

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض أعراض عسر المزاج لدى المراهقين

الأيتام

إعداد

أمير سامي عطاالله*

المستخلص: هدفت البحث الى التحقق من فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض أعراض عسر المزاج لدى المراهقين الأيتام، وتكونت عينة البحث من (٢٠٤) مراهق ومراهقة والعينة الأساسية تكونت من (٢٠) مراهق ومراهقة وتقسمت الى مجموعتين (التجريبية والضابطة) من المراهقين الأيتام تتراوح أعمارهم ما بين (١٣ : ١٨) عاماً ، بمتوسط عمري (١٥.٥٠) عاماً ، بانحراف معياري (٠.٦٤) ، فقد تكونت أدوات البحث من مقياس عسر المزاج لدى المراهقين الأيتام (إعداد/ الباحث) ، والبرنامج الإرشادي (إعداد /الباحث) ، وقد أشارت النتائج الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس عسر المزاج لصالح القياس البعدي ، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس عسر المزاج لصالح المجموعة التجريبية ، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس عسر المزاج . الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي بالمعنى / عسر المزاج / المراهقين /الأيتام.

مقدمة:

يعد عسر المزاج شكل من أشكال الاكتئاب الخفيف، ولكنه طويل المدى (مزمن)، يستمر لمدة عامين على الأقل (يطلق عليه أيضاً بالاكتئاب الخفيف، أو اضطراب عسر المزاج، اضطراب الاكتئاب المستمر) هو اضطراب مزمن في المزاج وأكثر اعتدالاً من الاكتئاب الرئيسي أو السريري وبالتعريف النفسي الاصطلاحي، هذا الاضطراب يكون مستمراً مع صاحبه لكن أقل تأثيراً من الكتابة الرئيسية والمصابون بها قادرون على ملازمة نشاطاتهم وأعمالهم اليومية دون الحاجة إلى الذهاب إلى الطبيب ، وقد تتغير حدتها بمرور الوقت ويتعارض عسر المزاج تدريجياً

*بحث مشتق من رسالة دكتوراة، تحت إشراف:

أ.د/ صلاح فؤاد محمد مكايي أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية بالإسماعيلية (سابقاً) -جامعة قناة السويس.

أ.د/ بديعة حبيب بنهان أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية كلية التربية بالإسماعيلية- جامعة قناة السويس.

مع القدرة على العمل والاستمتاع بالحياة، وتفقد الاهتمام بالأنشطة اليومية العادية، وتشعر باليأس، ويقل تقدير الذات، ويتملك الشعور العام بالعجز بعد فترة يميز عسر المزاج في المزاج الكئيب طوال الوقت لمدة لا تقل عن سنتين، وقد يُسبب مزاجاً عصبياً في الأطفال والبالغين أكثر منه مزاجاً كئيباً، ويجب أن يصاحب هذا الاكتئاب أو هذا المزاج العصبي بشيء من الآتي: إمّا أرق، أو نوم كثير، أو إرهاق، أو انخفاض في النشاط، أو تدني تقدير الذات، أو فقدان في الشهية، أو شره في الأكل، أو انخفاض مستوى التركيز، أو تردد، أو شعور باليأس أو أفكار منحرفة أو انتحارية ومنها إلى سلوك انتحاري . (إيمان عبد الحميد، ٢٠٢٠، ١٢٣).

وهناك العديد من الدراسات ومنها دراسة (ماجدة عبدالعال، ٢٠٢٠) التي أكدت أن أغلب المنتحرين أو النسبة الأكبر منهم قد فقدوا معنى الحياة، ودراسة (سعيدة لوميس، ٢٠٢٠) التي أكدت أنه لم يكن لديهم الدافع أو المعنى للحياة بحيث يتشبثون بها، ودراسة (إيمان قينان، ٢٠٢١) التي أكدت على أن من فقدوا المعنى الكامل للحياة وبدأت لديهم تكوين أفكار سوداوية عن الحياة فقد فقدوا الأمل والدافع والرغبة والمتعة ودراسة (شرقاوى حافظ، ٢٠٢١) الذي ذكر انهم فقدوا المعنى الكامل للحياة معتقدين ان الحل الوحيد لهم هو انهاءها بأيديهم . (إيمان ديندى، ٢٠٢٠، ١٤٨).

اما عن الفئة الأكبر فى فقدان المعنى للحياة فقد اثبتت البحوث والدراسات السابقة كدراسة (مها عبد الحليم، ٢٠٢٠) ودراسة (مراد عبد البوات، ٢٠٢٠) انهم الاشخاص المختلفين او المرفوضين اجتماعيا فمنهم على سبيل المثال الايتام او المودعين فى دور الايواء فهؤلاء الاشخاص قد رفضهم اهلهم قبل ان يرفضهم المجتمع فليس كل الايتام هم من فقدوا احد ابائهم او كلاهما معا انما هناك العديد من الايتام تركهم الال او اودعوهم احد زويهم فى دور الايتام فتكونت لديهم العديد من الامراض النفسية وعلى راسها الاكتئاب ومنهم من استطاع ان يتعامل ويتأقلم على الوضع ولكن تكون لديه نوع من انواع الاكتئاب يسمى عسر المزاج . (ايمن الخولى، ٢٠٢١، ١٠٢).

