



معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب لدى العاطلين عن العمل

م. د. صافي حمزة حسن

الكلية التربوية المفتوحة / مركز واسط الدراسي

Safihamza@uowasit.edu.iq

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على معنى الحياة لدى العاطلين عن العمل ، ودلالة الفروق في معنى الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) ، والتعرف على الاكتئاب لدى العاطلين عن العمل ودلالة الفروق في معنى الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) ، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين معنى الحياة والاكتئاب لدى العاطلين عن العمل ، تكون مجتمع البحث من (24647) فرداً من العاطلين عن العمل في مركز مدينة الكوت ، وتم اختيار عينة البحث البالغ عددها (200) فرد بواقع (100) فرد لكل من الذكور والاناث ، وقد اعتمد الباحث مقياس معنى الحياة (MLQ) (Steger,M & Frazir,P,2006) والذي قام بترجمته للعربية البلوي وحمد (2024) للتعرف على مستوى معنى الحياة لدى عينة البحث والذي يتكون من (20) فقرة، ومقياس بيك للاكتئاب (Beck,1984) والذي قام بتعريبه (غريب 2000) والذي يتكون من (21) فقرة ، قام الباحث باستخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين ، اذ قام باستخراج الصدق الظاهري للمقياسين بعرضهما على مجموعة من المختصين في العلوم التربوية والنفسية ، وكذلك تحقق من مؤشرات صدق البناء للمقياسين ، واستخراج الثبات بطريقتي (الاختبار - اعادة الاختبار ، والفاكرونباخ) ، وبعدها تم تحليل البيانات احصائياً باستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واطهرت النتائج ما يأتي:

- 1- يتمتع العاطلون عن العمل بمستوى اقل من المتوسط في معنى الحياة .
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في معنى الحياة وفقاً لمتغير الجنس ذكور- اناث .
- 3- يتمتع العاطلون عن العمل بمستوى أعلى من المتوسط في الاكتئاب .
- 4- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الاناث .
- 5- وجود علاقة ارتباطية دالة عكسية بين متغيري البحث معنى الحياة والاكتئاب .

وفي ضوء هذه النتائج توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات وقدم عدداً من التوصيات والمقترحات
الكلمات المفتاحية : معنى الحياة ، الاكتئاب ، العاطلين عن العمل

The Meaning of Life and its Relationship to Depression Among the Unemployed

Abstract :

The current research aims to identify the meaning of life among the unemployed, the significance of differences in meaning of life according to gender (male-female), and to identify depression among the unemployed and the significance of differences in meaning of life according to gender (male-female). It also aims to reveal the correlation between meaning of life and depression among the unemployed. The research population consisted () unemployed individuals in the city center of Al-Kut. The research sample 24647of (consisted of (200) individuals, with (100) males and (100) females selected. The researcher adopted the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) (Steger, M & Frazir, P, 2006), translated into Arabic by Al-Balawi and Hamad (2024), to identify the level of meaning in life among the research sample. This scale consists of (20) items. The researcher also used the Beck Depression Inventory (Beck, 1984), translated into Arabic by Gharib (2000), which consists of (21) items. The researcher extracted the psychometric properties of both scales. Face validity was established by presenting the scales to a group of specialists in educational and psychological sciences. Construct validity indicators were also verified, and reliability was established using the test-retest method and Cronbach's alpha. The data were then



statistically analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results showed the following:

1. The unemployed reported a lower-than-average level of meaning in life.
2. There were no statistically significant differences in meaning in life based on gender (male-female).
3. The unemployed reported a higher-than-average level of depression.
4. There were statistically significant differences in depression levels based on gender, favoring females.
5. There was a statistically significant inverse correlation between the two research variables: meaning in life and depression.

Based on these results, the researcher reached a number of conclusions and offered several recommendations and suggestions.

Keywords: Meaning in life, depression, unemployed

الفصل الاول : التعريف بالبحث

أولاً : مشكلة البحث

في السنوات الأخيرة ازدادت حالات الاكتئاب لدى الافراد وأثارت الأضرار التي يسببها الاكتئاب على نمو صحتهم البدنية والنفسية قلقاً بالغاً في جميع أنحاء العالم ، وقد أكدت دراسات سابقة أجريت أن معنى الحياة عاملٌ حاسمٌ في الوقاية من الاكتئاب، وأن بناء معنى الحياة مهمةٌ أساسيةٌ في مواجهة تلك المشكلة ، علاوةً على ذلك فقد أشار المهتمين في هذا المجال من المختصين والباحثين إلى أن فشل الفرد في ادراك او تصور معنى ايجابياً لحياته قد يُثير مشاعر من السلبية وانعدام الاهمية والقيمة لديه مما يؤثر على واقع الحياة التي يعيشها وبالعكس ، ولكون أن مفهوم معنى الحياة مفهوماً واسعاً وأن ادراكه يختلف من شخص لآخر ومن وقت لآخر لدى الفرد نفسه ، فضلاً على أنه يتأثر بعوامل مختلفة لا يمكن الاحاطة بها وحصرها سواء أكانت شخصية أم اجتماعية مادية أو معنوية وغيرها.(Czekierda, K. & p: 32, 2017 et al)

تتفاقم المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في العراق بمرور الايام نتيجة انعدام التخطيط وغياب الحلول الواقعية لمواجهة تلك المشكلات ومعالجتها ، ومن بين أهم تلك المشكلات تبرز بوضوح مشكلة البطالة والتي اصبحت واحدة من اعقد التحديات التي تواجه البلد نتيجة للأعداد الموهولة من العاطلين عن العمل وطوابير الخريجين الباحثين عن فرصة عمل لما لها من اثار سلبية على الفرد والمجتمع تتمثل في صعوبة توفير متطلبات العيش الكريم لهذه الشريحة الواسعة من شرائح المجتمع خصوصاً مع ارتفاع تكاليف العيش ومتطلبات الحياة مما يمثل مصدر قلق دائم لدى هذه الفئة والذي قد يؤدي الى ارتفاع مستويات الجريمة وزيادة حالات الطلاق والتفكك الاسري والانحطاط الاخلاقي والادمان ومحاولات اذاء النفس والاقدام على الانتحار وفقاً للإحصائيات الرسمية .

وبناءً على ما سبق ولأهمية هذه الشريحة (العاطلين عن العمل) يرى الباحث وجود مشكلة تستحق الدراسة والبحث ، وقد لخص الباحث مشكلة بحثه في السؤال الاتي : ما علاقة معنى الحياة بالاكتئاب لدى العاطلين عن العمل ؟

ثانياً : أهمية البحث

تتفق دعوات العقلاء في جميع الاديان الى ضرورة استثمار طاقات الافراد بالبحث على العمل والكسب من حرفة او صناعة او اعمار الارض ، فقد هيا الله سبحانه وتعالى خيرات هذه الارض وكنوزها ليستثمرها البشر ويستفيد منها ، وقد اشار القران الكريم الى ذلك بقوله " هو الذي جعل لكم الارض ذلولا فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه واليه النشور" (سورة الملك :15) ، ومن اجل ذلك يجب على الافراد مراعاة هذه المسؤولية من خلال بذل الجهد في العمل وطلب الرزق الحلال ليعيش حياة كريمة طيبة ، فالعمل هو الوسيلة التي تلبي حاجات الناس المادية من مأكل وملبس ومسكن ، والنفسية كالشعور بالاستقرار والطمأنينة وتقدير الذات . (راتب ،2005: 6)

يشير الزواوي (2004) الى ان العمل من أهم الوسائل لتنمية الفرد في جميع الجوانب ، الاقتصادية والاجتماعية والنفسية وانه يمنح الفرد شعوراً بالقيمة والاهمية وان الحياة التي يعيشها ذات معنى ، ولكن في كثير من الاحيان يواجه الفرد



صعوبة في الحصول على فرص العمل الامر الذي يؤثر بشكل سلبي على حياته فيتولد لديه شعور باليأس والعجز في تلبية متطلبات حياته والاسرة التي يعيلها (محمد ، 2015)

تعد البطالة من اكثر الضغوط الحياتية تأثيرا على الصحة النفسية للأفراد ، حيث لا يقتصر تأثيرها على الجوانب المادية بل يمتد ليشمل مشاعر فقدان الهوية والاعتراف الاجتماعي وانخفاض تقدير الذات ، ومن هنا يبرز مفهوم معنى الحياة كأحد المتغيرات النفسية الايجابية التي تعمل كعامل وقاية وحماية ضد الاضطرابات النفسية المختلفة وخصوصا الاكتئاب ، فقد اظهرت الدراسات كدراسة (Steger,2012) ان الشعور بان للحياة هدفا ومعنى يرتبط بشكل مباشر بانخفاض ملحوظ في اعراض القلق والاكتئاب . (محمد وقاسم، 2015: 33)

