

التفاعل بين الشعور بالوحدة والامتنان وقلق الزواج لدى
الإناث في لبنان
«عينة من مدينة طرابلس شمال لبنان»
The Interplay Between Loneliness, Gratitude and Marital
Anxiety Among Females in Lebanon

«A Sample from Tripoli city, Northern Lebanon»

برنس روبي رزوق (*) Prince Ruby Razzouk

تاريخ القبول: 2024-10-26

تاريخ الإرسال: 2024-10-14

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الشعور بالوحدة والامتنان وقلق الزواج لدى الإناث في لبنان، مع التركيز على مدينة طرابلس شمال لبنان كنموذج. تناولت الدراسة تأثير الامتنان على مستوى الشعور بالوحدة وكذلك تأثيره على قلق الزواج لدى عينة من 100 موظفة إدارية غير متزوجة من المعاهد الخاصة



في طرابلس. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقد جمعت البيانات من خلال مقابلات مع الموظفات ونماذج جوجل ومراجعة الدراسات والتقارير ذات الصلة، وحُلّت باستخدام الأساليب الكمية الإحصائية. أداة البحث كانت استبانة صُممت لتشمل 63 فقرة موزعة على ثلاثة محاور للتحقق من صحة الفرضيات. أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الامتنان والشعور بالوحدة لدى الإناث العازبات، ما يشير إلى أن زيادة مستوى الامتنان ترتبط بانخفاض مستوى الشعور بالوحدة. كما بينت الدراسة وجود علاقة عكسية معتدلة بين الامتنان وقلق الزواج.

الكلمات المفتاحية: الشعور بالوحدة - الامتنان - قلق الزواج - الإناث.

Abstract

The study aimed to explore the relationship between loneliness, gratitude, and marital anxiety among females in Lebanon, focusing on the city of Tripoli

* أستاذ مساعد في الجامعة اللبنانية- كلية الآداب والعلوم الإنسانية - قسم علم نفس

Assistant Professor at Lebanese university - Faculty of Arts and Humanities - department psychology - Email: prince_razzouk@hotmail.com

North Lebanon as a model. The study examined the impact of gratitude on the level of loneliness and its effect on marital anxiety among a sample of 100 unmarried female administrative employees from private institutes in Tripoli. The study employed a descriptive-analytical approach, collecting data through interviews with the employees, Google Forms reviewing related studies and reports, and analyzing the data using quantitative statistical methods. The research tool was a questionnaire

designed to include 63 items divided into three axes to verify the validity of the hypotheses. The results showed a statistically significant inverse relationship between the level of gratitude and loneliness among unmarried females, indicating that an increase in gratitude is associated with a decrease in feelings of loneliness. The study also revealed a moderate inverse relationship between gratitude and marital anxiety.

Keywords: loneliness - gratitude - marital anxiety - females.

المقدّمة

وتوجهاتهن نحو الزواج، ومن أبرز هذه التّحديات قلق الزواج الذي يتفاقم نتيجة الضغوط المُجتمعيّة والثّوقعات التّقليديّة المتعلقة بالزواج، ما قد يؤدي إلى شعور بالخوف من الالتزام أو الفشل في العلاقات الزوجيّة، ما يدفع بعض الإناث إلى تفضيل العزوبيّة وتجنب الدّخول في علاقات قد تزيد من حدّة هذا القلق (زيدان وآخريّن، 2017: 415، من ناحية أخرى، قد يكون اختيار الوحدة لدى الإناث العازبات مرتبطًا برغبة أعمق في الحفاظ على الاستقلاليّة والحرية الشخصية بعيدًا من القلق المستمر المصاحب لفكرة الزواج، فبالنسبة إلى العديد من الإناث، تُعدّ الوحدة خيارًا آمنًا يُمكنهن من تجنب التّوترات والضّغوط النفسيّة الناتجة عن محاولة التّوفيق بين الأدوار التّقليديّة وتحقيق الذات. في هذا السّياق، تصبح

تؤدي القضايا النفسيّة والاجتماعيّة في المجتمعات الحديثة دورًا جوهريًا في حياة الأفراد، خصوصًا في ما يتعلق بالعلاقات الشخصية والزواج، إذ لكل مُجتمع خصوصيته، ففي لبنان مثلاً، يُشكّل الإطار الاجتماعي والثقافي سياقًا مُعقدًا يؤثر على تجارب الإناث العازبات، إذ يمكن أن تنشأ مشاعر السّعور بالوحدة والقلق نتيجة الضغوط الاجتماعيّة والثّقاليّد والثّوقعات المرتبطة بالزواج، لذا افترضت هذه الدّراسة أن الامتنان قد يُسهم في التّخفيف من هذه المشاعر السّلبية من خلال تعزيز الرضا عن الحياة وتحسين الصّحة النفسيّة، خاصّة أنّ العديد من الإناث العازبات في المجتمع اللبناني يعانين من تحديات نفسيّة، واجتماعية تؤثر بشكل ملحوظ على خياراتهن الشخصية

الثقافية والتمتطلبات المجتمعية (الخليفة، 2019: 241). في هذا السياق، يظهر الامتنان كعامل نفسي إيجابي يمكن أن يعزز شعور الإناث بالرّضا تجاه قرارهن بالبقاء عازبات. الامتنان هنا ليس فقط تجاه الذات وحرّيتها واستقلاليتها، بل أيضاً تجاه القدرة على تجنب قلق الزواج وما قد يصاحبه من مشاعر سلبية؛ فالعديد من الإناث العازبات يشعرون بالامتنان لقدرتهن على التّحكم في حياتهن من دون الحاجة إلى التّوافق مع المعايير الاجتماعية التي تفرض ضغوطاً غير مرغوبة. هذا الشّعور بالامتنان يُعزز من قبولهن للوحدة كخيار واعٍ ومُفضّل؛ على الرّغم من أن الوحدة قد تبدو للبعض كعامل ضغط نفسي، إلا أنّ العديد من الإناث العازبات في لبنان لا يشعرون بالخوف من الوحدة بنفس القدر الذي قد يتوقعه الآخرون. بالعكس، يحسبن الوحدة فرصة للتركيز على الذات وتطويرها، من دون الاضطرار إلى مواجهة التّحديات النفسية المرتبطة بالزواج. إنّ تأثير الخوف من الشّعور بالوحدة على قرارات هؤلاء الإناث يبدو ضعيفاً مقارنةً بالقوة النفسية والرضا الناجمين عن تجنب قلق الزواج، ما يشير إلى تغيّر في التّصورات التّقليدية حول الزواج والعزوبية في المجتمع اللبناني. من هنا سنطرح السؤال الرئيس لإشكالية الدّراسة كالآتي:

الوحدة ليست مجرد حالة مؤقتة، بل اختياراً مقصوداً يعتمده الكثير من الإناث لمواجهة التّحديات المرتبطة بالزّواج (أبو أسعد، 2010: 697). يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الشّعور بالوحدة، الامتنان، وقلق الزّواج لدى الإناث العازبات في لبنان. من خلال فهم هذه الديناميكيات، يمكن الحصول على رؤى أعمق حول تأثير هذه العوامل النفسية والاجتماعية على تجربة العزوبية، ما يساعد في تطوير استراتيجيات دعم نفسي تُعزز جودة الحياة والرّفاهية النفسية للإناث العازبات في هذا السياق الاجتماعي والثقافي.

الإطار المنهجي للدّراسة

أولاً - إشكالية الدّراسة: تواجه الإناث العازبات في المجتمع اللبناني مجموعة من التّحديات النفسية والاجتماعية التي تؤثر بشكل كبير على خياراتهن في ما يتعلق بالزواج. إذ يؤدي قلق الزواج، وهو الشّعور بالخوف أو الاضطراب المرتبط بالتّفكير في الزواج وما قد يتبعه من مسؤوليات وتوقعات مجتمعية، دوراً محورياً في توجيه تفضيلات الإناث تجاه العزوبية؛ فالعديد من الإناث يُفضلن البقاء في حالة العزوبية، متجنّبات الدّخول في علاقات زوجية قد تزيد من شعورهن بالقلق والتوتر، وذلك نتيجة للضغوط التي تفرضها التّقاليد

ما العلاقة التي تربط الشعور بالوحدة ومستوى الامتنان وقلق الزواج لدى الفتاة العازبة في لبنان؟

العازبات في لبنان.

- تبيان العلاقة بين الشعور بالامتنان وقلق الزواج لدى الإناث العازبات في لبنان.

السؤال الفرعيين

1. ما طبيعة العلاقة بين الشعور بالامتنان والشعور بالوحدة لدى الفتاة العازبة في لبنان؟
2. كيف يؤثر انخفاض مستوى الشعور بالامتنان لدى الفتاة العازبة على مستوى قلق الزواج لديها؟

ثانياً - فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: هناك علاقة سلبية بين الشعور بالامتنان والشعور بالوحدة، فالمشاركون ذوو المستوى المرتفع من الشعور بالامتنان هم أقل عرضة للشعور بالوحدة.

الفرضية الثانية: هناك علاقة سلبية بين الشعور بالامتنان وقلق الزواج، فالمشاركون ذوو المستوى المرتفع من الشعور بالامتنان هم أقل عرضة للشعور بقلق الزواج.

ثالثاً - أهداف الدراسة

- تبيان العلاقة بين الشعور بالوحدة ومستوى الامتنان وقلق الزواج لدى الإناث العازبات في لبنان.
- توضيح طبيعة العلاقة بين الشعور بالامتنان والشعور بالوحدة لدى الإناث

رابعاً - أهمية الدراسة: إنَّ القيام ببحث حول الشعور بالوحدة والامتنان، وقلق الزواج لدى الإناث في لبنان له أهمية بالغة نظراً لعدة عوامل، منها:

1. فهم تأثير العوامل النفسيّة على القرارات الحياتيّة: يساعد هذا البحث في كشف كيفيّة تأثير قلق الزواج والشعور بالوحدة على خيارات الإناث العازبات، وتفضيلاتهن في ما يتعلق بالعلاقات الزوجية، ما يوفر فهماً أعمق للدوافع النفسيّة وراء اختيار البقاء في مرحلة العزوبية.
2. تحديد العوامل المؤثرة في الشعور بالامتنان: يمكن للبحث أن يُسلط الضوء على دور الامتنان في تعزيز الرضا النفسي لدى الإناث العازبات، وكيف يمكن لهذا الشعور أن يساهم في تحسين الصحة النفسيّة والتقليل من قلق الزواج، ما يجعل الامتنان أداة مهمّة في التّعامل مع الضغوط النفسيّة.

3. إثراء المعرفة حول التّغيرات الاجتماعيّة والثقافيّة: من خلال دراسة تفضيلات الإناث العازبات في لبنان، يمكن البحث أن يساهم في فهم

في حدتها وتأثيرها على عدة عوامل، منها الشخصية، والظروف الاجتماعية، والحالة النفسية للفرد (Hawley & Cacioppo, 2010, p.219).

يشير مفهوم «الشعور بالوحدة» إجرائياً إلى الشعور بالانفصال الاجتماعي والانعزال الذي يعاني منه الفرد عندما يشعر بعدم وجود علاقات شخصية كافية أو تفاعل اجتماعي مُرضٍ. يُقاس هذا الشعور باستخدام استبيانات محددة تهدف إلى تقييم مستوى العزلة الاجتماعية، مثل «مقياس الشعور بالوحدة» (UCLA Loneliness Scale) الذي يستكشف الجوانب العاطفية والمعرفية للوحدة. قد تشمل مؤشرات الوحدة شعور الفرد بالفراغ، الحزن بسبب نقص العلاقات الاجتماعية، والرغبة في الاندماج مع الآخرين ولكن مع عدم القدرة على تحقيق ذلك.

2 - الامتنان: Gratitude

الامتنان هو شعور عميق بالتقدير والشكر للأشياء الجيدة التي يتلقاها الفرد في حياته، سواء أكانت هذه الأشياء مادية أو معنوية. يُعدُّ الامتنان من المشاعر الإيجابية التي تعزز من الرضا عن الحياة وتساهم في تحسين الصحة النفسية والاجتماعية. وهو سمة شخصية يمكن تطويرها، إذ يتمثل في قدرة الفرد على

التغيرات الاجتماعية والثقافية في المجتمع اللبناني، خاصة في ما يتعلق بتصورات الزواج والعزوبية ودور المرأة.

4. تطوير إستراتيجيات الدعم النفسي والاجتماعي: يوفر البحث قاعدة معرفية يمكن من خلالها تطوير برامج دعم نفسي واجتماعي تستهدف الإناث العازبات، لمساعدتهن في مواجهة قلق الزواج وتعزيز شعورهن بالامتنان والرضا عن حياتهن.