كما ايضا يعد معنى الحياة من المفاهيم التى بدأت تستحوذ على اهتمام العلماء والباحثين فى مجال علم النفس والصحة النفسية وفى فئات ونوعيات عديدة فى المجتمع ، حيث ان هذا المفهوم وما يرتبط به من مفاهيم اخرى يعنى بالانسان وقيمه وحياته ورضائه عن ذاته وتقديره لها بالمعنى الذى تنطوى عليه حياته ، والدور الذى يرى انه اهل لادائه فى الحياة ومن اكثر الاتجاهات ارتباطا بمعنى الحياة اتجاه العلاج بالمعنى وهو يشير الى مخاطبة عقل صاحب

المشكلة على اعتبار ان العقل قوة بشرية مضادة للانفعال او العاطفة ويعتمد العلاج بالمعنى على مجموعة من الخطوات هي تبصير صاحب المشكلة بمجموعة من المعانى التى يفتقر اليها وسببت لة المشكلة وتعويد صاحب المشكلة على تحمل المعنى وتوظيف الارادة وتحمل المسؤولية ثم المشاركة فى صنع القرار واتخاذها . (امال اباطة ، ٢٠١٩ ، ١٣٩).

أولاً : مشكلة البحث

ظهرت مشكلة البحث من خلال البحث والاطلاع فى البحوث والدراسات السابقة ان الفئة الاكبر فى فقدان المعنى للحياه هم الاشخاص المختلفين او المرفوضين اجتماعيا و منهم الايتام او المودعين فى دور الايواء فهؤلاء الاشخاص قد رفضهم اهلهم قبل ان يرفضهم المجتمع فليس كل الايتام هم من فقدوا احد ابائهم او كلاهما معا انما هناك العديد من الايتام تركهم الاهل او اودعهم بنفسيهم فى دور الايتام فتكونت لديهم العديد من الامراض النفسية وعلى راسها الاكتئاب ومنهم من استطاع ان يتعامل ويتأقلم على الوضع ولكن تكون لديه نوع من انواع الاكتئاب يسمى عسر المزاج .

تتحدد مشكلة البحث في السؤال الرئيسى التالي:

ما مدى فعالية الارشاد بالمعنى فى خفض اعراض عسر المزاج لدى لمراهقين الايتام؟

كما يتفرع من السؤال الرئيسى عده اسئلة فرعية كالتالى:

١- هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في القياس البعدي على مقياس عسر المزاج؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي على مقياس عسر المزاج؟

٣- هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي

و التتبعي على مقياس عسر المزاج ؟

ثانياً: اهداف البحث: تهدف البحث الحالية الى:

١- التحقق من فعالية الارشاد بالمعنى في خفض اعراض عسر المزاج للمراهقين الايتام .

٢- التحقق من مدى استمرارية فعالية البرنامج في خفض اعراض عسر المزاج للمراهقين الايتام.

ثالثاً: أهمية البحث

استهدفت هذه البحث لفئة هامة من المراهقين الايتام وهم شريحة هامة في المجتمع لما لهم من أهمية في تحقيق الاهداف المستقبلية في المجتمع

١- أهمية وجود المعنى في حياة الانسان من خلال التأكيد على أهمية العمل ، وإيجاد المعنى لذلك العمل

٢- أهمية دراسة اضطراب عسر المزاج من حيث معرفة اعراضه ومسبباته وكيفية التخلص منه

٣- توجيه انظار المختصين والمسؤولين في وزارة التربية والتعليم الى أهمية ودور الارشاد النفسي في تنمية الجوانب الايجابية لدى المراهقين الايتام والتخلص من الجوانب السلبية .

٤- ان دراسة مشكلة اضطراب عسر المزاج تعد من الضروريات العناية بالصحة النفسية والكشف عن مسبباتها وتجنب تأثيراتها السلبية على الايتام ومساعدتهم على التمتع بحالة نفسية سليمة وجيدة

٥- اهتمام البحث في استخدام مصطلح عسر المزاج واظهار بشكل منفرد عن الاكتئاب الرئيسي كما تهتم البحث بأستخدام الارشاد بالمعنى لخفض اعراض عسر المزاج للمراهقين الايتام

رابعاً: مصطلحات البحث

- الارشاد بالمعنى: انه بحث الانسان عن المعنى في حياته حيث ان الروح هي الخاصية الرئيسية للفرد ومنها يشتق الوعي والحب والضمير .

- عسر المزاج : انه أحد أشكال الاكتئاب الخفيف هو اضطراب مزمن في المزاج وأكثر اعتدالا من الاكتئاب الرئيسي أو السريري ولكنه طويل المدى ، وعادة ما تستمر الأعراض لمدة عامين على الأقل، وغالبًا ما تستمر لمدة أطول من ذلك

- المراهقين الايتام : هو كل من كان في مرحلة المراهقة من الجنسين الذكور والاناث ومودع في دور الايتام حيث ان ليس كل يتيم من توفي احد ابوية او كلاهما بل هو كل من فقد احدهم او كلاهما فالكثير من من يودعون في دور الايتام بفعل احد الابوين ومجهولي النسب ومن تاه عن أسرته .

خامساً: محددات البحث

١- المنهج المستخدم:

اعتمد الباحث على أستخدم المنهج التجريبي لملائمته متغيرات البحث الحالية .

أ- المتغير المستقل "البرنامج الإرشادي بالمعنى المستخدم".

ب- المتغير التابع " عسر المزاج " .

٢- عينة البحث :

انقسمت عينة البحث الحالية الى :

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للدراسة :

وتكونت من (٢٠٤) مراهق ومراهقة ، تم اختيارهم من دور الايتام و بحافطة الاسماعيلية (ذكور - وإناث) يتراوح أعمارهم من (١٣ - ١٨) عاما بمتوسط عمرى (١٥.٥٠) عاما و بانحراف معياري

(٠.٦٤) عاما

ب- العينة الاساسية للدراسة :

تكونت من (٢٠) مراهق ومراهقة ، بمتوسط عمرى (١٥.٥٠) عاما و بانحراف معياري (٠.٦٤) تم تقسيمهم الى مجموعتين (١٠) تجريبية واخرى (١٠) ضابطة .

