قياس صنع المعنى لدى المتقاعدين

رسول علي فرحان

أ.م.د عبد الحليم رحيم علي

haleemali@coart.uobaghdad.edu.iq

قسم علم النفس/كلية الآداب/جامعة بغداد

قياس صنع المعنى لدى المتقاعدين

رسول علي فرحان

أ.م.د عبد الحليم رحيم علي

المستخلص :

يفتقد الموظفين المُقبلين على التقاعد والمتقاعدين الى المعنى نتيجة افتقاد بيئة العمل والمشاركة الوجدانية بين جماعات تتقاسم الأفكار والمسؤوليات نفسها، فيصبح فقدانهم خسارة تؤدي لظهور بعض المشكلات، ولهذا فقد يظهر **صنع المعنى** ، إن وجود المعنى والأمل أمر بالغ الأهمية، لأنه يجعل من الممكن التعامل مع المواقف والتغيرات الشديدة والمثيرة أو التكيف معها أو إدارتها. وقد تحرى الباحث في هذا البحث عن صنع المعنى لدى المتقاعدين في المجتمع العراقي.

وقد استهدف البحث الحالي تعرف ما يأتي:

١- تعرف صنع المعنى لدى المتقاعدين.

٢- دلالة الفروق في صنع المعنى على وفق متغير الجنس (ذكور_اناث)، والتحصيل الدراسي (إعدادية فما دون_ بكلوريوس فما فوق).

ولتحقيق ما تقدم أعدِّ الباحث مقياس صنع المعنى (مقياس بارك Park٢٠١٠)؛ الذي تضمن ٣٣ فقرة موزعة على (٣) مجالات وتتم الإجابة عنها عبر بدائل خماسية ايضاً بالاعتماد على النظرية المتبناة، وقد كانت العينة مكونة من (٤٠٠) متقاعد من أجل استخراج الخصائص السيكومترية عن طريق برنامج الـ .SPSS

وخلص البحث الحالي إلى النتائج الآتية:

١- إنَّ المتقاعدين لديهم صنع المعنى بدرجة منخفضة وبدلالة إحصائية.

٢- ليس هناك فرق في صنع المعنى تبعاً لمتغير الجنس، وهناك فرق ذو دلالة احصائية تبعاً التحصيل الدراسي ولصالح التحصيل الدراسي (اعدادية فما فوق).

Meaning Making at retirement

Rasool Ali Ferhan **Abdul Haleem Raheem Ali**
haleemali@coart.uobaghdad.edu.iq

abstract

Employees approaching retirement and retirees lack meaning as a result of the lack of the work environment and emotional participation between groups that share the same ideas and responsibilities. Their loss becomes a loss that leads to the emergence of some problems, and therefore meaning-making may appear. Therefore, the presence of meaning and hope is extremely important, because it makes it possible Dealing with extreme and exciting situations and changes, adapting to them, or managing them. The researcher investigates the meaning making found in the employees and the retirees in the Iraqi community.

The present study aims at identifying the following:

1. Meaning making found in the employees and the retirees.
2. The difference significance of meaning making according to (fe/male) variable, and the educational background (pre-or an equivalent to secondary school- BA graduate or postgraduate).

To achieve all of the above, the researcher designed a scale for meaning making, relying on the adopted theory of Park (2010), which consists of "33" item distributed on "3" levels that are responded to by five part alternatives. The research community consists of (400) employee and retiree to extract the psychometric features via SPSS program.

the study has come up with the following findings:

1. The employees and the retirees have a low degree of meaning making of statistical significance.
2. There is no difference in meaning making according to gender variable, and there is a difference of statistical significance according to the educational background variable in favour of (an equivalent or post-secondary school)

Then, a number of suggestions and recommendations are given.

الفصل الاول

مشكلة البحث

يختبر بعض كبار السن مرحلة التقاعد على أنها نسيان، بينما يراها آخرون وسيلة للاستمتاع بالحياة، وآخرون يفسرونها على أنه نهاية الاعتراف بهم، ويرى آخرون انها تمزق الحياة الاجتماعية وفقدانها، والشعور بعدم الانتماء، وفقدان الهدف، وتضاؤل الصداقات، والخوف من الاستبعاد(Silva et al., 2023, p. 679). وهذا ما يؤدي الى شعوره بالتهديد ولقد ثبت أن التهديد الوجودي يثير ردود فعل دفاعية تم تفسيرها على أنها آليات لدرء القلق الوجودي كما يتحدى التهديد الوجودي أيضًا الإحساس بالسيطرة على الفرد، ويثير عدم اليقين، ويُنظر إليه على أنه انتهاك للمعنى Quirin et al., (2021, p. 45).

ان الأحداث المؤلمة الشديدة يمكن ان تؤدي الى تحدي أنظمة المعنى لدى الأفراد، بما في ذلك المعتقدات حول العالم وقدرتهم على تصور الأهداف المستقبلية تسبب ما يكفي من الضيق، لتتطلب بذل جهود صنع المعنى للحد من التناقضات، وإعادة بناء الافتراضات المحطمة((Park & Edmondson, 2013, p. 15

فقد **عرفتها بارك Park** : كيفية تفسير الأشخاص أو فهمهم لأحداث الحياة والعلاقات والذات أثناء الخسارة والتي ينسب فيها الأشخاص نوعًا من المعنى إلى الخسارة بإعطائها معنى جديد ليصبح جزءاً من هويته الشخصية" (محمد، ٢٠٢٣، ص٣١).

كما إن صنع معنى للمواقف المجهدة يُمكّن الناس من أن يعدلوا الخسارة في حياتهم ويساعدهم في تحقيق تجارب تكيف أكثر صحة وفعالية، وفقًا لدراسة قام بها كل من Park and Folkman (1997) ، بالإضافة إلى عمل Park (2010) إذا واجهت الافتراضات العالمية للأشخاص المتعرضين لتحديات، فسوف يسعى الشخص للتعامل مع مثل هذا الموقف من خلال صنع المعنى، فإذا فهم الشخص المعاناة، فسيحقق معانيها؛ خلاف ذلك، سيستمر الشخص في المعاناة من تلك التحديات وقد لا يبحث الكثير من الناس عن المعنى ويظهرون تكيفًا جيدًا مع المواقف عندما يواجهون صعوبات(Pan et al., 2018, p. 5). استكشفت دراسة نوعية حديثة لـ هوجان

ودراجسيت وترانفاج (2017) Drageset، Haugan، Tranvag تجارب المعنى والغرض في الحياة اليومية، تم اكتشاف أربع تجارب رئيسة لصنع المعنى: الرفاهية والانتماء والاعتراف والأنشطة الشخصية والقرب الروحي والارتباط بالله، فضلاً عن ذلك، يرتبط المعنى في الحياة بشكل كبير بالوظائف الجسدية والعاطفية، وشدة الأعراض والرفاهية، بمعنى أنه كلما زادت شدة الأعراض وفقدان الوظيفة، قل المعنى المدرك في الحياة، وعلى العكس، كلما زاد المعنى زادت الرفاهية (Haugan et al., 2017, p. 5).

أن عمليات صنع المعنى تمكننا من التعامل مع التهديدات الوجودية بطريقة وظيفية عن طريق تحديد طبيعة التهديد بسرعة واتخاذ الإجراء المناسب في الوقت المناسب، وبالتالي حماية أنفسنا بشكل فعال من الأذى بطريقة يسعون فيها إلى إعادة تأسيس الشعور بالمعنى.

أهمية البحث:

يعد صنع المعنى كقدرة ترتيبية وخلق نظام من الفوضى، أمرًا أساسيًا لفهم الأفراد للمواقف والشعور بالقدرة على التنبؤ والسيطرة والأمان، قام بروليكس وإنزليخت) ٢٠١٢ (Proulx & Inzlichtبتطوير إنموذج صيانة المعنى(MMM) ، إذ قاموا بدمج نماذج مختلفة لوصف اللوائح والتعديلات التي تحدث بين الفرد والسياق في الأوقات التي يكون فيها استقرار نماذج المعنى المكتسبة مهددًا بتهديدات شديدة مثل المرض أو الوفاة أو غيرها من الحوادث المؤلمة ويؤدي إلى آليات تعويضية، ووفقًا لإنموذج Proulx & Inzlichts (2012)، تشكل خمس آليات نفسية السلوك التعويضي: الاستيعاب، والتكيف، والتأكيد، والتجريد، والتجميع، وبينما يقوم الأفراد بتعديل معانيهم، فإنهم يؤكدون معاني في مجالات أخرى غير المنتهكة وخاصة في الأخلاق، وهكذا يحدد عالم المعنى الأخلاقي حدود عمليات المواجهة ويتم تأكيده بشكل أكبر في نفس الوقت خلال العملية، يبدو أن هذا هو الحال بشكل خاص عندما يواجه الناس حقائق وجودية مثل عدم اليقين في الحياة والخسائر والمرض الخطير والموت (Proulx & Inzlicht, 2012, p. 328).

