

الفراغ النفسي في الحياة الجامعية: رؤية وقائية من منظور الإرشاد النفسي

## Review Article مراجعة مقال

م.م. رقیة صبری هاشم

[ruqayasabri@uodiyala.edu.iq](mailto:ruqayasabri@uodiyala.edu.iq)

جامعة دبالي / كلية التربية الأساسية

۵

يركز هذا المقال على مراجعة ودراسة متعمقة لظاهرة الفراغ النفسي بين طلبة الجامعات من زاوية إرشادية وقائمة، فيقدم المقال تعريفاً لمفهوم ويسلط الضوء على الجذور النظرية المرتبطة به، مثل النظريات الوجودية، الحاجات النفسية، والتنظيم الذاتي، بالإضافة إلى ذلك يستعرض المقال الدراسات الميدانية والبحثية المنشورة خلال الفترة من ٢٠٢٠ إلى ٢٠٢٥، مع تحليل عميق للعوامل النفسية والاجتماعية التي تساهم في ظهور الفراغ النفسي إلى جانب التأثيرات السلوكية والانفعالية الناجمة عنه، ينتهي المقال بطرح رؤية إرشادية وقائمة تشمل توصيات عملية للهيئة التدريسية وبالأخص في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والوحدة الإرشادية وممؤسسات التعليم العالي، وتشير الأدلة الحديثة إلى وجود ارتفاع ملحوظ في حالات الشعور بانعدام المعنى والممل الأكاديمي بين طلبة الجامعات في العديد من الدول مما يبرز الحاجة الملحة لتعزيز برامج وقائية وإرشادية تهدف إلى تعزيز إحساس الطلبة بمعنى الحياة وتحسين قدرتهم على التنظيم الذاتي.

مکالمہ کوئی نہیں دھ بنتی ہے۔

# **Psychological Emptiness in University Life: A Preventive Perspective from the View of Psychological Counseling**

## **(A Review Article)**

Assistant Professor Rugayya Sabri Hashim

University of Divala – College of Basic Education

### **Abstract:**

This article focuses on a comprehensive review and study of the phenomenon of psychological emptiness among university students from a preventive counseling perspective. It provides a definition of the

concept and highlights its theoretical foundations, including existential theories, psychological needs, and self-regulation. Additionally, the article reviews empirical and research studies published between 2020 and 2025, with an in-depth analysis of the psychological and social factors contributing to the emergence of psychological emptiness, as well as the resulting behavioral and emotional effects. The article concludes by presenting a preventive counseling framework that includes practical recommendations for faculty members –particularly in the Departments of Psychological Counseling and Educational Guidance, counseling units, and higher education institutions. Current evidence indicates a notable increase in feelings of meaninglessness and academic boredom among university students across many countries, underscoring the urgent need to enhance preventive and counseling programs aimed at fostering students' sense of meaning in life and improving their self-regulation skills.

### **Keywords: Psychological emptiness.**

### آليات قلب

في السنوات الأخيرة تعرضت بيئات الجامعات لتحولات كبيرة من الناحية الهيكيلية والاجتماعية والتكنولوجية مما ترك تأثيراً واضحاً على أنماط حياة الطلاب وأساليب تعاملهم مع الدراسة وشؤونهم اليومية، ومن بين الظواهر النفسية التي برزت في هذا السياق ما يعرف بالفراغ النفسي أو فقدان المعنى، وهو حالة تمثل في شعور الفرد بغياب الهدف أو القيمة في حياته مصحوباً بنقص في الشعور بالرضا الداخلي، غالباً ما يظهر هذا الشعور على شكل ملل دراسي أو انخفاض مستوى الدافعية أو التوجه نحو أنشطة بديلة كمحاولة لملء هذا الفراغ النفسي، وتشير الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة وثيقة بين البحث عن المعنى والإحساس به وبين الصحة النفسية للطلبة وأدائهم الأكاديمي، لا سيما في ظل الضغوط المتزايدة التي أعقبت الجائحة وما شهدته أساليب التعليم من تحولات رقمية (الشمرى، ٢٠٢١، ٣٤).

### تشريع: آليات قلب

١. تحديد المفهوم النظري للفراغ النفسي وتوضيح جذوره الفلسفية والنفسية ضمن إطار النظريات الوجودية والتنظيم الذاتي.