المحور الاول : المراهقين الايتام :- Orphaned Adolescents

المراهقة هي العمر الفاصل بين الطفولة والرشد، وذلك في الفترة العمرية الممتدة من سن ١٣ إلى ٢٥ وقد تختلف في بدايتها ونهايتها من شخص لآخر في دراسة تطور المراهقين، يمكن تعريف المراهقة بيولوجيًا، على أنها انتقال جسدي يتميز ببداية سن البلوغ وانتهاء النمو الجسدي؛ أو معرفيًا، على أنها تغييرات في القدرة على التفكير بشكل تجريدي ومتعدد الأبعاد؛ أو اجتماعيًا، على أنها فترة تحضير لأدوار البالغين. تشمل تغييرات البلوغ والتغيرات البيولوجية الرئيسية التغييرات في الأعضاء التناسلية، والطول، والوزن وكتلة العضلات، بالإضافة إلى التغييرات الرئيسية في بنية الدماغ وتنظيمه. يشمل التقدم المعرفي الزيادة في المعرفة والقدرة على التفكير المجرد والتفكير بشكل أكثر فعالية. تتضمن دراسة تطور المراهقين غالبًا تعاونًا متعدد التخصصات. قد يركز الباحثون في علم الأعصاب أو الصحة السلوكية الحيوية مثلًا على التغيرات البلوغية في بنية الدماغ وتأثيراتها على الإدراك أو العلاقات الاجتماعية. في حين يركز علماء الاجتماع المهتمون بالمراهقة على اكتساب الأدوار الاجتماعية (مثل العامل أو الشريك الرومانسي) وكيف يختلف ذلك عبر الثقافات أو الظروف الاجتماعية. وقد يركز علماء النفس التنموي على التغييرات في العلاقات مع الآباء والأقران باعتبارها وظيفة في البنية المدرسة وحالة البلوغ. شكك بعض العلماء في عالمية المراهقة كمرحلة نمو، زاعمين أن السمات التي تعتبر غالبًا نموذجية للمراهقين غير متأصلة حقًا في سنوات المراهقة. (السيد الاقرع ، ٢٠٢١ ، ٢٥٦)

المحور الثاني: عسر المزاج :- Dysthymia

يعد عسر المزاج شكل من أشكال الاكتئاب الخفيف، ولكنه طويل المدى (مزمن)، يستمر لمدة عامين على الأقل (يطلق عليه أيضا بالإكتئاب الخفيف، أو اضطراب عسر المزاج) هو اضطراب مزمن في المزاج وأكثر اعتدالا من الاكتئاب الرئيسي أو السريري وبالتعريف النفسي الاصطلاحي، هذا الاضطراب يكون مستمرا مع صاحبه لكن أقل تأثيراً من الكآبة الرئيسية والمصابون بها قادرون على ملازمة نشاطاتهم وأعمالهم اليومية دون الحاجة إلى الذهاب إلى الطبيب ، وقد تتغير حدتها بمرور الوقت ويتعارض عسر المزاج تدريجيا مع القدرة على العمل والاستمتاع بالحياة، وتفقد الاهتمام بالأنشطة اليومية العادية، وتشعر باليأس، ويقل تقدير الذات، ويتملكك الشعور العام بالعجز بعد فترة يميز عسر المزاج في المزاج الكئيب طوال الوقت لمدة لا تقل عن سنتين، وقد يُسبب مزاجاً عصبياً في الأطفال والبالغين أكثر منه مزاجاً كئيباً، ويجب أن يصاحب هذا الاكتئاب أو هذا المزاج العصبي بشيء من الآتي: إمّا أرق، أو نوم كثير، أو إرهاق، أو انخفاض في النشاط، أو تدني تقدير الذات، أو فقدان في الشهية، أو شره في الأكل، أو انخفاض مستوى التركيز، أو تردد، أو شعور باليأس أو افكار منحرفة أو انتحارية ومنها الى سلوك انتحاري . (امال العايش ، ٢٠٢٠ ، ٢٠٥).

مفهوم عسر المزاج :- Dysthymia

عسر المزاج : هو اضطراب مُعيق، وخطير. تتشابه أعراضه مع أنواع أخرى للاكتئاب السريري. يحدث عموماً بشكل أقل حدة وأكثر إزمناً من الاكتئاب الرئيسي. ويُشار إلى اضطراب الاكتئاب المستمر في النسخ السابقة من الدليل التشخيصي والإحصائي باسم الاكتئاب الجزئي، أو الاكتئاب الخفيف، أو عسر المزاج (بالإنجليزية Dysthymia). (إيمان عطوى، ١٤٧، ٢٠٢٠). كما عرف ايضا عسر المزاج : انه شكل من أشكال الاكتئاب الخفيف، ولكنه طويل المدى (مزمن)، يستمر لمدة عامين على الأقل، ويتعارض عسر المزاج مع القدرة على العمل والاستمتاع بالحياة، وتفقد الاهتمام بالأنشطة اليومية العادية، وتشعر باليأس، ويقل تقدير الذات، ويتملكك الشعور العام بالعجز. (Arnett ، 205، 2019)

يعتبر «عسر المزاج»، أحد أشكال الاكتئاب الخفيفة، غير أنه طويل المدى، وباعتبار آخر مزمن، حيث يعاني المصاب من الأعراض لمدة تستمر إلى حوالي عامين على الأقل، وفي الغالب تمتد فترة أطول، ويصاحب هذه الحالة تدهور في الوظائف المهنية والاجتماعية والأسرية والشخصية، حيث يفقد المصاب بعسر المزاج الاهتمام بالأنشطة اليومية العادية. (Bratton،