5. ملء الفجوة البحثية: نظراً لقلّة الدراسات المتخصصة في هذا المجال داخل السياق اللبناني، فإنّ هذا البحث سيساهم في سد الفجوة المعرفية، ويوفر بيانات وإحصائيات يمكن الاستفادة منها في أبحاث مستقبلية تتناول الموضوع نفسه أو مواضيع ذات صلة.

خامساً: المصطلحات والمفاهيم الإجرائية

1 - الشعور بالوحدة: Loneliness

الوحدة هي حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالعزلة أو الانفصال العاطفي عن الآخرين، على الرغم من وجودهم في حياته. قد تنشأ الوحدة من الشعور بعدم التّواصل أو الاندماج مع المجتمع المحيط، أو من الشعور بعدم وجود علاقات شخصية قوية تدعم الفرد عاطفياً. يمكن أن تكون الوحدة تجربة مؤقتة أو دائمة، وتعتمد

Anxiety Scale) التي تتضمن مجموعة من العبارات التي يقيم من خلالها الأفراد مدى قلقهم حول مختلف جوانب علاقتهم الزوجية.

استعراض المراجع

أولاً - الشعور بالوحدة والامتنان: يُعد الشعور بالوحدة والإحساس بالامتنان من المواضيع النفسية التي شهدت اهتمامًا متزايدًا في الأبحاث الحديثة. فالانفرادية أو الشعور بالوحدة يمكن أن تؤثر سلبيًا على الصحة النفسية والجسدية للفرد، في حين أن الامتنان، كاستجابة عاطفية إيجابية، يُعد وسيلة فعالة لتعزيز الرفاهية النفسية (عبد الوهاب، 2022: 6). سنتناول في هذا القسم العلاقة بين الشعور بالوحدة والامتنان، مع التركيز على كيفية تأثيرهما على الصحة النفسية للفرد.

1 - مفهوم الوحدة وأبعادها: الشعور بالوحدة هو حالة نفسية تنشأ عندما يشعر الفرد بالعزلة والافتقار إلى الروابط الاجتماعية والدعم العاطفي، وتتمثل هذه الحالة ليس بعدد العلاقات التي يمتلكها الشخص بل في مدى قدرة هذه العلاقات على تلبية احتياجاته النفسية والاجتماعية، وقد أشار كاسيوبو وباترك (Cacioppo & Patrick، 2008، p.7)، إلى أنّ الوحدة تجربة ذاتية تختلف

التركيز على الجوانب الإيجابية في حياته والتعبير عن الشكر تجاهها (Emmons & McCullough، 2003، p.378).

إجرائيًا، يشير الامتنان إلى حالة ذهنية وعاطفية تُقاس عبر شعور الفرد بالتقدير والاعتراف بالجميل تجاه الآخرين أو تجاه المواقف الإيجابية في حياته. يُقَيَّم الامتنان باستخدام أدوات مثل «مقياس الامتنان» (Gratitude Questionnaire - GQ-6)، الذي يقيس مدى شعور الفرد بالامتنان وتكرار تعبيره عنه.

3 - قلق الزواج: Marriage Anxiety

قلق الزواج هو حالة من التوتر والخوف أو الاضطراب المرتبط بالتفكير في الزواج أو العلاقات الزوجية، ويتضمن مشاعر القلق بشأن القدرة على التكيف مع شريك الحياة، ومخاوف من الفشل في العلاقة، أو توتر مُرتبط بتلبية التوقعات الاجتماعية والثقافية حول الزواج. قد يكون قلق الزواج ناتجًا عن تجارب سابقة، توقعات غير واقعية، أو ضغوط خارجية من الأسرة والمجتمع (أحمد ربابعة، 2020).

يشير قلق الزواج إجرائيًا إلى الشعور المستمر أو المتكرر بالقلق والخوف المرتبط بالعلاقة الزوجية. يُقاس هذا النوع من القلق باستخدام استبيانات أو مقاييس محددة مثل «مقياس القلق الزواج (Marriage

3 - العلاقة بين الشعور بالوحدة والامتنان وأثرهما على الصحة النفسية: تشير الأبحاث إلى وجود علاقة عكسية بين الشعور بالوحدة والامتنان، فالأفراد الذين يُعَبَّرُون عن امتنانهم بانتظام يميلون إلى الشعور بمستويات أقل من الشعور بالوحدة. وقد أظهرت دراسة أجراها وود وآخرين (Wood et al، 2010، p.892) أن الامتنان يمكن أن يعمل كحاجز ضد الشعور بالوحدة من خلال تعزيز الشعور بالتواصل والرضا الاجتماعي، من جهة أخرى، فإنَّ الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة غالبًا ما يجدون صعوبة في التعبير عن الامتنان، ما يؤدي إلى تفاقم مشاعر العزلة لديهم (MacKenzie، 2022، p.12) إلى جانب ذلك، تُؤثر الوحدة سلبيًا على الصحة النفسية، إذ ترتبط بزيادة مخاطر الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم، كما أنَّ الشعور بالوحدة يؤدي إلى تدهور الوظائف الإدراكية وزيادة خطر الإصابة بالأمراض الجسدية. في المقابل، يرتبط الامتنان بتحسين الصحة النفسية، فيساعد في تقليل مستويات التوتر وتعزيز الرضا عن الحياة (Buz، et al، 2021، p. 338).

2- مفهوم الامتنان وفوائده: الامتنان هو شعور عميق بالتقدير للأمور الإيجابية في حياة الإنسان، سواء أكانت ماديّة أو معنويّة. يتجلى هذا الشعور من خلال الاعتراف بقيمة الأشخاص والأشياء المحيطة بنا، ما يعزز المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين والمواقف المختلفة. يُعدُّ الامتنان عنصرًا أساسيًا للسعادة والرفاهية النفسيّة، إذ يُسهم بشكل كبير في تقليل المشاعر السلبية مثل الشعور بالوحدة. للامتنان فوائد متعددة منها: تعزيز العلاقات الاجتماعية من خلال تقوية الروابط مع الآخرين، تحسين الصحة النفسية عبر تقليل مشاعر الاكتئاب والقلق، وزيادة السعادة والرضا عن الحياة (McCullough et al، 2001، p.19).