وهناك آلية تعويضية أخرى هي التجريد، وهو ما يعني أننا عن طريق المقارنة نبتعد عن الموقف المحدد من أجل خلق معنى شامل، إذ يتم اختزال المعنى إلى شكله الأكثر أهمية: العلاقات المتوقعة"، كلا الآليتين التعويضيتين، التأكيد والتجريد، تتجاوزان المشكلة الفعلية وتستخلصان معلومات مفيدة من عالمنا الداخلي أو الخارجي من أجل الحفاظ على المعنى، وأخيرًا، هناك تجميع لكل أجزاء المعنى عن طريق محاولة استعادة الانسجام بين المعنى العالمي والمعنى الظرفي، يجب أن يكون المعنى الجديد مجهزًا بشكل أفضل لحمايتنا من الحوادث غير المتوقعة ويكون دليلاً أفضل لأعمالنا (Proulx & Inzlicht, 2012, p. 329).

ومع تزايد طول العمر في جميع أنحاء العالم، فمن المهم التأكد من أن السنوات الإضافية من الحياة تستحق العيش، فعندما يتقدم الافراد في السن ويواجهون الخسارة والمرض، فإن المعنى المدرك وصنع المعنى مهمان للرفاهية، ويتبع زيادة العمر زيادة في حدوث الأمراض المصاحبة الوظيفية والمزمنة والإعاقات المتنوعة، وبالتالي، فهم معرضون لانخفاض الجودة والمعنى في الحياة(Knizek et al., 2021, p. 9)

أن الطريقة الأساسية لصنع المعنى تتم عن طريق إعادة تقييم أو إعادة تأطير الموقف المجهد لرؤيته بطريقة أقل تهديدًا وأكثر انسجامًا مع المعنى الشامل للفرد، أو إعادة النظر في المعنى العام للفرد، وعادة ما تكون استراتيجيات إعادة التقييم شائعة وفعالة للغاية في ظل ظروف الضغوط المستمرة، كما هو الحال في أعقاب الكوارث، عندما تظل العديد من الضغوطات ذات الصلة لمدد طويلة من الزمن عن طريق إعادة التقييم، إذ يمكن للناجين إنشاء طرائق جديدة أقل تهديدًا لرؤية الكارثة وعواقبها، ويجب أن تسهل هذه المعاني المُعاد تقييمها في تقليل التناقضات ذات المعنى العام (Park & George, 2020, p. 3).

وقد أظهر المعنى المدرك للحياة أهمية حيوية في مواجهة الفناء، في حين أن العثور على المعنى والهدف في الحياة في هذه الحالة قد يكون أمرًا صعبًا، ولذا أظهرت دراسة بريتبارت وجيبسون وبوبيتو وإيمي) Breitbart, Gibson, Poppito, & Amy٢٠٠٤ (، أن الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية من المعنى على الرغم من الخسائر والمعاناة

والمرض، لديهم قدرة أكبر على تحمل الأمراض الجسدية والنتائج المختلفة بشكل أفضل من أولئك الذين لم يكوّنوا المعنى. (Breitbart et al., 2004, p. 369)

استكشفت دراسة نوعية حديثة لـ هوجان ودراجسيت وترانفاج (Drageset٢٠١٧، Haugan، Tranvagتجارب المعنى والغرض في الحياة اليومية، تم اكتشاف أربع تجارب رئيسة لصنع المعنى: الرفاهية والانتماء والاعتراف والأنشطة الشخصية والقرب الروحي والارتباط بالله، فضلاً عن ذلك، يرتبط المعنى في الحياة بشكل كبير بالوظائف الجسدية والعاطفية، وشدة الأعراض والرفاهية، بمعنى أنه كلما زادت شدة الأعراض وفقدان الوظيفة، قل المعنى المدرك في الحياة، وعلى العكس، كلما زاد المعنى زادت الرفاهية .(Haugan et al., 2017, p. 5)

تتضمن بعض ميزات صنع المعنى العمليات التي تشكل الذات والتنمية بطرائق معينة، يجب على الشخص، الذي يواجه تجارب تتحدى فلسفته في الحياة وهياكل صنع المعنى، أن يبحث عن طرائق لبناء معاني جديدة ، أو قصة جديدة تضع الذات فيها، القصص هي الوسيلة التي يتم من خلالها ربط الشخص بالتجربة بطرائق تهم التجربة الحالية والمستقبلية، يسمح البحث عن الروايات الذاتية لتجربة الحياة (التي يطلق عليها بشكل متنوع "ذكريات السيرة الذاتية" أو "الروايات الشخصية" أو "الذكريات ذاتية التحديد" أو "قصص الحياة" على نطاق أوسع) بدراسة كيفية دمج الناس (أو عدم دمجهم) مع فهم أوسع للهوية الذاتية، يمكن أن يُظهر مثل هذا البحث أيضًا كيف تستفيد قصص حياة الناس من السرديات الثقافية الرئيسية لحياة جيدة ولا سيما القصص التي تنقل الرفاهية من ناحية والحكمة من ناحية أخرى.(Bauer, 2019, p. 12)

فقد يؤثر صنع المعنى على الرفاهية عن طريق تسهيل التعامل مع المواقف العصيبة والتكيف معها، ينص إنموذج بارك) Park ٢٠١٠ (لصنع المعنى على أنه عندما يدرك الناس تناقضات كبيرة بين ما هو عليه العالم حقًا وكيف يعتقدون أنه يجب أن يكون، أو يريدون أن يكون، فإنهم يواجهون تجربة الضيق وانخفاض مستويات الرفاهية؛ إن العثور على معنى في التجربة المجهدة (عن طريق التوفيق بين الانتهاكات) من شأنه أن يؤدي إلى مستويات أعلى نسبيًا من الرفاهية. (Lim et al., 2014, p. 2)

وقد يشكل الأفراد قصة حياة داخلية، أو هوية سردية، هذه القصة هي إعادة بناء للحياة التي عاشها بالفعل بهدف توضيح من كان، ومن هو، ومن يريد أن يصبح، وعن طريق ربط ذواتهم في الماضي والحاضر والمستقبل، يمكن للأفراد أن يشعروا وكأنهم نفس الشخص عبر الزمن (أي الاستمرارية الذاتية)، حتى عند حدوث تغييرات، يؤدي صنع المعنى دورًا مهمًا في تحقيق الاستمرارية الذاتية والحفاظ عليها، عن طريق السماح للشخص بإظهار الاستقرار (على سبيل المثال، "تكشفت حياتي بطريقة معينة لأنني نوع معين من الأشخاص") وشرح التغيير (على سبيل المثال، "كنت دائمًا نوعًا معينًا من الأشخاص، لكن المرور بهذه التجربة جعلني شخصًا مختلفًا")، ففي سياق حدث واحد يمكن التقاط عمليات صنع المعنى عن طريق إنشاء اتصال واضح بين الحدث وجانب من الذات.(Koshel, 2022, p. 59)

كما يقدم الدين سبل عِدّة لتقديم إسترجاعات إيجابية، وكثيرًا ما يتم الاستناد إليه في البحث عن سبب أكثر قبولاً لحدوث حدث ما، مقارنة بالسبب الذي قد يكون قد قدمه الفرد في الأصل، على سبيل المثال، يمكن للناس أن ينظروا إلى الحدث المجهد على أنه فرصة روحية، أو نتيجة لمعاقبة الله، أو نتيجة لخطيئة الإنسان (Park & Edmondson, 2013, p. 14).

وغالبًا ما يتضمن صنع المعنى أساليب روحية، على سبيل المثال، قد يحاول الافراد الذين تعرضوا الى انتكاسة صحية الى إعادة تقييم مرضهم بعدِّه فرصة للنمو الروحي أو إدراك قصد الله فيه، وقد يتساءلون أيضًا بشكل نشط عمّا إذا كان الله يتحكم في حياتهم أو حتى ما إذا كان هناك إله، وهو ما يُطلق عليه غالبًا "التكيف الديني السلبي"، وأخيرًا، يمكن أن تكون المعاني التي تم إنشاؤها عبارة عن تغييرات في التقييمات الروحية لمرض الفرد، مثل اعتباره فرصة أن نتقرب إلى الله أو أن نصبح أكثر رحمة وصبراً، يمكن أن تتضمن المعاني التي يتم صنعها أيضًا تحولاً روحيًا عالميًا لمعتقدات الفرد وأهدافه (Park, 2013, p. 44)).