المحور الثالث: الإرشاد بالمعنى :-Logo Counseling

يندرج اسلوب الارشاد او العلاج بالمعنى في اطار النظرية الوجودية Existential Theiory والتي لا يلمح العديد من الدارسين العرب عنها حيث يطرحون اسلوب العلاج بالمعنى بشكل منفصل عن النظرية التي ينتمي اليها او العلاج الوجودي الذي ينتسب اليه وذلك لأسباب قد تعود الى تفسيرهم الى كنه النظرية الوجودية وربط هذه النظرية ببعض الفلاسفة غير المقبولين وفق المنهجية التي ساروا عليها التي تجنح الى "الادلجة " مثل سارتر وسيمون بفوار وغيرهما ممن ابقى هذا المفهوم في اطاره الفلسفي ، بينما خرجت النظرية الوجودية من الحيز الفلسفي الذي كانت فيه لتأخذ من بعض تطبيقات علم النفس والصحة النفسية وان كانت لم تلتزم بممارسات الارشاد والعلاج النفسي بالشكل المطلوب وانما اتخذت لها اتجاها ارشاديا وعلاجيا خاصا لكنه يجنح عن الفلسفة الايدولوجية التي سار عليها الرواد الاوائل لها . (سهام عليوة، ٢٠٢١، ١٠٩).

لقد قام الارشاد و، العلاج بالمعنى على يد الطبيب النفسي النمساوي فيكتور فرانكل Victor E. Frankl والذي يركز حول بحث الانسان عن المعنى في حياته حيث ان هناك معنى للمعاناة والألم لكونه كالموت لا يمكن تجنبه في الحياة ، كما ان الروحية هي الخاصية الرئيسية للفرد ومنها يشتق الوعي والحب والضمير ، ثم الحرية في مواجهة الغرائز والميول والنزعات الموروثة والبيئة الاجتماعية، وترتكز على المسؤولية الفردية وليس على الحرية المطلقة ، فالإنسان مسؤول أمام ربه ثم نفسه وضميره.(سهام عليوة ، ٢٠١٧ ، ٢٠٦).

أهداف الإرشاد بالمعنى :-

- ١ - مساعدة الفرد على أن يدرك أن طريق الاختبار يبقى مفتوحا أمامه على الرغم م المحددات والظروف الحقيقية .
- ٢ - فتح الطريق أمام المسترشد ليتحمل مسؤوليته .
- ٣ - جعل المسترشد يعتمد
- ٤ - جعل المسترشد يشعر بأنه له قراراته الخاصة .
- ٥ - جعل المسترشد يكون طرائق خاصة للتعامل مع مشاعره .
- ٦ - خلق مناعة لدى المسترشد بأنه مقتنع بمعتقداته وأرائه .(سهام عليوة ، ٢٠١٧، ١١١).

دراسات سابقة

اولاً : دراسات تناولت برامج لإرشاد بالمعنى في علاقة بمتغيرات أخرى

هدفت دراسة انتصار صمادي (٢٠٢٠) التعرف إلى أثر برنامج إرشاد جمعي يستند لنظرية فرانكل ونموذج خط الزمن في خفض أعراض الاكتئاب وتحسين المعنى لدى عينة من النساء المكتئبات في الكويت، ولتحقيق هدف البحث تم استخدام المنهج شبه التجريبي وتم اختيار عينة قصدية من اللواتي لديهن رغبة للتطوع والاستفادة من البرنامج الإرشاد الجمعي محور البحث بلغت (١٦) أنثى تعاني من الاكتئاب وتم استخدام مقياس معنى الحياة كرومبو وماهولك (١٩٦٤) والذي قام الأعرجي (2007) بتعريبه، مع إدخال الباحثة بعض التعديلات، وتم إعادة التأكد من صدقه وثباته. وأظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين المعنى لدى عينة من النساء المكتئبات في الكويت تعزى لبرنامج الإرشاد الجمعي لصالح أفراد المجموعة التجريبية. ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المكتئبات في الكويت على مقياس معنى الحياة تعزى لمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي).

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي والتفكير الإبداعي لصالح القياس البعدي. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التدفق النفسي والتفكير الإبداعي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التدفق النفسي والتفكير الإبداعي

تهدف دراسة بديعة بنهان (٢٠١٩) إلى التحقق من فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ولتحقيق هذا الهدف تم تصميم برنامج الإرشاد بالمعنى (إعداد/الباحثة)، وذلك لدى عينة مكونة من (٢٤) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، بالقسمين العلمي والأدبي

ثانياً : دراسات تناولت برامج إرشادية لخفض الاكتئاب .

هدفت دراسة عبدالله القحطاني (٢٠٢١) إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الاكتئاب لدى مرضى السكري من النوع الثاني بمحافظة القويعة، وأجريت البحث على عينة قوامها ن=٣٠ مريضاً بالسكري، وقسمت عينة البحث بالتساوي إلى مجموعتين، مجموعة

تجريبية ن = ١٥ مريضاً بالسكري، ومجموعة ضابطة ن = ١٥ مريضاً بالسكري، واستخدم الباحث مقياس رودلف للاكتئاب، وتوصلت نتائج البحث إلى انتشار الاكتئاب لدى عينة مرضى السكري المشاركين في البحث بدرجة مرتفعة، كما توصلت نتائج البحث إلى انخفاض الاكتئاب لدى المجموعة التجريبية على مقياس البحث في القياس البعدي، واستمرار انخفاض وعدم حدوث انتكاسة في القياس التتبعي، مما يؤكد فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في البحث.