٢. تحليل العوامل النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تسهم في نشوء ظاهرة الفراغ النفسي لدى طلبة الجامعات.
٣. استعراض وتحليل الدراسات الميدانية الحديثة (٢٠٢٥-٢٠٢٠) ذات الصلة بالفراغ النفسي لفهم الاتجاهات البحثية المعاصرة.
٤. بيان الآثار السلوكية والانفعالية للفراغ النفسي وانعكاساته على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلبة.
٥. تقديم رؤية إرشادية وقائمة تستند إلى مبادئ الإرشاد النفسي وتهدف إلى الحد من مظاهر الفراغ النفسي وتعزيز الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة الجامعية.
٦. تحديد الفجوات البحثية واقتراح مسارات مستقبلية للبحوث التطبيقية والإرشادية في مجال الفراغ النفسي.

**ثُلَيْيَ:** تعنى ظهور الفراغ في ذكراه بطيئاً ئيّه ظهور الفراغ في:  
الفراغ النفسي هو حالة نفسية يشعر فيها الفرد بفقدان المعنى والهدف إلى جانب ضعف الإحساس بالارتباط الداخلي بالحياة ينجم عن ذلك تراجع في الدافعية مما يجعل التجربة الأكاديمية تبدو كأنها حالة من الركود أو الشعور بالملل الوجودي (محمود، ٢٠٢٣: ١٢٥).

**طُلَيْكَ بِعَلَازِرْ بَطِّيْكَ ئَهْلَكَ عَلَيْكَ:**  
يرتبط مفهوم الفراغ النفسي بجذوره بالفلسفية الوجودية والفينومينولوجيا إذ يبرز بشكل خاص عبر فكرة الفراغ الوجودي التي طرحتها فيكتور فرانكل عام ١٩٨٥ ووفقاً لرؤيته يؤدي غياب المعنى في حياة الفرد إلى الشعور بالفراغ النفسي والضياع، كما تسلط نظرية الحاجات لهم ماسلو التي قدمها عام ١٩٤٣ الضوء على أن عدم إشباع الحاجات العليا، مثل الانتماء، التقدير، وتحقيق الذات، قد يبقى الفرد في حالة من الفراغ النفسي رغم تحقيق الحاجات الأساسية، بالإضافة إلى ذلك يؤكد منظور التنظيم الذاتي للتعلم على أهمية مهارات مثل ضبط الانتباه وإدارة الوقت وتحديد الأهداف كمتطلبات جوهرية لتجنب الإحساس بالضياع النفسي في السياق التعليمي، إذ يشير ضعف التنظيم الذاتي إلى عجز الفرد عن توجيه ذاته نحو أهداف ذات معنى مما قد يفضي إلى شعور بالفراغ الوجودي وانعدام القيمة الشخصية، كما وضح ذلك زيمerman عام ٢٠٠٢، ومن ناحية أخرى تناولت الأطر المعرفية والانفعالية مفهوم الملل الأكاديمي إذ أشارت الدراسات الحديثة (مثل بورغونوفي وزملائه عام ٢٠٢٣) إلى أن كلّاً من قلة التحدي أو العمل الزائد قد يؤديان إلى انفعالات سلبية تسهم لاحقاً في تعزيز الشعور بالفراغ النفسي وفقدان المعنى، ومن خلال ما سبق يتضح أن الإطار الوجودي والبحث عن المعنى يشير إلى أن غياب الهدف يمكن أن يؤدي إلى أعراض سلوكية وانفعالية قد تظهر على شكل فراغ نفسي أو شعور بالقنوط الوجودي، في المقابل تسلط نظريات الدافعية والتنظيم الذاتي الضوء على أهمية إشباع

حاجات مثل الشعور بالقدرة والانتماء والاستقلالية في الوقاية من هذا الفراغ النفسي، أما النظريات المتعلقة بالعاطفة والتحصيل فترى أن وجود الملل الأكاديمي وضعف التفاعل يرتبطان بانخفاض المعنى الموجود في الحياة وكذلك تدني مستوى الرفاه النفسي (عماد الدين ونادية، ٢٠٢٢: ٦٥٩-٦٩٨).