وقد يتضمن صنع المعنى مفهوم مهم وهو إيجاد المنفعة، عندما يكون الفرد قادرًا على التعرف على العوامل الإيجابية من خسارته، على سبيل المثال، قد يشعر الفرد الذي

فقد أحد أفراد أسرته بسبب مرض السرطان بالسلام لأنه يعلم أن أحبائه لم يعد يعاني، أو قد يصبح الفرد الذي كان قريبًا من أحد الأجداد أقرب إلى الجد الآخر بعد تعرضه للخسارة، كما يتضمن مفهوم آخر وهو إعادة بناء الهوية، فيتضمن فكرة إعادة خلق هوية الفرد بعد تعرضه للخسارة، فالهوية هي تلك المجموعة من السمات التي تحدد كيف يرى الأفراد أنفسهم"، بعد تجربة الخسارة قد يشعر الأفراد بالضياع لأنهم عرّفوا أنفسهم بعمق، على سبيل المثال، بوظيفة معينة أو دور أحد الوالدين أو الزوج، تساعد إعادة بناء الهوية الفرد على إعادة تعريف هويته مع الأخذ في الاعتبار الخسارة التي تعرض لها) ٨ Stuhr, 2021, p.).

تكمن أهمية البحث الحالي: بأن عمليات صنع المعنى تمكننا من التعامل مع التهديدات الوجودية بطريقة وظيفية عن طريق تحديد طبيعة التهديد بسرعة واتخاذ الإجراء المناسب في الوقت المناسب، وبالتالي حماية أنفسنا بشكل فعال من الأذى بطريقة يسعون فيها إلى إعادة تأسيس الشعور بالمعنى، فعندما يواجه الأفراد مواقف محدودة مثل المرض أو الخسارة، فإن وجود المعنى والأمل أمر بالغ الأهمية، لأن هذا يجعل من الممكن التعامل مع المواقف والتغيرات الشديدة والمثيرة أو التكيف معها أو إدارتها، ولهذا فقد يساعد البحث الحالي الافراد على كيفية التعامل عند التعرض الى تهديدات معينة من قبيل فقدان الوظيفة، عن طريق المعنى المرتبط بالصور الدينية والإيمان والتقبل.

ومما تقدم يمكن تلخيص أهداف البحث الحالي بما يأتي:

١-تعرف صنع المعنى لدى المتقاعدين.

٢-دلالة الفروق في صنع المعنى على وفق الجنس (ذكور_اناث)، والتحصيل (إعدادية فما دون_ بكلوريوس فما فوق).

تحديد المصطلحات:

صنع المعنى Meaning Making

عرّفه كلاً من :

- بارك ٢٠١٠(Park,2010)

"كيفية تفسير الأشخاص أو فهمهم لأحداث الحياة والعلاقات والذات أثناء الخسارة والتي ينسب فيها الأشخاص نوعًا من المعنى إلى الخسارة بإعطائها معنى جديد ليصبح جزءاً من هويته الشخصية" (محمد، ٢٠٢٣، ص٣١).

• زيتون وبرينكمان ٢٠١٢(Zittoun & Brinkmann ,2012)

"العملية التي يفسر بها الأشخاص المواقف أو الأحداث أو الأشياء أو الخطابات في ضوء معارفهم وخبراتهم السابقة، وهو يؤكد أنه في أي موقف من مواقف التعلم، ينخرط الناس بنشاط في فهم الموقف، والإطار، والأشياء، والعلاقات بالاعتماد على تاريخهم من المواقف المماثلة وعلى الموارد الثقافية المتاحة "

(Zittoun & Brinkmann,2012,p.1).

- وونغ٢٠١٢ (Wong ,2012b)

"عملية تحويلية للتعامل مع تجارب الحياة السلبية والتي ترتكز على الهدف والفهم والمسؤولية والمكونات التقييمية".(Meng & Dillon, 2014, p.106)

إمَّا التعريف الاجرائي فهو: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد اجابته عن فقرات مقياس صنع المعنى المُعد في البحث الحالي.وتبنى الباحث تعريف بارك لإعتماده على نظريته .

مناقشة التعريفات

أكدت تعريفات صنع المعنى على وجود موقف سلبي او مُهدد، وكيفية تفسير الافراد للمواقف التي تعترضهم في حياتهم سواء كانت سلبية ام إيجابية وعلى كيفية تعاملهم وتقييمهم للمواقف بناءً على الاليات المعرفية التي يتم وفقها التعامل الروحي والديني مع المواقف المهددة.

الفصل الثاني

الاطار النظري

بحلول نهاية السبعينيات من القرن العشرين، أُستعمِل مصطلح صنع المعنى بتواتر متزايد، خاصة في نظرية التعلم البنائية التي تفترض أن المعرفة شيء يخلقه الناس بنشاط عندما يواجهون أشياء جديدة ويدمجون معلومات جديدة مع معرفتهم الحالية. وفي حواليّ عام ١٩٨٠، طور كيغان إطارًا نظريًا افترض خمسة مستويات لصنع المعنى مستوحاة من نظرية بياجيه للتطور المعرفي؛ يصف كل مستوى طريقة أكثر تقدمًا لفهم التجارب، وقد يتقن الأفراد كل مستوى أثناء تطورهم النفسي، في كتاب كيغان " في فوق رؤوسنا"، طبق نظريته في صنع المعنى على مجالات الحياة مثل الأبوة والأمومة (العائلات)، والشراكة (الأزواج)، والعمل (الشركات)، والشفاء (العلاجات النفسية)، والتعلم (المدارس). (Kegan, 1980, p. 374)

أن التعرض لحدث حياتي مرهق للغاية، بما في ذلك الأحداث المؤلمة المحتملة (مثل الكوارث) وغيرها من الأحداث التي تغير الحياة (مثل الطلاق او الموت)، يمكن أن يفرض مطالب تفوق قدرة الفرد على التكيف وتتحدى قدراته، وقد يواجه الأفراد الذين واجهوا حدثًا حياتيًا مرهقاً جداً مجموعة من الاضطرابات النفسية، مثل أعراض الاكتئاب وأعراض الإجهاد بعد الصدمة، على الرغم من العوائق السلبية، على مدى العقدين الماضيين، ظهرت مجموعة متزايدة من الأبحاث بتوثيق نتائج إيجابية يمكن أن تحدث بعد حدث حياتي مرهقة للغاية، وقد يتحدى أو يعطل المعتقدات الأساسية للفرد وما إلى ذلك (Joseph et al., 2012; Park, 2010; Tedeschi et al 2018) ، في البداية، قد يعاني الأفراد من اجترار، ولكن قد يتم استبدال هذا أو يصاحبه، بمرور الوقت، اجترار أكثر تعمدًا وجهدًا (Joseph et al., 2012; Tedeschi et al., 2018)، يمكن حل التناقضات إما عن طريق إجراء عملية سحب المعلومات المتعلقة بالحدث أو تعديل المعتقدات الأساسية للتطابق، والتي تؤدي إلى تعديل المعتقدات الأساسية في اتجاه إيجابي لنتائج النمو (Joseph et al., 2012, p. 319) (Joseph et al., 2012; Park)

نتائج صنع المعنى :

يتضمن صنع المعنى محاولات لتوليد معاني مُرضية تقلل التناقض بين المعنى الظرفي والمعنى العام وتستعيد الإحساس بالعالم باعتباره ذو معنى وحياة الفرد تستحق العناء(Michael &Snyder, 2005) ، التغييرات في المعنى الظرفي أو العالمي، أو المعاني التي يتم صنعها، إذن، هي نتائج صنع المعنى (Park 2010a) إذ يمكن عمل العديد من المعاني المختلفة؛ وتشمل :

التقبل :Acceptance أن المدى الذي أفاد به الأفراد أنهم حققوا شعورًا بالتقبل أو "بالتوافق مع" حدثهم قد تم عدِّه أيضًا معنيًا(Evers et al. 2001) ، أظهرت ردود الأفعال بشأن الأفراد الذين يعانون من مرض التصلب المتعدد (Pakenham 2007) قدرًا كبيرًا من التقبل، مما يشير إلى أن التقبل هو نوع شائع من المعنى المصنوع، على الرغم من أن القليل من الدراسات (Davis & Morgan 2008) قد بحثت بشكل مباشر هذا النوع من المعنى.

الفهم السببي :Causal understanding يعد الفهم التكيفي لسبب وقوع حدث ما نوعاً مهماً من المعنى (Janoff-Bulman & Frantz 1997) ؛ يفترض أن يتم الإسناد الأولي على الفور كجزء من عملية التقييم .(Lazarus 1991) ومع ذلك، يقوم الباحثون عادة بتقييم الصفات بعد فترة طويلة من وقوع الحدث، وبالتالي، عند قياسها على هذا النحو، فهذه هي منتجات صنع المعنى(Davis et al 1998 ; Dollinger 1986) ، يمكن تسمية هذه الصفات بشكل أكثر دقة على أنها إعادة إسناد نظراً لأنه من المحتمل أن تكون قد تغيرت بشكل كبير عن طريق عمليات صنع المعنى منذ وقوع الحدث (Park 2013 ; Westphal and Bonanno 2007).

