

س - هل لديك من تشاركينه المشاعر الحميمية، وكيف تتظن إليه؟

ج - نعم عندي بصح حاليا نشوف فيه مصدر قلق بسبب الغيرة هي لي فسدت المشاعر.

س - كيف هي علاقتك مع الاخرين، وعلى أي أساس مبنية؟

ج - جيدة بصح كايين وكايين وعلاقتي مبنية على اساس الاحترام والثقة بصح علاقتي في

الجامعة كون مش أنا نعاون متكونش جيدة معنديش زهر في ناس.

س - كيف تشعرين اتجاه الجماعة التي تنتمين إليها؟

ج - نحس حوايج مليحة بصح ساعات نحسهم ميفهمونيش وميحسوش بيا ومع أصدقائي من

جهتي مليحة.

س - ما هو السبب الذي يجعلك تفكرين في تاسيس عائلة إذا كنتي ترغبين؟

ج - حابة نكون عائلة بصح حاليا لا راني نخم في مشروع حابة نستقل ماديا لكن السن

يخليني نخم في الاستقرار والانجاب خاطر الأسرة مش دائمة.

س - على أي أساس تتعامل مع الاخرين؟

ج - كل واحد نمدلو هواه على حساب هوما وش يحوسو من عندي.

س - ما مدى تاثير علاقاتك الاجتماعية على معنى الحياة لديك؟

ج - عندها تاثير كبير لانو علاقتي الاجتماعية كي تكون مليحة معنى الحياة عندي يولي

مليح.

3- الانجاز:

س - كيف تكافح من اجل تحقيق هدفك في الحياة؟

ج - أول حاجة بالصبر والسعي والمثابرة لي ميصبرش مينالش.

س - ما مدى أهمية ما تسعى لتحقيقه؟

ج - عندو أهمية كبيرة ونشوف فيه مستقبلي وهو الأمل لي نعيش بيه غدوا ورائي نسنى فيه يتحققلي.

س - كيف تتصرف عند فشلك في محاولة؟

ج - نحاول ونعاود نسعى بمختلف الطرق.

س - كيف تبادر للقيام بأعمال تخصك أو تخص الآخرين؟

ج - نساعد بكل شيء وبأي طريقة على حساب لي يحتاجها العبد حتى وكان يكذب.

س - ما مقدار سعيك لترك بصمتك في الحياة؟

ج - سعبي كبير ويهمني هذا الأمر ومشروعي هذا يخليني نترك بصمتي في الحياة.

س - إلى أي درجة ترى فعاليتك في المجتمع؟

ج - نشوف روحي فعالة مية بلمية مع كل فئات المجتمع.

س - إلى أي فئة تحب أن تنتمي في المجتمع؟

ج - نحب نكون مع فئة الناجحين والفعالين.

س - ما مدى اتقانك لأعمالك؟

ج - نتقن عملي لحد كبير ومنحبش لي ميقنش عملو.

س - إلى أي حد يمكنك أن تثابر وتضحى في سبيل تحقيق أهدافك؟

ج - إلى أقصى حد نحيها من صحتي ومن جهدي بأش نحقق مسعاي ولازم يكون معنى في حياة لي معدوش معنى يموت خيرلو.

4- الإصابة بمرض كوفيد:

س - هل كانت عندك مخاوف من الإصابة بمرض كوفيد؟

ج - أكيد وفوق اللازم لانو مرض قاتل كنت ديما نعقم في دارنا.

س - كيف تلقيتي خبر اصابتك بمرض كوفيد؟

ج - حسيت بالأعراض بصح مرحتش درت تحاليل وبعد مدة درت تحليل ب س ر لقيت روعي مرضت زوج مرات ورتحت تصدمت.

س - من نقل لك العدوى؟

ج - الإصابة لولة جبتها من السوق والثانية معرف بلاك من خوتي.

س - هل التزمت بالحجر الصحي؟

ج - نعم قعدت شهر مخرجتش من دار وكنت نأكل وحدي ونقعد وحدي.