تشير الاحصائيات العالمية الى ارتفاع معدلات البطالة بين الشباب والبالغين مما يجعلهم عرضة للإصابة بمشكلات نفسية حادة ، ابرزها الاكتئاب ، ووفقا لنظرية بيك فان البطالة قد تنشط المخططات السلبية لدى الفرد كالاعتقاد بالفشل وانخفاض القيمة والاعتبار وانه عالة على المجتمع مما يؤدي الى ارتفاع مستوى الاكتئاب . ويمكن تلخيص اهمية هذه الدراسة في جانبين وكالتالي :

- تأتي أهمية هذه الدراسة في كونها تناولت موضوعا مهما ضمن مجالات علم النفس الايجابي وهو ما ينسجم مع توجه الدراسات النفسية الحديثة الذي يؤكد على ضرورة الاهتمام بالجوانب الايجابية لدى الافراد وتنميتها .
- وكذلك تأتي أهميتها في محاولة الكشف عن علاقة معنى الحياة بالاكتئاب لدى العاطلين عن العمل .

الاهمية التطبيقية

- تتمثل اهمية هذه الدراسة من الناحية العملية من خلال الفئة المستهدفة بالدراسة (العاطلين عن العمل) والذين يشكلون شريحة كبيرة من شرائح المجتمع .
- من المؤمل وبناءً على النتائج التي ستتوصل اليها هذه الدراسة تقديم التوصيات والمقترحات والحلول للمشكلات التي تحول دون الارتقاء بمستوى العاطلين عن العمل على جميع الاصعدة مما ينعكس إيجابا على حياتهم العامة .

ثالثاً : أهداف البحث :

- التعرف على مستوى معنى الحياة لدى العاطلين عن العمل
- التعرف على الفروق في مستوى معنى الحياة لدى العاطلين عن العمل تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)
- التعرف على مستوى الاكتئاب لدى العاطلين عن العمل
- التعرف على الفروق في مستوى الاكتئاب لدى العاطلين عن العمل تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين معنى الحياة والاكتئاب لدى العاطلين عن العمل

رابعاً: حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على العاطلين عن العمل في مركز مدينة الكوت للعام (2025-2026)

خامساً : تحديد المصطلحات

أولاً : معنى الحياة

- عرفه ونج (Wong,1998) : هو نظام معرفي قائم بذاته يؤثر في اختيار الفرد للأنشطة والاهداف التي تمنح حياة الفرد شعورا بالغرض والقيمة الشخصية والانجاز (Rathi&Rastog,2007)
- وعرفه فرانكل (Frankl , 1964) : هو قدرة الفرد على ان يكتشف وبشكل مسؤول المعاني الحياتية المتأصلة في سلوكه وفي مواقفه . (Frankl , 1964, P. 132)

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها العاطلين عن العمل بعد اجابتهم على مقياس معنى الحياة.

ثانياً : الاكتئاب

- عرفه كابن (Chaplin,1971) : هو حالة من اليأس والقنوط وقصور المشاعر وانخفاض الفاعلية والتشاؤم بخصوص المستقبل .



▪ وعرفه (بيك، 1974) : شكل من اشكال الاضطرابات العاطفية تمتاز بتغير في مزاج الفرد وظهور مشاعر الحزن والوحدة والقنوط وتبدل المشاعر والعواطف وخيبة الامل وصعوبة التفكير والتركيز وافكار تتعلق بالموت والانتحار فضلا عن ظهور اعراض جسمية كالصداع وفقدان الشهية واضطرابات النوم والام العضلات (عيسى وحداد، 2001: 355)

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها العاطلين عن العمل بعد اجابتهم على مقياس الاكتئاب
ثالثا : العاطلين عن العمل
تعريف منظمة العمل الدولية : هم الاشخاص القادرين على العمل والراغبين فيه ويبحثون عنه ولكن من دون جدوى .

الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : معنى الحياة

يُعد معنى الحياة من أكثر المفاهيم استقطاباً لاهتمام العلماء والباحثين نظراً لدوره المحوري في تحفيز الأفراد وزيادة دافعيتهم للحياة ، وقد ازداد الاهتمام بهذا المفهوم بشكل لافت بعد ظهور النظرية الوجودية في علم النفس ، وقد توصل فرانكل إلى أهمية المعنى في حياة الإنسان من خلال تجربته الشخصية المؤلمة في معسكرات الاعتقال النازية ، حيث لاحظ أن السجناء الذين فقدوا الشعور بمعنى حياتهم غرقوا في ما أسماه الفراغ الوجودي أو الخواء المعنوي ، وكانت النتيجة ظهور أعراض نفسية وسلوكية مرضية، مثل الإدمان على الكحول كمحاولة يائسة لملء ذلك الفراغ الداخلي، ومن هذه الملاحظات استنتج فرانكل أن الدافع الأساسي للإنسان في حياته ليس البحث عن اللذة أو تجنب الألم فحسب، بل السعي لإيجاد معنى لوجوده ، ويعتبر تحقيق هذا المعنى ضرورياً لصحته النفسية باعتباره القوة التي تمنحه القدرة على تجاوز أصعب الظروف وتحمل المشقات من خلال إدراكه لقيمة وجوده وهدف حياته ، وعلى النقيض من ذلك فعندما يفشل في إيجاد ذلك المعنى قد يؤدي به إلى اضطرابات عقلية ونفسية مختلفة كاللامبالاة والشعور بعدم الأهمية والاعتبار وانخفاض مستوى تقديره لذاته واليأس وانخفاض مستوى دافعيته في الحياة والاكتئاب والتفكير بالانتحار. Seachris , (Joshua. 2019,p: 49)

ويرى (Wong,2000,5) أن معنى الحياة يمثل النظام المعرفي الذي يكونه الفرد عن خبراته الشخصية السابقة ويشتمل على ثلاثة ابعاد مرتبطة مع بعض (معرفي، سلوكي ، وجداني) ، فالمعرفي يعكس طريقة تفكيره والمعتقدات التي يعتقد بها والمبادئ التي يحملها كالمعتقدات الدينية التي يحملها وتصوراتها لمفهوم العدالة في هذا العالم ، ويعد هذا البعد مؤشرا للطريقة التي يتصرف بها الفرد في حياته ، أما البعد السلوكي فيتمثل بتصرفات الفرد وسلوكياته خلال ممارسة نشاطاته المختلفة وتفاعله مع الآخرين والذي يعكس حاجاته وثقافته وطباعه ومعتقداته والبيئة التي ينتمي إليها ، في حين يمثل البعد الوجداني مشاعر الرضا عن الذات والاعتداد بالنفس والفخر . (Baumeister, Roy F., & et al . 2013,p: 405-516)

ويتمثل معنى الحياة لدى الافراد بشعورهم بقيمتهم وأهميتهم ، وتشير الكثير من الدراسات الحديثة بأن هذا المفهوم يمثل حاجة انسانية مهمة لها تأثيرا مباشر على صحة الافراد الجسدية والنفسية ، فالأفراد الذين يتمتعون بحياة هادفة مليئة بالمعنى يكونون أكثر سعادة وصحة وقد يعيشون فترة حياة أطول مقارنة بالآخرين ، فكلما كان الافراد أكثر شعورا بأن حياتهم ذات معنى كانوا أكثر ايجابية وتفاؤلاً ، اذ يقلل هذا الشعور من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية وبالتالي ينعكس ايجابيا على صحتهم البدنية وطول العمر. (Vaial&Routledge,2020)

ويعد معنى الحياة موردا مهما للتكيف مع احداث الحياة لدى الافراد والتي غالبا ما تكون مليئة بالمشكلات والمصاعب والتحديات ، فعلى سبيل المثال يواجه جميع الافراد تحديات على مستوى صحتهم العقلية والنفسية نتيجة الضغوط والاحداث الصادمة التي قد يكون لها تأثيرا سلبيا على مسار حياتهم ، كفقدان شخص عزيز او فشل مشروع تجاري او زواج أو امتحان وغيرها الكثير ، وقد تختلف استجاباتهم لتلك الاحداث نتيجة الكثير من العوامل ومن اهمها مستوى ادراكهم بحتمية تلك الاحداث باعتبارها جزءاً من حياتهم وایمانهم بقدرتهم على التعامل معها بشكل اكثر ايجابية . (Calhoun, Cheshire. (2015) p : 15-34)