النظريات التي فسرت صنع المعنى

- **نظرية بارك Park**

يمكن ان تعزز نظرية صنع المعنى فهمنا للتعامل مع الخسائر المجهدة للغاية وتفكك العلاقات، ومع ذلك، فقد أسفر البحث التجريبي عن صنع المعنى في سياق الخسارة عن نتائج غير متسقة، كان البحث عن المعنى مرتبطًا بتكيف أفضل بينما في دراسات أخرى،

كان مرتبطًا بمستويات أعلى من الشدة والخلل الوظيفي، لذا تعد نظرية صنع المعنى حساب نظري بارز لكيفية استجابة الناس لضغوط الحياة الرئيسية (Park، ٢٠١٠، ٢٠١٧)، أحد الجوانب الرئيسية لهذه النظرية هو انتهاك المعتقدات والأهداف عن طريق الضغوطات، تفترض النظرية أن الناس لديهم معتقدات وأهداف أساسية يشار إليها بالمعنى العالمي، والتي يعتمدون عليها لفهم حياتهم والعالم (على سبيل المثال، الإيمان بالله؛ الإيمان بأن العالم عادل)، عندما تحدث ضغوط كبيرة، يقوم الناس بإجراء تقييمات فيما يتعلق بالضغوط، ويشار إليها بالمعنى الظرفي (على سبيل المثال ، سبب ذلك ؛ ما يعنيه)، تحدث الانتهاكات عندما يكون المعنى الظرفي غير متوافق مع المعنى العالمي أو يتعارض معه، وفقًا لذلك، فإن مثل هذه الانتهاكات لمعتقدات الفرد وأهدافه تخلق الضيق وتدفع الجهود لإيجاد معنى للضغوط، تسعى جهود صنع المعنى إلى "ملاءمة" الحدث مع المعتقدات والأهداف العالمية للفرد، إما عن طريق تغيير معتقدات المرء وأهدافه، أو عن طريق تغيير وجهات نظر المرء عن الموقف، وبالتالي، فإن نظرية صنع المعنى تفترض الانتهاكات كعامل رئيسي يقود الضيق ويحدث المعنى في أعقاب أحداث الحياة المجهدة(Park, 2022, p. 2).أن بعض عمليات صنع المعنى تكون متعمدة ومجهدة، مثل إعادة تقييم الحدث لجعله يبدو أكثر إيجابية، ومحاولة تقبل الضغوطات، والاعتماد على معتقدات الفرد وممارساته الدينية، وفحص والتعبير عن مشاعر الفرد تجاه الضغوط يُعتقد أن عمليات صنع المعنى الأخرى أكثر تلقائية، وخاصة الأفكار اقتحامية (Park 2010)، أن الأفكار الاقتحامية للناجين من الصدمات تعكس محاولات لدمج المعلومات حول الأحداث التي لا تتوافق مع معتقداتهم السابقة. وهكذا، قامت العديد من الدراسات (Creamer et al.، 1992؛ Greenberg، 1995 ؛ Horowitz، 1986 ؛ Park ، 2017)، بقياس صنع المعنى كأفكار اقتحاميه، وفقًا لذلك، يتم تقييم صنع المعنى بشكل شامل كأفكار اقتحاميه فيما يتعلق بالضغوط بالإضافة إلى إعادة التفسير الإيجابية، والتقبل، والتوجه نحو الله، والمعالجة الانفعالية، والتعبير فيما يتعلق بالحدث المجهد(Park, 2022, p. 3).

اقترحت بارك (٢٠١٠) Park أنَّ المعنى العام يشكل جوهر دافع الفرد وتفسيره للحياة عندما تواجهه مواقف مؤلمة مختلفة، إذ يمكن تشكيل المعاني بعد الإجهاد، فإذا نجحت، فإن المعاني التي صُنعت تسهل التأقلم مع الضغط، ويمكن أن تؤدي هذه المعاني الناتجة إلى توافق المعنى العام، ومع ذلك، إذا لم تنجح سيبقى الكرب وستحاول دورة أخرى من صنع المعنى للحد من الضغط(Harrison & Tronick, 2011, p. 3).

وضحت بارك المبادئ الأساسية لنظرية صنع المعنى وفقاً لذلك، فإنَّ كل الناس لديهم "معنى عالمي، يتكون من أنظمة توجيه تتكون من:

١- معتقدات أو مخططات جوهرية حول الذات والعالم (أي الطرائق المستقرة نسبيًا للتفسير، وتجارب الفرد عن العالم، بما في ذلك وجهات نظره حول الذات وحول العدالة والتماسك والقدرة على التنبؤ بالعالم والأحداث).

٢- الاهداف (أي تلك المُثُل أو الحالات أو الأحداث أو النتائج التي يرغب الفرد في الحصول عليها أو الحفاظ عليها).

٣- الشعور الذاتي بالهدف (أي شعور الفرد بالجدوى وأنَّ أفعاله موجهة نحو هدف معين)، يُعتقد أن المعنى العام يتطور في وقت مبكر من الحياة ومع ذلك، يمكن عدِّه كنتيجة لتجارب حياتية مهمة، وفقاً لهذه النظرية، فأنَّ المعنى العام للفرد هو أحد العوامل التي تؤثر في كيفية تقييمه لحدث معين، ويشار إلى هذه التقييمات لاسيما الخاصة بالحدث باسم "المعاني الظرفية"(Gan et al., 2013, p. 10).

وقد أوضح بارك أنَّ المعنى الظرفي "يشير إلى المعنى في سياق بيئي معين"، ويتضمن مجموعة من العمليات والنتائج التي تبدأ عند وقوع حدث محتمل التوتر، وتشمل:

١- عزو معنى للحدث، يسمى "المعنى المقدّر".

٢- تقييم التناقضات بين المعنى العام للفرد والمعنى الظرفي(المقدر) لحدث كهذا.

٣- عمليات صنع المعنى يشمل المعنى المقدّر لحدث ما، على سبيل المثال، التقييمات حول:

- أسباب الحدث (الإسناد السببي).
- المدى الذي يعكس فيه الحدث تهديدًا أو خسارة أو تحديًا (أي التقييمات الأولية).

- درجة التحكم في الحدث.
- الآثار القصيرة والطويلة المدى للحدث (محمد، ٢٠٢٣، ص١١٤).

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث: أعتمد الباحث المنهج الوصفي كونه المنهج البحثي المناسب لطبيعة البحث واهدافه.

ثانياً: مجتمع البحث

يُقصد به جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي تشمل البحث ويعرف بأنه "كل الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي تدرس في البحث" اذن هو مجموعة كاملة من الافراد والارقام التي يرغب الباحث في دراستها (التميمي ،2009، ص96). ويشتمل البحث الحالي من المتقاعدين من الذكور والاناث الذين تتراوح اعمارهم من (٥٥-٦٥) ولم يتسن للباحث الحصول على بيانات دقيقة لمجتمع البحث.

ثالثاً: عينة البحث Research samples :

بعد تحديد مجتمع البحث، أستوجب اختيار عينة البحث بغية تحليل الفقرات، واستخراج الخصائص السيكومترية لبناء مقياس التهديد الوجودي الذي تم استعماله في البحث الحالي.

١- **العينة الاستطلاعية:** طُبق مقياس البحث على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (٥٠) فرد، تم اختيارهم عشوائياً بواقع (٢٥) ذكور و(٢٥) اناث.

٢- **عينة البناء:** اختيرت هذه العينة بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب stratified random sample with proportional allocation، وفقاً لمتغير الجنس والتحصيل الدراسي لأن مجتمع البحث مكون من (الذكور – الإناث)، وقد وضع نناللي Nunnally (1978) معياراً يحدد فيه حجم العينة اللازم لتحقيق البناء الصحيح، وهو أن لا يقل عدد افراد العينة من(10-5) أمثال عدد الفقرات (عودة وخليل ،1988،ص.178)، وهو المعيار الذي اعتمده الباحث في تحديد حجم عينة

البناء، وقد تألفت عينة البناء من(400)[1] فرد لكل من الذكور والاناث. كما موضح في الجدول(١).

