معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي

The meaning of life as an indicator of psychologic health in a sample of university youth

د. زقاوة أحمد

المركز الجامعي غليزان (الجزائر)

تاريخ الاستلام : 31-10-2019؛ تاريخ المراجعة : 03-05-2020؛ تاريخ القبول : 30-06-2020

ملخص :

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى ادراك الشباب لمعنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليل، وتم تطبيق مقياس معنى الحياة لمحمد حسن الأبيض (2010) المكون من 51 فقرة بعد حساب خصائصه السيكومترية، وطبق على عينة من الشباب الجامعي قدرت بـــ (140) طالب وطالبة من المركز الجامعي غليزان (الجزائر). وأظهرت النتائج أن الوزن النسبي لمعنى الحياة لدى الطلاب كان عند مستوى (84.24%) وهو مستوى مرتفع، وقد جاء ترتيب المجالات كالتالي:الهدف من الحياة بوزن نسبي (87.04%)، التسامي بالذات بوزن نسبي (82.18%)، تحمل المسؤولية بوزن نسبي (78.42%) وأخيرا الرضا والقبول بوزن نسبي (72.66%). كما أظهرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائيا على مقياس معنى الحياة تعزى الى الجنس والمستوى الدراسي، ولم تكن هناك فروقا دالة تبعا للتخصص ماعدا مجال الرضا والقبول كان لصالح التخصصات العلمية. ونوقشت نتائج الدراسة في ضوء إطارها النظري والدراسات الـــسابقة وتـــم تقـــديم بعـــض التوصيات والتطبيقات التربوية.

الكلمات المفتاحية : معنى الحياة؛ الشباب؛ الصحة النفسية؛ الجامعة.

Abstract :

The study aims at investigating the youth perception to Meaning of Life in the light of some variables such as gender, specializations and educational level. The sample taken is composed of 140 students belong to various specializations and different educational levels. To achieve the aims of the study the researcher applied the scale of meaning of life of Al-abyad (2010). The results of the study showed that: The level of meaning of life among students with relative weight (84.24%). where came the field (Purpose –in- life) in the first rank relative weight, followed by the field (self-transcendence) in second place relative weight (82.18%), then the field came (Responsibility) in third place relative weight (78.42%), and finally the field came (Acceptance & satisfaction) ranked last weight relative (72.66%). There were no significant differences on the scale of meaning in life, depending on sex and educational level. There were no significant differences, in all domains due to specialty, except for the Acceptance & satisfaction that were in favor of the scientific disciplines. In light of the findings the researcher proposed a number of recommendations.

Keywords: Meaning of life – youth – psychologic health -University -.

مقدمة:

يعد مفهوم معنى الحياة The meaning of life من المفاهيم الجوهرية التي ولدت في أحضان الفلسفة والدين وتناولتها الدراسات النفسية والاجتماعية امبريقيا وسلوكيا في النصف الثاني من القرن العشرين. ويرتبط معنى الحياة بالخصائص النفسية والانثروبولوجية للإنسان؛ فضلا عن الأبعاد الاقتصادية والفلسفية والفكرية التي توجه السلوك وتضفي عليه نمط معين في الحياة. وعلى هذا الأساس فمعنى الحياة له دور أساسي في حياة الانسان (Seyed et Hassan, 2010)، كما أنه يمثل مصدرا قويا للدافعية على المدى الطويل، ويعمل كبوصلة توجه حياة الشباب نحو اتجاهات إيجابية (Bronk al, 2010).

وتعتبر شريحة الشباب من أكثر الفئات تعرضا للمخاطر والأكثر شعورا بالمهددات على مستقبلها؛ باعتبارها فئة مقبلة على تحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، كما أنها تمر بمرحلة تتدفق فيها العديد من الأسئلة ذات البعد الوجودي على شاكلة "من أنا؟ نحو أي وجهة أريد توجيه حياتي؟، ماذا أريد أن أفعل بحياتي؟، وبذلك يبدأ المراهق في امتلاك رؤية واسعة عن العالم تؤهله للتعامل مع المشكلات الاجتماعية والفلسفية والإيديولوجية (Soares, 1989). وفي خضم التحولات الاقتصادية والاجتماعية والانتقال السياسي الذي تمر به العديد من الدول خصوصا منطقتنا العربية، يتلقى الشباب أنواعا شتى من الضغوطات والصدامات التي تؤثر على حاضره ومستقبله الشخصي. فالعديد من الاهتمامات كالشغل، الزواج، السكن، الدراسة...الخ تثير لدى الشباب القلق والاضطراب، وتجعله في وضعية هشة، أين يعيش فيها استبعادا اجتماعيا وفي أسوء الأحوال يندفع نحو التفكير في الهجرة والبحث عن فضاء آخر لتحقيق حاجاته وأهدافه، وهذا ما يفقد الشباب المعنى في الحياة وضبابية في رؤية أهدافه وتحمل مسؤولياته المستقبلية.

ضمن هذا السياق؛ تتوجه الدراسة الحالية لمعرفة واقع الشباب الجامعي من خلال الكشف عن مستوى معنى الحياة لديه ومدى تأثرها ببعض المتغيرات الديمغرافية.

مشكلة الدراسة:

تعد الصحة النفسية للشباب أهم العوامل المساعدة على التكيف السليم مع الواقع، كما أنها عامل مهم وضروري لاستقرار الهوية وتحقيق الذات. ويعتبر ادراك معنى الحياة من المؤشرات الأساسية للصحة النفسية، لذلك فإن مقاربة تعديل التمثلات تجاه المستقبل وبناء معنى للحياة هو مدخل ناجح لتحقيق الصحة النفسية للشباب. وتشير العديد من الدراسات أن معنى الحياة يلعب دورا وقائيا فيما يتعلق بتعاطي المخدرات واستخدام المهدئات (László et al, 2011)، كما تأكد وجود علاقة قوية بين معنى الحياة والرضا عن الحياة، وأن أبعاد معنى الحياة لها قدرة تنبؤية للرضا عن الحياة (خوج، 2011). في حين دلت دراسات أخرى عن التأثير الإيجابي لمعنى الحياة على الدافعية والانجاز الأكاديمي والرضا عن الذات (عبد الخالق، 2008)، وقدرته على تحقيق الفاعلية الذاتية وتقدير الذات للطلاب (الحمداني، 2010)، والتخفيف من الضغوط النفسية (أشرف، 2010)، وارتباطه الإيجابي بالسعادة والارتياح النفسي (García-Alandete & al, 2018 ; Neerpal & Rastogi, 2007 ; Bano, 2014)، كما كان له تأثير على التماسك الأسري والتواصل الزواجي (Seyed & Hassan, 2010)، وقدرة تنبؤية على الاكتئاب، القلق، والضغط النفسي لدى الطلاب (Bas & al, 2014). انطلاقا من هذه الدراسات يشعر الباحث بوجود حاجة ماسة لدراسة معنى الحياة لدى شريحة الطلاب الجامعيين؛ باعتبارها الشريحة المركزية في المجتمع، في ظل مجموعة من المتغيرات الديمغرافية ذات الأهمية في احداث الفروق بين الشباب. كما أن الوضع الذي يعيشه الشباب اليوم في ظل التحولات المحلية والعالمية؛ هي دوافع قوية لتناول الموضوع على البيئة الجزائرية. وتنطلق مشكلة البحث من السؤال الرئيسي التالي: ما مستوى ادراك معنى الحياة لدى عينة الشباب الجامعي؟