ولقد ادرك الباحثون مبكرا أهمية هذا المفهوم على حياة الافراد وصحتهم وحاولوا فهم الاسباب الكامنة وراء كونها تمهد الطريق لفهم أوسع للصحة الوجودية ودورها في ازدهار المجتمعات ورفاهيتها ، وتوصلوا الى أن معنى الحياة يؤثر بشكل كبير في صحة الافراد وسعادتهم من خلال طبيعته التحفيزية والتنظيم الذاتي على سلوكهم وتصرفاتهم ، فمن خلاله



يمكن التنبؤ بدافعية الافراد ونشاطهم ، فعندما يفكرون فيما يجعل لحياتهم معنى يكونون أكثر رغبة وميلا للانخراط في ممارسة التمارين البدنية و الانشطة المختلفة. (Hooker, & Masters (2018)

وكذلك ايضا وعى نطاق واسع فان معنى الحياة يحفز سعي الافراد لتحقيق اهدافهم ، فمثلا عندما يستذكرون ذكريات حياتهم ذات المعنى ويتأملونها فأنهم يظهرون دافعية أكبر ورغبة في تحقيقها ، اذ ان تركيزهم على ما يعطي حياتهم معنى يجعلهم اكثر فاعلية والهاما . (Sedikides, C, & Wildschut, T. (2018)

وتشير الكثير من النتائج التي توصل اليها الباحثون لأهمية الشعور بالمعنى كونه يمثل موردا للتكيف في حياتهم فضلا عن طبيعته التحفيزية ، فعلى سبيل المثال عندما يواجه الأشخاص مشكلات على مستوى صحتهم العقلية والنفسية ويعتقدون بضرورة اللجوء الى المختصين النفسيين لمعالجة تلك الاضطرابات تراهم يتباينون في مدى اقدامهم لاتخاذ تلك الخطوات ، ويعود سبب ذلك التباين الى ان الافراد الذين لديهم تصورات اكبر للمعنى في حياتهم يعتقدون بأهمية وجدوى العلاج النفسي وبالتالي يكونون اكثر اقبالا على الالتزام بالخطة العلاجية والمشاركة بنشاط وايجابية فيها مما يسرع في علاجهم وشفاءهم مقارنة بالأشخاص الاقل شعورا بمعنى في حياتهم ، مما يظهر الدور التحفيزي للمعنى في ذلك الجانب. (Baumeister, Roy F., & et al 2013,p: 405-516)

يحتاج الاشخاص إلى امتلاك القوة النفسية التي لا تساعدهم فقط على إدارة قلقهم الشخصي فحسب ، بل تدفعهم أيضا إلى الرغبة في المساهمة بشكل إيجابي في العالم من حولهم ، ولكون المعنى في الحياة يمثل موردا مهما في مساعدتهم على تحقيق ذلك الهدف ، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة في هذا المجال ، اذ وجدت أن المعنى الأعلى في الحياة لدى الافراد يرتبط ارتباطا مباشرا بانخفاض مستويات القلق والضيق النفسي والتوتر الناجم عن المشكلات الشخصية والركود الاقتصادي والبطالة والاضطرابات النفسية والصحية وسرعة التعافي منها ونجاحهم في التعاطي معها بإيجابية ، وأشارت ايضا أن دوره لا يقتصر على حياة الفرد فقط وانما يتعدى ذلك الى المجتمع الذي يعيش فيه مما ينعكس ذلك في مساعدة المجتمع على مواجهة التهديدات والتحديات الجماعية كالكوارث الطبيعية والحروب والابوة المختلفة. (Trzebinski & et al. 2020, p: 24)

ومن جانب اخر عندما يعتقد الافراد أن حياتهم ذات قيمة ومعنى يحرسون على تنظيم سلوكهم بطرق تساعد في الحفاظ على حياتهم وازدهارها ، ومن المعلوم أن رفاهية أي مجتمع ترتبط ارتباطاً مباشراً برفاهية أفرادها ، وبالتالي فإن كون معنى الحياة يدعم ازدهار الأفراد ورفاهيتهم مما يقدم دليلاً قاطعاً على أنه يعزز ازدهار المجتمع أيضاً ، اضافة الى ذلك فإن التأثير الإيجابي للمعنى على رفاهية الافراد قد يتجاوز مجرد قيامهم بتنظيم سلوكهم بطرق تساعد على الحفاظ على صحتهم والسعي لتحقيق أهدافهم الذاتية بل يتعدى ذلك من خلال انعكاساته الايجابية على الصحة الاجتماعية والاقتصادية ، وهما عنصران أساسيان لازدهار المجتمع. (Calhoun & Cheshire. (2015) p : 15-34)

وتشير الأبحاث أيضاً إلى أن المعنى يعزز السعي وراء تدعيم الروابط والمشاركة الاجتماعية ، فعلى سبيل المثال لاحظ (ستافروفا ولومان) أن المعنى في الحياة يتنبأ بشكل إيجابي بمدى شعور الأفراد بالارتباط بمجتمعهم وعائلاتهم وأصدقائهم بعد 10 سنوات ، وفي دراسة لاحقة وجدا أدلة أقوى على وجود وظيفة تحفيزية اجتماعية للمعنى؛ حيث تنبأت المستويات الأعلى من المعنى باحتمالية أكبر للمشاركة المستقبلية في الجمعيات التطوعية ، وبين الأشخاص غير المتزوجين باحتمالية أكبر للزواج ، تتوافق هذه النتائج مع الأبحاث التي تُظهر أنه عندما يفكر الناس في التجارب الاجتماعية الماضية ذات المعنى الشخصي، فإنهم يصبحون أكثر تحفيزاً لمتابعة الأهداف الاجتماعية وأكثر ثقة في قدرتهم على التغلب على المشكلات في علاقاتهم (Abeyta, A. A., Routledge, C., & Juhl, J. (2015), p: 1029-1044.

علاوة على ذلك ، كلما زاد عدد الأفراد الذين يُبلغون عن رغبتهم في عيش حياة ذات معنى، زاد انخراطهم في السلوك الاجتماعي الإيجابي كالأعمال التطوعية والتبرع للمنظمات الخيرية ، مما يشير إلى أن الحاجة إلى المعنى تُوجّه الناس نحو مساعدة الآخرين ودعم المنظمات الاجتماعية التي يعتقدون أنها تُحسّن المجتمع ،ومن جانب اخر فإن الروابط الاجتماعية وتعزيز المشاركة الاجتماعية تسهم الى حد كبير في اصفاء معنى لحياة الافراد ، فعلى سبيل المثال عندما طُلب من مجموعة من الافراد تفصيل وبيان ما يعطي حياتهم قيمة ومعنى، ذكروا أن المصدر الأكثر شيوعاً للمعنى في حياتهم هو العلاقات الاجتماعية الوثيقة (Nelson, T. A.& et al . (2019)

فضلا عن ذلك فان معنى الحياة يسهم أيضاً في ازدهار المجتمع اقتصادياً ، فعلى سبيل المثال يُنبئ الشعور بالهدف في الحياة بمكاسب في دخل الأسرة بمرور الوقت ، ولأن المعنى يُعزز ضبط النفس والسلوك المُوجه نحو الأهداف بشكل عام ، فمن المرجح أنه يدعم اتخاذ القرارات الاقتصادية والأهداف المتعلقة بالعمل التي تُؤدي إلى أمان مالي أكبر لدى



الفرد، وعندها يكون الافراد في وضع أفضل لدعم جوانب مهمة أخرى من الحياة المجتمعية عندما يكونون قادرين على تلبية احتياجاتهم المالية والذي يعد مفتاحاً للازدهار الاقتصادي للمجتمع بشكل اوسع. (Hill, P. L.& et al (2016) يُعد معنى الحياة أيضاً حاجزاً أساسياً ضد الكثير من الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب، وهذا ما اكدته الدراسات التي أجريت على البالغين وطلاب الجامعات أن معنى الحياة يمكن أن يُخفف الاكتئاب الناتج عن الأحداث السلبية، ويُبنى سلباً بالاكتئاب بشكل ملحوظ، كما أشارت الدراسات السريرية إلى أن معنى الحياة له تأثير علاجي إيجابي على الأفراد المصابين بالاكتئاب (Weinstein N.& et al,2012)

نظرية فرانكل

يعد فرانكل أول من بحث في مفهوم معنى الحياة ووضع تعريفاً له، وقد ألف كتاباً حول هذا المفهوم تحت عنوان (الإنسان يبحث عن المعنى)، وقد ساهمت في تطوير الاسس النظرية لهذا المفهوم من قبله ثلاثة عناصر مهمة هي تبنيه للفلسفة الوجودية وتأهيله الاكاديمي كطبيب نفسي وتجربته التي عاشها كسجيناً في المعتقلات النازية خلال الحرب العالمية الثانية، وقد لاحظ فرانكل خلال وجوده في المعتقل أن الموت كان احتمالاً وارداً بنسبة كبيرة خصوصاً انه شاهد الكثير من المعتقلين قد لقوا حتفهم بالفعل، ومع ذلك فقد شاهد انه نجا البعض منهم، مما أثار استغرابه وجعله يبحث عن اجابة لهذا التساؤل وعن كيفية نجاتهم مع تشابه ظروف اعتقالهم، وتوصل الى أن الموت جاء سريعاً لمن استسلموا له، أما الذين اختاروا الحياة ولم يستسلموا فقد اتاحت لهم فرصة حقيقية للنجاة رغم الظروف المروعة التي عاشوها. (Abeyta, A. A., Routledge, C., & Juhl, J. (2015), p: 1029–1044).