جدول (١)

عينة تحليل الفقرات والتطبيق النهائي موزعة حسب متغيري الجنس والتحصيل الدراسي

ت	اسم الوزارة	اعدادية فما دون		بكالوريوس فأعلى		المجموع
		ذكور	اناث	ذكور	اناث	
١	وزارة التربية	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
٢	وزارة التعليم العالي	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
٣	وزارة الصحة	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
٤	وزارة الكهرباء	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
٥	وزارة الدفاع	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٠
	المجموع	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٤٠٠

وتحقيقاً لمتطلبات البحث الحالي فقد وجب أن تكون هناك أداة لقياس (صنع المعنى) ومن اجل ذلك اقتضى الأمر إعداد مقياس صنع المعنى (بارك، park، 2010) ملحق(١) ، وفيما يأتي وصف الإجراءات التي تم القيام بها للمقياس :

١- **أداة البحث:** طبق مقياس البحث الحالي على العينة المشار اليها، اذ قام الباحث ببناء مقياس بارك (٢٠١٠) Park والذي وزع على ثلاث مجالات (إعادة التفسير الإيجابي، التكيف الديني، التقبل)، وقد تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين* وبعد استرجاع استبانة اراء الخبراء وتفريغ بياناتها وتحليلها، أبدى المحكمون ملحق (١) موافقتهم على المقياس، وبعدها تم استخراج القوة التمييزية للفقرات ، لجأ الباحث الى

استعمال اسلوب التحليل العاملي التوكيدي لاستخراج صدق للمقياس، كما حصل الباحث على قيم تشبعات الفقرات على عواملها وقيم النسب الحرجة، وتم استخراج ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ (٠,٨٤) على اجابات عينة البحث الكلية والبالغة (٤٠٠) متقاعد.

٢- **جمع فقرات المقياس**

اعتمادا على مقياس (Park،2010) والإطار النظري المعتمد في البحث تم تكييف (33) فقرة وتم تحديد البدائل المناسبة للإجابات على الفقرات كما في الملحق (١).

٣-صلاحية الفقرات

تم عرضه على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيته في قياس الخاصية التي وضع لأجلها(Ebel,1972, p. 555) ، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقراته ال(33) فقرة على مجموعة من المحكمين (تم ذكرهم آنفاً) في علم النفس لإبداء آرائهم حول صلاحية الفقرات ، وقد أعتمد الباحث نسبة (٨٠%) كحد أدنى لقبول الفقرة وصلاحيتها

***السادة المحكمون في قسم علم النفس**

١- أ. د ابراهيم مرتضى الاعرجي – جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس
٢- أ.د.ازهار السباب – جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس
٣- أ.د. افراح احمد نجف جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس
٤- انعام لفته الهنداوي جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس
٥- أ. د بثينة منصور الحلو – جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس
٦- ا.د.خديجة حيدر نوري الجامعة المستنصرية – كلية الآداب – قسم علم النفس
٧- ا.د.رياض عزيز الجامعة المستنصرية – كلية الآداب – قسم علم النفس
٨- أ. د سناء عيسى الداغستاني – جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس
٩- أ. د .سناء مجول فيصل – جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس
١٠-ا.د.فرحان محمد حمزة الجامعة المستنصرية – كلية التربية – قسم علم النفس
١١-أ م.د.عباس حنون الاسدي جامعة بغداد – كلية الآداب – قسم علم النفس

كما أشارت الأدبيات ولقد نالت تعليمات المقياس وبدائله وطريقة تصحيحه موافقتهم، أما أراءهم بشأن فقرات المقياس، فقد تم استعمال النسبة المئوية لمعرفة ذلك، فقد وجد الباحث إنَ فقرات مقياس صنع المعنى قد حصلت على موافقة السادة المحكمين، وكانت نسبة الموافقة ما بين(٩٠ – ١٠٠%)، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

نسب قبول فقرات مقياس صنع المعنى بعد عرضه على السادة المحكمين

ارقام الفقرات	عدد الفقرات	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد المعارضين	القرار
1-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12- 13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-30-31-32	٢٩	١١	%١٠٠	٠	صالحة
٣٣،٢٩،٢٨	٣	١٠	%٩٠	١	صالحة
٢	١	٩	%٨١	٢	صالحة

٣-الدراسة الاستطلاعية:

أن الهدف الأساس من الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على مدى فهم ووضوح الفقرات وتعليمات المقياس، وايضاً حساب الوقت اللازم الذي يستغرقه المتقاعدين للإجابة، لذا اختار الباحث عينة استطلاعية مكونة من(50) فرد، وطبق الباحث هذه التجربة الاستطلاعية على العينة المذكورة، وقد تراوح وقت الإجابة على المقياس من قبل افراد العينة ما بين(٥-١٠) دقائق.

٤-تصحيح المقياس:

يتكون مقياس صنع المعنى من(٣٣) ، وفق متدرج ليكرت وبدائل خماسية بدءاً من ينطبق علي(دائماً ، غالباً، احياناً ، نادرا ،ابدا)، علماً أن تصحيح

الفقرات التي كانت أيجابية (مع توجه المقياس) هي (٥-١) في حين تصحيح الفقرات التي كانت الفقرات السلبية (عكس توجه المقياس) هي(١-٥) .

٥-تحليل فقرات المقياس:

مما لا شك فيه، ان الهدف الرئيس من تحليل الفقرات هو الابقاء على الفقرات الجيدة في المقياس بعدما يتم التأكد من صلاحية الفقرات في تحقيق مبدأ الفروق الفردية والذي يركز عليه المقياس، وتوضيح هل ان الفقرات تمتلك قوة تميزية بين الافراد التي تكون درجة الاجابة عالية والافراد الذين تكون درجة الاجابة واطئة في المتغير الذي تقيسه او لا تقيسه الفقرة (Ebel, 1972, p. 329). وبعد ان تم الانتهاء من تصحيح الاستمارات البالغة(400) تم حساب الدرجة الكلية لكل استمارة باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) واستبعاد غير الصالحة لعدم الدقة في الاجابة وترك بعض الفقرات، وقد أتبع الباحث عدد من الأساليب في عملية التحليل وهي كالاتي:

أ- (Contrasted Groups method)

أسلوب المجموعتين الطرفيتين

ولتحقيق ذلك أعتمد الباحث أسلوب المجموعتين الطرفيتين، إذ يتم في هذا الأسلوب اختيار مجموعتين طرفيتين من الأفراد بناء على الدرجات الكلية التي حصلوا عليها في المقياس، ويتم تحليل كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي(t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا) (Edwards, 1957, p.152) .ولتحقيق ذلك أتبع الباحث الخطوات الآتية:

١-قام الباحث بتطبيق مقياس صنع المعنى ملحق (٢) على عينة عشوائية من المتقاعدين تتراوح اعمارهم بين (٥٥-٦٥) بلغ عددهم (٤٠٠).

٢-تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها.

٣-ترتيب الدرجات التي حصل عليها افراد العينة تنازليا (من أعلى درجة إلى أدنى درجة.)

٤-تحديد نسبة قطع للمجموعتين الطرفيتين أذ أشار أيبل Eble إلى أن نسبة (27%) تعد أفضل نسبة لتحديد المجموعتين الطرفيتين وذلك لأنه على وفق هذه النسبة يتم الحصول على عينة بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Eble, 1972, p. 261)، وفي ضوء هذه النسبة (27%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (108) استمارة، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغ (216) استمارة.

٥-قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي(t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة، وتعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول(٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس صنع المعنى باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	4.45	1.01	10.21	دالة
	دنيا	2.34	0.98		
2	عليا	4.34	0.88	11.3	دالة
	دنيا	1.98	0.69		
3	عليا	4.56	0.81	12.04	دالة
	دنيا	2.02	0.73		
4	عليا	4.19	1.01	11.98	دالة
	دنيا	2.21	0.87		
5	عليا	4.33	0.93	11.65	دالة
	دنيا	2.87	0.56		
6	عليا	3.98	0.98	11.12	دالة
	دنيا	1.66	0.88		

7	عليا	4.11	0.89	10.32	دالة
	دنيا	2.22	0.81		
8	عليا	4.21	0.92	10.67	دالة
	دنيا	2.69	0.88		
9	عليا	4.26	0.84	12.01	دالة
	دنيا	1.09	1.1		
10	عليا	4.56	0.81	11.03	دالة
	دنيا	2.02	0.73		
11	عليا	4.95	0.99	10.92	دالة
	دنيا	1.98	0.53		
12	عليا	4.56	0.81	10.45	دالة
	دنيا	2.02	0.73		
13	عليا	4.19	1.01	10.25	دالة
	دنيا	2.21	0.87		
14	عليا	4.33	0.93	11.67	دالة
	دنيا	2.87	0.56		
15	عليا	4.24	0.82	11.31	دالة
	دنيا	98،1	0.57		
16	عليا	4.56	0.78	10.87	دالة
	دنيا	2.08	0.34		
17	عليا	4.45	1.01	12.02	دالة
	دنيا	2.34	0.98		