س - كيف كانت حالتك النفسية أثناء العلاج وفترة الحجر؟

ج - كنت خايفة ياسر خاصة على ماما كنت نسمعها تدعي ربي وتقولو عندي غير هي وخفت عليها لانو عندها امراض مزمنة وكنت نحس بالقلق والاكتئاب.

س - من ساندك في فترة اصابتك وتلقيك للعلاج؟

ج - ساندوني ماما وخاوتي فقط.

س - كيف كان شعورك عند تعافيك من مرض كوفيد؟

ج - فرحت وحمدت ربي لانو كتبلي عمر جديد.

س - هل تغيرت نظرتك لحياتك بعد تعافيك؟

ج - ايه تغيرت ياسر عدت نشوف روعي متفائلة كثر وربي عطاني عمر جديد لازم نستغلو

في حوايج مفيدة.

الملحق الثاني:

المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية:

السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته، أنا طالبة لعام هذا نتخرج بشهادة ماستر
وموضوعي على معنى الحياة لدى الطالبة الجامعية المتعافية من كوفيد .

س - ممكن ندير معاك مقابلة تخص قرابتي من فضلك؟

ج - معليش .

س - وش راكي؟

ج - حمدله .

س - وش اسمك؟

ج - اي

س - قدش عمرك؟

ج - خمسة و عشرين .

س - هل انت متروجة؟

ج - لا .

س - ساسالك و اتمنى ان تجيبيني بكل صراحة .

ج - اكيد تفضلي .

1- اقرار معنى الحياة:

س - كيف تنظرين للحياة وهل تقبلينها؟

ج - وليت نشوف فيها بايجابية وتقبلتها كثر بعد ما رتحت من كورونا.

س - ما هو هدفك في الحياة؟

ج - هدفي نكون اخصائية ناجحة ونعاون المسنين خاصة لي عاناو من كورونا.

س - هل ترين ان لحياتك معنى، وكيف تنظرين اليه؟

ج - اكيد عندها معنى لانني عندي هدف ومادام واجهتني صعوبات وفتها اكيد لي جايا نفوتها.

س - الى أي حد انت راضية عن حياتك؟

ج - منيش راضية مية بلمية لانو عندي حوايج مزلت محققتمش وحابة نعود نعتمد على روجي باش نخفف حمل على بابا.

س - فيما يتلخص معنى الحياة لديك؟

ج - نعيش باش نحقق حاجا ايجابية في المجتمع ونكون مسؤولة ونخدم بضمير.

س - ما هو اهم مبدا بالنسبة لك في الحياة؟

ج - مبدأي نعيش بحرية أكثر مش مقيدة في حياتي ونستقل ماديا.

2- العلاقات مع الاخرين:

س - هل لديك من تشاركينه المشاعر الحميمة، وكيف تنظرين اليه؟

ج - حاليا كاين بصح معنديش ثقة فيه لازم ندير حذري ونشوف فيه مسؤول ويشجعني على هدي.

س - كيف هي علاقتك مع الاخرين، وعلى أي اساس مبنية؟

ج - علاقتي جيدة مع الاخرين بصح كاين عباد منقدرش نتفاهم معاهم.

س - كيف تشعرين اتجاه الجماعة التي تنتمين اليها؟

ج - اكيد مش مصلحة يعني كل ما كانت صداقة او علاقة جيدة مع الاخرين تكون تاع خير.

س - إذا كنتي ترغيبين في تاسيس عائلة ما هو السبب الذي يجعلك تفكرين فيها؟

ج - اكيد حابة لاني حابة نخط البذرة في ولادي تاع انسان طموح و يكونو ناجحين و نفتخر بيهم.

س - على أي اساس تتعامل مع الاخرين؟

ج - كاين لي نتعامل معاهم بحب وكاين باحترام وكاين لي يوصلوك للعيب وتتساي تربيتك.

س - ما مدى تاثير علاقاتك الاجتماعية على معنى الحياة لديك؟

ج - تاثير كبير العلاقات الايجابية تدعمني والسلبية تدفعني نحقق ونوصل لواش حابا.

3- الانجاز:

س - كيف تكافح من اجل تحقيق هدفك في الحياة؟

ج - انا من النوعية اللي نزيد حوايج ناقصيني ونحب نثابر مثلا حابا ندير دورات تدريبية.