• **ضعف الخلق**: تشمل ضعف مهارات التنظيم الذاتي وانخفاض الشعور بالمعنى في الحياة وسمات شخصية مثل اليأس أو التوتر المزمن.

١- يُبيّن لـ الآقئ بـ زـ بـ تضمن المناهج الدراسية الجامدة وأساليب التدريس التقليدية وترافق المهام والواجبات ونقص الدعم الأكاديمي والإفراط في استخدام التقنيات التعليمية.

٢- ظُهُورِ إلَاجٍ بِطُفُقٍ: تجلّى في العزلة الاجتماعية وضعف شبكات الدعم والتغيرات القيمية أو المحدودة التي يمر بها الشاب خلال هذه المرحلة العمرية.

٣- ينبع إلأب أك ج ئ: يتراافق الاستخدام المكثف والترفيهي للشبكات الرقمية مع شعور بعض

الطلبه بالاضطراب بشان معنى الحياة، في حين ان الاستخدام المنظم والموجه تربويا ينتج عنه تأثيرات مختلفة، ورغم الطابع الترفيهي لاستخدام الوسائل الرقمية فإن الإفراط فيها على حساب العلاقات الواقعية والمعنى الشخصي قد يفضي إلى شعور بالفراغ الوجودي (احمد، ٢٠٢٢: ٤٧-٤٨)

١- تراجع الدافعية وضعف الأداء الأكاديمي.

٢- ظهور اضطرابات مزاجية مثل القلق والاكتئاب والشعور بفقدان الغاية من الحياة.

الانعزال الاجتماعي والانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر (Frontiers, 2023).

آ. آمئے کی ابٹک فئے ب: زخمی ہیں کی ابٹک فئے ب ل دی لا سنتھائیف ی

١- تعزيز شعور الطالب بالمعنى والهدف في حياتهم التعليمية.

## ٢- تنمية قدراتهم على التنظيم الذاتي.

٣- تحسين مستوى الدعم الاجتماعي وتطوير البيئة الجامعية.

٤- تقليل المؤثرات التي تزيد من الملل والانطواء الأكاديمي (Deci&Ryan,2000:68-78).

ا.ئزىة ئەۋەنسىخ بە فە حە:

- ةَذْكُرُوْعِيْعُوْجَلْسَاتِ فَرْدِيَّةٍ أَوْ جَمَاعِيَّةٍ تَهْدِي إِلَى تَعْزِيزِ الْقِيمِ الْشَّخْصِيَّةِ وَتَوْضِيْحِ الأَهْدَافِ.

- ١- لئا تك بطىءى مخېنىڭ ف : ورش عملية توفر استراتيجيات للخطيط الفعال وزيادة التركيز .
  - ٢- ئە خلا تاك ف ئەلمى ئەلاقئىخى: تقديم أساليب تدريس تفاعلية تربط التعلم بالأهداف الحياتية والأولويات الشخصية .
  - ٣- لە خەم ب: إنشاء مساحات حوار تشاركية لتبادل الخبرات وتعزيز الشعور بالانتماء .

٤- يُقْرَأُ هذَا كَعْدَهُ بِهِ تَخْطُّي عَوْنَى اسْتِبَانَاتِ مُنْظَمَةً لِقِيَاسِ مُسْتَوَاتِ الرِّضَا النفسي وِمُواجَهَةِ مشاعرِ الفَرَاغِ النَّفْسِيِّ أوِ الْمَلَلِ (Zhu, 2022:10).

زئهؤ: ئىجع بىك ئىزدەنلىق ب ( ١٤١ )

في السنوات الأخيرة أجريت العديد من الدراسات على طلبة الجامعات بهدف استكشاف مظاهر الفراغ النفسي وعلاقته بالعوامل النفسية والاجتماعية والأكاديمية، إذ استندت الباحثة في إعداد هذه المراجعة الموضوعية إلى أسلوب البحث المنهجي معتمدة على المصادر العلمية الرقمية للوصول إلى أحدث الدراسات التي تناولت قضية الفراغ النفسي لدى طلبة الجامعات، وقد تم تنفيذ عملية البحث ضمن الفترة الممتدة من عام ٢٠٢٥ إلى ٢٠٢٠، وشملت الاستفادة من عدة قواعد بيانات ومواقع أكاديمية موثوقة شملت ERIC، Scopus ، Google Scholar ، ResearchGate ، PubMed ، PsycINFO ، قواعد المجلات العربية.