18	عليا	4.34	0.88	11.98	دالة
	دنيا	1.98	0.69		
19	عليا	4.56	0.81	10.54	دالة
	دنيا	2.02	0.73		
20	عليا	4.19	1.01	10.31	دالة
	دنيا	2.21	0.87		
21	عليا	4.19	1.01	10.11	دالة
	دنيا	2.21	0.87		
22	عليا	4.21	0.91	10.89	دالة
	دنيا	1.98	0.55		
23	عليا	3.98	1.02	11.62	دالة
	دنيا	1.23	0.53		
24	عليا	4.55	0.67	11.43	دالة
	دنيا	2.77	0.42		
25	عليا	4.46	0.99	11.23	دالة
	دنيا	1.56	1.1		
26	عليا	4.21	0.92	11.46	دالة
	دنيا	2.69	0.88		
27	عليا	4.34	0.88	12.02	دالة
	دنيا	2.02	0.80		
28	عليا	4.19	1.01	11.76	دالة
	دنيا	2.21	0.87		
29	عليا	4.56	0.81	11.77	دالة
	دنيا	2.02	0.73		

	عليا	4.26	0.84	11.32	دالة
30	دنيا	1.09	1.1		
	عليا	4.56	0.81	10.67	دالة
31	دنيا	2.02	0.73		
	عليا	4.95	0.99	10.78	دالة
32	دنيا	1.98	0.53		
	عليا	4.32	0.88	10.64	دالة
33	دنيا	2.82	1.11		

من الجدول(٣) يتبين ان فقرات مقياس صنع المعنى مميزة لان القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة(1.960) عند مستوى(0.05) ودرجة حرية(214) .

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

في محاولة للتأكد من تمييز الفقرات تم استخراج العلاقة الارتباطية من خلال أستعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، ولتحقيق ذلك تم حساب الدرجة الكلية لكل الاستمارات(400) وظهر أن جميع معاملات الارتباط (دالة احصائياً) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(398)، اذ تبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.960) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول(٤)

صدق فقرات مقياس صنع المعنى باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.55	دالة	**12**	0.51	دالة	**23**	0.63	دالة
2	0.52	دالة	**13**	0.53	دالة	**24**	0.69	دالة

3	0.51	دالة	**14**	0.46	دالة	**25**	0.66	دالة
4	0.41	دالة	**15**	0.51	دالة	**26**	0.51	دالة
5	0.43	دالة	**16**	0.56	دالة	**27**	0.41	دالة
6	0.45	دالة	**17**	0.67	دالة	**28**	0.63	دالة
7	0.47	دالة	**18**	0.63	دالة	**29**	0.62	دالة
8	0.41	دالة	**19**	0.62	دالة	**30**	0.53	دالة
9	0.38	دالة	**20**	0.60	دالة	**31**	0.58	دالة
10	0.53	دالة	**21**	0.58	دالة	**32**	0.56	دالة
11	0.44	دالة	**22**	0.64	دالة	**33**	0.58	دالة

تبين من خلال ارتباطات الدرجة الكلية للفقرات بالدرجة الكلية لمقياس صنع المعنى أن جميع الارتباطات دالة موجبة، وهذا يشير إلى صدق البناء كما هو موضح في جدول (٤) .

ج-علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية والمجال لمقياس صنع المعنى:

تم تحقيق ذلك بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة ضمن كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية لمقياس صنع المعنى فضلاً عن علاقة المجالات مع بعضها وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل وقد أتضح أن معاملات الارتباط دالة إحصائيا خلال موازنتها بالقيمة الجدولية لبيرسون والبالغة (0.098) عند مستوى(0.05) ودرجة حرية (398)، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

صدق مقياس صنع المعنى باستعمال علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس والمجال بالمجال

المجال / المجال	اعادة التفسير الإيجابي	التكيف الديني	التقبل	صنع المعنى
اعادة التفسير الايجابي	1	0.53	0.66	0.77
التكيف الديني	--------	1	0.42	0.42
التقبل	------	------	1	0.67

د- التحليل العاملي التوكيدي لمقياس صنع المعنى:

بعد اجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس صنع المعنى كما في الجدول (٦) اتضح ان جميع الفقرات تشبعها على المقياس دال احصائياً، وذلك لان قيم الاوزان الانحدارية المعيارية جميعها ذات دلالة احصائية بدلالة قيم اختبار(t) والتي جميعها أعلى من قيمة(t) الجدولية(1.96) عند مستوى(0.05)، والمقصود الاوزان الانحدارية المعيارية هو تقدير قيمة دلالة العلاقة بين الفقرة بالعامل الذي تنتمي اليه، وان هذه النتيجة حتى تقبل يجب أن تزيد قيمة النسب الحرجة المقابلة لها عن(1.96) (البرق وآخرون ، 2013، ص143).

جدول (٦)

قيم تشبعات الفقرات على عواملها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات لمقياس صنع المعنى

ت	تسلسل الفقرة بالمقياس	المجال	التشبعات Estimate	النسب الحرجة C.R.	الدلالة 0.05
1	v5	اعادة التفسير الإيجابي	0.38	4.88	دالة
2	v4	اعادة التفسير الإيجابي	0.39	4.91	دالة

3	v3	اعادة التفسير الإيجابي	0.51	5.87	**دالة**
4	v2	اعادة التفسير الإيجابي	0.58	5.85	**دالة**
5	v1	اعادة التفسير الإيجابي	0.64	5.99	**دالة**
6	v9	اعادة التفسير الإيجابي	0.43	5.26	**دالة**
7	v8	اعادة التفسير الإيجابي	0.43	5.32	**دالة**
8	v7	اعادة التفسير الإيجابي	0.53	5.95	**دالة**
9	v6	اعادة التفسير الإيجابي	0.45	5.61	**دالة**
10	v10	اعادة التفسير الإيجابي	0.56	9.12	**دالة**
11	v11	اعادة التفسير الإيجابي	0.44	7.04	**دالة**
12	v12	اعادة التفسير الإيجابي	0.50	7.88	**دالة**
13	v13	اعادة التفسير الإيجابي	0.54	8.26	**دالة**
14	v14	التكيف الديني	0.45	6.67	**دالة**
15	v15	التكيف الديني	0.44	7.18	**دالة**
16	v20	التكيف الديني	0.84	17.13	**دالة**
17	v19	التكيف الديني	0.88	22.94	**دالة**
18	v18	التكيف الديني	0.87	22.43	**دالة**
19	v17	التكيف الديني	0.90	23.83	**دالة**
20	v16	التكيف الديني	0.64	14.13	**دالة**
21	v21	التقبل	0.75	16.20	**دالة**
22	v22	التقبل	0.87	18.15	**دالة**
23	v23	التقبل	0.80	16.54	**دالة**

24	v24	التقبل	0.81	16.76	**دالة**
25	v25	التقبل	0.85	17.87	**دالة**
26	v26	التقبل	0.64	12.91	**دالة**
27	v27	التقبل	0.53	5.95	**دالة**
28	v28	التقبل	0.45	5.61	**دالة**
29	v29	التقبل	0.56	9.12	**دالة**
30	v30	التقبل	0.44	7.04	**دالة**
31	v31	التقبل	0.50	7.88	**دالة**
32	v32	التقبل	0.54	8.26	**دالة**
33	v33	التقبل	0.45	5.61	**دالة**

وليتحقق الباحث من مدى أمكانية التعامل مع مقياس صنع المعنى كمقياس ذو درجة كلية واحدة، ام انه يتم التعامل مع نوع من أنواع صنع المعنى المتضمنة في المقياس كمقاييس فرعية مستقلة، فان التحليل العاملي التوكيدي يزودنا عن بقيم الارتباطات بين مجالات المقياس وقيم الاوزان الانحدارية المعيارية المقابلة لها والتي تدل على مدى دلالة العلاقة بين المجالات ، وقد تبين أن جميعها ذات دلالة احصائية بدلالة قيم اختبار(t) والتي جميعها أعلى من قيمة(t) الجدولية(1.96) عند مستوى(0.05) ، مما يعني اننا يمكننا من التعامل مع مقياس صنع المعنى كدرجة كلية واحدة والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧)

قيم تشبعات الفقرات على عواملها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات لمقياس صنع المعنى

ت	المجال بالمجال	التشبعات Estimate	النسب الحرجة C.R.	الدلالة 0.05
1	اعادة التفسير الايجابي والتقبل	0.65	4.09	دالة
2	اعادة التفسير الايجابي والتكيف الديني	0.95	5.53	دالة
3	التقبل والتكيف الديني	0.37	4.22	دالة

المؤشرات الإحصائية لمقياس صنع المعنى:

بعد تطبيق مقياس صنع المعنى على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٤٠٠) فرد حصل الباحث على عدد من المؤشرات الإحصائية الموضحة في الجدول (٨)، ولما كان توزيع درجات أفراد العينة على المقياس توزيعاً اعتداليا إذ كانت قيم كل من الالتواء والتفلطح اقل من (1) (السيد، 1979، ص 127)، لذا لجأ الباحث الى استعمال الوسائل الإحصائية المعلمية (Parametric Statistic) في تحليل بيانات بحثه احصائياً.