4 - بعض إستراتيجيات تعزيز الامتنان لتقليل الشعور بالوحدة: تُعدُّ ممارسات

يسهم في تعزيز الرضا عن العلاقات وتقليل المخاوف المرتبطة بالزواج، فيواجه العديد من الإناث مخاوف متعلقة بالزواج، سواء بسبب الضغوط المجتمعية، أو القلق من الفشل في الالتزامات الزوجية. بناءً على ذلك إن ممارسة الامتنان يُمكن أن تُسهم في تحسين الصحة النفسية وتقليل مشاعر الاكتئاب والتوتر، فالأفراد الذين يمارسون الامتنان بانتظام يشعرون بتحسّن في نوعية حياتهم، ويتصفون بمزيد من التفاؤل والتواصل الاجتماعي الإيجابي المُثمر (Emmons & McCullough، 2003: 45).

1 - مفهوم قلق الزواج: يُعرف قلق الزواج أنّه القلق المستمر أو المتكرر المُرتبط بالتفكير في الزواج، سواء أكان ذلك بسبب مخاوف من الالتزام أو المسؤولية أو الفشل في العلاقة الزوجية. أظهرت الدّراسات أن قلق الزواج يمكن أن يتفاقم بسبب العوامل الثقافية والاجتماعية، وكذلك بسبب تجارب العلاقات السابقة، ففي المجتمع العربي، يُعدُّ قلق الزواج مشكلة شائعة بين الإناث، فتواجه الفتيات ضغوطًا اجتماعية متزايدة لتحقيق توقعات معينة، لذا نجد أن قلق الزواج يشمل مخاوف متعددة، مثل الخوف من الفشل في الزواج، أو القلق من المسؤوليات الزوجية، أو التوقعات المجتمعية العالية، إذ يتأثر

الامتنان من الأدوات الفعالة لتقليل الشّعور بالوحدة. من بين الاستراتيجيات المقترحة:

- كتابة يوميات عن الامتنان: تسجيل الأمور الجيدة التي تحدث يوميًا يساعد في تعزيز مشاعر الامتنان.
- التعبير عن الشّكر: التّواصل المباشر مع الآخرين للتعبير عن الشّكر يعزز الروابط الاجتماعية.
- الانخراط في الأنشطة الاجتماعية: المشاركة في الأنشطة المجتمعية تعزز فرص التواصل الاجتماعي وتقلل من مشاعر الشّعور بالوحدة (قاسم، 2020: 190-191).
- تُظهر الدّراسات أن هناك علاقة وثيقة بين الشّعور بالوحدة والامتنان، إذ يمكن أن يُسهم الامتنان في تقليل مشاعر الوحدة وتعزيز الرفاهية النفسية، الأمر الذي يشير إلى أهمية تعزيز ممارسات الامتنان في الحياة اليومية كوسيلة لتحسين الصحة النفسية ومكافحة الشّعور بالوحدة (جاب الله، 2016: 185).

ثانيًا- العلاقة بين الشّعور بالوحدة وقلق الزواج: تشير الأدبيات النفسية إلى أن مشاعر الامتنان تؤدي دورًا مهمًا في تحسين الصحة النفسية للأفراد وتقليل مستويات التوتر، والقلق وخاصةً في سياق العلاقات الشخصية إذ يُعتقد أنّ الامتنان يمكن أن

العوامل الثقافية والاجتماعية تؤدي دورًا مهمًا في تعزيز أو تخفيف هذه المشاعر، إضافةً إلى أهمية الدعم الاجتماعي في تقليل هذه المشكلات النفسية، ما يفتح المجال لمزيد من الأبحاث حول كيفية تعزيز هذا الدعم في مختلف السياقات الثقافية (Pearl، Dykstra، 1995).

ثالثًا- الدراسات السابقة: سأعرض في هذا الجزء من الدراسة بعض من الدراسات العربية والأجنبية التي ترتبط بعنوان البحث بشكل أو بآخر وذلك بسبب غياب الدراسات التي تتناول متغيرات دراستنا الحالية كمجموعة واحدة، من ناحية الشعور بالوحدة وارتباطها بقلق الزواج وتأثير الامتنان عليهما، وفي ما يلي عرض لبعض الدراسات:

- الدراسات العربية

1- دراسة جلال السناد (2007). تأخر سن الزواج لدي الشباب الجامعي «دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق

حاولت هذه الدراسة كشف أسباب تأخر سن الزواج من خلال عينة من طلبة كليتي التربية والهندسة المدنية في جامعة دمشق بلغ عددها 400 طالبًا وطالبة، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين أفراد العينة تبعًا لمتغيرات: الجندر، السنة الدراسية، الكلية

قلق الزواج بالعديد من العوامل النفسية والاجتماعية، مثل التجارب السابقة في العلاقات العاطفية، ومستوى الدعم الاجتماعي، والخوف من التغيير (أحمد ربابعة، 2020).

2- العلاقة بين الشعور بالوحدة وقلق

الزواج عند الإناث: يُعدُّ الشعور بالوحدة وقلق الزواج من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تؤثر على الإناث بشكل خاص، إذ إنّ الشعور بالوحدة يمكن أن يزيد من قلق الزواج، لأنّ الفتاة التي تشعر بالوحدة قد تخشى من عدم القدرة على تكوين علاقة ناجحة أو تحقيق الاستقرار العاطفي (Xi، et al، 2023). إضافةً إلى ذلك هناك العديد من العوامل التي تؤثر على الشعور بالوحدة وقلق الزواج عند الإناث، من بينها العوامل الثقافية والاجتماعية والنفسية، فالفتيات اللواتي يعشن في بيئات محافظة يكون لديهن قلق أكبر من الزواج بسبب التوقعات العالية من الأدوار الزوجية والمسؤوليات، مع الأخذ بالحسبان أنّ الدعم الاجتماعي والعلاقات الأسرية الجيدة قد تقلل من مستويات الشعور بالوحدة والقلق المرتبط بالزواج (الخليفة، 2019).