س - ما مدى اهمية ما تسعى لتحقيقه؟

ج - اكد اهمية كبيرة لاني عشت تجربة ضررتي ياسر وعاهدت نفسي أنى نقرا وننجح ونحقق حلمي.

س - كيف تتصرف عند فشلك في محاولة؟

ج - ساعات غضب ونفلق وساعات نقول معلش نعاود نحاول لانو بعد الفشل ياتي النجاح.

س - كيف تبادر للقيام باعمال تخصصك او تخصص الاخرين؟

ج - انا نتحمس لمساعدة الاخرين في ابسط الامور ونحب نعاون أي واحد.

س - ما مقدار سعيك لترك بصمتك في الحياة؟

ج - اكد سعي قوي لاني حابا نفرح بابا وكاين عباد سبونا وحابا نثبتلهم أنى ناجحة.

س - الى أي درجة ترى فعاليتك في المجتمع؟

ج - حاليا متوسطة بصح خممت كي نكمل نبدا نتفاعل.

س - الى أي فئة تحب ان تنتمي في المجتمع؟

ج - نحب ننتمي للنساء الناجحات والمثابرات لي عندهم فعالية في المجتمع ولو بجزء صغير.

س - ما مدى اتقانك لاعمالك؟

ج - نحب نخدم خدمة متقنة ونتعب عليها صح ومنحبش ناجل خدمتي.

س - الى أي حد يمكنك ان تثابر وتضحى في سبيل تحقيق اهدافك؟

ج - الى اقصى حد حتى لدرجة أنى منبنيش حياتي الاسرية لاني نفضل ننجح ونحقق

طموحاتي قبل كل شيء.

4- الاصابة بمرض كوفيد:

س - هل كانت عندك مخاوف من الاصابة بمرض كوفيد؟

ج - هيه كانت عندي مخاوف ياسر خفت نمرض ونعدي عايلتي خاصة والديا عندهم امراض مزمنة.

س - كيف تلقيتي خبر اصابتك بمرض كوفيد؟

ج - تصدمت وخفت ياسر وجاوني اعراض وفقدت حاسة الشم والذوق والحمى ثم فهمت عندي كورونا.

س - من نقل لك العدوى؟

ج - الاصابة من خوتي زوج يخدمو في شركة اجنبية وانا احتكيت بيهم نقلولي لعدوى.

س - هل التزمت بالحجر الصحي؟

ج - نعم التزمت بالحجر وكنت ندير الوقاية.

س - كيف كانت حالتك النفسية اثناء العلاج وفترة الحجر؟

ج - كانت نفسييتي تعبانة لاني خفت على ماما خاصة كي مرضت دخلت شبه اكتاب.

س - من ساندك في فترة اصابتك وتلقيك للعلاج؟

ج - امي ساندتني وعائلتي وصحاباتي كانوا بيعثولي نصائح ناع علاج.

س - كيف كان شعورك عند تعافيك من مرض كوفيد؟

ج - حمدت ربي أنى ما فقدت حتى واحد وبفضل ربي رتحننا.

س - هل تغيرت نظرتك لحياتك بعد تعافيك؟

ج - اكدت تغيرت لاني حبيت نستغل حياتي ووقتي أكثر وتعلمت المسؤولية والتعاون ومهارات اخرى.

الملحق رقم (3)

المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة

المحور الأول: اقرار معنى الحياة

س- كيف تتظرين للحياة وكيف تتقبليها؟

ج - نشوف فيها نظرة تفائل لانه كل شىء يسير في الدنيا هذه بمشيئة من عند الله والحمد لله

س - ما هو هدفك في الحياة؟

ج -عندي بزاف اهداف بصح لي راني نعمل عليه الان نتخرج بتقدير جيد باش يقبلوني ماستر ونكمل قرابتي ونطور من روحي أكثر.