يعتقد فرانكل ان الهدف الرئيسي للبحث عن المعنى هو مساعدة الفرد على الاجابة على تساؤلات وجودية تتعلق بمعنى حياته، ولقد تركز اهتمامه بالفرد والبحث في ذاته الاصلية وكيونته وماهيته والمعنى الروحي لوجوده واعتبره المحرك الأساسي لسلوكه كفرد في هذه الحياة، لقد ركز فرانكل على البعد الروحي لدى الفرد واعتبره بعداً انسانياً متفرداً، ففي مراحل حياة الانسان التي قد يواجه فيها ظروفًا قاسية يمكن للحياة الروحية المتصفة بالثراء الداخلي وحرية الاختيار والارادة ان تزيد من صلابته وتمده بالطاقة الكافية لتحمل تلك الظروف المؤلمة وتبعث فيه روح الامل والقدرة على مواجهتها والخروج بأقل ما يمكن من الخسائر على المستوى البدني والنفسي. (فرانكل، 1982، ص61)

ابعاد نظرية فرانكل

حرية الإرادة: ويعني بها أن للإنسان الحرية في اتخاذ قراراته الخاصة لمواجهة المواقف المختلفة التي تواجهه وتحديد موقفه تجاه الظروف بغض النظر عن المحددات والقيود الخارجية التي تحكم سلوكه وتصرفاته، وتتباين هذه القدرة (حرية الاختيار) من فرد لآخر ومن موقف لآخر.

إرادة المعنى: وتعد القوة الدافعة للفرد في حياته ويقصد بها سعي الافراد لاكتشاف معنى محسوس وملمس لوجودهم في هذه الحياة، ويعد البحث عن هدف التعبير الاسمي للوجود ولا بد للفرد أن يحرص ويجتهد على تصور هدف او مجموعة اهداف تستحق أن يعيش من اجلها، اذ ان ادراك الفرد لذلك المعنى سيساعده على الاستمرار بممارسة دوره كفرد حتى في اسوء الظروف واشدها تعقيداً.

معنى الحياة: وتشير الى أن الحياة ذات معنى في كل الظروف والاقوات، بل حتى في وقت الالم والمعاناة، وأن الفرد يستطيع أن يستشعر معنىً لحياته من خلال العمل والانجاز (القيام بعمل ذي قيمة) أو التجربة (تأمل الجمال، الحب) أو الموقف (اتخاذ موقف شجاع تجاه المعاناة التي لا مفر منها). (Abeyta, A. A& et al, (2015), p: 1029–1044)

ثانياً: الاكتئاب

يشعر الجميع بالحزن أو الكآبة أحياناً، لكن هذه المشاعر عادةً ما تزول مع مرور الوقت، أما الاكتئاب (ويُسمى أيضاً اضطراب الاكتئاب الشديد أو الاكتئاب السريري) فهو مختلف، إذ يُمكن أن يُسبب أعراضاً حادة تؤثر على شعورك وتفكيرك وقدرتك على أداء الأنشطة اليومية كالنوم والأكل والعمل، وهو مرض يُمكن أن يُصيب أي شخص بغض النظر عن العمر أو العرق أو الدخل أو الثقافة أو التعليم، وتشير الأبحاث إلى أن العوامل الوراثية والبيولوجية والبيئية والنفسية تساهم في الإصابة بالاكتئاب. (Beck, Aaron, 1987).

يعد الاكتئاب من أكثر الامراض النفسية انتشاراً وشيوعاً حول العالم وفقاً للإحصائيات الرسمية، اذ اشارت منظمة الصحة العالمية أنه يمثل رابع اعلى عبء مرضي، ووفقاً لأحدث التقديرات الطبية لمنظمة الصحة العالمية للعام



(2025) بلغ عدد المصابين به ما يقارب (350) مليون شخصاً حول العالم مما يمثل نسبة (5%) تقريباً من سكان العالم ، وأشارت المنظمة أيضاً الى ان الفئات الأكثر عرضة للإصابة به هي النساء مقارنة بالرجال (ضعف النسبة تقريباً) كما أن الشباب هم الفئة العمرية الأعلى انتشاراً ، وذكرت المنظمة أن نصف عدد المصابين في البلدان الغنية لا يحصلون على تشخيص مبكر أو علاج ، في حين ترتفع هذه النسبة في البلدان الفقيرة والمتوسطة الدخل لتبلغ من (80- 90 %) وهذا يعني أن هنالك ملايين الافراد من المنهاريين في العالم الذين هم بحاجة للرعاية الطبية ، وبالتالي فإن الاكتئاب يمثل أهم العوامل المؤثرة سلباً على شخصية الافراد مما ينعكس على سلوكهم الاجتماعي وتفاعلهم مع الآخرين . (The lancet,2025)

يمثل الاكتئاب حالة انفعالية تتجلى في مجموعة من المظاهر السلوكية لدى الفرد كتأخر الاستجابة وضعف التفاعل الاجتماعي والحزن الشديد والميول والافكار التشاؤمية التي قد تدفعه للتفكير بالانتحار ، وغالباً من تبدأ مظاهر الاكتئاب بالظهور تدريجياً لدى الفرد على شكل اعراض بسيطة كفقدان المتعة بالحياة وهبوط الروح المعنوية. (زهران ،1997: 54)

انواع الاكتئاب

يصنف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، الإصدار الخامس (DSM-5)، الصادر عن الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين اضطرابات الاكتئاب على النحو التالي:

- الاكتئاب السريري (اضطراب الاكتئاب الشديد): ويتجلى بالشعور بالحزن أو الكآبة أو انعدام القيمة معظم الاوقات لمدة أسبوعين على الأقل ، بالإضافة إلى أعراض أخرى مثل اضطرابات النوم وفقدان الاهتمام بالأنشطة أو تغير الشهية.
- اضطراب الاكتئاب المستمر (PDD): هو اكتئاب خفيف أو متوسط يستمر لمدة عامين على الأقل وتكون أعراضه أقل حدة من أعراض اضطراب الاكتئاب الشديد.
- اضطراب خلل تنظيم المزاج التخريبي (DMDD): يُسبب اضطراب خلل تنظيم المزاج التخريبي تهيئاً مزماً وشديداً ونوبات غضب متكررة لدى الأطفال ، تبدأ الأعراض عادةً في سن العاشرة.
- اضطراب ما قبل الحيض الاكتئابي (PMDD): في هذه الحالة تظهر أعراض متلازمة ما قبل الحيض (PMS) بالإضافة إلى أعراض مزاجية مثل التهيج الشديد والقلق أو الاكتئاب ، تتحسن هذه الأعراض في غضون أيام قليلة بعد بدء الدورة الشهرية، ولكنها قد تكون شديدة لدرجة تعيق الحياة اليومية.
- اضطراب الاكتئاب الناتج عن حالة طبية أخرى: يمكن أن تحدث العديد من الحالات الطبية تغيرات في الجسم تُسبب الاكتئاب ، ومن الأمثلة على ذلك قصور الغدة الدرقية وأمراض القلب ومرض باركنسون والسرطان.
- اكتئاب ما قبل الولادة واكتئاب ما بعد الولادة : اكتئاب ما قبل الولادة هو الاكتئاب الذي يحدث أثناء الحمل ، أما اكتئاب ما بعد الولادة فهو الاكتئاب الذي يظهر خلال الأسابيع الأربعة الأولى بعد الولادة. (Albert, (Kimberly M. (2019),p: 05-07)