تساؤلات البحث:

1- ما مستوى معنى الحياة لدى عينة الشباب الجامعي؟
2- هل توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث على مقياس معنى الحياة؟
3- هل توجد فروق دالة احصائيا في ادراك معنى الحياة يعزى الى التخصص الأكاديمي؟
4- هل توجد فروق دالة احصائيا في ادراك معنى الحياة تعزى الى المســتوى التعليمي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى الوقوف على مستوى معنى الحياة لدى طلاب الجامعة، ومعرفة أثر المتغيرات الديمغرافية (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي) في إدراك معنى الحياة. وهو ما يسمح لنا بالحكم على واقع الصحة النفسية للطلبة من خلال مؤشرات معنى الحياة والمتمثلة في: الرضا والقبول، الهدف من الحياة، تحمل المسؤولية والتسامي بالذات. كما تتيح لنا النتائج المترقبة وضع مقترحات تربوية لتحسين وتصحيح الإدراكات المعرفية للطلاب تجاه معنى الحياة.

أهمية الدراسة: تتبدى أهمية الدراسة في الجوانب التالية:

- تتناول موضوعا على قدر كبير من الأهمية؛ والخاص بمعنى الحياة لارتباطه بالصحة النفسية للأفراد.
- تركز الدراسة على عينة الشباب من طلبة الجامعة الذين يقع على عاتقهم البناء والتنمية.
- تتناول عناصر أساسية في حياة الشباب مرتبطة بالمشروع الشخصي، المبادرة، والاهداف والمسؤوليات.
-تهتم الدراسة بتقديم مقترحات فيما يتعلق بتنمية الصحة النفسية عبر الاعتناء بمؤشراتها وتعديل التشوهات المعرفية نحو الذات والمستقبل.
- إن التحولات الحاصلة محليا ودوليا تستوجب التطرق الى البحث عن اهتمامات الشباب وانشغالاتهم الحالية والمستقبلية.
- يستفيد من نتائج هذه الدراسة المختصون في الصحة النفسية، مستشاري الارشاد النفسي، والاخصائي الاجتماعي، ومنظمات المجتمع المدني المهتمة بتنشيط الشباب وادماجه.

مفهوم معنى الحياة :

يعتبر معنى الحياة من المفاهيم التي عنيت بها الدراسات النفسية والاجتماعية وبالأساس الدراسات الفلسفية. وقد ظهر المفهوم للمرة الأولى سنة 1964 على يد فرانكل فيكتور (1997-1905) واعتبره سببا للعيش ومحاولة فهم مدى أهمية الحياة من خلال التجربة أو الشعور بها، وأن الحياة لا تفقد معناها جراء الظروف التي تمر بها، فالمعنى لا يشمل التجارب السعيدة والمرضية فقط بل حتى المعاناة والحرمان (Taş &Iskander, 2018). وبذلك فمعنى الحياة هو "حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى" (فرانكل، 1982 ص 131). ويعرفها الأبيض (2010) بأنها: "مجموع استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة، والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة، أو عمل ... ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسئولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام".

وتعددت تعاريف معنى الحياة ليتضمن مجموعة من المتغيرات المعبرة عن كل ما يتعلق بالجوانب الوجودية والوجدانية والروحية للحياة، حيث عرفها البعض على أنها " شعور إيجابي للفرد حيث يدرك القيمة والمغزى الحقيقي لحياته عن طريق تبني مجموعة من المعاني، كالحب والتسامح مع ذاته ومع الآخرين، ودافعيته للتحرك بإيجابية في الحياة، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتحقيق أهدافه بالأساليب المناسبة وتقبله لحياته ورضاه عنها بشكل عام" (هيبة وآخرون، 2017). وقام يالوم (Yalom) بتناول مفهوم معنى الحياة من الجانب الوجودي، حيث يكون الفرد أمام أربع صراعات وجودية عليه مواجهتها: الموت، الحرية، العزلة، ونقص المعنى، ويرى يالوم أنه يمكن خلق معنى للحياة من خلال الابتكار، الإخلاص للأهداف، الابداع، أو المنفعة. (Addad & Himi, 2015). وحسب فرانكل (فرانكل، ف، 1982: 148) يمكن أن نكتشف المعنى من الحياة بثلاث طرق مختلفة:

1- بواسطة الاتيان بفعل أو عمل؛
2- بواسطة أن تخبر قيمة من القيم؛
3- بواسطة أن تعيش حالة من المعاناة.

إن الفحوى الذي تدعو اليه نظرية فرانكل هو أن الحياة قيمة في ذاتها لذلك فهي مرتبطة بكل القيم الداعمة لها والمعززة لاستمراريتها مثل الهدف، الحب، العمل، الأمل ونوع الخبرة التي يمر بها الفرد سواء سيئة أو سعيدة. ويعتقد فرانكل أن الحياة تعطي الشخص مهمة وأن على الفرد أن يتعلم ما هي هذه المهمة من أجل تحقيق هدف الحياة (Bano, 2014).

وتنطلق كتابات فرانكل حول معنى الحياة من افتراض أساسي مؤداه أن الحياة لها معنى غير مشروط ولا يمكن أن يتلاشى تحت أي ظرف كان. كما أن المعنى ليس مهم من أجل البقاء فقط بل من أجل الصحة والرفاهية. ويؤكد فرانكل أن جوهر الدافعية الإنسانية التي تحرك طاقاته وتمنحها الأمل هو إرادة المعنى Will to meaning ، فالأفراد الذين لا يدركون إرادة المعنى قد يعانون من فراغ وجودي Existential vaccum، ومن علاماته عدم الاهتمام، اللامبالاة، الضيق (Bano, 2014). وقد أكدت دراسات عديدة أن "خواء المعنى يؤدي الى الفراغ الوجودي، ومن ثم يسبب في كثير من الأعراض المرضية مثل: الاكتئاب، القلق، الميول الانتحارية، الإحساس باليأس، الاغتراب، الإدمان، تعاطي المخدرات وقلق المستقبل واضطرابات الشخصية" (غابريال وآخرون، 2017).

وانطلاقا مما سبق يمكن أن نحدد مفهوم معنى الحياة بالشكل التالي: القيمة التي يضفيها الأفراد على حياتهم اليومية بحيث تصبح حياتهم مرتبطة بهدف ومهمة يشعر بالمسؤولية تجاهها ويضحي من أجل أدائها، ويقوم بتجنيد كل الموارد المتاحة لديه وفي محيطه لأجل الاستمرار في العيش مهما كانت الخبرات التي يمر بها.

التعريف الإجرائي لمعنى الحياة: هو هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس معنى الحياة الذي أعده محمد حسن الأبيض (2010)، بحيث تتراوح القيم بين (51) وهي أدنى درجة، و(153) وهي أعلى درجة لمعنى الحياة يمكن أن يحصل عليها المستجوب.