جدول (٨)

الخصائص الإحصائية الوصفية لعينة البحث لمقياس صنع المعنى

ت	المؤشر	صنع المعنى
1	المتوسط Mean	91.2
2	Median الوسيط	90
3	المنوال Mode	90
4	الانحراف المعياري Std.Dev	6.09

5	Skewness الالتواء	0.46
6	Kurtosis التفلطح	0
7	Minimum أقل درجة	37
8	أعلى درجة Maximum	156

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف (١): قياس صنع المعنى لدى المتقاعدين.

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس صنع المعنى على عينة البحث البالغ عددهم (٤٠٠) متقاعد، وكان متوسط درجاتهم على المقياس (٩١,٢) درجة وبانحراف معياري مقداره (٦,٠٩) درجة، وعند المقارنة مع المتوسط الفرضي* للمقياس والبالغ (٩٩) درجة، وباستخدام الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة تبين إنه فرق دال إحصائياً بين المتوسطين الحسابي والفرضي ولصالح **المتوسط الفرضي**، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٦,٧–) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) بدرجة حرية (٣٩٨) والجدول (٩) يوضح ذلك .

*** تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس صنع المعنى وذلك من خلال جمع اوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها (٥) ، ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس البالغة (٣٣).**

جدول (٩)

الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس صنع المعنى

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
٤٠٠	١٠٩,٢	١٠,٧٠	٩٩	١٨,٤	١,٩٦	٤٠٠	دالة

وتشير نتيجة جدول (٨) إلى ان الموظفين والمتقاعدين لديهم صنع المعنى بمستوى منخفض.ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق ما وضحته بارك (٢٠١٠) Park بأن الأفراد عندما يواجهون أحداثًا مرهقة أو مؤلمة، فإنهم يعينون معنى لهم يدعى أيضاً بـ (المعنى المقدر أو الظرفي)، وأن استمرار عدم القدرة على دمج تقييم الفرد للحدث الصادم في المعنى العام قد يؤدي إلى استمرار الاجترار والأفكار المتطفلة والاكتئاب، وبالرغم من إن القيام بالمحاولات أمر ضروري لكنه غير كافٍ للتكيف، وأنه يمكن استعمال تقييم التهديد الشخصي كمؤشر لدرجة التناقض بين المعاني العالمية والظرفية، وإن إدراك التهديد للذات أو النظرة للعالم قد يحفز الأفراد على مراجعة وتنقيح قيمهم وأولوياتهم، والتي تعد جزءًا من معناهم العالمي، وان هذه الأحداث المؤلمة الشديدة يمكن ان تؤدي الى تحدي أنظمة المعنى لدى الأفراد لتسبب ما يكفي من الضيق، ولهذا فهي تتطلب بذل جهود صنع المعنى للحد من التناقضات، وإعادة بناء الافتراضات المحطمة.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة ديفيس وماكدونالد (٢٠٠٤) Davis & McDonald التي أوضحت بأن تقييم وتفسير تهديد التجارب المجهدة ينبغي أن يُعد عاملاً مهمًا للتحفيز (خاصة أذا كان أعادة التفسير إيجابي) من اجل العثور على المعنى، والذي يتضمن مراجعة رؤية الفرد للعالم والحس السليم، أو تغيير تفسير التجربة، إلا أن إعادة التفسير تلك الاحداث ليست إيجابية دائمًا، على سبيل المثال، يعتقد الناس أحيانًا أن الله قد أضر بهم، إما عن طريق العمل المتعمد أو عن طريق السلبية والإهمال، هذه النتائج

السلبية لعملية صنع المعنى يمكن أن تؤدي إلى عدم الثقة، والغضب، والأذى، وخيبة الأمل تجاه الله.

وهذا ما أكد عليه جانوف_بولمان (١٩٨٩) Janoff-Bulman، بالرغم من صعوبة تفسير وفهم هذه التجارب المجهدة في إطار المعنى العالمي السابق (إذ يتم تعطيلها بسبب مثل هذه التجارب المهددة)، فإن التأثير السلبي قد يؤدي إلى تقييم التهديد والاجترار التطفلي.

ويرى الباحث أنه بالنظر إلى أن التناقض بين المعاني العالمية والظرفية يؤدي إلى اجترار تطفلي ومتعمد، فمن المفترض أن التجارب شديدة التهديد تعزز الاجترار التطفلي والمتعمد من أجل العثور على المعنى في نفس الوقت، وهذا يعتمد على أسلوب تعامل الموظف والمتقاعد مع التجربة المهددة، كما تعتمد على طريقة تقييمه للموقف وتفسيره وفق الآليات المعرفية التي يوظفها تجاه الموقف المُهدد.

الهدف (٢): تعرّف الفروق في صنع المعنى وفق متغيري (الجنس والتحصيل الدراسي) .

ولتحقيق هذا الهدف استعمل الباحث تحليل التباين الثنائي Two Way Anova ، للتعرف على دلالة الفروق في صنع المعنى وفق متغيري (الجنس والتحصيل الدراسي) والجدولين (١٠ – ١١) يوضحان ذلك .

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس صنع المعنى وفق متغيري (الجنس والتحصيل الدراسي)

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر (اعدادية فما دون)	١٠٠	٨٩,٤	٦,٠٤
ذكر (بكالوريوس فأعلى)	١٠٠	٩٤,٨	٦,٠٧
ذكور كلي	٢٠٠	٩٠,٨	٦,٠٥
أنثى (اعدادية فما دون)	١٠٠	٨٩,٩	٦,٠٢

أنثى (بكالوريوس فأعلى)	١٠٠	٩٣,٣	٦,٠٨
أناث كلي	٢٠٠	٩١,٤	٦,٠٤
العينة الكلية	٤٠٠	٩١,٢	٦,٠٩

, أظهرت النتائج انه:

أ. هناك فرق ذو دلالة إحصائية في صنع المعنى وفق متغير التحصيل الدراسي لصالح (بكالوريوس فما فوق) ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٦,٦٢) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (٣,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١-٣٩٨) ، كما موضح في جدول (١١).

جدول (١١)

نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في صنع المعنى وفق متغيري (الجنس والتحصيل الدراسي)

مصدر التباين s.of.v	مجموع المربعات s.of.s	درجة الحرية D.F	متوسط المربعاتM.S	القيمة الفائية F	الدلالة Sig
الجنس	241.131	1	241.131	2.37	**غيردال**
التحصيل الدراسي	99.276	1	99.276	6.62	**دال**
الجنس * التحصيل الدراسي	1.016	1	1.016	0.03	**غير دال**
الخطأ	13845.268	380	36.435	---	---
الكلي	430948	400	---	---	---

ويرى الباحث أن صنع المعنى يرتبط بنمط وسمات شخصية الفرد، ان بعض أفراد العينة من الموظفين والمتقاعدين ذوي الشخصيات المتكاملة والمكانة العُليا يمكنهم الأداء بشكل أفضل، وذلك لان لديهم درجة عالية من القدرات المعرفية والانا الدفاعية ودرجة عالية من التحكم في الذات والمرونة، والنضج، والخبرة والانفتاح، وفي المقابل يوجد الأفراد ذوي الشخصيات غير المتكاملة، وهم الأفراد الذين لديهم إعاقات في الوظائف السيكولوجية ويفتقدون القدرة على التحكم في انفعالاتهم وسيطرتهم الشخصية واستخلاص المعنى من التجارب المهددة، كما أن هناك تدهور في قدراتهم، ويرى البعض أن هؤلاء

الأشخاص الذين تتسم شخصياتهم بالتكامل ليس بالضرورة ان يكونوا متكاملين اجتماعياً في حياتهم أدوارهم في علاقاتهم الاجتماعية، ومع ذلك لديهم درجة مقبولة من الرضا والقناعة.