واستخدمت الباحثة في عملية البحث مجموعة من الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنجليزية من أبرزها:

- ١- الفراغ النفسي (Psychological emptiness / Existential vacuum)
  - ٢- فقدان المعنى (Meaninglessness / Lack of meaning)
  - ٣- الملل الأكاديمي (Academic boredom / Student ennui)
  - ٤- البحث عن المعنى (Meaning in life / Purpose in life)
  - ٥- الفراغ الوجودي.

ة ئز حئص مئ شىك ئالله بـخ لعئي لـخـة :

- أن تكون الدراسة منشورة بين عامي ٢٠٢٠ و ٢٠٢٥.
  - أن تتناول طلبة الجامعات بوصفهم الفئة المستهدفة.
  - أن تكون الدراسة مكتوبة باللغة العربية أو الإنجليزية.
  - أن تتضمن منهاجاً ميدانياً أو تحليلياً ذات صلة مباشرة بمو

وبعد تطبيق هذه المعايير تم اختيار ثمانية دراسات مطابقة لشروط الإدراج تمثل اتجاهات بحثية معاصرة في بيئات أكاديمية مختلفة وقد جرى تحاليلها من حيث منهج البحث حجم العينة،

والنتائج الرئيسة بهدف استخلاص الأنماط المشتركة والاختلافات الجوهرية في تناول الفراغ النفسي في السياقات الجامعية.

❖ لئجع بطيء يزدئ ظىء ئق بـ:

أوضحت دراسة أجروها (Arslan et al., 2020) إلى أن الشعور بالمعنى في الحياة يعد عاملًا وقائيًا رئيسيًا يساهم في مواجهة مشاعر الفراغ النفسي والاضطراب الوجودي لدى طلبة الجامعات خلال فترات الأزمات مثل جائحة كورونا، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وشارك فيها (٤١٢) طالبًا وطالبة من جامعات مختلفة، حيث تم الاستعانة بمقاييس تقيس المعنى في الحياة والصحة النفسية ومستويات الضيق النفسي، وبينت نتائج الدراسة أن ارتفاع شعور الأفراد بالمعنى يرتبط بانخفاض مستويات الفراغ النفسي، والاكتئاب، والقلق، بالإضافة إلى تحقيق مستويات أعلى من الرفاه النفسي والرضا عن الحياة، وأوصت الدراسة بأهمية دمج مفهوم "العيش ذو المعنى" ضمن البرامج الإرشادية الجامعية لدعم الصحة النفسية المتكاملة وتعزيز التوازن العاطفي، خاصة خلال الفترات التي تشهد ضغوطاً كبيرة مثل الأزمات الصحية العالمية.

وكشفت دراسة أجراها (لـ فـ وـ ١٠١) عن العلاقة بين الفراغ الوجودي واضطرابات الشخصية لدى مجموعة من طلبة الجامعات، استخدمت الدراسة مقاييسًا خاصًا لتقدير الفراغ الوجودي وشملت عينة مكونة من (١٢٠) طالبًا وطالبة، إذ أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين الفراغ الوجودي وبعض اضطرابات الشخصية مما يدل على أن الطلبة الذين يعانون من نقص الهدف والمعنى في حياتهم يكونون أكثر عرضة للإصابة بمشكلات نفسية وفراغ نفسي. وتناولت دراسة (١١١) معنى قياس مفهوم الفراغ النفسي (فراغ المعنى) لدى طلبة الجامعات إلى جانب دراسة الاختلافات فيه بناءً على متغيري الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي/إنساني) في جامعة ذي قار بالعراق، إذ قام الباحثان بتطوير مقاييس خاص يتألف من (٣٠) بندًا موزعة على أربعة محاور مثل فقدان الهدف أو المعنى، واللامبالاة وغيرها، وأظهرت النتائج أن مستوى الفراغ النفسي لدى العينة كان منخفضاً نسبياً ولم تظهر البيانات فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الفراغ النفسي بين الجنسين أو بين تخصصي الدراسة، كما أوصت الدراسة بضرورة التركيز على تصميم برامج وقائية تهدف إلى تعزيز إحساس الطلاب بالمعنى في حياتهم ومجالات دراستهم.