مفهوم الشباب: يمثل مرحلة من مراحل النمو، وهو مرحلة انتقال ما بين الطفولة والرشد، لها خصائصها الفريدة عما قبلها وما بعدها، تؤثر بشدة في حياة الأفراد وتكتنفها الأزمات النفسية (زهران،ح، 1980: 46). وحسب تقرير التنمية الإنسانية العربية؛ فإن الشباب هو مرحلة يخرج خلالها شخص من الاعتماد (الطفولة) الى الاستقلالية (البلوغ)، والتي يتراوح يتراوح عمرها حسب وثائق الأمم المتحدة بين (15و 29 سنة) (برنامج الأمم المتحدة الانمائي، 2016)؛

التعريف الإجرائي للشباب: في الدراسة الحالية تتحدد هذه الفئة بين (20-24) سنة؛ باعتبارها فئة تنتمي الى التعليم الجامعي وهو المجال الحالي للدراسة.

الدراسات السابقة:

- دراسة عرفشة (2018) هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوجهات الدينية ومعنى الحياة من جانب، وبين التوجهات الدينية والتفكير اللاعقلاني من جانب آخر، وعن طبيعة العلاقة بين معنى الحياة والتفكير اللاعقلاني. كانت عينة الدراسة من طلاب الجامعة وطبقت عليها مقياس التوجه الديني ومقياس معنى الحياة ومقياس الأفكار والمعتقدات. توصلت الدراسة الى وجود علاقة طردية بين معنى الحياة وبين كل من التدين المعرفي الفكري، والتدين العاطفي الحماسي، والتدين الأصيل، في حين وجدت علاقة عكسية بين معنى الحياة والتدين الطقوسي والنفعي، وظهرت علاقة عكسية بين معنى الحياة وتصلب الرؤية.

- دراسة تاس واسكندر (Taş &Iskander, 2018) هدفت الى فحص العلاقة بين معنى الحياة والرضا عن الحياة ومفهوم الذات ومركز الضبط. تكونت عينة الدراسة من (356) معلما ومعلمة يدرسون بمدارس إسطنبول. وطبق عليهم ثلاثة مقاييس. أظهرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين خبرة معنى الحياة والرضا عن الحياة ومفهوم الذات وعلاقة سالبة بين خبرة معنى الحياة ومركز الضبط. وكانت هناك فروقا دالة تعزى الى الجنس لصالح المدرسين على مقياس معنى الحياة ولم تكن هناك فروق دالة تعزى الى الحالة المدنية.

- دراسة اسكندراني (2016) هدفت الى التعرف على معنى الحياة وعلاقته بالايثار لدى عينة من مرحلتي الرشد والشيخوخة بمدينة دمشق. وتوصلت النتائج الى وجود علاقة قوية بين معنى الحياة والايثار، وعدم وجود فروق دالة بين الجنسين في معنى الحياة، وكانت هناك فروقا وفق المرحلة العمرية لصالح مرحلة الرشد الأوسط (40-59) سنة.

- دراسة العصار (2015) حول التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، أجريت على عينة من طلاب المرحلة الثانوية والجامعية. وأسفرت النتيجة عن وجود مستوى منخفض من التشوهات المعرفية بشكل

عام، وأن مستوى معنى الحياة مرتفع، وعلاقة عكسية بينهما. عدم وجود فروق دالة في مقياس معنى الحياة تعزى الى الجنس ومرحلة المراهقة.

- دراسة السندي وآخرون (2013) والتي بحثت في أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة، طبقت الباحثات المنهج التجريبي على عينة من 200 طالبة من جامعة بغداد. وأظهرت نتائج الدراسة أن المعنى الوجودي للحياة كان موجوداً لدى طالبات جامعة بغداد لكن بدرجة مقبولة أذ أن الضغوط الحياتية التي تعرض لها الطالب الجامعي وظروف التهجير والقتل العمد والارهاب وانتقال بعض الطلبة نتيجة التهجير القسري لعوائلهم أدى الى ضعف الاحساس بالوجود وضعف الايمان بحتمية تحقيق الاهداف الناجحة في حياتهم الامر الذي أدى إحساس الطلبة بالدونية والفوضى واللامبالاة والتكاسل في انجاز وتحقيق بعض أهدافهم في الحياة كذلك إحساس الطلبة بالاحباط الوجودي نتيجة فشلهم في تحقيق أهدافهم. كما بينت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة لصالح المجموعة التجريبية على مقياس المعنى الوجودي للحياة بعد تطبيق اسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة.

- دراسة الوائلي (2013) هدف البحث الى التعرف على مستوى المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A.B) لدى عينة من طلاب جامعة بغداد. وكشفت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى في المعنى في الحياة، ووجود فروق دالة لصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة تبعا للتخصص.

- دراسة كرامه (2012) كانت حول العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة لدى الراشدين، أجريت الدراسة على (600) شخص راشد، وطبقت الباحثة مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس معنى الحياة. أظهرت النتائج عن وجود علاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة، عدم وجود فروق دالة تعزى الى متغير الجنس والمستوى التعليمي، وكانت هناك فروق دالة تبعا لمكان الإقامة لصلح الريف.

- قام مكاوي (2012) بدراسة هدفت الى معرفة العلاقة بين الطاقة النفسية ومعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة 25 يناير. استخدم الباحث مقياس الطاقة النفسية ومقياس تقدير المعنى وطبقهما على عينة قدرت بـــــ (130) طالب وطالبة ممن شاركوا في ثورة يناير. وتوصل الى أنه توجد علاقة بين الطاقة النفسية ومعنى الحياة، ولا توجد فروق تعزى الى الجنس في تقدير معنى الحياة.

- بينما قام خوج (2011) بدراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة ومستوى الرضا عنها لدى طالبات جامعيات بجامعة حائل. وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة موجبة بين أبعاد معنى الحياة ومقياس الرضا عن الحياة. كما أمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال معنى الحياة (الإنجاز، العلاقات، الدين، سمو الذات، تقبل الذات، المودة، المعاملة العادلة).

- دراسة لاسلو وآخرون (László & al, 2011) التي هدفت الى بحث معنى الحياة كعامل وقائي للصحة النفسية للمراهقين. بلغت عينة الدراسة 1977 من منطقة ترانسلفانيا (رومانيا) وأثبتت النتائج عن لعب معنى الحياة لدور وقائي فيما يتعلق بالسلوكات الصحية المحفوفة بالمخاطر، ويرتبط معنى الحياة بالمخدرات غير المشروعة والمهدئات وشرب الخمر وعدم ممارسة الرياضة ومراقبة النظام الداخلي. كما ارتبطت الصحة النفسية بقوة مع معنى الحياة.