هدفت دراسة صبحى الكافورى (٢٠٢٠) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي للتخفيف من أعراض الاكتئاب لدى المراهقين، والتحقق من استمرارية البرنامج وفعاليته لما بعد فترة المتابعة، وتكونت عينة البحث من (٢٠) مراهقاً ومراهقة من طلاب المدارس الثانوية ممن يعانون من ارتفاع مستوى الاكتئاب وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٥ - ١٨) سنة بمتوسط عمرى (١٦،٣٧) عاماً وانحراف زمني قدره (٠،٦٢)، واشتملت أدوات البحث على مقياس بيك للاكتئاب إعداد / غريب محمد غريب (٢٠١٥)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج البحث عن فعالية البرنامج الإرشادي للتخفيف من أعراض الاكتئاب لدى المراهقين، واستمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة.

فروض البحث:-

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس عسر المزاج لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس عسر المزاج
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي و التتبعي على مقياس عسر المزاج .

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يتم من خلاله ملاحظه التغيرات التي تظهر على أفراد العينة التجريبية أثناء تطبيق البحث والتي تهدف إلى فحص النتائج الناجمة عن تطبيق البحث ومقارنتها بنتائج العينة الضابطة .

ثانياً: عينة البحث :

انقسمت عينة البحث الحالية الى :

١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للدراسة :

وتكونت من (٢٠٤) مراهق ومراهقة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من دور الايتام والجمعيات الخيرية بمحافظة الاسماعيلية (ذكور - وإناث) يتراوح أعمارهم من (١٣ - ١٨) عاماً بمتوسط عمرى (١٥.٥٠) عاماً و بانحراف معياري (٠.٦٤) عاماً

٢- العينة الأساسية للدراسة :

تكونت من (٢٠) مراهق ومراهقة ، بمتوسط عمرى (١٥.٥٠) عاماً و بانحراف معياري (٠.٦٤) تم تقسيمهم الى مجموعتين (١٠) تجريبية واخرى (١٠) ضابطة .
الأدوات المستخدمة فى البحث :

١- مقياس عسر المزاج للمراهقين الايتام (اعداد / الباحث)

٢- برنامج الارشاد بالمعنى في خفض أعراض عسر المزاج (اعداد / الباحث)
(٣) مقياس عسر المزاج :

١- الهدف من المقياس :

هدف هذا المقياس الى قياس مدى اضطراب عسر المزاج لدى المراهقين الايتام ، حيث أتضح للباحث عدم توافر مقياس مناسب لدى المراهقين الايتام .

٢- خطوات بناء المقياس :

بعد الإطلاع على الأدب التربوى والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة البحث واستطلاع رأى عينة من المتخصصين عن طريق المقابلات الشخصية قام الباحث ببناء المقياس حيث بلغ عدد فقرات المقياس (٩٩) فقرة وبعد التعديل أصبحت (٨٧) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد ، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (دائماً ، أحياناً ، نادراً) وأعطيت الأوزان التالية (١،٢،٣) بذلك تنحصر درجات أفراد عينة البحث ما بين (٨٧ ، ٢٦١) درجة .

٣- وصف المقياس : تضمن المقياس (٨٧) فقرة لكل مقياس فقرة للتعرف على مستوى عسر المزاج لدى المراهقين الايتام .

الخصائص السيكمترية لمقياس عسر المزاج

أولاً : صدق المقياس :

١- صدق المحكمين :

للتحقق من صدق المقياس يقيس ما وضع لقياسه ، ثم عرض المقياس في صورته الأولية والذي يتكون من (٩٩) مفردة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (١٩) محكم ، وذلك للحكم على المقياس من حيث صلاحية الأبعاد والحكم على مدى انتماء كل مفردة الى البعد الخاص به وعلى سلامة الصياغة

٢- الصدق العاملي الاستكشافي :

للتحقق من الصدق العاملي لمقياس عسر المزاج تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لأبعاد المقياس على العينة الكلية للدراسة والتي تكونت من (٢٠٤)مراهق ومراهقة تتراوح أعمارهم من (١٣: ١٨) عاما ، بمتوسط عمري (١٥.٥٠) عاما ، وانحراف معياري (٠.٤٢٨) بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج ، نظرا لتشبعها على عامل واحد لم يتم إجراء التدوير ، حيث أسفرت عن عامل واحد تتشبع عليه كل العوامل بنسبة (٧١.٧٦٪) وهى نسبة مرتفعة تؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق العاملي الاستكشافي .

٣- الصدق العاملي التوكيدي:

أجرى التحليل العاملي التوكيدي مقياس عسر المزاج على العينة الكلية للدراسة والتي تكونت من (٢٠٤) مراهق ومراهقة تتراوح أعمارهم من (١٣: ١٨) عاما ، بمتوسط عمري (١٥.٥٠) عاما ، وانحراف معياري (٠.٤٢٨) باستخدام Amos وباستخدام طريقة أقصى احتمال (ML) Maximum likelihood وقد أسفرت النتائج عن مطابقة مقبولة في ضوء مؤشر RMSEA إذ لم تخطت قيمته ٠.٠٨ كما أسفرت النتائج عن مطابقة حسنة في ضوء (NNFI، IFI،RMR) ، (GFI،AGFI، CMINDF، RFI، CFI،NFI) ، كما أسفرت النتائج عن مطابقة أقل في ضوء (X2 وهذا يدل على وجود عدد من المؤشرات المطابقة مما يدل على قبول النموذج ويؤكد تمتع المقياس بصدق عاملي توكيدي مقبول .

- ثانيا: ثبات المقياس :

اعتمد الباحث للاطمئنان على ثبات مقياس عسر المزاج على استخدام معامل ألفا كرونباخ ، وتم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل عبارة من عبارات المقياس الخصائص السيكومترية لمقياس عسر المزاج

- ثانيا: ثبات المقياس :

اعتمد الباحث للاطمئنان على ثبات مقياس عسر المزاج على استخدام معامل ألفا كرونباخ ، وتم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل عبارة من عبارات المقياس ككل بعد استبعاد المفردات من كل بعد واستبعدت كلا من العبارة (٤-٣٥-٤٤-٦٤-٦٩-٨٢-٩٦) مما سبق يتبين ان عدد العبارات المحذوفة من مقياس عسر المزاج سبعة عبارات.