أما دراسة (١١١) في العراق فتناولت موضوع تحديد مستوى الفراغ الوجودي لدى طلبة الجامعات مع التركيز على استكشاف الفروق بين الجنسين في هذا المجال، بالإضافة إلى دراسة العلاقة بين الفراغ الوجودي ونمطي الشخصية (A-B)، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي وشملت الدراسة عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية للعلوم

الإنسانية في جامعة تكريت تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، وأظهرت النتائج أن مستوى الفراغ الوجودي لدى الطلبة كان متوسطاً مع وجود تفاوت لصالح الذكور، حيث أشارت النتائج إلى أن الذكور كانوا أكثر عرضة للشعور بالفراغ النفسي نتيجة لعرضهم بشكل أكبر للمواقف الصعبة والأزمات، كما بينت الدراسة وجود ارتباط بين نمطي الشخصية (A-B) ومستوى الفراغ الوجودي مما يشير إلى أن نمط الشخصية قد يلعب دوراً مهماً في إحساس الطلبة بالفراغ النفسي، وفي الختام أوصى الباحث بضرورة تصميم برامج إرشادية تهدف إلى تعزيز المعنى الشخصي والوعي الذاتي لدى الطالب مع توفير فرص أوسع لإشباع احتياجاتهم النفسية والقيمية.

وأجرت جامعة الطائف في السعودية دراسة لـ (٥٠) طالباً، وكشفت عن مستوى مرتفع نسبياً من الشعور بالفراغ النفسي بين الطلبة الجامعيين، إذ أشارت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والشعور بالفراغ النفسي حيث ينخفض الشعور بالفراغ النفسي مع ارتفاع مستوى الوعي الذاتي، كما بينت النتائج أن سمات الشخصية النرجسية تسهم بدور وسيط جزئي في هذه العلاقة إذ يميل الأفراد الذين يتمتعون بسمات نرجسية مرتفعة إلى الشعور بفراغ نفسي أكبر رغم امتلاكهم درجة معينة من الوعي الذاتي، وفي الختام أوصت الدراسة بأهمية تبني برامج إرشادية وتموية في الجامعات تهدف إلى تعزيز الوعي الذاتي والذكاء الانفعالي بهدف تقليل الفراغ النفسي لدى الطلبة.

كشفت دراسة ميدانية أجريت في الصين لـ (Wu et al., 2024) على عينة مكونة من (٥١٢) طالباً جامعياً أن هناك ارتباطاً واضحاً بين الفراغ النفسي وانخفاض الدافعية الأكademie وضعف مستوى الانخراط الدراسي، كما توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بإحساس أعمق بالمعنى في حياتهم كانوا أقل عرضة للشعور بالفراغ والملل الأكاديمي.

وقدم (Herron, 2024) دراسة سيكومترية بارزة هدفت إلى تقييم الخصائص النفسية لمقياس "الفراغ النفسي" وتطوير نسخة محكمة تلائم الاستخدام في الأبحاث العلمية والإكلينيكية بين طلبة الجامعات، واعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي ضمن إطار القياس النفسي حيث قام بتطبيق النسخة الأصلية للمقياس التي تتالف من (٤٥) بنداً على عينة شملت (١٤٨٢) طالباً وطالبة من خمس جامعات أمريكية، تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٥) عاماً، وتضمنت الدراسة تحليلات سيكومترية معمقة مثل تحليل العوامل الاستكشافي والتوكيدية إلى جانب تقدير الثبات الداخلي باستخدام معاملات ألفا كرونباخ وأوميقا لتحديد الهيكل العامل للمقياس ومدى اتساقه الداخلي، وأظهرت نتائج التحليل أن المقياس يتكون من أربعة أبعاد متربطة وهي (فقدان الهدف والمعنى، العزلة العاطفية، الإحباط الوجودي، والخواء الذاتي)، كما بينت الدراسة قدرة المقياس العالية على التنبؤ بمستويات الاكتئاب والقلق ونقص الرضا عن الحياة مما يدعم استخدامه كأداة

فعالة لتشخيص مظاهر الفراغ النفسي أو استخدامها في الأبحاث ذات الصلة ضمن الأوساط الجامعية، وتوصل الباحث إلى ضرورة تطبيق المقياس في الدراسات الطولية والإرشادية بهدف الكشف المبكر عن مظاهر الفراغ النفسي بين الشباب.