التعليق على الدراسات السابقة: ما يلاحظ على الدراسات السابقة أن الاهتمام واحد ومشترك بين جميع الباحثين على اختلاف ثقافاتهم، حيث تركز الاهتمام على عينة الشباب بالدرجة الأولى وبعض المتغيرات الشخصية، وهو مايؤكد أن قيم الحياة ومعانيها ودلالاتها الوجدانية (الحب، التسامي، تحقيق الذات) مشتركة لدى الإنسانية جميعا، لذلك كانت النتائج متقاربة بين الدراسات ولا يوجد تباين ذو معنى ودلالة. وتأتي الدراسة الحالية لتتجه نحو دراسة معنى الحياة لدى عينة الشباب في ضوء متغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، واختارت مقياس معنى أحياة المصمم انطلاقا من نظريات فرانكل حول إرادة المعنى. وعليه فإن الدراسة الحالية تتفق وتختلف في بعض الجزئيات، حيث كانت عينة البحث من طلبة

جزائريين ينحدرون من منطقة داخلية؛ مما يعني انفرادها ببعض الخصائص الديمغرافية والثقافية. وسمحت لنا الدراسات السابقة من تفسير نتائج البحث الحالي على ضوئها والبحث عن المشترك والمختلف عنها.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على وصف الظاهرة وتحليلها، وتفسيرها بناء على البيانات التي تم جمعها.

عينة الدراسة: تم إختيار عينة من طلبة المركز الجامعي غليزان بطريقة عشوائية مع مراعاة تمثيلها للخصائص الديمغرافية وهي الجنس، التخصص (علوم اجتماعية، علوم وتكنولوجيا)، المستوى الدراسي (السنة الأولى والثالثة) وقد بلغت عينة الدراسة (140) طالبا وطالبة بعد إستبعاد الاستمارات غير صالحة للإستعمال، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1) خصائص عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص والمستوى

التخصص والمستوى		الجنس		المجموع	%
		ذكور	إناث		
التخصص	علوم اجتماعية وإنسانية	41	27	68	48.57
	علوم وتكنولوجيا	33	39	72	51.42
المجموع		74	66	140	
المستوى	السنة الأولى	39	36	75	53.57
	السنة الثالثة	35	30	65	46.42
المجموع		74	66	140	

يلاحظ من الجدول (1) أن المتغيرات (الخصائص الديمغرافية) كانت في حدود 50% أو أكثر بقليل وهي نسب متقاربة في التمثيل.

أداة الدراسة: استخدم الباحث أداة بحث رئيسية وهي مقياس معنى الحياة المصمم من طرف محمد حسن الأبيض (2010). ويتكون من قسمين:

القسم الاول: معلومات عن المستجيب، تضمنت هدف الدراسة وتعليمات تعبئتها، ومعلومات شخصية من حيث الجنس، التخصص الاكاديمي، المستوى الدراسي.

القسم الثاني : تكون من من 57 فقرة موزعة على أربعة أبعاد كما يلي:

البعد الاول : الرضا والقبول ويتضمن 16 فقرة .

البعد الثاني :الهدف من الحياة ويتضمن 15 فقرة .

البعد الثالث: المسؤولية وتتضمن 14 فقرة .

البعد الرابع : التسامي بالذات وفيه 12 فقرة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ. صدق الأداة:

- صدق المحكمين : تم عرض الاداة على خمسة محكمين لتحديد مدى صلاحية المقياس لعينة الدراسة الحالية. وأخذا بملاحظات واقتراحات الخبراء تم حذف ست (6) فقرات من المقياس وإدخال تعديلات طفيفة على صياغة بعض الفقرات لتكون أكثر وضوحا وتعبيرا. وبذلك أصبح المقياس مكون من (51) فقرة بعدما كان المقياس مكون من 57 فقرة في صورته الأولية.

- البعد الاول : القبول والرضا : 14 فقرة.

- البعد الثاني : الهدف من الحياة:14 فقرة

- البعد الثالث : المسؤولية: 12 فقرة منها.
- البعد الرابع : التسامي بالذات: 11 فقرة.

للمقياس ثلاثة بدائل للاستجابة (نعم- أحيانا - لا)، و أعلى درجة معنى الحياة تقدر بـــــ (153) درجة، وأدنى درجة تقدر بـــــ (51) درجة.

- **الاتساق الداخلي:** تم التحقق من تمتع الأداة من الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للأداة.

الجدول (2) معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس

المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الرضا والقبول	0.76	دالة عند 0.01
الهدف من الحياة	0.91	
تحمل المسؤولية	0.57	
التسامي بالذات	0.50	

يلاحظ أن جميع المعاملات دالة عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- ثبات الاداة : تم التحقق من ثبات الأداة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ، وتصحيحه باستخدام معادلة سبيرمان-براون، وقد بلغت قيم الثبات بعد التصحيح في مجال الرضا والقبول (0.63)، ولمجال الهدف من الحياة (0.70)، ولمجال تحمل المسؤولية (0.60)، ومجال التسامي بالذات (0.63)وللأداة ككل (0.73). وهي قيم عالية ومقبولة وتشير إلى الوثوق في صلاحية الأداة للاستخدام.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحث في معالجة بيانات الدراسة الأساليب الإحصائية المناسبة، حيث تم حساب:

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2- الوزن النسبي الفقرات.
3- معامل ألفا كرونباخ (Alpha Crombach) لحساب ثبات الأداة.
4- اختبار ت (t. test) لفحص النتائج المتعلقة بمتغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي.

عرض وتفسير نتائج الدراسة:

أولا- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ونصه" ما مستوى معنى الحياة لدى طلاب الجامعة؟. للإجابة عن السؤال تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (3) الوزن النسبي لأبعاد مقياس معنى الحياة

الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
الهدف من الحياة	14	42	36.56	3.85	87.04	1
تحمل المسؤولية	12	36	26.16	2.84	72.66	4
التسامي بالذات	11	33	27.12	2.70	82.18	2
الرضا والقبول	14	42	32.94	3.44	78.42	3
الدرجة الكلية	51	153	122.78	12.67	80.24	

يتضح من الجدول (3) أن مستوى ادراك معنى الحياة لدى طلبة الجامعة كان مرتفعا على الدرجة الكلية للمقياس ومجالاته الأربعة. وجاء مجال الهدف من الحياة في الرتبة الأولى بوزن نسبي (87.04%)، ويليه التسامي بالذات

(82.18%)، ثم الرضا والقبول (78.42%) وأخيرا تحمل المسؤولية (72.66%). والشكل التالي يوضح ترتيب الاوزان النسبية لمجالات المقياس.