معامل الثبات الابعاد الفرعية والثبات الكلي بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس عسر المزاج

الرقم	أبعاد المقياس	عدد المفردات	قيمة ألفا
١	البعد الشخصي	٢٥	٠.٩٧٤
٢	البعد الاجتماعي	١٦	٠.٩٧٣
٣	البعد النفسي	١٧	٠.٩٧٢
٤	الهدف من الحياة	٢٩	٠.٩٧٠
	الدرجة الكلية للمقياس	٨٧	٠.٩٩١

يتضح من الجدول السابق أن قيم ألفا تقع بين (٠.٩٧٠ - ٠.٩٩١) وهى قيم مرتفعة ، وتدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات توفى بمتطلبات المقياس على العينة .

ثالثا: البرنامج الإرشادي بالمعنى فى خفض أعراض عسر المزاج

لدى المراهقين الأيتام . (اعداد / الباحث)

يهدف برنامج الإرشاد بالمعنى لفرانكل وفنية التحليل بالمعنى لكرومباخ بالبحث الحالية إلي خفض اعراض عسر المزاج لدى افراد المجموعة التجريبية، لمساعدتهم على ادراك افضل للتوجه الإيجابي نحو الحياة من خلال تحسين رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام ومساعدته على تحقيق اهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته واقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها و إكتشاف

معنى الحياة المفقود في حياتهم وذلك في ضوء أسس وركائز نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل الذي أكد علي أن معظم مشكلات الإنسان في الحياة هي في الحقيقة مشكلات معنى وليس مجرد إشباع للغرائز البيولوجية والاجتماعية.

أهداف البرنامج :

خفض أعراض عسر المزاج لدى المراهقين الأيتام باستخدام الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية، التي تستند إلى مبادئ النظرية الارشاد بالمعنى .

- تنقسم أهداف البرنامج الى ثلاثة أقسام :

▪ هدف تدريبي :

يهدف الى خفض اضطراب عسر المزاج لدى المراهقين الايتام وتدريبهم على تعديل سلوكهم واستبداله بسلوك إيجابي .

▪ هدف وقائي :

يكتسب أفراد المجموعة التجريبية بعض المهارات السلوكية والاجتماعية التي تمكنهم من تخفيف سلوكهم العدواني وتمكنهم من التعامل مع الآخرين بطريقة إيجابية وبالتالي تزيد من ثقتهم بأنفسهم.

▪ هدف نمائي :

زيادة قدرة أفراد المجموعة التجريبية على ضبط ذواتهم فى جميع المواقف التي يتعرضون لها وبذلك يتخلصون من مشاكلهم وإكسابهم مهارات الضبط والسيطرة والالتزان والتواصل والحوار .

جدول (٤) جلسات البرنامج الارشادى

مرحل البرنامج	رقم الجلسة	موضوع وأهداف الجلسة	الفنيات والأساليب	زمن الجلسة
(المرحلة التدريبية)	الجلسة الأولى	موضوع الجلسة : التعارف وبناء الثقة بين افراد المجموعة.	محاضرة المختصرة، المناقشة والحوار، التغذية الراجعة ،	٢٥ - ٣٠ دقيقة
	الجلسة الثانية	موضوع الجلسة : مفهوم المراهقة - مشكلات المراهقة	التعزيز - المناقشة والحوار - المحاضرة - إعادة التعلم - تحسين	٢٥ - ٣٠ دقيقة

فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض أعراض عسر المزاج ----- أمير سامي عطا الله

١٠-٤٥ دقيقة	التعزيز - المناقشة والحوار - المحاضرة - إعادة التعلم - تحسين	موضوع الجلسة : مفهوم عسر المزاج - اعراض عسر المزاج	الثالثة
١٠-٤٥ دقيقة	التعزيز - المناقشة والحوار - المحاضرة	موضوع الجلسة : مفهوم المعنى	الرابعة
١٠-٤٥ دقيقة	إعادة التعلم - تحسين الذات التعويضي - التحليل بالمعني	موضوع الجلسة : الثقة بالنفس .	الخامسة
١٠-٤٥ دقيقة	المناقشة والحوار - النمذجة - التعزيز	موضوع الجلسة : التفاؤل	السادسة
١٠-٤٥ دقيقة	- إعادة التعلم - تحسين الذات التعويضي -	موضوع الجلسة : التفكير الايجابي	السابعة
١٠-٤٥ دقيقة	العصف الذهني - التعزيز - النمذجة	موضوع الجلسة : مهارات التفكير الإيجابي	الثامنة
١٠-٤٥ دقيقة	التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، الواجب البيتي.	موضوع الجلسة : التفكير الابداعي	التاسعة
١٠-٤٥ دقيقة	المناقشة والحوار - العصف الذهني - التخيل - التعزيز	موضوع الجلسة : مفهوم الذات ومدى أهمية تقبل الذات	العاشرة
١٠-٤٥ دقيقة	التعزيز - المناقشة والحوار - المحاضرة - إعادة التعلم - تحسين	موضوع الجلسة : بث روح الأمل في نفوس المجموعة.	الحادية عشر
١٠-٤٥ دقيقة	المناقشة والحوار - التخيل - العصف الذهني - التعزيز	موضوع الجلسة : التركيز	الثانية عشر
١٠-٤٥ دقيقة	المناقشة والحوار - العصف الذهني -	موضوع الجلسة : تحسين مستوى التحكم بالذات.	الثالثة عشر

١٠-٤٥ دقيقة	المناقشة والحوار - المحاضرة - النمذجة - عصف الذهني	موضوع الجلسة : استكشاف طرق إدارة المشاعر والانفعالات	الرابعة عشر عشر
١٠-٤٥ دقيقة		موضوع الجلسة : انتهاء البرنامج	الخامسة عشر

ثامنا- الأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإجراء بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة بيانات البحث إحصائيا وللتحقق من فروض البحث كالاتي :

١- اختبار ويلكوكسون لدراسة الفروق بين تراتيب القياسين القبلي والبعدي وكذلك القياس البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس عسر المزاج للمجموعة التجريبية.