وأجرى (Hang et al., 2025) دراسة شاملة تناولت أبعاد الفراغ النفسي لدى طلبة الجامعات بهدف استكشاف البنية العاملية لهذا المفهوم ودراسة علاقته بكل من الاضطرابات المزاجية والتاريخ المرتبط بالحالات الانتحارية بين الطلاب، واعتمدت الدراسة على منهج كمي تحليلي باستخدام تحليل العوامل التوكيدية على عينة كبيرة شملت أكثر من (٢٧٠٠٠) طالب وطالبة جامعية من جامعات مختلفة في الصين، إذ تم استخدام مقياس جديد لفراغ النفسي طور خصيصاً لهذه الدراسة حيث ركز على أربعة أبعاد رئيسية هي فقدان المعنى، العزلة العاطفية، الإحباط الوجودي، والشعور بالاعتراض الذاتي، وأظهرت النتائج أن "الفراغ النفسي" يعد بناء نفسياً متعدد الأبعاد، كما تبين وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين ارتفاع مستويات الفراغ النفسي وزيادة أعراض الاكتئاب، القلق، والأفكار الانتحارية، في المقابل وجدت علاقة عكسية بين الإحساس بالمعنى في الحياة ومستويات الفراغ النفسي، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالات إحصائية حسب الجنس والتخصص الدراسي حيث كانت معدلات الفراغ النفسي أعلى لدى الطلاب الذكور وطلاب السنة الأولى مقارنة بإناث وطلاب في المراحل الدراسية المتقدمة

❖ لئنْ بِطْهَيْزَهْ تَلَهْ بِحْ كَطْفَيْهَعْكَفْ يِكْ كَبِطْهَيْهَلَعَهْ:

تقدّم الدراسات السابقة حول الفراغ النفسي لدى طلبة الجامعات رؤية متعمقة حول طبيعة هذه الظاهرة وأبعادها النفسية والسلوكية، وعواملها المؤثرة، إذ تشير نتائج معظم الدراسات إلى أن الفراغ النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالانخراط الأكاديمي، الدافعية، الصحة النفسية، ومستوى الإحساس بالمعنى في الحياة إذ تكشف المؤشرات الحالية في البيئة الجامعية عن تزايد مظاهر الانعزal وضعف الإحساس بالمعنى وهي ملامح واقعية تعكس ما أوردته الدراسات السابقة حول تصاعد مظاهر الفراغ الوجودي لدى الشباب الجامعي، وهذا ما يظهر بوضوح في خُذْزَب (Wu et al., 2024) التي أظهرت أن الطلبة ذوي مستوى أعلى من إحساس المعنى كانوا أقل عرضة للشعور بالفراغ النفسي والممل الأكاديمي، ما يعكس الأثر الوقائي للمعنى على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي، من جانب آخر توضح خُذْزَب (١٢٠) الدور الوسيط لسمات الشخصية النرجسية في العلاقة بين الوعي الذاتي والشعور بالفراغ النفسي، حيث أظهرت النتائج أن الطلبة ذوي مستوى عال من الوعي الذاتي أقل شعوراً بالفراغ النفسي، إلا أن السمات النرجسية المرتفعة قد تزيد من احتمالية شعورهم بالفراغ، مما يدل على تعقيد التفاعل بين العوامل الشخصية والوجودية، هذا التأكيد على الدور الوسيط للسمات النفسية يوازي نتائج خُذْزَب (١١٠) حول العلاقة بين نمطي الشخصية ومستوى الفراغ الوجودي، ما يبرز أهمية الأخذ