أعراض الاكتئاب

رغم إمكانية حدوث الاكتئاب كحالة واحدة ، إلا أنه غالباً ما يتخذ شكل نوبات متكررة وتظهر الأعراض خلال هذه النوبات بشكل يومي ومستمر وتشمل:

■ مشاعر الحزن والبكاء والفراغ الداخلي ■ اليأس والغضب من أبسط الأمور ■ فقدان المتعة في الأنشطة المعتادة (الهوايات، العلاقات، الرياضة)	الاعراض الوجدانية
■ اضطرابات النوم (أرق أو فرط نوم) ■ إرهاق مستمر وصعوبة في إنجاز المهام البسيطة ■ تغيرات في الشهية (فقدان وزن أو زيادة غير مبررة) ■ آلام جسدية غير مفسرة (صداع، آلام الظهر، نحول)	الاعراض الجسمية
■ تباطؤ في الحركة والكلام ■ صعوبات في التركيز واتخاذ القرارات	الاعراض السلوكية



■ إهمال المظهر الشخصي والروتين اليومي	الاعراض الفكرية
■ شعور مزمن بالذنب وانعدام القيمة	
■ اجترار إخفاقات الماضي ولوم الذات	
■ أفكار متكررة عن الموت أو الانتحار	

ان هذه الأعراض تؤثر بشكل ملحوظ على جودة الحياة لدى الافراد ، اذ قد تعيق أدائهم المهني والاجتماعي والعلاقات الشخصية لديهم ، وقد يعاني البعض منهم من ضيق عام دون تحديد أسبابه بوضوح. Davison, Neale, G.D, M (2001)

نموذج بيك المعرفي للاكتئاب

تتميز الاضطرابات الاكتئابية من منظور معرفي بنظرة سلبية مختلفة للأفراد تجاه أنفسهم وتجاربهم الحياتية والعالم بشكل عام ومستقبلهم وهو ما يُعرف بالثالث المعرفي ، غالبًا ما ينظر المصابون بالاكتئاب إلى أنفسهم على أنهم غير محبوبين أو عاجزين أو محكوم عليهم بالفشل ويشعرون بالنقص ويميلون إلى إرجاع تجاربهم غير السارة إلى عجزهم الجسدي أو العقلي أو الأخلاقي المتصور، ويميلون إلى الشعور بالذنب المفرط معتقدين أنهم بلا قيمة ومرفوضون من أنفسهم ومن الآخرين وقد يواجهون صعوبة بالغة في تصور أنفسهم كأشخاص قادرين على النجاح أو القبول أو الشعور بالرضا عن أنفسهم وهذا قد يؤدي إلى الانسحاب والعزلة مما يزيد من سوء حالتهم المزاجية. (Sadock, & et. al (2009))
يقترح بيك أن المصابين بالاكتئاب يُصابون بتشوّهات معرفية ، وهو نوع من التحيزات المعرفية يُشار إليه أحيانًا بأنماط التفكير الخاطئة أو غير المفيدة ، أشار بيك إلى بعض هذه التحيزات بالأفكار التلقائية مشيرًا إلى أنها ليست تحت السيطرة الواعية تمامًا ، غالبًا ما يميل المصابون بالاكتئاب إلى تجاهل صفاتهم الإيجابية بسرعة واعتبار إنجازاتهم ثانوية أو عديمة المعنى ، كما قد يُسيء تفسير رعاية الآخرين وحسن نيتهم واهتمامهم على أنها مبنية على الشفقة أو قابلة للتغيير بسهولة إذا عرف هؤلاء الآخرون الشخص الحقيقي ، وهذا يُغذي مشاعر الذنب لدى الشخص المكتئب (Beck A.T. (1988).

وتُلخص التشوهات المعرفية الرئيسية وفقًا لبيك فيما يلي:

الاستدلال التعسفي	استخلاص نتائج من أدلة غير كافية أو منعقدة.
التجريد الانتقائي	استخلاص نتائج بناءً على عنصر واحد فقط من عناصر الموقف.
التعميم المفرط	استخلاص استنتاجات شاملة بناءً على حدث واحد.
التضخيم	المبالغة في أهمية حدث غير مرغوب فيه.
التقليل	التقليل من أهمية حدث إيجابي.
الشخصنة	نسب المشاعر السلبية للآخرين إلى الذات.

(Davison, Neale, G.D, M (2001)

يرى المصابون بالاكتئاب حياتهم خالية من المتعة والمكافأة مما يضع عقبات كأداء أمام تحقيق أهدافهم المهمة ، غالبًا ما يتجلى هذا في نقص الحافز ويؤدي إلى شعور الشخص المكتئب بمزيد من الانسحاب والعزلة ، إذ قد يُنظر إليه على أنه كسول من قبل الآخرين ، يبدو كل شيء ويشعر به صعبًا للغاية ويُنظر إلى الآخرين على أنهم عقابيون أو ربما كذلك ويعتقد أن مشاكله ستستمر إلى أجل غير مسمى وأن المستقبل لن يجلب سوى المزيد من المشقة والحرمان والإحباط ، ينتج شلل الإرادة عن تشاؤم مرضى الاكتئاب ويأسهم وتوقعًا منهم فشل جهودهم ويترددون في الالتزام بأهداف النمو الشخصي وينخفض مستوى نشاطهم ، وإيمانًا منهم بأنهم لا يستطيعون التأثير على نتائج المواقف المختلفة يشعرون برغبة في تجنبها. (Beck, Aaron, T (1979-01-01))

تُعتبر الرغبات الانتحارية تعبيرًا متطرفًا عن الرغبة في الهروب من المشاكل التي تبدو غير قابلة للسيطرة ولا نهاية لها ولا طاقة.

المخططات الذاتية السلبية

اعتقد بيك أيضًا أن الشخص المكتئب سيمثل مخططًا ذاتيًا سلبيًا، غالبًا ما تنشأ من تجارب الطفولة، فقد ينشأ هذا المخطط من تجارب سلبية مبكرة مثل النقد أو الإساءة أو التهم ، يشير بيك إلى أن الأشخاص الذين لديهم مخططات ذاتية سلبية معرضون لتفسير المعلومات المقدمة إليهم بطريقة سلبية مما يؤدي إلى التشوهات المعرفية الموضحة أعلاه ، يُعد أسلوب



التفسير المتشائم الذي يصف الطريقة التي يتفاعل بها الأشخاص المكتئبون أو العصبيون سلبيًا مع أحداث معينة، مثالاً على تأثير هذه المخططات على صورة الذات يتضمن هذا الأسلوب التفسيري لوم الذات على الأحداث السلبية الخارجة عن سيطرتها أو سلوك الآخرين (التشخيص)، معتقداً أن هذه الأحداث ستستمر إلى الأبد، ويسمح لها بالتأثير بشكل كبير على صحتهم العاطفية. (Gross, Richard (2015)

وعلى الرغم من أن الأبحاث المكثفة تدعم النموذج المعرفي، إلا أن السؤال المطروح لا يزال قائماً: لماذا تصاب نسبة قليلة فقط من الأشخاص المعرضين لضغوطات سلبية بالاكئاب نتيجةً لانحيازات معرفية سلبية وأسلوب تفسيري متشائم؟

يعتقد العديد من الباحثين أن هناك جيئاً مسؤولاً عن التأثير على الأداء العصبي، مما يؤدي إلى فرط النشاط والتجارب السلبية المؤدية إلى الاكتئاب ، وقد مكّن التقدم التكنولوجي في العقود القليلة الماضية من التحقق من هذه الاختلافات الجينية وتفسير بنية العلاقة بين الأحداث السلبية والاضطرابات العصبية الحيوية. (Matei, Adrienne (2024-03-04)

الدراسات السابقة

أولاً : الدراسات التي تناولت مفهوم معنى الحياة

دراسة (Awai s Aftab & et. Al (2023) معنى الحياة وعلاقته بالأداء البدني والعقلي والمعرفي لدى البالغين في مقاطعة سان ديغو في ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية.

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الشعور بوجود معنى في الحياة وبين العمر والصحة البدنية والنفسية والوظائف الإدراكية على امتداد مراحل حياة البالغين. تضمنت العينة (1042) بالغاً يعيشون في المجتمع على امتداد مراحل العمر ، استعمل الباحثون مقياس معنى الحياة ومقياس الصحة المختصر (SF-36) والمقابلة الهاتفية . وقد أظهرت النتائج انخفاض مستوى معنى الحياة لدى عينة البحث ووجود علاقة ايجابية بين معنى الحياة والصحة البدنية والنفسية والوظائف الادراكية وعدم وجود فروق يمكن عزوها لمتغير الجنس .