شكل (1) ترتيب الأوزان النسبية لمجالات مقياس معنى الحياة

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (العصار، 2015؛ الوائلي، 2013؛ المسعودي، 2016) كما تتماشى مع دراسة (Zhang & al, 2016 ; Grouden et Jose, 2014 ; Bronk & al, 2010). ويمكن القول أن النتيجة المتوصل اليها تبقى إيجابية مقارنة بالظروف الصعبة المترتبة عن التحولات الاجتماعية والمستوى المعيشي للافراد، وهي تعكس سعة الأفق للشباب الجامعي وقدرته على التجاوب الإيجابي مع المتغيرات والبحث عن حلول للمشكلات المعترضة وهو ما يمكنه من الحفاظ على مستوى جيد من الصحة النفسية. ويمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء نظرية فرانكل (Frankl) الذي يذهب الى أن معنى الحياة هو حالة يسعى اليها الانسان ويحركها اشباع دافع داخلي يطلق عليه إرادة المعنى وحب الحياة (فرانكل، ف، 1982: 131). وقد وجدت دراسات عبر ثقافية أن الافراد يستمدون معنى الحياة من مصادر متنوعة منها: العائلة، العلاقات بين الأشخاص، الأصدقاء، الوظائف المستقرة، الممتلكات المادية، الثقافة والفنون، اتخاذ القرارات بمسؤولية وحرية، القيم (García-Alandete & al, 2018 ; Zhang & al, 2016 ; Grouden et Jose, 2014). ويرجع الباحث هذا المستوى من ادراك معنى الحياة لدى الطلاب الى جملة من المصادر أهمها: الالتزام الديني، الصبر، الدعم الاجتماعي والأسري، انخراط الشباب في المشاريع الصغيرة، وهي عوامل مكنت الشباب من الصمود والصلابة وتحقيق ما يمكن تحقيقه من أهداف في ظل شح الموارد المالية والمادية الأسرية. وهناك العديد من الدراسات التي تذهب الى الربط القوي بين معنى الحياة والالتزام الديني كمصدر مهم من مصادر معنى الحياة والرضا عنها منها دراسة (Dar & Iqbal, 2017 ; Tiliouine & Belgoumidi, 2009، عرفشة، 2018).

ومن حيث الترتيب مجال الهدف من الحياة في الرتبة الأولى؛ وهو ما يعني أن المرحلة العمرية (المراهقة المتأخرة وبداية الشباب) التي يمر بها الشباب تمتاز بقوة الايمان بالمستقبل كفضاء لتحقيق أهدافهم الشخصية وتكوين نظرة ايجابية نحو المستقبل والتطلع اليه برؤية هادفة قائمة على الملائمة والتكيف (زقاوة، 2014؛ جار الله وشرفي). لا شك أن تمثل الهدف من الحياة في المرحلة الجامعية والعمل على وضع المشاريع الشخصية من بناء الأهداف ووضع التوقعات والتخطيط لتنفيذها؛ هو عامل مهم في تحقيق الارتياح النفسي والصحة النفسية والسعادة

(Dubé et al, 2005; Karoly, 2000 ; Pöhlmann, Brunstein, 2000; Laguardia, Ryan, 2000; Little, Chambers, 2000; Emmons, 1997; Myers, Diener, 1995)

في حين ذهبت دراسات أخرى إلى أن الأهداف المشوشة وغير واضحة لها ارتباط بأعراض الاكتئاب (Salmela-Aro et Nurmi, 1996; Dubé et al, 2005)، ولها تأثير سلبي على صحة الفرد وهي مسبب للنكد النفسي Détresse Psychologique (Muller et Spitz, 2010)، كما يمكن للأهداف أن تكون مصدرا للإستياء والاكتئاب عندما تصبح غير قابلة او تتجاوز الموارد الشخصية (Brandtstater & Rothermund, 2002). ويذهب دينر وآخرون (Diener et al, 1999) إلى أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة

أعلى من الرضا عن الحياة والارتياح النفسي مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو أن أهدافهم متعارضة مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها.

أن الكثير من الشباب والمراهقين تعرضوا إلى ضغوط نفسية كبيرة وتزايدت المخاوف لديهم نتيجة عجزهم عن تحقيق أهدافهم وتنفيذ خططهم التي سطروها في حياتهم. حيث تشير في هذا الصدد كلنجر (Klinger, 1977) أن الأشخاص الذين يعطون معاني ودلالات لأهدافهم ولا يحققون نجاحا على مستوى اتخاذ القرار، غالبا ما يواجهون خيبة أمل وإحباط وربما يقعون في مراحل اكتئابية إذا بقيت أهدافهم معلقة (Cité In Ibarra, 2006). فالعجز عن تنفيذ الأهداف وتحقيق الطموحات والهوة التي تفصل بين الأهداف والوسائل وبين الطموح الشخصي وبين ما هو متوفر فعلا هو ما يدفع الشباب إلى البحث عن سياق اجتماعي آخر وفضاء خارج وطنه لتحقيق مشروعه.

أما بالنسبة الى مجال تحمل المسؤولية الذي جاء في الرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (72.66%)، - مع أنه مستوى مقبول من ادراك المعنى-؛ إلا أن هذه النتيجة توحي لنا بمأزق الشباب تجاه واقعهم المعاش من جهة، حيث تصطدم الكثير من الأفكار والمشاريع ببيروقراطية المكاتب ويصعب تحقيقها، ومن جهة أخرى فإن نقص المهارات الحياتية واستراتيجيات المواجهة هي عوامل مباشرة تؤثر على تحمل المسؤولية والاندماج بكفاءة لأجل تحقيق الأهداف، وهذا ما يجعل الشباب أمام "مشاكل بالنسبة لاندماجهم السوسيو مهني وتوافقهم النفسي وشعورهم بالطمأنينة والتفاؤل تجاه المستقبل وتفكيرهم في تكوين أسرة والاستقلال عن العائلة وتحقيقهم للذات والمكانة الاجتماعية المرموقة (أحرشاو والزاهر، 2001). وهذه الوضعية التي يعيشها الشاب بين ما يطمح اليه ويتمثله في المستقبل وبين ما يجده ويقابله في الواقع هو ما يصيبه بالعجز ويؤدي به في النهاية حسب سوا (Sawa, 1992) الى المبالغة "في تصور الأحداث الضاغطة ويشعر بعدم الكفاية في مواجهتها مما قد يؤدي إلى أعراض عديدة كنقص المبادأة وزيادة السلبية والخمول وانخفاض مستوى الطموح وتفاقم التوقعات السلبية نحو الذات والتشاؤم واليأس من الحاضر والمستقبل (ورد في مؤيد محمد، 2010).

عرض وتفسير نتائج السؤال الثاني: والذي ينص على مايلي: هل توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في مقياس معنى الحياة لدى الطلاب عينة الدراسة؟ .وللتحقق من الإجابة تم ايجاد اختبار ت لدلالة الفروق كما هو مبين في الجدول التالي.

جدول (4) يبين اختبار(ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث علي مقياس معني الحياة.

المجالات	العينة	الذكور		الاناث		مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية
		م	ع	م	ع			
القبول والرضا	140	3.04	33.35	3.74	32.58	0.18	-1.33	138
الهدف من الحياة	140	3.99	37.11	3.68	36.07	0.11	-1.59	138
المسؤولية	140	2.72	25.95	2.94	26.35	0.40	0.82	138
التسامي بالذات	140	2.90	27.24	2.53	27.01	0.61	-0.49	138
الدرجة الكلية	140	12.37	160.76	12.89	158.08	0.21	-1.25	138

تبين من الجدول 4 عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى معنى الحياة بين الطلبة الذكور والاناث. وهذه النتيجة تتماشى مع عدد من الدراسات السابقة (العصار، 2015؛ اسكندراني، 2016؛ صافي ورتيب، 2014؛ خلود، 2012؛ مكاوي، 2012؛ László et al, 2011)، وهي تختلف عن دراسة(متولي، 1997؛ الوائلي، 2013؛ المسعودي، 2016؛ Taş &Iskender, 2018) والتي كانت لصالح الذكور ودراسات أخرى وجدت الفروق لصالح الاناث (أشرف محمد، 2010؛ Neerpal & Rastrog, 2007). ويمكن عزو هذه النتيجة الى تطابق تصورات الاناث والذكور تجاه القضايا المتعلقة بالحياة وخصوصا ما تعلق بالاهداف المستقبلية، تحمل المسؤولية وتحقيق الذات. وكل المؤشرات الاجتماعية والاقتصادية تشير الى

توحد الجنسين في أنماط الحياة اليومية. فرغم أن عينة الدراسة هي من ولاية داخلية تطغى عليها القيم التقليدية والمحافظة؛ إلا أنها أكدت على نفس التمثلات الذهنية بغض النظر عن نوع الجنس.