س - هل ترين ان لحياتك معنى، وكيف تتظرين اليه؟

ج -بالطبع كايين معنى لحياتي مدام عندي احلام واهداف نسعى أني نحققها معناها كايين امور مهمة في حياتي عايشة من اجل الوصول اليها وتحقيقتها وبالتالي كايين معنى وكبير لحياتي

س - الى أي حد انت راضية عن حياتك؟

ج -انا راضيا على حياتي بشكل كبير

س - فيما يتلخص معنى الحياة لديك؟

ج -تكون عائلتي وأصدقائي وكل من نحبهم بخير وصحتي بخير ونوصل ونحقق كل ما أطمح فيه

س - ما هو اهم مبدا بالنسبة لك في الحياة؟

ج - اهم مبدأ عندي نوثق في روحي وفي قدراتي ونعطي لروحي قيمة وأهمية.

المحور 2: العلاقات مع الآخرين:

س - هل لديك من تشاركينه المشاعر الحميمية، وكيف تتظن إليه؟

ج - لا، مكانش انسان نتشارك معاه المشاعر الحميمية.

س-كيف هي علاقتك مع الاخرين وعلى أي أساس مبنية؟

ج - علاقتي مع الاخرين مليحة، نتعامل معاهم كما يتعاملوا معايا. بصح صعيب أني ندير الثقة في الناس خاصة في وقتنا تاع ذك تقريبا عندي صديقة واحدة، والعلاقة هذه تكون مبنية على الإحترام.

س - كيف تشعربن اتجاه الجماعة التي تنتمين إليها؟

ج - الجماعة لي ننتمي إليها نشعر بالارتياح والطمأنينة والسكينة، هذه بالنسبة لعائلي، الأصدقاء (سعادة وطاقة وقوة).

س - ما هو السبب الذي يجعلك تفكرين إذا كنتي ترغبين في تأسيس عائلة؟

ج - لا يوجد سبب يجعلني أفكر في تأسيس عائلة لأنه جامي خممت في هذا الشي.

س - على أي أساس تتعامل مع الاخرين؟

ج - نتعامل مع الاخرين على أساس الاحترام، مش على أساس المساواة لأنه كل واحد وبلاصته وقيمته.

س - ما مدى تأثير علاقاتك الاجتماعية على معنى الحياة لديك؟

ج - العلاقات الاجتماعية ماتأثرش عليا ياسر، لأن المجتمع تاع ذك الكثرة مايتناوش الخير لبعضاهم إلا من رحم ربي، وهذه هي الحقيقة اللي عايشينها ذك، بصح أنا نحاول قد مانقدر نبعد على التأثير السلبي.

المحور الثالث: الإنجاز

س - كيف تكافح من اجل تحقيق هدفك في الحياة؟

ج - الطريقة لي نكافح بيها أنني نتخيل ديما الشعور لي نكون فيه بعد وصولي إلى هدفي أو النتيجة لي نحوس عليها، وهذا هو الحافز لي يدفعني للكفاح.

س - ما مدى اهمية ما تسعى لتحقيقه؟

ج - الأهداف والأحلام لي نسعى باش نحققها بالنسبة ليا مهمة جدا أن هي لي تخليني نفتخر بروحي أو هي لي راح تحددلي مصيري.

س - كيف تبادر للقيام بأعمال تخصك أو تخص الآخرين؟

ج - بالنسبة للآخرين أي إنسان نشوفو يطلب مساعدة وأنا قادرة عليها نعاون لأنه هذا الشي يفرحني ويخليني نحس أنه عندي دور في المجتمع، أما بالنسبة لأعمالي الخاصة نثابر ونتعب على جالها.

س - ما مقدار سعيك لترك بصمتك في الحياة؟

ج - نحاول قد مانقدر أني نخلي الأثر تاعي في الحياة باش يستفادو منه الناس، وهذا راهو هدف من أهدافي في الدنيا ونشالله نكون أمل وقدوة للآخرين.

س - الى أي درجة ترى فعالتك في المجتمع؟

ج - فعاليتي في المجتمع أنه مدام يحتاجوني في جماعة العائلة وجماعة الأصدقاء ويعولوا عليا وبشاوروني يسمى عندي فعالية في المجتمع.

س - الى أي فئة تحب ان تنتمي في المجتمع؟

ج - إلى فئة المثابرين، لأنني راني نتعب على جال حوايج بزاف حابة نتحصل عليهم أو نحققهم.