٢- اختبار مان ويتني للتحقق من وجود فروق بين تراتيب درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمقياس عسر المزاج .

نتائج البحث

١- نتائج الفرض الاول :

- ينص هذا الفرض علي أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس عسر المزاج لصالح القياس البعدي.

- وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارمترية اختبار ويلكوكسون لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس عسر المزاج والدرجة الكلية

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي على أبعاد مقياس عسر المزاج والدرجة الكلية

البعد	نوع القياس	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الدرجة الكلية	القبلي	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٩	دالة
	البعدي	١٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠		
	المجموع	٢٠	-	-		

*دالة عند مستوى (٠.٠١)

وتشير النتائج السابقة الى أنه قد ظهر تحسن ملحوظ لدى المجموعة التجريبية في خفض أعراض عسر المزاج لديهم وقد أثبتت النتائج التي توصلت إليها البحث علي فعالية برنامج الإرشاد بالمعنى في خفض أعراض عسر المزاج لدي المراهقين بما يتضمنه من أساليب وفنيات ، حيث أصبحوا أكثر قدرة علي التواصل الاجتماعي والتروي في اتخاذ القرار وحل المشكلات وتحسن لديهم السلوك النفسي والقدرة علي التعايش والتقبل ، مما انعكس علي الشخصية لديهم وهو ما تتفق نتائج البحث الحالية مع نتائج دراسة (عبدالله القحطاني ، ٢٠٢١)، التي أشارت بمدي فعالية خفض أعراض عسر المزاج و القدرة علي التروي في اتخاذ القرار لدي المراهقين والشباب في تحقيق الشخصية لديهم.

يعزي الباحث أن المراهق أثناء نموه يمر بتغيرات تمس شخصيته، وتتمثل في تشكل هويته، وأثناء عملية التشكل يكون لديه احتمالات إما للوصول إلى إجابات مقنعة لتحقيق هويته، أو يعاني من اضطراب وتشتت هويته، ولذلك يجب خفض أعراض الاضطرابات النفسية لديهم . لأن المراهق في هذه المرحلة يحتاج إلى فهم المعايير وسلوك الآخرين، وتقييم كفاءة الذات وتشكل هويته بطريقة ناجحة وهو ما إتفقت معه دراسة كلا من بتول زبيري (٢٠١٧) ، معتز احمد (٢٠١٧) ، حنان السيد (٢٠٢١) ،سعود السعيدى (٢٠٢١) علي أهمية تعلم مهارة اتخاذ القرار ، وتساعد هذه المهارة علي زيادة القدرة الذاتية وتحقيق أفضل للشخصية لديهم، ويرجع ذلك إلى اشمال برنامج الإرشاد بالمعنى علي أنشطة وأساليب إرشادية مختلفة (المناقشة والحوار- ولعب الدور - والدعابة والمرح-والتعزيز-النمذجة-الواجبات المنزلية ، وإسلوبى توكيد الذات، وغيرها من الأساليب المتنوعة قدمت للطلاب في عدة جلسات إستمرت لأكثر من ثلاث اشهر .

- نتائج الفرض الثانى :

ينص هذا الفرض علي أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس عسر المزاج لصالح المجموعة التجريبية وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارمترية اختبار ويلكوكسون

لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة استخدم مان ويتنى للتحقق من وجود فروق بينهما في القياس البعدي على أبعاد مقياس عسر المزاج

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة استخدم مان ويتنى للتحقق من وجود فروق بينهما في القياس البعدي على أبعاد مقياس عسر المزاج

البعد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	الدلالة
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٨.٩٥	٨١.٥٠	١٣.٥٠	٣.٨٦	دالة
	التجريبية	١٠	١٧.٠٥	١٧٠.٥٠			
	المجموع	٢٠	-	-			

*دالة عند مستوى (٠.٠١)

- وتشير النتائج السابقة الى حدوث نضج في خفض اعراض عسر المزاج لدي مراهقي (المجموعة التجريبية) ومساعدتهم علي تحقيق الشخصية السوية من خلال البرنامج الإرشادي لخفض عسر المزاج للوصول إلى المعني الحقيقي للهوية وقيمة الشخصية السوية وإيجاد الدافعية لدي الطلاب وأثرها البالغ في كافة المجالات الاجتماعية والايولوجية. ويرى الباحث أنه تم حدوث نضج لمراهقي المجموعة التجريبية في خفض اعراض عسر المزاج بسبب تعرضهم لبرنامج الإرشاد بالمعنى. ويتضح ذلك أثره علي الاتجاه الايجابي نحو الحياة لديهم.

يشير الباحث أن النتائج التي توصلت إليها البحث الحالية علي فعالية برنامج الإرشاد بالمعنى في خفض اعراض عسر المزاج لدي المراهقين، لأن الإرشاد بالمعنى ساعدهم في تحقيق الشخصية الناجحة وجعلهم يتمتعون بصحة نفسية للذات وتأقلم نفسي إجتماعي أيدلوجي سليم، مما يساعد في تحديد هويتهم الذاتية .