عرض وتفسير نتائج السؤال الثالث: والذي ينص على مايلي: هل توجد فروق دالة احصائيا على مقياس معنى الحياة تعزى الى التخصص الاكاديمي؟ .وللتحقق من الإجابة تم ايجاد اختبار ت لدلالة الفروق كما هو مبين في الجدول التالي.

جدول (5) اختبار(ت) لدلالة الفروق يبين التخصصات العلمية والاجتماعية علي مقياس معني الحياة.

المجالات	العينة	التخصصات العلمية		التخصصات الاجتماعية		درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع			
القبول والرضا	140	33.57	3.05	32.26	3.71	138	-2.24	0.02
الهدف من الحياة	140	37.11	3.47	35.95	4.16	138	-1.75	0.08
المسؤولية	140	26.08	3.00	26.25	2.67	138	0.34	0.72
التسامي بالذات	140	27.49	2.55	26.74	2.83	138	1.64-	0.10
الدرجة الكلية	140	161.36	11.49	157.21	13.57	138	-1.95	0.05

تظهر النتائج الواردة في الجدول (5) عن عدم وجود فروق دالة بين التخصصات العلمية والاجتماعية على الدرجة الكلية للمقياس والابعاد الثلاثة (الهدف من الحياة، تحمل المسؤولية، التسامي بالذات). في حين وجدت فروق دالة في بعد الرضا والقبول وكانت لصالح طلبة التخصصات العلمية. تتفق هذه النتيجة مع دراسة الوائلي (2013) ومتولي (1997) وجزئيا مع دراسة تلوين وبلقوميدي (Tiliouine & Belgoumidi, 2009) ودراسة صافي ورتيب (2014). ويمكن تفسير هذه النتيجة الى أن التخصص الأكاديمي لا يؤثر عموما على ادراك معنى الحياة لدى الطلاب باختلاف تخصصاتهم الدراسية، مما يعني أن معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية السليمة يسعى اليه الطلاب مهما كان تخصصهم الأكاديمي؛ وهو ما يؤشر على امتلاك الطلاب لمستوى من الوعي تجاه واقعهم ومستقبلهم يمكنهم من الحفاظ على صحتهم النفسية ومحاولة اجتناب الوقوع في المخاطر الاجتماعية المحدقة بهم. كما أن الطلاب بمختلف تخصصاتهم يعيشون نفس التحدي المستقبلي في مواجهة ضغوط الحياة، ولهم نفس المصير الذي ينتظرهم بعد التخرج. وبالنسبة الى الفروق الدالة في مجال الرضا والقبول لصالح التخصصات العلمية، فهو يعزى الى التباين في المساقات التدريسية التي يتلقاها الطلبة في تخصصاتهم، كما يمكن أن يعود السبب الى حظوظ العمل المتوفرة للطلاب العلميين وانفتاح سوق العمل على التخصصات العلمية والتقنية أكثر من التخصصات الاجتماعية والإنسانية، ويمكن تبرير هذه النتيجة على ضوء الواقع الاجتماعي والمهني للمتخرجين، حيث تنتشر البطالة كنتاج لاتساع الهوة بين الجامعة وسوق العمل وعدم تحقق عنصر المواءمة وتوفر شرط الكفاءة والمهارة لدى الطلاب، ونجد هذا على مستوى العلوم الانسانية والاجتماعية أكثر من باقي الميادين العلمية الأخرى، وقد اشارت الارقام التي يقدمها الديوان الوطني للإحصاء أن (21.4%) من حاملي الشهادات الجامعية عاطلين عن العمل، وترتفع هذه النسبة لدى تخصصات العلوم الاجتماعية والانسانية أكثر من التخصصات العلمية، حيث بلغت البطالة في تخصص آداب وفنون (27.3%) وفي تخصص علوم اجتماعية وتجارية وقانون (27.7%) بينما بلغت في تخصص علوم الحياة (18.1%) وفي الهندسة (14.8%) وفي الصحة (3.8%) (ONS, 2010). كما أن المشاريع التي تدعمها وكالات التشغيل عادة مايكون وراءها متخرجون من تخصصات علمية وهذا ما يجلب لهم الرضا والقبول أكثر من التخصصات الأخرى.

عرض وتفسير نتائج السؤال الرابع: ونصه "هل توجد فروق دالة احصائيا على مقياس معنى الحياة يعزى الى المستوى الدراسي؟ وللتحقق من الإجابة تم ايجاد اختبار "ت" لدلالة الفروق كما هو مبين في الجدول التالي.

جدول (6) اختبار(ت) لدلالة الفروق بين المستوى السنة الأولى والسنة الثالثة على مقياس معني الحياة.

المجالات	السنة الاولى 75 طالب		السنة الثالثة 65 طالب		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الرضا والقبول	32.56	3.50	32.56	3.33	-1.42	0.15
الهدف من الحياة	36.53	4.22	36.53	3.41	-0.08	0.93
المسؤولية	25.75	2.68	25.75	2.96	-1.87	0.06
التسامي بالذات	26.91	2.43	27.37	2.99	-0.93	0.32
الدرجة الكلية	158.28	13.31	160.57	11.88	-1.07	0.28

كشفت النتائج الواردة في الجدول (6) عن عدم وجود فروق دالة بين السنة الاولى والسنة الثالثة جامعي على الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة والابعاد الأربعة. تتفق هذه النتيجة مع دراسة كرامه (2012) وتختلف مع دراسة متولي (1997) والتي وجدت فروق لصالح الفرقة الرابعة. هذه النتائج تؤكد لنا أهمية المرحلة الجامعية في بناء وتصور معنى الحياة بغض النظر عن المستوى الدراسي للطالب. ويعلل الباحث هذه النتيجة الى كون أن الجامعة هي الفضاء الأكثر ملاءمة لبناء الهوية الاجتماعية والمهنية، كما أنها فترة تجمع ما بين مرحلة المراهقة المتأخرة وبداية الشباب أو الرشد. وطبيعي إذن أن يتجه الطالب منذ دخوله الى الجامعة الى التفكير في مستقبله وبناء مشاريعه الخاصة، وهذا ما كشفت عنه دراسة يانغ وزملاءه (Young et al, 2001) من أن الطلبة الجدد لهم أهداف نحو المستقبل وأنهم يوجهون أنفسهم بالنسبة لاختيار مهنة المستقبل. وعموما يمكن القول انه اذا كان طلاب السنة الثالثة المقبلون على التخرج يندفعون نحو التفكير في مستقبلهم المهني والبحث عن وظيفة لائقة وكيفية مواجهة أعباء الحياة، فإن الجامعة بالنسبة الى الطلاب الجدد (السنة الأولى) هي مرحلة لممارسة حرياتهم واختياراتهم والبدء في وضع أهدافهم الشخصية وتحمل مسؤولياتهم الدراسية والعملية، وهذا ما ينعكس إيجابا على مفهوم الذات ويجعلهم يشتركون في جزء من اهتمامات وانشغالات المتخرجين.