س - ما مدى إتقانك لأعمالك؟

ج - كي يكون عندي أعمال مهمة لازم مانسهزاش فيهم ونتقنهم على أكمل وجه، بصح كي يكونو مش مهمين نتهاون فيهم.

س - الى أي حد يمكنك ان تثابر وتضحى في سبيل تحقيق اهدافك؟

ج - أهدافي هي الحاجة لي عايشة على جالها، كي مايكونوش ماتكونش لحياتي معنى، باش نحققهم نغامر بكلش.

المحور الرابع: فيروس كوفيد 19

س- هل كانت عندك مخاوف من الإصابة بمرض فيروس كوفيد 19؟

ج- نعم كانت عندي مخاوف في الاول لأنه كنا نشوفو الناس لي يموتو قدامنا والأطباء عاجزين عن الحل.

س- كيف تلقيتي خبر إصابتك بمرض كوفيد 19؟

ج- استنتجت من الأعراض لأنها كانت منتشرة في العايلة تاينا وكانت عندنا إصابة.

س- من نقل لك العدوى؟

ج - جدي هو لي مرض وعدانا كامل.

س- هل التزمتي بالحجر الصحي؟

ج- نعم، شهرين ماخرجتش من الدار وفي الـ 15 يوم الأولي كنت نأكل وحدي ونقعد وحدي.

س- كيف كانت حالتك النفسية أثناء العلاج وفترة الحجر؟

ج - كانت نفسيتي خلال الحجر تعبانة ياسر حسينا بالغمة قول رانا في حبس مانقدرو ندخلو مانقدرو نخرجوا.

س- من ساندك في فترة إصابتك وتلقيك العلاج؟

ج-ماما وبابا وخاوتي فقط.

س-كيف كان شعورك أثناء تعافيك من المرض؟

ج-كان شعوري بعد مارحت حسيت أنه ربي اعطاني فرصة أخرى للحياة وأنا محظوظة جدا ولازم عليا نستخلها وندارك لي فاتني.

س-هل تغيرت نظرتك للحياة بعد تعافيك؟

ج-نعم تغيرت نظرتي للحياة لأنني اعتبرت هذا المرض درس ليا وتعلمت منه أنني مانأجلش حاجة اليوم لغدوة ونسعى ونكافح باش نحقق أهدافي وأحلامي والباقي على ربي سبحانه.

ملحق رقم (4)

المقابلة كما وردت مع الحالة الرابعة

المحور الأول: اقرار معنى الحياة

س- كيف تتظرين للحياة وكيف تتقبليها؟

ج - أنظر إلى الحياة بإيجابية وتفاؤل وأنه مع الوقت كل شيء يسير إلى الأفضل، يعني هذا الشيء لي يخليني نتقبل الحياة رغم كل المساوئ والعقبات لي نمر بيها.

س - ما هو هدفك في الحياة؟

ج - هدفي في الحياة هو النجاح وتطوير نفسي للأفضل وتحقيق كل ما يخطر في بالي.

س - هل ترين ان لحياتك معنى، وكيف تتظرين اليه؟

ج - بالطبع لحياتي معنى مدام عندي فيها أشياء مهمة، أهداف وطموحات. مدامني نوظ كل يوم ونسير في طريق مخططاتي هذا يخلي معنى لحياتي.

س - الى أي حد انت راضية عن حياتك؟

ج - راضية على حياتي إلى الحد لي يخليني نرقد وأنا مرتاحة على أي حاجة فاتت في نهاري.

س - فيما يتلخص معنى الحياة لديك؟

ج - يتلخص معنى الحياة عندي أولاً في طاعة ربي ورضاية الوالدين وسعادتي وسعادة الناس لي نحبهم والوصول إلى مبتغايا.

س - ما هو اهم مبدا بالنسبة لك في الحياة؟

ج - أهم مبدأ عندي في الحياة هو الثقة في النفس يعني هذا الشيء لي يخليك تستمر وماتحطمك حتى عقبة.

المحور 2: العلاقات مع الآخرين:

س - هل لديك من تشاركينه المشاعر الحميمية، وكيف تتظن إليه؟

ج - نعم أنظر إليه كصديق مقرب وجزء مهم من حياتي.