دراسة البشر و الحميدي (2019) معنى الحياة وعلاقته ببعض ابعاد التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين معنى الحياة وبعض ابعاد التفكير الايجابي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (115) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة ، واستعمل الباحثان مقياس معنى الحياة ومقياس التفكير الايجابي من اعدادهما ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين معنى الحياة وبعض ابعاد التفكير الايجابي , وعدم وجود فروق في معنى الحياة تبعاً لمتغير الجنس .

دراسة سعود (2019) معنى الحياة لدى طلبة الجامعة العراقية

هدفت الدراسة التعرف على مستوى معنى الحياة لدى طلبة الجامعة العراقية ، وقد بلغت عينة الدراسة (322) طالبا وطالبة ، أستعمل الباحث مقياس معنى الحياة ، وأظهرت نتائج الدراسة ان عينة البحث تتمتع بمستوى جيد على مقياس معنى الحياة ووجود فروق لصالح الاناث.

ثانياً : الدراسات التي تناولت مفهوم الاكتئاب

دراسة (Khesht-M asjedi & et al,2019)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق ، أعراض الاكتئاب وبعض المتغيرات الأخرى لدى المراهقين .شملت العينة (666) طالباً مراهقاً من شمال إيران ، استُخدمت في الدراسة أدوات قياس القلق ومقياس بيك للاكتئاب .أظهرت النتائج أن الإناث تعاني من مستويات أعلى من القلق مقارنة بالذكور، بينما كان الذكور أكثر عرضة للاكتئاب مقارنة بالإناث في المرحلة العمرية ما قبل 18 سنة .كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أعراض الاكتئاب لدى المراهقين في الفئة العمرية ما بين 18 و 19 سنة.

دراسة باقر ومنديل (2021) الاكتئاب وعلاقته بالتدين لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة التعرف على الاكتئاب وعلاقته بالتدين لدى طلبة جامعة الكوفة والقادسية ، بلغت عينة الدراسة (400) طالب جامعي ، استعمل الباحثان مقياس بيك للاكتئاب ، أظهرت النتائج أن عينة الدراسة يمتلكون مستوى ضعيفا من الاكتئاب ، ووجود علاقة عكسية بين الاكتئاب ومستوى التدين .

دراسة المومني (2021) جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون – الاردن



هدفت الدراسة إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى معلمي وزارة التربية والتعليم في محافظة عجلون ،وقد بلغت عينة الدراسة(387) معلم ومعلمة ، استخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة ومقياس الوحدة النفسية ومقياس الاكتئاب ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود درجة متوسطة في مستوى جودة الحياة و الوحدة النفسية ودون المتوسط في الاكتئاب لدى المعلمين ،كما وأظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية بين جودة الحياة والاكتئاب .

الفصل الثالث :إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

يعد منهج البحث الوصفي الارتباطي من أكثر مناهج البحث استعمالاً في الدراسات النفسية ، فهو يقوم بدراسة الظاهرة كما هي ويحاول وصفها وصفاً دقيقاً عن طريق جمع المعلومات والبيانات وتحليلها لزيادة معرفتنا بالظاهرة موضوع البحث والتعبير عن ذلك الوصف بصورة كمية توضح مقدار ونوع انتشارها (ملحم، 2010: 370) ، ولكونه يتلاءم مع أهداف هذه الدراسة وطبيعتها فقد اعتمد الباحث.

ثانياً: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من العاطلين عن العمل في مركز مدينة الكوت والبالغ عددهم (24647) فرد
ثالثاً : عينة البحث: اختار الباحث عينة البحث المكونة من (200) فرداً بالطريقة العشوائية وبالتساوي بواقع (100) من الذكور و(100) من الإناث .

رابعاً : أدوات البحث

1- مقياس معنى الحياة

اعتمد الباحث مقياس معنى الحياة (MLQ) (Steger,M & Frazir,P,2006) والذي قام بترجمته للعربية البلوي وحمد (2024)، ويتكون المقياس من (20) فقرة موزعة على بعدين هما :

1- وجود المعنى (Presence of Meaning) : مدى شعورك الآن بأن حياتك ذات معنى وقيمة

2- البحث عن المعنى (Search for Meaning): مدى تحفيزك ورغبتك في العثور على معنى لحياتك وتوسيعه .

وقد اعتمد الباحث أسلوب ليكرت في اعداد بدائل الاجابة وكانت ذات تدرج رباعي (لا تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي تماماً) واعطيت درجات الاجابة من (1 - 4) .

2- مقياس الاكتئاب

اطلع الباحث على الأدبيات والدراسات التي تناولت مفهوم الاكتئاب بهدف الحصول على أداة قياس مناسبة لقياس الاكتئاب لدى العاطلين عن العمل ، وقد اعتمد مقياس بيك للاكتئاب (Beck,1984) والذي قام بتعريبه (غريب، 2000) والذي يتكون من (21) فقرة ، وامام كل فقرة اربعة عبارات فرعية ، وتتراوح درجة كل عبارة فرعية من (0 - 3) ، وتكون الدرجة الكلية من(0-63)، ويكون الحكم على مستوى الاكتئاب وفقاً لما يأتي:(0-13) لا يوجد اكتئاب ملحوظ ، (14-19) اكتئاب خفيف ، (20-28) اكتئاب متوسط ، (29-63) اكتئاب شديد .

التحليل الإحصائي لأدوات البحث :

أ- القوة التمييزية للفقرات:

تعد القوة التمييزية لفقرات المقياس من الخصائص السيكومترية المهمة والتي يمكن بواسطتها الكشف عن الفروق بين الافراد في الخاصية او السمة المراد قياسها (عبد الرحمن، 1998: 338) ، ولتحقيق ذلك قام الباحث بتطبيق ادوات الدراسة على عينة البحث البالغة (200) فرداً ، وبعد تحديد درجة كل استمارة تم ترتيب الاستمارات تنازلياً حسب درجتها الكلية وتعيين اعلى وادنى 27% من الدرجات ، وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية للفقرات ، تبين ان الفقرات جميعها كانت مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية ، وكما موضح بالجدول التالية .

جدول (1)

القوة التمييزية لفقرات مقياس معنى الحياة بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	



2.703	1.112	2.243	1.011	3.415	1
2.406	1.149	3.000	1.075	4.222	2
4.722	1.040	2.429	1.023	3.755	3
3.875	1.366	2.154	1.584	4.568	4
3.042	1.611	2.320	1.525	3.625	5
4.135	1.622	2.145	1.694	4.269	6
4.384	1.345	2.585	1.975	3.131	7
4.215	1.272	3.912	1.387	3.741	8
3.574	1.218	2.719	1.329	3.613	9
3.472	1.244	2.638	1.637	4.842	10
4.973	0.995	2.122	1.160	4.648	11
5.407	1.133	2.204	1.747	3.253	12
6.300	1.424	2.129	1.136	4.157	13
5.285	1.274	2.339	1.639	3.627	14
4.305	1.831	2.342	1.954	4.513	15
6.312	1.163	2.815	1.767	4.426	16
5.205	1.835	3.381	1.472	3.694	17
4.282	1.471	3.619	1.855	4.742	18
5.970	1.827	2.466	1.127	4.776	19
3.427	1.821	3.449	1.271	3.841	20

جدول (2)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الاكتئاب بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

القيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
7.759	1.216	2.342	1.374	3.723	1
6.393	1.186	2.648	1.218	3.694	2



2.401	1.336	2.509	1.546	2.981	3
5.583	1.255	3.259	1.103	4.157	4
4.511	1.322	2.544	1.362	3.351	5
4.289	0.610	1.893	0.865	1.878	6
4.289	0.610	1.398	0.688	1.777	7
8.425	0.724	1.870	0.728	2.675	8
7.566	1.372	2.796	0.922	4.509	9
3.624	1.365	3.203	1.307	3.861	10
4.141	0.802	1.864	1.141	2.506	11
6.317	1.282	2.981	1.114	4.351	12
8.073	0.633	1.972	0.613	2.657	13
8.166	0.788	1.703	0.506	2.920	14
2.601	1.336	2.509	1.546	4.981	15
5.937	1.218	3.481	0.701	3.575	16
3.503	1.721	3.183	1.774	3.150	17
6.213	0.632	2.809	0.828	2.868	18
4.789	0.710	1.693	0.465	1.578	19
3.141	1.345	2.487	1.324	3.981	20
5.310	0.952	1.337	1.591	2.352	21