خاتمة

تركزت المشكلة المحورية لهذه الدراسة في الكشف عن مستوى ادراك معنى الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي على ضوء متغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. وقد مكنتنا الدراسة من الإجابة عن هذا السؤال ومناقشة التساؤلات المطروحة، لكنها سمحت لنا أيضا بتحسس جوانب أخرى للموضوع، وبالتالي صياغة إشكاليات جديدة تفتح امتدادات عميقة وفضاء واسع للبحث. إن المنهج الوصفي التحليلي الذي تبنته الدراسة الحالية افرز مجموعة من النتائج ذات القيمة العلمية النظرية والقيمة العملية التطبيقية. ويمكن تلخيصها في أن الشباب الجامعي يتمتع بمستوى جيد لمعنى الحياة وهو ما يعتبر مؤشرا قويا على سلامة الصحة النفسية؛ وبالتالي هو يوفر للشباب إمكانية ودافعية قوية لتحفيز السلوك وتوجيه الطاقة، وفي نفس الوقت يجعل الشباب أكثر ارتباطا ورضا وأقل قلقا تجاه مستقبلهم. وتبين من خلال النتائج المتوصل اليها أن الهدف من الحياة هو المعطى الأكثر حضورا لدى الشباب، ثم يليه التسامي بالذات والرضا والقبول وأخيرا تحمل المسؤولية، وبناء على ما جاء في الادب التربوي والمساهمات الأولى التي قدمها فرانكل (Frankel) فإن هذا الترتيب جاء منطقي ويتماشى مع الواقع. وبالنسبة الى المتغيرات السوسيو ديمغرافية (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي) لم يكن لها دور واسهام في ادراك الشباب لمعنى الحياة. وظهرت متفقة وأحيانا مختلفة مع دراسات سابقة، وهو ما سمح لنا بالقول أن معنى الحياة لا يتأثر كثيرا بالمتغيرات الشخصية، طالما أنه يستمد قوته من أعماق الانسان وشدة ايمانه ومن الطاقة التي يختزنها بداخله.

ولهذه النتائج تطبيقات مهمة في السياق الأكاديمي والاجتماعي، حيث يعمل الاخصائيون على تعزيز دور العلاج بالمعنى في تحفيز الدافعية للتعلم لدى الطلاب وشحن طاقاتهم الإيجابية نحو العمل والمثابرة. أما على المستوى الاجتماعي؛ تتيح لنا النتائج إمكانية تنمية القدرة على التوجه الإيجابي نحو استغلال الشباب لامكانياته وارشاده نحو البحث عن الحلول لمشكلاته ومساعدته في ذلك، من أجل تجنيبه الرؤية السوداوية للمستقبل واختيار الموقع الهش داخل المجتمع. ومن هذا المنظور يجب أن يوفر السياق الاجتماعي الشروط السليمة لتموضع الشباب وفتح الفرص أمامه لأخذ زمام المبادرة وتحقيق طموحاته الشخصية

توصيات الدراسة: في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن إبداء التوصيات التالية:

1- اجراء دراسات مماثلة على عينات عمرية مختلفة والمقارنة بينها.

2- بناء برامج ارشادية وإقامة دورات تدريبية للشباب تهتم بتطوير المهارات الحياتية ومواجهة الأزمات المفاجأة.

3- إجراء دراسات مقارنة حول معنى الحياة على عينات من مجتمعات المغرب العربي، والتأكد من تأثير متغيرات ديمغرافية وثقافية أخرى.

4- تفعيل أسلوب العلاج بالمعنى لدى الاخصائيين في مواجهة بعض الاضطرابات النفسية والتشوهات المعرفية المتعلقة خصوصا بصورة الذات والمستقبل.

5- فتح فضاء داخل الجامعة وخارجها لمناقشة اهتمامات الشباب وإيجاد إجابات عن تساؤلاتهم.

6- البحث عن علاقة معنى الحياة والفراغ الوجودي وبعض الظواهر الاجتماعية كالحرقة (الهجرةغير الشرعية)، الاستبعاد الاجتماعي، العنف.

مراجع الدراسة:

الأبيض، محمد حسن .(2010). مقياس معنى الحياة لدى الشباب مجلة كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة عين شمس العدد (34)الجزء الثالث، ص 799-820.

أحرشاو، الغالي والزاهر، احمد (2001). البحث عن الشغل ومواجهة البطالة لدى خريجي الجامعة، المجلة العربية للتربية، الإلسكو، 21(1)، 56-82.

اسكندراني، أماني أحمد (2016). معنى الحياة وعلاقته بالايثار دراسة ميدانية على عينة من مرحلتي الرشد والشيخوخة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.

اشرف محمد عبد الحليم. (2010). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب، ورقة مقدمة الى المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركزالارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 3-4 أكتوبر

الحمداني، رابعة (2010). معنى الحياة وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 11(6)، ص 505- 540

برنامج الأمم المتحدة الانمائي (2016). تقرير التنمية الإنسانية العربية للعام 2016: الشباب وآفاق التنمية الإنسانية في واقع متغير، برنامج الأمم المتحدة الإنمائي.

خوج، حنان اسعد. (2011) . معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية المجلة 03 العدد2.

خلود، رحيم .(2010). معنى الحياة كما تدركه المرأة العراقية، ورقة عمل مقدمة الى المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، 11/29-2010/12/1 .

جار الله، سفيان وشرفي، محمد الصغير (2009). تكييف قائمة زمباردو لمنظور الزمن للغة العربية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 23- صيف، 53-64

زقاوة، أحمد (2014). المشروع الشخصي للحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الشباب المتمدرس، أطروحة دكتوراه غير منشورة، علم النفس، جامعة وهران2.

زهران، حامد (1980). التوجيه والإرشاد النفسي، مكتبة عالم الكتب، القاهرة، ط2

السندي، ناز بدرخان وعبد الحميد، شيمان عبد العزيز وجعدان، ايمان حسن (2013). اثر اسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العدد 12، حزيران، ص 532-554

صافي، بيان ورتيب، ناديا (2014). معنى الحياة وعلاقته بالصلابة النفسية، مجلة جامعة البعث، 36(8)، ص. 9-38

عبد الخالق، داليا عثمان يوسف (2008). معنى الحياة وعلاقته بالدافعية للانجاز الاكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق.