**(Arslan et al., 2020)** بالسمات الفردية في تصميم التدخلات الإرشادية، إذ تدعم خفّز بـ (Arslan et al., 2020) هذه النتائج فهي بينت أن الإحساس بالمعنى في الحياة يعمل كعامل وقائي مهم خلال فترات الأزمات مثل جائحة كوفيد-١٩، وأن تعزيز مفهوم "العيش ذو المعنى" يرتبط بانخاض مشاعر الفراغ النفسي والاضطراب الانفعالي وزيادة الرفاهية النفسية، وتتفق نتائج خفّز بـ (Arslan et al., 2020) مع هذه الرؤية إذ أظهرت العلاقة الإيجابية بين الفراغ الوجودي واضطرابات الشخصية، ما يبرز الحاجة لتعزيز الوعي الذاتي وإشباع الحاجات النفسية للحد من الفراغ النفسي، تأتي خفّز بـ (Hang et al., 2025) معه (١١) لتقدم بعدهاً منهجياً مختلفاً عبر فحص الفروق حسب الجنس والتخصص، وأظهرت نتائجها انخفاضاً نسبياً في مستويات الفراغ النفسي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب المتغيرين، مما يشير إلى أن السياق الثقافي والمجتمعي قد يؤثر في مظهري الفراغ النفسي ويستدعي تصميم برامج وقائية تراعي هذه العوامل، أما الدراسات واسعة النطاق مثل (Hang et al., 2025)، فقد أضافت بعدهاً معيارياً وقياسياً إذ كشفت عن البنية العاملية المتعددة للفراغ النفسي وعلاقته بالاضطرابات المزاجية والانتحار، مؤكدة أن الفراغ النفسي يشكل مؤشراً إنذارياً مبكراً للمخاطر النفسية بين الطلبة، في حين ركزت خفّز بـ (Herron, 2024) على الجانب السيكومترى وطورت مقياساً موثقاً لقياس الفراغ النفسي متعدد الأبعاد، ما يوفر أدوات دقيقة للتقييم والبحث العلمي ويتيح دمجه في البرامج الإرشادية الجامعية. ومن خلال ما تقدم يمكن ملاحظة أن الدراسات المتقدمة مثل (Hang et al., 2024) و (Wu et al., 2024) و (Arslan et al., 2025) ركزت على العينات الكبيرة والمنهج الكمي التحليلي ما يمنح نتائجها درجة عالية من الموثوقية والعمق، بينما تركزت دراسات مثل (Arslan et al., 2020) على منهج وصفي ارتباطي وتحليلات جزئية ما يسمح بفهم العلاقة بين العوامل الفردية والنفسية بشكل أعمق لكن قد تحد من القدرة على التعميم على سياقات أوسع. وأيضاً من خلال المقارنة بين الدراسات يمكن استخلاص أن العوامل الفردية (الوعي الذاتي، سمات الشخصية)، العوامل الأكاديمية (الانحراف، الحافر)، والعوامل الوجودية (الإحساس بالمعنى) تلعب دوراً أساسياً في تطور الفراغ النفسي، بينما تبرز الحاجة أيضاً إلى الأخذ بالاختلافات الثقافية والسياسية، علاوة على ذلك توکد الدراسات على أهمية تطوير أدوات قياس معيارية وموحدة لتقييم الفراغ النفسي، وضرورة دمج برامج وقائية وإرشادية تركز على تعزيز المعنى الشخصي والوعي الذاتي لدى الطلبة.

❖ هـ بـ: طبق طبق طبق طبق هـ :

٠- هـ بـ: يتمثل أبرزها في تنوّع الدراسات بين المنهج الكمي والوصفي مع التركيز على العينات الجامعية واستخدام مقاييس تميّز بحداثتها وموثوقيتها، كما يبرز تحليل العلاقة بين

الفراغ النفسي وعدد من المتغيرات الشخصية والنفسية بجانب الاهتمام بتوسيع الأبعاد الثقافية والجغرافية في بعض الأبحاث.

١- يُلْقِي خ: تشمل بعض التحديات استخدام عينات صغيرة في بعض الدراسات مثل دراسة الشهري (٢٠٢٣) والاعتماد الكبير على المنهج الوصفي الارتباطي لتحليل العلاقات، بالإضافة إلى ذلك يتجلّى اختلاف أدوات القياس بين الدراسات وندرة الأبحاث الطولية التي تستهدف تتبع التغييرات عبر الزمن.

مُلْكِيَّةٌ

١- هناك حاجة لتعزيز البحث عبر دراسات طولية لفهم كيفية تطور الفراغ النفسي خلال سنوات الدراسة الجامعية.

٢- ضعف التركيز على الدراسات التي تربط الفراغ النفسي بتطبيق تدخلات وقائية عملية وتقدير مدى فعالية تلك التدخلات.