المصادر

- محمد، مروة كاظم. (٢٠٢٣). الذكريات المعرفة للذات وصنع المعنى وعلاقتهما باضطراب الثكل. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب: قسم علم النفس.
- Eble, R. L. (1972). Theory and practice of psychology caltesting , New Jersey: Prentice Haling . p 261-555-329.
- Gan, Y., Guo, M. & Tong, J. (2013). Scale Development of Meaning Focused Coping, Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping, 18:1, 10-26.
- Harrison, A. M., and Tronick, E. Z. (2011). "The noise monitor": A developmental perspective of verbal and non-verbal meaning-making in psychoanalysis. J. Amer. Psychoanal. Assoc. 59, 961–983.
- Haugan, G., Drageset, J., & Tranvag, O. (2017). Crucial aspects promoting meaning and purpose in life: perceptions of nursing home residents. BMC Geriatrics, 17(1).
- Pan, H., Cheung, ch. & Hu, J. (2018). Intimacy and Complicated Grief among Chinese Elders Having Lost their Spouses: Mediating Role of Meaning Making. Department of Applied Social Science, City University of Hong Kong, Tat Chee Avenue, Kowloon, Hong Kong SAR., China.
- Park, C. L. (2022). Meaning Making Following Trauma. Front Psychol. 23, 13:844891. doi: 10.3389/fpsyg.2022.844891.
- Park, C. L., Edmondson, D., & Hale-Smith, A. (2013). Why religion? Meaning as motivation. In K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Eds.), APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol. 1): Context, theory, and research (pp. 157–171).
- Quirin, M., Malekzad, F., Kazén, M., Luckey, U., Kehr, H. (2021). Existential Threat: Uncovering Implicit Affect in

Response to Terror Reminders in Soldiers. Front Psychol. 4;12:585854.

- Silva, I. G. P., Marquete, V. F., Lino, I. G. T., Batista, V. C., Magnabosco, G., Haddad, M. D. C. F. L. (2023). Marcon SS. Factors associated with quality of life in retirement: a systematic review. Rev Bras Med Trab. 13;20(4):676-684.

الملاحق

ملحق (١) مقياس صنع المعنى بصورته الأولية

ت	الفقرة	مصدرها
١	لقد تغيرت نحو الأسوء بشكل ثابت.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٢	أشعر أنني إنسان بلا قيمة.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٣	تمكنت من فهم الحياة بشكل أفضل بعد إقالتي.	مقياس COPE
٤	أرى ان الحياة غير مُنصفة معي.	مقياس COPE
٥	خسارتي سمحت لي بتغيير توجهاتي في الحياة نحو الافضل.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٦	لا اتوقع حدوث شيء جيد لي بعد الآن.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٧	ذكرياتي السعيدة في عملي ذات معنى.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
7	تمكنت بسبب تجربتي القاسية من اعادة النظر في حياة اسرتي.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٩	تأقلمت مع تجربة الإقالة ومشاعر الضيق النفسي اليومية.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
١٠	علمتني تجربتي ان انظر لإنهاء حياتي المهنية بأنها بداية حياة أخرى	مقياس COPE
١١	بدأت بعد فترة من إقالتي باستعادة نشاطي واعمالي اليومية.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
١٢	أستطيع أن أشعر بالسلام مع كل ما حصل لي.	مقياس Chan et al

١٣	أشعر بإحساس عميق بالانسجام والهدوء بداخلي.	مقياس Chan et al
١٤	بدأت في ملء لحظاتي بزيارة الاماكن المقدسة.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
١٥	أصبحت اشغل فراغي بالصلاة والدعاء.	مقياس COPE
١٦	اشعر باليأس عندما أقع في شدة.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
١٧	بدأت باستثمار اوقاتي دائماً في قراءة القرآن.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
١٨	عندما أفكر في الحدث احاول ان أجد الراحة في التقرب إلى الله.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
١٩	لم اعرف ما الحكمة ازاء ما يحدث لي.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٢٠	تخلصت من توتري النفسي عن طريق لقاءاتي بأناس مثلي في المناسبات الدينية.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٢١	ما زلت اشعر بأنني معطاء رغم ما حدث لي.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٢٢	تعايشت مع إنهاء مسيرتي المهنية لإعطاء فرصة لغيري.	مقياس COPE
٢٣	اعتدت ان اتصرف وكأنه لم يحدث لي شيء.	مقياس COPE
٢٤	تقبلت ما حدث لي لأنه أمر لا يمكن تغييره.	مقياس COPE
٢٥	أشعر ان حياتي تمضي بشكل رتيب.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٢٦	اعتقد ان خبرة انقضاء مدة العمل صعبة جداً لا يمكن تجاوزها.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٢٧	ارفض ان اصدق ما حدث.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٢٨	تحملت المعاناة رغم كل شيء.	استنتاجات الباحث من النظرية المتبناة
٢٩	ارى ان تعاملي مع الموقف بمشاعر سلبية اقل	استنتاجات الباحث من النظرية

	من أمثالي.	المتبناة
٣٠	أصبحت أركز على اللحظة الحالية أكثر من التركيز على الماضي.	مقياس Yang & Lee
٣١	لقد بدأت أملأ لحظاتي بذكرياتي المهنية الجميلة والسعيدة.	مقياس Yang & Lee
٣٢	تمكنت من رؤية الحياة بمنظار أكبر	مقياس Yang & Lee
٣٣	لقد أنجزت الكثير في حياتي وهذا ما ساعدني على تقبل ما حدث.	مقياس Hanson& VanderWeele
٣٤	لقد قمت بتقديم مساهمة قيّمة للمجتمع وهذا ما جعلني اشعر بالرضا عمّا قدمته.	مقياس Hanson& VanderWeele

ملحق(٢) مقياس صنع المعنى بصورته النهائية

جامعة بغداد

كلية الآداب / قسم علم النفس

الدراسات العليا / الماجستير

تحية طيبة:

تجد في هذه الاستمارة مجموعة من الفقرات تعبر عن خبرات تعيشها يومياً وتشعر فيها أو تميل للقيام بها وأمام كل فقرة خمسة بدائل (دائماً /غالباً /أحياناً/ نادراً / أبداً) ضع علامة (√) أمام البديل الذي تعتقد انه ينطبق عليك لا تترك عبارة دون إجابة لطفاً، علماً انه لا توجد إجابة صحيحة ولا خاطئة وتأكد أن إجابتك ستكون سرية لن يطلع عليها أحدٍ سوى الباحث ولن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم مع الرجاء ملئ المعلومات الآتية قبل الإجابة:

- العمر ( ) الجنس ( )
- التحصيل الدراسي ( )

ولكم جزيل الشكر والامتنان

طالب الماجستير

رسول علي فرحان

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	لقد تغيرت نحو الأسوأ وبشكل واضح.					
٢	أشعر أنني إنسان بلا قيمة.					
٣	تمكنت من فهم الحياة بشكل أفضل بعد إحالتي على التقاعد.					
٤	أرى ان الحياة غير مُنصفة معي.					
٥	خسارتي سمحت لي بتغيير توجهاتي في الحياة نحو الافضل.					
٦	لا اتوقع حدوث أمر جيد لي بعد الآن.					
٧	ذكرياتي السعيدة في عملي ذات معنى.					

٨	تمكنت بسبب تجربتي القاسية من اعادة النظر في حياة اسرتي.					
٩	تأقلمت مع تجربة التقاعد ومشاعر الضيق النفسي اليومية.					
١٠	علمتني تجربتي ان انظر لإنهاء حياتي المهنية بأنها بداية حياة أخرى.					
١١	بدأت بعد فترة من تقاعدي باستعادة نشاطي واعمالي اليومية.					
١٢	أشعر بالسلام مع كل ما حصل لي.					
١٣	أشعر بإحساس عميق بالانسجام والهدوء الداخلي.					
١٤	بدأت في ملئ فراغي بزيارة الاماكن المقدسة.					
١٥	أصبحت اشغل فراغي بالصلاة والدعاء.					
١٦	اشعر باليأس عندما اقع في شدة.					
١٧	استغل اوقاتي في قراءة كتابي المقدس.					
١٨	عندما أفكر في الحدث احاول ان أجد الراحة في التقرب إلى الله.					
١٩	لم اعرف ما الحكمة ازاء ما يحدث لي.					
٢٠	تخلصت من توتري النفسي عن طريق لقاءاتي بأناس مثلي في المناسبات الدينية.					
٢١	ما زلت اشعر بأنني معطاء رغم ما حدث لي.					
٢٢	تعايشت مع إنهاء مسيرتي المهنية لإعطاء فرصة للآخرين.					
٢٣	اعتدت ان اتصرف وكأنه لم يحدث لي شيء.					
٢٤	تقبلت ما حدث لي لأنه واقع لا يمكن تغييره.					
٢٥	أشعر ان حياتي تمضي بشكل رتيب.					
٢٦	اعتقد ان خبرة إنتهاء مدة العمل صعبة جداً لا يمكن تجاوزها.					
٢٧	ارفض ان اصدق أنني ابتعدت من وظيفتي.					
٢٨	تحملت المعاناة رغم كل شيء.					

٢٩	أرى ان تعاملي مع الموقف بمشاعر سلبية اقل من الآخرين.					
٣٠	أصبحت أركز على اللحظة الحالية أكثر من التركيز على الماضي.					
٣١	أملأ لحظاتي الحالية بذكرياتي المهنية الجميلة والسعيدة.					
٣٢	تمكنت من رؤية الحياة بمنظار أكبر.					
٣٣	أنجزت الكثير في حياتي وهذا ما ساعدني على تقبل ما حدث.					