نتائج الفرض الثالث :

ينص هذا الفرض علي أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات افراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي و التتبعي على مقياس عسر المزاج . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارمترية اختبار ويلكوكسون لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط رتب القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس عسر المزاج جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسط رتب القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس عسر

المزاج

البعد	نوع القياس	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الدرجة الكلية	البعدي	١٠	٢.٨٣	٨.٤٠	١.٣٩	غير دالة
	التتبعي	١٠	١.٥	١٠.٥		
	المجموع	٢٠				

وتشير النتائج السابقة الى أن استمرار الطلاب في استخدام مهارات خفض أعراض عسر المزاج ومطابقة أفعالهم وسلوكياتهم علي طريقة تفكيرهم و بعد إنتهاء البرنامج الإرشادي بمدة كافية مما يدل علي أن الطلاب الذين شاركوا في البرنامج قد إكتسبوا فعلاً مهارات تعديل السلوك بدرجة فعالة مكنتهم من الاستمرار في الاحتفاظ بها في حياتهم الطبيعية الخالية من الجلسات.

وتري أيضاً أن الطلاب الذين إكتسبوا مهارات خفض أعراض عسر المزاج من خلال برنامج الإرشاد بالمعنى ارتفع نسبة مستوى المهارة لديهم بشكل كبير وملحوظ، وتمكنهم بالتعامل مع المجتمع من خلال ما تعلموه من مهارات (التواصل الاجتماعي - التروي في اتخاذ القرارات - التفاوض - و الإقناع) وانعكس أثر ذلك علي التوجه الإيجابي نحو الحياة لديهم.

ويرجع الباحث إلي أن إستمرار فعالية البرنامج الإرشادي في خفض أعراض عسر المزاج حتي بعد نهاية البرنامج الإرشادي إلى المبدأ الأساسي من مبادئ الإرشاد بالمعنى والذي يجب وضعه في الإعتبار عند التعامل مع السلوك الإنساني في مظاهره المتنوعة.

كما أن برنامج الإرشاد بالمعنى إشتمل علي أنشطة وأساليب مثل (التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية، التعلم بالنموذج ، و إستخدام الدعابة والمرح ، أداء الدور ، و ضبط الذات ، وأسلوب توكيد الذات، وإعادة التعلم ، والتقويم الذاتي) متنوعة قدمت للمراهقين في عده جلسات.

المراجع

- ديندي ايمان (٢٠٢٠). "التفكير الإيجابي وعلاقته بالاكْتئاب لدى عينة من طلبة الصف الثاني الثانوي العام في مدارس محافظة دمشق الرسمية"، مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، جامعة البعث، سوريا
- عبدالحميد ايمان (٢٠٢٠). "المخططات المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها بالاكْتئاب لدى طلاب الجامعة"، المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر
- عطوى ايمان (٢٠٢٠). "أثر استخدام الإنترنت كمتغير منبئ بالاكْتئاب لدى عينة من طالبات المرحلتين الثانوية والجامعية بالمنطقة الشرقية"، المجلة التربوية، جامعة سوهاج - كلية التربية، مصر
- الخولى ايمن (٢٠٢١). "الاكْتئاب وعلاقته بالثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية"، المجلة الدولية لدراسات المرأة والطفل، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مصر
- اباطة امال (٢٠١٩). "فعالية برنامج للإرشاد بالمعنى في تحسين الرضا عن الحياة لدى المعلمات المطلقات" مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، مصر
- اباطة امال (٢٠١٩). "فعالية برنامج للإرشاد بالمعنى لتنمية التأمل كأحد أبعاد التسامى بالذات لدى طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، مصر
- العايش امال (٢٠٢٠). "علاقة التفكير السلبي بالاكْتئاب لدى عينة من مرضى الضغط الدموي: دراسة ميدانية بولاية الأغواط"، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، الجزائر
- صمادى انتصار (٢٠٢٠). "فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند لنظرية فرانكل ونموذج خط الزمن في تحسين المعنى لدى عينة من النساء المكتنبات في الكويت"، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، مصر
- الشريف بسمة (٢٠٢٠). "علاقة القلق الاجتماعي والاكْتئاب بالميول الانتحارية لدى الأحداث الجانحين"، رسالة ماجستير، جامعة عمان الأهلية، كلية الآداب والعلوم، الاردن
- عليوة سهام (٢٠١٧). "فاعلية الإرشاد بالمعنى لتخفيف الضغوط النفسية لدى الشباب مرضى السكر"، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية

عليوة سهام (٢٠٢١). "فعالية برنامج إرشادي بالمعنى لتحسين التوافق الأسري لمريضات سرطان الثدي"، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، مصر
الاقرع السيد (٢٠٢١). "دور معنى الحياة كعامل وسيط بين التدين والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين في دولة الكويت"، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس سلطنة عمان

Arnett, J. J., Chapin, L., Brownlow, C., & Arnett, J. J. (2019). Human development: A cultural approach. Melbourne, VIC: Pearson Australia.

Bratton, Sue & Ojiambo, Deborah (2014). Effects Of Group Activity Play Therapy on Problem Behaviors of Preadolescent Ugandan Orphans . Journal of Counseling & Development .- 92, 355-365.

Abstract: The study aimed to verify the effectiveness of meaningful counseling in reducing the symptoms of dysthymia among orphaned adolescents. ١٣: ١٨ years, with an average age of (15.50) years, with a standard deviation of (0.64). The study tools consisted of a measure of dysphoria among orphaned adolescents (prepared by the researcher.) And the guiding program (prepared by the researcher), and the results indicated that there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members in the pre and post measurements on the mood scale in favor of the post measurement, and there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members And the control group in the post-measurement of mood distress scale in favor of the experimental group, and there are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members in the two post and follow-up measures on the temperament scale.

Key Words: Dysthymia - Logo Counseling - Orphaned- Adolescents