يُظهر هذا القسم أنّ الشعور بالوحدة وقلق الزواج مرتبطان بشكل كبير، وأنّ

بالمشكلات الزوجية، وستة بنود أخرى تختص بمشكلات الدراسات العليا. وذلك على عينة مكونة من (624) طالبًا و (1891)، طالبة بمختلف كليات الجامعة، وقد كشفت الدراسة نتائج منها أن الطالبات أكثر معاناة من الطلاب في معظم مشكلات المستقبل الزوجي والأكاديمي. ومن مشكلات المستقبل الزوجي المهمة لديهن، الخوف من تأخر سن الزواج وعدم وجود معلومات ومهارات لتكوين أسرة مُستقرة. بينما الطلاب أكثر معاناة من الطالبات في مشكلة الخوف من عدم توفر المال الذي يؤمن المستقبل.

3- دراسة الخضير، صالح بن

إبراهيم (2015): ظاهرة تأخر سن

الزواج من وجهة نظر الشباب

الجامعي: دراسة ميدانية

تناولت الدراسة أسباب تأخر سن الزواج

لدى الشباب في المجتمع السعودي؛ وما

يترتب عليها من آثار، وانحرافات سلوكية،

وأخلاقية مُدمرة للمجتمع؛ تألفت العينة

من طلاب جامعة الملك سعود الذين بلغ

عددهم (320) طالبًا، وارتكزت الدراسة على

استبانة مُحكمة تضمنت عددًا من الأسئلة

تعكس موضوع الدراسة. كشفت نتائج

الدراسة أنَّ العامل الديني من أبرز الدوافع

للزواج لدى الشباب السعودي، وأن أبرز

محددات الاختيار الزوجي لديهم تمثلت

في الاختيار الشخصي المشروط بقبول

من خلال مقياس صممه الباحث مكون من 26 بندًا. أظهرت نتائج الدراسة أنَّ العوامل المؤثرة على قرار الزواج هي على النحو الآتي: مشكلة السكن وغلاء الإيجار، يلي ذلك إيمانهم بأن الزواج قسمة ونصيب، وارتفاع تكاليف المعيشة والحياة، وفقدان الوالدين، أو أحدهما ومسؤولية الشاب أو الفتاة عن تربية الأخوة، وحالة الأسرة الاجتماعية، وغلاء المهور، ومواصلة التَّحصيل العلمي، وعدم رغبة الزوجة بالسكن مع أهل الزوج، ومستوى الدَّخل المنخفض للرجل، وتقدير عدد أفراد الأسرة التي ينوي تكوينها.

2- دراسة عبد الحميد شوقي إبراهيم

(2002): مشكلات طلبة جامعة

الإمارات العربية المتحدة،

مشكلات المستقبل الزوجي

والأكاديمي

حاولت هذه الدراسة كشف مشكلات

المستقبل الزوجي، والأكاديمي لدى طلاب

وطالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة،

ودراسة الفروق في هذه المشكلات بين

مختلف فئات الطلبة، ووفقاً لتباينهم لجهة

الجنس والمستوى الدراسي ونوع الكلية،

ومستوى التَّحصيل الدراسي العام ومحل

الإقامة (السكن الجامعي- سكن الأسرة)،

استخدمت الدراسة استبياناً صممه الباحث

يضم أربعة عشر بندًا، تتعلق ثمان منها

في الحياة الاجتماعية، والرّفاهيّة السّعادة الذاتية والرضا عن الحياة، والخصائص الاجتماعية والديموغرافية، من خلال عينة تألفت من 197 مشاركًا من كبار السنّ من المقيمين (تتراوح أعمارهم بين 60-91 عامًا). المقاييس المستخدمة استبيان الامتنان (GQ-6)، ومقياس UCLA للوحدة، والمقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المدرك، أظهرت النتائج ارتباطًا سلبيًا بين الامتنان والشّعور بالوحدة، ما يعني أنّ المستويات الأعلى من الامتنان كانت مرتبطة بمستويات أقل من الشّعور بالوحدة، كما كانت العلاقة بين الامتنان والشّعور بالوحدة مدعومة جزئيًا بالدعم الاجتماعي المدرك، إذ كان الامتنان مرتبطًا إيجابيًا إيجابيًا بالدعم الاجتماعي المدرك من العائلة والأصدقاء والأشخاص المهمين. بناءً على تلك النتائج اقترح كابوتو أن تنمية الامتنان يمكن أن تكون استراتيجية تدخل مُحتملة لتقليل الشّعور بالوحدة لدى كبار السن، كما سلّطت الدّراسة الضوء على أهمية الامتنان في تقوية الروابط الاجتماعية وتعزيز تصورات الدّعم الاجتماعي.

2- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 689-674, (4)35.

الأسرة، وعن طريق الأقارب. أمّا الأسباب المؤدّية إلى تأخر سن الزواج فقد تبين أن أبرزها قلة الدخل، وعدم القدرة على تأمين السكن الملائم، والمغالاة في أكلاف الأفراح، والبذخ في الولائم والاحتفالات، والرّغبة في مواصلة التعليم، إضافةً إلى ارتفاع تكاليف المعيشة وزيادة معدلات البطالة، كلها تُسهم بشكل كبير في زيادة الخوف من الزواج لدى الشّباب الجامعي. كما تبين أن الشّعور بالوحدة النفسيّة كان أكثر وضوحًا لدى الفتيات اللواتي يعانين من عدم الاستقرار المالي وغياب الدّعم العائلي. أمّا في ما يتعلق بمعرفة الآثار المترتبة على تأخر سن الزواج لدى الشّباب الجامعي السّعودي فتمثلت في ارتفاع سن العنوسة، وإنتشار المشكلات الأخلاقية، والنفسيّة، وغيرها.

الدّراسات الأجنبيّة

1- Caputo, Andrea. (2015). **The Relationship Between Gratitude and Loneliness: The Potential Benefits of Gratitude for Promoting Social Bonds**

بعنوان: العلاقة بين الامتنان والوحدة: الفوائد المحتملة للامتنان في تعزيز الروابط الاجتماعية

بحثت هذه الدّراسة العلاقة بين الامتنان والشّعور بالوحدة بين كبار السن في إيطاليا، ضمن متغيرات مُتعلقة بالرّغبة بالانخراط

بعنوان: دراسة للشعور بالوحدة والدعم الاجتماعي المدرك بين الشباب العازبين والمرتبطين