ب- ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب استعمالاً لقدرته على تحديد مدى تجانس فقرات المقياس في قياس السمة أو الخاصية المراد قياسها ، لذلك قام الباحث بحساب علاقة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل الارتباط بيرسون، وكانت الارتباطات دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية وكما موضح في الجدول (3)

جدول (3)

قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة

الفقرات	معامل الارتباط	الدالة	الفقرات	معامل الارتباط	الدالة
1	0.453	دالة	11	0.653	دالة
2	0.590	=	12	0.436	=
3	0.422	=	13	0.461	=



=	0.345	14	=	0.326	4
=	0.585	15	=	0.465	5
=	0.373	16	=	0.266	6
=	0.356	17	=	0.421	7
=	0.388	18	=	0.358	8
=	0.392	19	=	0.492	9
=	0.382	20	=	0.545	10

جدول (4)

قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب

الفقرات	معامل الارتباط	الدالة	الفقرات	معامل الارتباط	الدالة
1	0.409	دالة	12	0.566	دالة
2	0.314	=	13	0.374	=
3	0.598	=	14	0.384	=
4	0.349	=	15	0.320	=
5	0.443	=	16	0.438	=
6	0.375	=	17	0.288	=
7	0.348	=	18	0.399	=
8	0.366	=	19	0.298	=
9	0.398	=	20	0.315	=
10	0.560	=	21	0.246	=
11	0.371	=			

ج- ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال لمقياس معنى الحياة

قام الباحث بحساب علاقة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال باستعمال معامل الارتباط بيرسون ، وكانت الارتباطات دالة بمقارنتها بالقيمة الجدولية وكما مبين في الجدول (5).

جدول (5)

قيم معامل الارتباط لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال لمقياس معنى الحياة

المجال الاول وجود المعنى	معامل الارتباط	الدالة	المجال الثاني البحث عن المعنى	معامل الارتباط	الدالة
ف1	0.355	دالة	ف11	0.337	دالة
ف2	0.384	=	ف12	0.467	=
ف3	0.273	=	ف13	0.388	=
ف4	0.351	=	ف14	0.425	=
ف5	0.442	=	ف15	0.284	=
ف6	0.230	=	ف16	0.478	=
ف7	0.302	=	ف17	0.327	=
ف8	0.322	=	ف18	0.563	=



=	0.425	ف19	=	0.410	ف9
=	0.309	ف20	=	0.343	ف10

الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

أولاً : الصدق : يعد الصدق مؤشراً مهماً على قدرة المقياس في قياس الخاصية أو الظاهرة التي اعد من أجل قياسها (Ebel,1972:435) ، ولقد تحقق الباحث من صدق الادوات وكالتالي :

1- الصدق الظاهري صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري) :

للتعرف على صلاحية فقرات المقياس وملائمة بدائل الإجابة ، عرض الباحث ادوات الدراسة بصورتها الأولية على عدد من المختصين في العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (8) مختصين لمعرفة آرائهم فيه ، وقد اتفقت اراءهم على صلاحية جميع الفقرات .

2- صدق البناء : وهو من أكثر أنواع الصدق أهمية ودقة ، ويعبر عن الدرجة التي يقيس فيها المقياس بناء نظرياً معيناً أو سمة ما (Anstasia,1976: 151) ، ولقد تحقق الباحث من صدق البناء لأدوات الدراسة بحساب القوة التمييزية لفقرات لكل مقياس وحساب معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ومعامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال لمقياس معنى الحياة وكما مر سابقاً في تحليل الفقرات .

ثانياً : الثبات

استخرج الباحث ثبات ادوات الدراسة بطريقتين هما :

أ- طريقة الاختبار - إعادة الاختبار : قام الباحث بإعادة تطبيق المقياسين على عينة بلغ عددها (25) فرداً ، وبعد الانتهاء تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين معاملي ارتباط التطبيقين ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط لمقياس معنى الحياة (0.84) ، فيما بلغت (0.81) لمقياس الاكتئاب وهذه القيم تعد جيدة جداً وفق المعايير الإحصائية .

ب- معادلة ألفا كرونباخ : من الطرق المهمة أيضاً في حساب معامل ثبات المقياس استعمال معامل ألفا كرونباخ والذي يزودنا بتقدير جيد للثبات (Nunnally,1978;230)، قام الباحث بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ لقياس الاتساق الداخلي للمقياسين ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس معنى الحياة (0.82) ، في حين بلغت (0.85) لمقياس الاكتئاب وهي قيم جيدة جداً.

الصورة النهائية لأدوات الدراسة

بعد إتباع الخطوات العلمية في اعداد المقياسين والتحقق من صدقهما وثباتهما أصبح المقياسين صالحين للتطبيق على عينة البحث ، وفيما يأتي وصف للمقياسين :

- مقياس معنى الحياة : يتكون بصورته النهائية من (20) فقرة ، ونظراً لأن بدائل الإجابة رباعية فإن أعلى درجة نظرياً (80) وأقل درجة (20) أما المتوسط الفرضي فيساوي (50).
- مقياس الاكتئاب : يتكون المقياس من (21) فقرة ، وتكون الدرجة الكلية من (0-63)

التطبيق النهائي لأدوات البحث : قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على عينة البحث البالغ عددها (200) فرداً من العاطلين عن العمل بتاريخ 2026 /2/20 لغاية 2026/3/12 ، وبعد الانتهاء من التطبيق وتصحيح الاستمارات وتنزيل النتائج تمت معالجتها إحصائياً باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

الوسائل الإحصائية : استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة بمساعدة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) بواسطة الحاسوب .

الفصل الرابع : النتائج – مناقشتها وتفسيرها – الاستنتاجات – التوصيات - المقترحات

الهدف الأول التعرف على مستوى معنى الحياة لدى العاطلين عن العمل

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس معنى الحياة على العينة البالغ عددها (200) فرداً ، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة قد بلغ (44.62) وبانحراف معياري قدره (11.617)، ولمعرفة دلالة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (50) استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة ، وتبين أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (1.246) كانت اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند



مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (199) ، مما يشير إلى أن أفراد العينة من العاطلين عن العمل يتمتعون بمستوى أقل من المتوسط في معنى الحياة ، وكما موضح في الجدول (6).

الجدول (6)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لمقياس معنى الحياة

معنى الحياة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
	200	44.58	11.617	50	1.246	1.96	غير دالة

ويمكن تفسير انخفاض مستوى معنى الحياة لدى العاطلين عن العمل وفقاً لنظرية فرانكل بعدم قدرتهم على اكتشاف وتصور معنى لحياتهم وانهم اشخاص ليسوا ذو قيمة وأهمية ، ويعتقد الباحث ان السبب يعود لعدم قدرتهم على تلبية متطلبات حياتهم وشعورهم بالإحباط واليأس وصعوبة مواجهة الضغوط المختلفة وعدم تحملهم للمسؤولية وعم امتلاكهم لأهداف واضحة ومحددة يستحقون العيش من أجلها ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Awai s Aftab & et. (2023) AI واختلفت مع نتائج دراسة (دراسة سعود ،2019).

الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في متغير معنى الحياة تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث) لدى العاطلين عن العمل .

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث كان المتوسط الحسابي لعينة الذكور (45.286) درجة وبانحراف معياري (10.388) ، والمتوسط الحسابي لعينة الاناث بلغ (43.875) درجة وبانحراف معياري قدره (11.126) ، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تم اختبار دلالة الفروق بين المتوسطين فكانت القيمة التائية المحسوبة (1.425) أصغر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) يتضح انه لا توجد فروق دالة احصائيا في معنى الحياة تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث) وكما موضح في جدول رقم (7)

جدول (7)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث)

المرشدين التربويين	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	100	45.286	10.388	1.425	1.96	غير دالة
اناث	100	43.875	11.126			

ويرى الباحث وبناءً على نتائج الدراسات الحديثة في هذا المجال ان السبب في عدم ظهور فروق في مستوى معنى الحياة تبعا لمتغير الجنس ربما يعود الى الرجال قد يتفوقون في بعد أو أكثر من ابعاد معنى الحياة ، وهكذا الحال بالنسبة للنساء ، فعلى سبيل المثال يتفوق الرجال على النساء في احساسهم بالهدف في الحياة ، بينما تتفوق النساء في جوانب العلاقات الاجتماعية والصحة والشعور بالأهمية وأن وجودهم ضروري للآخرين ، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (البشر و الحميدي، 2019) .