س-كيف هي علاقتك مع الآخرين وعلى أي أساس مبنية؟

ج -علاقتي مع الآخرين هي علاقة جيدة مبنية على أساس الاحترام والثقة لأنهم أساس أي علاقة.

س - كيف تشعرين اتجاه الجماعة التي تنتمين إليها؟

ج - أشعر تجاه الجماعة التي أنتمي إليها إما أصدقائي أو عايلتي أنهم جزء مني وأني نحس تجاههم بالأمان والطمأنينة والراحة.

س - ما هو السبب الذي يجعلك تفكرين إذا كنتي ترغبين في تأسيس عائلة؟

ج - الراحة والطمأنينة والأمان.

س - على أي أساس تتعامل مع الآخرين؟

ج - أتعامل مع الآخرين على أساس الاحترام.

س - ما مدى تأثير علاقاتك الاجتماعية على معنى الحياة لديك؟

ج - إذا كان التأثير إيجابي فإني ناخذو بعين الاعتبار ونتقيد بيه. وإذا كان سلبي نفوتو مانخليهش يؤثر فيا.

المحور الثالث: الإنجاز

س - كيف تكافح من أجل تحقيق هدفك في الحياة؟

ج - الطريقة التي أكافح بها من أجل تحقيق هدفي هي الإستمرار وعدم التوقف عن السعي لتحقيقه حتى كون نفشل مرة وزوج نبقى نحاول.

س - ما مدى اهمية ما تسعى لتحقيقه؟

ج - مهم للغاية بالنسبة ليا لأنه هو لي يرسملي مستقبلي.

س - كيف تبادر للقيام بأعمال تخصك أو تخص الآخرين؟

ج - أنني نحاول نجتهد ونقوم بالشيء لي نقدر عليه من أجل نفسي، أما بالنسبة للأعمال لي تخص الآخرين نمدلهم يد العون والمساعدة.

س - ما مقدار سعيك لترك بصمتك في الحياة؟

ج - نسعى انه تكون بصمة إيجابية في المجتمع، وأثر يبقى بينهم.

س - الى أي درجة ترى فعاليتك في المجتمع؟

ج - عندي فعالية قوية في المجتمع نحس هذا من كثرة الناس لي تقصدني باش نساعدهم في أمور حياتهم وناس تشاورني في مواضيعها ويهمها رأيي.

س - الى أي فئة تحب ان تنتمي في المجتمع؟

ج - فئة المجتهدين والناجحين.

س - ما مدى اتقانك لأعمالك؟

ج - أتقنها على أكمل وجه.

س - الى أي حد يمكنك ان تتأبر وتضحى في سبيل تحقيق أهدافك؟

ج - يمكن أني نتأبر لأقصى حد في سبيل تحقيق أهدافي.

المحور الرابع: فيروس كوفيد 19

س- هل كاننت عندك مخاوف من الإصابة بمرض فيروس كوفيد 19؟

ج-نعم اكيد بعد ما تنشرت بزاف العدوى في بسكرى وكثر الموت متنا بالخلعة

س-كيف تلقيتي خبر إصابتك بمرض كوفيد 19؟

ج-عرفت لانه كان بابا مصاب وبدات تظهر عليا نفس الاعراض

س-من نقل لك العدوى؟

ج - بابا

س-هل التزمتي بالحجر الصحي؟

ج-نعم اكيد خفت نزيد نعدي خاوتي

س-كيف كانت حالتك النفسية أثناء العلاج وفترة الحجر؟

ج - في حالة الخوف التوتر الاكتئاب

س-من ساندك في فترة إصابتك وتلقيك العلاج؟

ج-ماما وخواتي

س-كيف كان شعورك أثناء تعافيك من المرض؟

ج-الحمد لله لي مزانا عايشين وما تحرمنى من حتى واحد من العائلة

س-هل تغيرت نظرتك للحياة بعد تعافيك؟

ج-تغيرت بزراف حاسة بلي ربي عطانا فرصة باش ندركوا لي بقى ونخدموا على غدوى.