بحثت هذه الدراسة العلاقات بين الحالة الاجتماعية والشعور بالوحدة والخوف من البقاء عازبًا بين الشباب في بولندا، على الرغم من أنها لم تستخدم مصطلح «قلق الزواج» تحديدًا، إلا أنها تناولت مفاهيم ذات صلة. تألفت العينة من 315 شابًا (تراوح أعمارهم بين 20-30 عامًا، من العازبين والمرتبطين، واستخدمت المقاييس الآتية: مقياس دي جونغ غيرفيلد للوحدة (De Jong Gierveld Loneliness Scale)، المقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المدرك، مقياس الخوف من البقاء عازبًا. أظهرت النتائج أنَّ الأفراد العازبين كات لديهم مستويات أعلى من الشعور بالوحدة والخوف من البقاء عازبين مقارنة بالأفراد المرتبطين. بالنسبة

إلى المشاركين العازبين، كان الشعور بالوحدة مرتبًا ارتباطًا إيجابيًا بالخوف من البقاء عازبًا، كما كان الدعم الاجتماعي المدرك من العائلة والأصدقاء مرتبًا ارتباطًا سلبيًا بالشعور بالوحدة لكل من الأفراد العازبين والمرتبطين. تشير نتائج أدامتشيك إلى أنَّ الشباب العازبين الذين يعانون من مستويات أعلى من الشعور بالوحدة يكون لديهم قلق أكبر بشأن حالتهم الاجتماعية وآفاقهم المستقبلية، الأمر الذي

يُسلط الضوء على الترابط المحتمل بين الشعور بالوحدة والقلق المتعلق بالعلاقات. تساهم الدراسات أعلاه في فهمنا لكيفية تفاعل العلاقات الاجتماعية والحالات العاطفية وتصورات الدعم، كما تؤكد الفوائد المحتملة للامتنان في السياقات الاجتماعية، والتحديات التي يمكن أن يشكلها الشعور بالوحدة والقلق المتعلق بالعلاقات، خاصة للأفراد العازبين إضافة إلى تأثير العوامل الاقتصادية في قرار الزواج أو تأخيره. بناءً على ذلك يتضح من مراجعة الدراسات السابقة أنه لم نجد أي دراسة تناولت متغيرات الشعور بالوحدة والامتنان وقلق الزواج في الوقت نفسه، من هنا تظهر أهمية هذه الدراسة.

الإجراءات الميدانية للدراسة

أولاً- منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، ومن أجل التحقق من صحة الفرضيات، قمت بإختيار العينة المستهدفة من الموظفين الإداريات العازبات، وإعداد استبانة بهدف معرفة طبيعة العلاقة التي تربط بين الشعور بالوحدة والامتنان وقلق الزواج لدى الإناث في مدينة طرابلس (لبنان).

ثانيًا- مجتمع وعينة الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من الموظفين الإداريات في المعاهد الخاصة الموجودة في مدينة

طرابلس شمال لبنان، بعدد يناهز (200) موظفة، وحوالي (40) مهنية ومعهد، للسنة الدراسية 2024-2023. تم تحديدها والتواصل معها من خلال دليل المعاهد الخاصة لوزارة التربية اللبنانية (موقع وزارة التربية اللبنانية)، وقائمة مدارس التعليم والتدريب التقني والمهني في الشمال لدى المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين (<https://help.unhcr.org/lebanon/list-of-tvet-schools-in-north>). وبعد القيام بزيارة استطلاعية للمعاهد، تُعرّف من خلالها على الموظفات الإداريات العاملات لديها، وجمعت البيانات خلال العام الدراسي 2023-2024 عن طريق المقابلات الشخصية أو إرسال الاستبيان من خلال نماذج جوجل، وتكونت العينة من (100) موظفة، بنسبة (50%) من حجم المجتمع. وقد اختيروا بطريقة المعاينة العمدية، فاختيرت الموظفات العازبات من فئات عمرية تتراوح بين 25 - 40 سنة من أجل ملء الاستبانة. بعد اطلاع أفراد العينة على أهداف الدراسة وأخذ الموافقة على المشاركة، وإخبارهم أنّ الوقت اللازم لإنهاء الاستبيان هو بين 10 و 15 دقيقة، جاءت الجداول والأشكال البيانية للمتغيرات الديمغرافية كالآتي:

الجدول (1)، تجزؤ العينة / العمر

المتغير	فئات المتغير	عدد الموظفات الإداريات	النسبة المئوية
العمر	من 25-35 سنة	62	62%
	من 35-40 سنة	38	38%
المجموع		100	100%

ويمكن تمثيل تقسيم العينة وفق العمر بالرسم الآتي:

من خلال هذا الرسم البياني، يتبين لنا أن النسبة الأكبر 62% من الموظفات (أفراد العينة)، تتراوح أعمارهم بين 25 و 35 سنة إلى جانب 38% من الموظفات تتراوح أعمارهم بين 35 و 40 سنة.



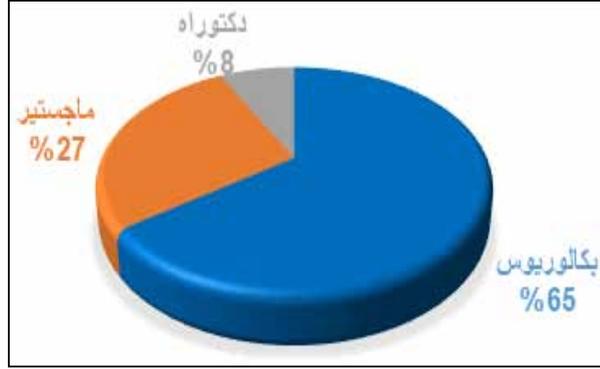
الجدول (2) تجزؤ العينة /المؤهل العلمي

المتغير	فئات المتغير	عدد الموظفين الإداريات	النسبة المئوية
المستوى التعليمي	بكالوريوس	65	65%
	ماجستير	27	27%
	دكتوراه	8	8%
المجموع		100	100%

ويمكن تمثيل تقسيم العينة وفق المؤهل العلمي بالرسم الآتي:

من خلال هذا الرسم البياني، يتبين لنا أن النسبة الأكبر 65% من الموظفين (أفراد العينة)، حائزة على شهادة الإجازة التعليمية. بينما النسب الأقل كانت من نصيب حملة الماجستير والدكتوراه.