الهدف الثالث : التعرف على الاكتئاب لدى العاطلين عن العمل

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس الاكتئاب على العينة البالغ عددها (200) فردا ، وبعد المعالجة الاحصائية للبيانات اتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ (23) وبانحراف معياري قدره (12.321)، وللتعرف على دلالة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الطبيعي لمقياس بيك للاكتئاب والبالغ (10) تم استعمال الاختبار التائي



لعينة واحدة ، وتبين أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (14.92) كانت أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (199) ولصالح متوسط أفراد العينة مما يشير إلى أن أفراد العينة من العاطلين عن العمل يتمتعون بمستوى أعلى من المتوسط في الاكتئاب ، وكما مبين في الجدول (8).

الجدول (8)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الطبيعي لمقياس الاكتئاب

الاكتئاب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الطبيعي	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
	200	23	12.321	10	14.625	1.96	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لنظرية بيك التي ترى أن من بين أهم العوامل المؤدية لارتفاع مستوى الاكتئاب لدى الافراد هو الافكار والتصورات السلبية حول نفسه والآخرين وانه عاجز عن التغيير ومكبل بقيود تمنعه من المحاولة لتغيير مسار حياته وعدم وجود من يعينه على التغيير ، ونظرته السلبية للمستقبل وأن الوضع السيء الذي يعيشه اليوم لن يتبدل وعدم جدوى محاولته للتغيير مما يولد لديه مشاعر اليأس وفقدان الأمل ، ويرى الباحث ان الواقع الذي يعيشه العاطلون عن العمل في العراق والتحديات الكبيرة التي يواجهونها واسباب اخرى كانت السبب في ظهور هذه النتيجة ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Khesht - Masjdi & et al,2019) .

الهدف الرابع : التعرف على دلالة الفروق في متغير الاكتئاب تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) لدى العاطلين عن العمل .

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث ، اظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور قد بلغ (20.155) درجة وبانحراف معياري (9.253) ، والمتوسط الحسابي لعينة الاناث بلغ قد (25.493) درجة وبانحراف معياري قدره (12.903) ، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المتوسطين اظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (3.73) كانت اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) مما يوضح وجود فروق دالة احصائياً في الاكتئاب تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) لصالح الاناث وكما موضح في الجدول (9)

جدول (9)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث)

العاطلين عن العمل	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	100	20.155	9.253	3.73	1.96	دالة
اناث	100	25.493	12.903			

تتفق هذه النتيجة مع نتائج الاحصائيات العالمية التي تشير الى أن النساء اكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمقدار الضعف مقارنة بالرجال ، ويرى الباحث ان المستوى المرتفع الذي اظهرته الاناث من عينة البحث مقارنة بالرجال يعود لتفاعل عدة عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية ، فالتغيرات الهرمونية التي تختص بها المرأة لها مدخلة في ارتفاع هذه النسبة كسن البلوغ والحمل وسن اليأس ، فضلاً عن تأثير العوامل الاجتماعية والنفسية كالضغوط الاجتماعية وطبيعة دور المرأة في الحياة والضغوط والصدمات النفسية المختلفة والعنف بمختلف اشكاله.

الهدف الخامس : التعرف على العلاقة الارتباطية بين معنى الحياة والاكتئاب لدى العاطلين عن العمل .
لتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستخراج معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لأفراد العينة على المقياسين ، وكانت قيمة معامل الارتباط (0.45 -) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لدلالة معاملات الارتباط كانت القيمة التائية المحسوبة



(7.09 -) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) مما يبين وجود علاقة عكسية احصائية دالة بين متغيري البحث وكما موضح في الجدول (11)

جدول (11)

معامل الارتباط والقيمة التائية بين معنى الحياة والاكتئاب

العدد	قيمة معامل الارتباط بين المعتقدات الصحية والسلوك الصحي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	
200	-0.45	198	- 7.09	1.96	دالة

ومن خلال هذه النتيجة يتضح ان هناك ارتباطاً بين المتغيرين ، وانه يمكن من خلال معرفة احدهما التنبؤ بمستوى الاخر، فالمستوى المنخفض في معنى الحياة الذي أظهره العاطلون عن العمل رافقه مستوى متوسط في الاكتئاب ، مما يشير الى وجود علاقة عكسية بين المتغيرين .

الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات وكالتالي :

- 1- سجل العاطلون عن العمل مستوى دون المتوسط في معنى الحياة ، ولا توجد فروق تبعا لمتغير الجنس .
- 2- تمتع العاطلون عن العمل بقدر اعلى من المتوسط من الاكتئاب ، وظهور فروق لصالح الاناث .
- 3- وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين معنى الحياة والاكتئاب .

التوصيات :

في ضوء ما تم التوصل اليه من نتائج يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- ضرورة اهتمام المسؤولين واصحاب القرار في العراق بهذه الشريحة الواسعة من شرائح المجتمع وتلبية احتياجاتهم .
- 2- توفير الدعم المادي والاجتماعي والنفسي للعاطلين عن العمل .
- 3- تفعيل دور الارشاد النفسي وتقديم البرامج الارشادية لمساعدة العاطلين عن العمل على مواجهة الضغوط المختلفة التي تواجههم .

المقترحات :

- 1- اجراء دراسة لمعرفة اثر برنامج ارشادي لخفض مستوى الاكتئاب ورفع مستوى الشعور بمعنى الحياة لدى عينة البحث .
- 2- اجراء دراسة مماثلة على عينات اخرى كالأيتام والمطلقات والمسنين .
- 3- اجراء دراسة للكشف عن العوامل المؤثرة في ارتفاع مستوى الاكتئاب وانخفاض مستوى معنى الحياة لدى عينة البحث .

المصادر

- القران الكريم
- محمد، سامي وقاسم ، زاهد(2015) قياس أثر الاختلافات الهيكلية على البطالة في العراق للمدة (1990-2013) ، مجلة الاقتصادي الخليجية ، العدد26.

- Abeyta, A. A., Routledge, C., & Juhl, J. (2015). Looking back to move forward: Nostalgia as a psychological resource for promoting relationship goals and overcoming relationship challenges. Journal of Personality and Social Psychology, 109(6), 1029–1044.
- Albert, Kimberly M.; Newhouse, Paul A. (2019-05-07). "[Estrogen, Stress, and Depression: Cognitive and Biological Interactions](#)". Annual Review of Clinical



Psychology. 15 (1): 399–423. [doi:10.1146/annurev-clinpsy-050718-095557](https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095557). [ISSN 1548-5943. PMC 9673602. PMID 30786242](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30786242/)

- Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs, Jennifer Aaker, and Emily N. Garbinsky. "Some Key Differences between a Happy Life and a Meaningful Life." *The Journal of Positive Psychology* 8:6 (2013): 505-516.
- Beck, Aaron, T.; Rush, A. John; Shaw, Brian F.; Emery, Gary (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press. ISBN 978-0-89862-919-4
- Calhoun, Cheshire. "Geographies of Meaningful Living." *Journal of Applied Philosophy* 32:1 (2015): 15-34
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: Systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(4), 387–418.
- Hill, P. L., Turiano, N. A., Mroczek, D. K., & Burrow, A. L. (2016). The value of a purposeful life: Sense of purpose predicts greater income and net worth. *Journal of Research in Personality*, 65, 38–42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.003>
- Khesht-Masjedi, Mahnaz F; Shokrgozar, Somayeh,V; Habibi, Bahareh& Pazhooman, Sabra,(2019) The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers, *Journal family med prim care.*; 8(3), pp 799–804.
- Nelson, T. A., Abeyta, A. A., & Routledge, C. (2019). What makes life meaningful for believers and nonbelievers? *Psychology of Religion and Spirituality*. Advance online publication.
- Seachris, Joshua. "From the Tripartite to the Quartet Theory of Meaning: Unifying Life's Meaning," *Journal of Humanities* 49:4 (2019)
- The lancet- world psychiatric Association Commission on Depression
- Weinstein N., Ryan R.M., Deci E.L. Motivation, Meaning, and Wellness: A Self-Determination Perspective on the Creation and internalization of Personal Meanings and Life Goals. In: Wong P.T.P., editor. *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. 2nd ed. Routledge; New York, NY, USA: 2012. pp. 81–106