٣- قلة الأبحاث التي تجمع بين العوامل الفردية، الأكاديمية، والثقافية لتقديم تحليل شامل للفраг النسبي.

٤- هناك ضرورة لتوحيد أدوات القياس بهدف اختبار جدارتها ومدى مصدقتها ضمن سياقات ثقافية متعددة.

شِدَّةٌ

١- تصميم برامج إرشادية لتعزيز المعنى، والوعي، الذاتي، لدى الطلبة.

٢- استخدام أدوات معيارية مثل مقاييس (Herron,2024) وقياس (Hang et al.,2025) لتقدير الفراغ النفسي، ومراقبته.

٣- دمج التوعية بالفراغ النفسي ضمن التهيئة الجامعية ومقررات المهارات الحياتية.

٤- ربط التدخلات الإشادية بالتقنيات الحديثة لتعزيز التوازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية.

لِي نَخْذِلُكُمْ بِئْلَاجْ بْـ

١- أحمد، مهدي شهاب (٢٠٢٢): طفوع عنك ج خ معالفة نما ئنك بـ A-B<sup>o</sup> ك بـ ئلنك دلعـ بـ مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٢٩(٧)، الجزء ٢)، العراق

<https://doi.org/10.25130/ituh.29.7.2.2022.22>

٢- الزيدى، دعاء صادق عادل، وعليوى، عبد الخالق خضير (٢٠٢٢): *معنى عطى مع وک* ک ب طک دلعې، مجله علم النفس الإيجابي، المجلد ٦(٥)، العراق.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7086730>

٣- الشمرى، ف. (٢٠٢١): طفيع طي ج خ ك لا اطي ئلعدة معالفة لـ ئلآقته، طفيغ ب، مجلة البحوث النفسية العربية، ١٢(٣).

- ٤- الشهري، دامس العثلي (٢٠٢٣): طف عى ظئعهئى معلاف ذك ع ذ اهئع ظيف يك ظك ك بطيي ته عك زئ ئمىص ئ اطك بطي ج بغي جئل ع ظك ئ ، مجلة البحث التربوي والابتكار، المجلد ٣، العدد ١١، السعودية.
- ٥- عماد الدين، مهمل ونادية، بومجان (٢٠٢٢): طف ف غى ظئع ظك ج خ ك ك ب س ب ع ظيف هكل ظك ب (خنزب هش ب لئه ب فئه)، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد ١١، العدد ١، الجزائر.
- ٦- محمود، احمد فؤاد (٢٠٢٣): ظئع ظك ج خ ك لـ ا ك بطي ب جئل ب حكم غى ص ؟ ع ظك غئ ظك غئ ب، مجلة دراسات نفسية وتربية، جامعة حلوان، المجلد التاسع والعشرون، العدد يوليو، مصر.
- ٧- مصطفى، سارة حسام الدين (٢٠٢١): ظئع ظك ج خ معلاف ذ ئمىص ئ ظك ب ئ ع ب لـ ظك ئ ئلى ئلى، جامعة عين شمس، مصر.
- 8- Arslan, G., Yıldırım, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z., & Kılınç, M. (2020): Meaningful living to promote complete mental health among university students in the context of the COVID-19 pandemic. International Journal of Mental Health and Addiction, 20(2), 930-942.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>
- 9- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- 10- Frontiers. (2023): Academic ennui and student engagement. Retrieved from  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1198762>
- 11- Hang, X., Lü, W., Wu, Y., Kang, X., & Zhu, Y. (2025): Dimensions of the psychological emptiness and its relation with suicide history among college students. Frontiers in Psychology, 16, 1626912.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1626912>
- 12- Herron, S. J., Saunders, R., Sani, F., & Feigenbaum, J. (2024): The Psychological Emptiness Scale: a psychometric evaluation. BJPsych Open, 10(2), Article e42. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.649>

13- Wu, Y., Li, H., & Chen, X. (2024). Meaning in life and student wellbeing: A systematic review of interventions. International Journal of Educational Research, 115, 102183.

<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102183>

14- Zhu, X., Chai, W., & Shek, D. T. L. (2022). Promotion of Meaning in Life and Well-being among University Students during the COVID-19 Pandemic via a Service-Learning Subject. Frontiers in Public Health, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.924711>