الرسم رقم (2) تجزؤ العينة /المؤهل العلمي



فتشير الدرجات الأعلى إلى ارتفاع درجة الامتحان (McCullough et al، 2002).
مقياس الشّعور بالوحدة: UCLA Loneliness (Version 3، Russell، D، 1996)، تعريب وتقنين الدكتور مجدي ي. الدسوقي (الدسوقي 1997)، هو مقياس يتألف من 20 بندًا، يُقَيَّم كل بند على مقياس ليكرت من 4 نقاط، يتراوح من 1 (أبداً) إلى 4 (دائماً). عند التصحيح يجب عكس تصحيح الأسئلة 1، 5، 6، 9، 10، 15، 16، 19، و 20. العناصر التي يعكس تصحيحها مصاغة في الاتجاه المعاكس لما يقيسه المقياس.

ثالثاً- أدوات الدراسة

أعدَّ استبيان مؤلف من ثلاثة محاور و63 فقرة، بالاعتماد على الأدوات الآتية:
إستبيان الامتحان - التّموذج ذو الستة بنود (GQ-6): هو استبيان يتألف من ستة بنود مصمم لتقييم الفروق الفرديّة في الميل إلى تجربة الامتحان في الحياة اليومية. يُقَيَّم كل بند على مقياس ليكرت من 7 نقاط، يتراوح من 1 (لا أوافق بشدة)، إلى 7 (أوافق بشدة)، عند التصحيح يعكس تصحيح البندين 3 و6.
تتراوح الدرجة الإجماليّة من 6 إلى 42،

مقياس القلق من الزواج إعداد د. حسين احمد ربابعة (أحمد ربابعة، 2020)، هو مقياس يتألف من 37 بنداً، يُقِيم كل بند على مقياس ليكرت من 5 نقاط، يتراوح من 1 (لا أوافق بشدة) إلى 5 (موافق بشدة).

وتتراوح الدرجة الإجمالية من 37 إلى 185، إذ تشير الدرجات الأعلى إلى ارتفاع درجة القلق من الزواج.

رابعاً- الأساليب الإحصائية: استعمل الباحث الأساليب الإحصائية الاتية إضافة إلى برنامج جداول البيانات (SPSS)

الصيغة لعكس تصحيح عنصر هي: (عدد نقاط المقياس) + 1 - (إجابة المستجيب)، على سبيل المثال، السؤال 10 هو مقياس من 4 نقاط. إذا أجاب المستجيب بـ 3 على السؤال 10، فستقوم بإعادة ترميز إجابته كالآتي: $(4 + 1) - 3 = 2$. بعبارة أخرى، ستدخل 2 كإجابة لهذا المستجيب على السؤال 10، لحساب الدرجة الكلية لكل مشارك، سٌجمع الإجابات جميعها للحصول على درجة تتراوح من 20 إلى 80، إذ تشير الدرجات الأعلى إلى ارتفاع درجة الشعور بالوحدة.

الجدول رقم (3) الأساليب الإحصائية المطبقة في الدراسة

الأسلوب الاحصائي	الهدف
معامل التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ	التحقق من ثبات الإستبانة
معامل الارتباط بيرسون	صدق فقرات وأبعاد ومحاور الإستبانة
استعمال برنامج جداول البيانات (SPSS)	المتغيرات التصنيفية
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات والأبعاد والمحاور ومعامل الارتباط بيرسون	التحقق من الفرضيات

من خلال قياس مقدار التباين الذي يلتقطه المتغير الكامن من بنود القياس الخاصة به. من المفترض أن يكون متوسط التباين بين المؤشرات إيجابياً، وتعدُّ البنى مُرضية إذا كانت أعلى من 0.5 لتأكيد الصلاحية (Hair et al, 2011)، للحصول على صلاحية بناء مُرضية، يجب أن تكون القيم الحدية ل AVE وألفا كرونباخ أعلى من 0.5 و 0.7 على التوالي.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً- نتائج الدراسة الميدانية

موثوقية الأدوات المستخدمة:

استُخدمت اختبارات ألفا كرونباخ ومتوسط التباين المستخرج (AVE-average variance extracted) لتحديد صحة البناء للمتغيرات المُقاسة، إلى جانب ذلك استُخدم اختبار متوسط التباين المستخرج لتقييم الاتساق الداخلي للبناء

	N of Items عدد البنود	Cronbach's Alpha	AVE متوسط التباين المستخرج
مقياس الشّعور بالوحدة	20	0.94	0.59
مقياس القلق من الزواج	37	0.85	0.64
إستبيان الامتنان (GQ-6)	6	0.71	0.62

الجدول 4: إحصائيات الموثوقية

تُظهر نتائج الدّراسة أنّ ألفا كرونباخ و AVE للأدوات المستخدمة كانت أعلى من قيمها الحدّية، لذلك تعدُّ البنى مرضية مع دليل على الموثوقية الكافية والصدق (الجدول 4).
بالارتكاز على الدّراسة النظرية طُبّق المنهج الوصفي التحليلي في الدّراسة الميدانية، خلّصت الدّراسة إلى مجموعة من النتائج التي يمكن اختصارها على التّحو الآتي:
أ. هناك علاقة سلبية بين الشّعور بالامتنان والشّعور بالوحدة؛ وهذه النتيجة متوافقة مع نتيجة الدّراسة التي أجراها وود وآخرين (Wood et al، 2010، و MacKenzie، 2022)، والجدول الآتي يؤكد لنا ذلك:

Paired Samples Correlations			
Sig.	Correlation	N	
0.001	0.65-	100	الدرجة الكلية لمستويات الشّعور بالامتنان لدى أفراد العينة & الدرجة الكلية لمستويات الشّعور بالوحدة لدى أفراد العينة Pair 1

جدول رقم (5)، معامل الارتباط بيرسون للعينات المزدوجة

يتضح من الجدول رقم 5 تكوّن علاقة ارتباطية إحصائية بين درجات أفراد العينة على محوري الاستبانة التي بلغت قيمته (-0.65)، عند قيمة معنوية (0.001) وهي قيمة سالبة، ما يشير إلى علاقة عكسية قوية بين المتغيرين. أي أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشّعور بالامتنان ومستوى الشّعور بالوحدة لدى الإناث العازبات (أفراد العينة)، ما يدل على أنّ هذه الفرضية محققة، فيمكن قبول الفرضية الأولى (هناك علاقة سلبية بين الشّعور بالامتنان والشّعور بالوحدة).
بهدف التعمق بالتحليل الإحصائي، سأستعرض النتائج التي حُصل عليها من تطبيق معادلة الانحدار الإحصائية، مع تفسير دلالاتها.