عرفشة، نوف غازي (2018). التوجه الديني وعلاقته بمعنى الحياة والتفكير اللاعقلاني لدى طلاب الجامعة بمدينة جدة، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، 12(2)، ص.105-124

غابريال، طلعت منصور وعيد، محمد إبراهيم وعيد أحمد، سيد محمد (2017). الخصائص السيكومترية لمقياس الفراغ الوجودي لدى شباب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 50،ج 1، ابريل، ص. 487-513.

العصار، اسلام أسامة محمود (2015). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة.

فرانكل، فيكتور (1982). الانسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج بالمعنى، ترجمة: طلعت منصور، دار القلم، الكويت، ط1

كرامه، خلود بشار (2012). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة لدى الراشدين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.

مؤيد محمد، هبة (2010). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العددان 26-27، ص 321-377.

متولي، عبد الباسط، خضر .(2011). معنى الحياة لعينة من الشباب الجامعي في علاقته ببعض المتغيرات، ورقة مقدمة الى المؤتمر الدولي الرابع، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2-1997/12/4

مكاوي، صلاح فؤاد محمد (2012). الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثورة (25) يناير، دراسات تربوية ونفسية، العدد (76) يوليو ص. 301- 335

المسعودي، عبد عون عبود جعفر (2016) معنى الحياة في الوجود البشري لدى المرشدين والمرشدات العاملين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، مجلة أهل البيت، جامعة أهل البيت، العراق، العدد 19، س 246-265.

هيبة، حسام إسماعيل، عدوى، طه ربيع طه، غنيم، محمد مصطفى عبد المغنى (2017). برنامج للعالج النفسى الإجيابى لتنمية الشعور مبعنى احلياة لدى عينة من املراهقني ذوى الإعاقة البصرية، مجلة الغرشاد النفسي، العدد 50، ج1، أفريل، ص. 599- 653.

الوائلي، جميلة رحيم عبد (2013). المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A-B)، مجلة الأستاذ، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العدد (201)، ص 609-646 .

Addad. E.M & Himi, H (2015). Logotherapy – Theoretical Aspects and Field Studies in Israel International Journal of Humanities and Social Science Vol. 5, No. 4(1); April , P 85-94

Bano, A. (2014). Impact of meaning in life on psychological well-being and stress a mong university students. E x i s t e n z a n a l y s e , G L E - International/Wien, pp. 21-25

Bas, V.; Hamarta, E.; Koksal, O. (2014) The Correlations Between The Meaning Of Life, Depression, Stress And Anxiety Among University Students, Agora Psycho-Pragmatica . Vol. 8 Issue 2, p36-50. 15p.

Brandtstater , J & Rothermund, K (2002) The Life-Course Dynamics of Goal Pursuit and Goal Adjustment: A Two-Process Framework, Developmental Review 22, 117–150.

Bronk. W. Finch. H & Talib. T (2010). Purpose in life among high ability adolescents Kendall Cotton, High Ability Studies (21)2, December, 133–145

Dar. K. Iqbal. A.N (2017). Religious Commitment and Well-Being in College Students: Examining Conditional Indirect Effects of Meaning in Life, J Relig Health https://doi.org/10.1007/s10943-017-0538-2

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., Smith, H (1999). Subjective well-being : Three Decades of Progress, Psychological Bulletin, (125)2, 276-302.

Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., Alain, M. (2005). La santé mentale par la gestion des projets personnels : une intervention auprès de jeunes retraités. Santé Mentale au Québec, 30(2), 321-344.

Emmons, R.A. (1997). La contribution des buts personnels au bonheur et au sens à la vie. Revue Québécoise de Psychologie. 18.191-209.

García-Alandete, J., Rosa Martínez, E., Sellés Nohales, P. & Soucase Lozano., B. (2018). Meaning in Life and Psychological Well-Being in Spanish Emerging Adults. Acta colombiana de Psicología, 21(1), 196-205

Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing? International Journal of Wellbeing, 5(1), 33-52. doi:10.5502/ijw.v5i1.3

Ibarra Arana, C.E. (2006). L'élaboration du projet de vie chez les jeunes adultes, thèse de Doctorat à l'Université de Fribourg, en Suisse, consulté le 10/01/2019 http://doc.rero.ch/record/11207

Karoly, P, (2000) La santé mentale et la psychopathologie selon la perspective des buts personnels, Revue québécoise de psychologie, 21, 2, 115-152.

Laguardia, J., Ryan, R (2000) Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-etre : theorie de l'autodétermination et applications, Revue québécoise de psychologie, 21(2), 281-304.

László B,; Bettina F; Steger. M. (2011) Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health?, Int.J. Behav. Med , 18:44–51 DOI 10.1007/s12529-010-9089-6

Little, B. R., Chambers, N. C. (2000). Analyse des projets personnels : un cadre intégratif pour la psychologie clinique et le counseling, Revue québécoise de psychologie, 21(2), 153-189.

Muller, L., Spitz, E (2010) Effects of personal goal disturbance on psychological distress, revue européenne de psychologie appliquée, 60, 105-112.

Myers, D., Diener, Ed (1995).Who is Happy?, Psychological Science, (6)1, 10-17

Neerpal, Rathi & Renu Rastrog (2007).Meaning life and psycological-being in pre-adolescents and adolescents, journal of the india adademy of applied psycology, vol 33N°1.

ONS. (2010). Emploi ET Chômage au 4ème Trimestre, Retrieved from: http://www.ons.dz, consulté le 20 Janvier 2019.

Pöhlmann K., brunstein, J.C (2000). Les buts personnels en psychothérapie: préciser ce qu'on veut et savoir comment l'attenindre, Revue quebecoise de psychologie, vol.21, n°2, 219-238

Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1996). Depressive symptoms and personal project appraisals: A cross-Lagged longitudinal study, Person. Individ. Diff. vol.21, N°3, 373-381.

Seyed. M. & Hassan. S. (2010) Function of life meaning and marital communication among Iranian spouses in Universiti Putra Malaysia, Procedia Social and Behavioral Sciences 5, 1646–1649.

Soares, D.H. (1989). Les jeunes et leur choix professionnel. Revue ACOP, (52)1, 651-656.

Taş, I; İskender , M (2018). An Examination of Meaning in Life, Satisfaction with Life, Self-Concept and Locus of Control among Teachers, Journal of Education and Training Studies Vol. 6, No. 1; p. 21-31

Tiliouine. Habib & Belgoumidi . Abbes (2009). An Exploratory Study of Religiosity, Meaning in Life and Subjective Wellbeing in Muslim Students from Algeria, Applied Research Quality Life P. 109-127 4:109–127 DOI 10.1007/s11482-009-9076-8

Young, H Suk; Echols, Celina; Wood, Ralph; Vrongistinos, Konstantinos (2001). African American College Students' Motivation in Education, Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, Seattle, WA, April 10-14, 2001

Zhang .Hong & Zhiqin Sang & Darius K.-S. Chan & Fei Teng & Man Liu & Shuo Yu & Yuan Tian, (2016). Sources of Meaning in Life Among Chinese University Students, Journal of Happiness Studies, Springer, 17(4), p1473-1492

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

د. زقاوة أحمد. ، (2020)، **معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي** ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 12(02)/ 2020، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، (ص.ص 585-598).