جدول رقم (6)، معامل الانحدار للعلاقة بين الشعور بالامتنان والشعور بالوحدة

ملاحظات	الدلالة الإحصائية (Sig.)	القيمة	المعادلة الإحصائية
انخفاض بمقدار 0.45 في الشعور بالوحدة مع كل زيادة وحدة واحدة في الامتنان.	0.002	-0.45	معامل الانحدار (β)
قيمة t سلبية تشير إلى أن العلاقة بين الامتنان والشعور بالوحدة ذات دلالة إحصائية عالية.	0.002	-3.50	قيمة t
إختبار F يدل على أن نموذج الإندحار قوي ويعتمد عليه في تفسير التباين.	0.002	12.25	قيمة F

قراءة الجدول وتفسيره:

الدراسة التي تُعدُّ أن زيادة الامتنان تقلل من الشعور بالوحدة. إذ يُشكل الامتنان عاملاً مهمًّا لتقليل الشعور بالوحدة ويعمل كآلية نفسية تساعد العازبات على التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتهن، ما يقلل من الشعور بالوحدة، فعند التركيز على ما يمتلكه بالفعل بدلاً من التركيز على ما يفتقده (مثل الزواج)، يقل الشعور بالوحدة. كما أنَّ الإناث العازبات اللواتي يشعرن بالامتنان قد يكون لديهن مستوى عالٍ من الاستقلالية العاطفية، ما يمكنهن من الشعور بالرضا والاكتمال من دون الحاجة إلى الاعتماد على الآخرين لشعورهن بالسعادة، وهذا ما يقلل من الشعور بالوحدة لأنهن لا يشعرن بضرورة وجود شريك لتبلي احتياجاتهن العاطفية. في مجتمعنا اللبناني، قد يكون هناك ضغط على النساء للزواج، ما يزيد من الشعور بالوحدة لدى العازبات، لذا يمكن للامتنان أن يساعدهن في التغلب على هذا الضغط من خلال التركيز على إنجازاتهن

• **معامل الإندحار (β):** تعني القيمة -0.45 أن هناك انخفاضاً مقداره 0.45 في مستوى الشعور بالوحدة مقابل كل وحدة زيادة في الامتنان، وهذا ما يدل على التأثير العكسي للامتنان على الشعور بالوحدة.

• **قيمة F و T:** تشير القيم السلبية المرتفعة لـ T وقيمة F الكبيرة، مع الدلالة الإحصائية (0.002)، إلى أنَّ النموذج الإحصائي موثوق ويؤكد العلاقة بين الامتنان والشعور بالوحدة. إذ تشير الدلالة الإحصائية المنخفضة على أن هناك احتمالاً ضعيفاً جداً أن تكون النتائج ظهرت بالصدفة، إن القيم المرتفعة لقيم F و T يثبت الفرضية الأولى (هناك علاقة سلبية بين الشعور بالامتنان والشعور بالوحدة).

يُظهر الجدول أعلاه أن هناك علاقة سلبية متوسطة القوة بين الشعور بالامتنان والشعور بالوحدة. تؤكد النتائج ذات الدلالة الإحصائية المرتفعة فرضية

الأشخاص الذين يشعرون بالامتنان أكثر جذبًا للآخرين بسبب إيجابيتهم وطريقة تفكيرهم المتفائلة، والإناث العازبات اللواتي يشعرن بالامتنان قد يكنّ أكثر قدرة على بناء علاقات اجتماعية إيجابية ومستدامة، ما يقلل من فرص الشّعور بالوحدة؛ مع ذلك، توضح معامل الانحدار أن هناك عوامل أخرى تؤثر على الشّعور بالوحدة، ما يبرز أهمية دراسة هذه العوامل بشكل أعمق في دراسة أخرى.

استعانت الدراسة أيضًا باختبار تحليل التباين (ANOVA)، بهدف معرفة أي فئة عمرية تأثرت أكثر بالعلاقة السلبية بين الشّعور بالامتنان والشّعور بالوحدة، والجدول رقم (7) يوضح لنا ذلك:

الفردية وقيمتهم الذاتية، ما يقلل من تأثير الضغط الاجتماعي على مشاعر الوحدة، لأن الامتنان يرتبط بمستويات أعلى من الرفاه النفسي، بما في ذلك الرضا عن الحياة، السعادة، وانخفاض مستويات الاكتئاب كما بينا سابقًا. هذا الرفاه النفسي قد يكون العامل الرئيس الذي يقلل من الشّعور بالوحدة لدى العازبات، إذ إن الامتنان يساعدهن على رؤية حياتهن بشكل أكثر إيجابية. ويمكن القول إن الإناث العازبات اللواتي يشعرن بالامتنان قد يكنّ أكثر تفاؤلاً بشأن المستقبل، بما في ذلك احتمالات الزواج أو بناء علاقات قوية في المستقبل. هذا التفاؤل قد يقلل من مشاعر الوحدة الحالية من خلال تعزيز الشّعور بالأمل، كما نجد أنه غالبًا ما يكون

جدول رقم (7) تحليل التباين (ANOVA)، للعلاقة بين الشّعور بالامتنان والشّعور بالوحدة وفقاً للفئات العمرية

ملاحظات	الدلالة الإحصائية (Sig.)	قيمة F	مربع المتوسطات (Mean Square)	المصدر	المتغيرات الديموغرافية
يوجد تأثير للامتنان على الشّعور بالوحدة في الفئة العمرية 35-40 سنة.	0.012	6.85	3.10	بين المجموعات	الشّعور بالامتنان
التباين داخل الفئة العمرية 35-40 سنة.	-	-	0.52	داخل المجموعات	الشّعور بالوحدة (35-40 سنة)
لا يوجد تأثير ذي دلالة إحصائية للامتنان على الشّعور بالوحدة في الفئة العمرية 25-35 سنة.	0.185	1.90	0.75	بين المجموعات	الشّعور بالوحدة (25-35 سنة)
يوجد تفاعل سلبي بين الامتنان والشّعور بالوحدة لصالح الفئة العمرية 35-40 سنة فقط.	0.038	4.10	1.15	التفاعل (Interaction)	التفاعل
التباين الذي لا يمكن تفسيره بالامتنان أو الشّعور بالوحدة.	-	-	0.30	الإجمالي	الخطأ

- **قراءة الجدول وتفسيره**
- **الشعور بالامتنان (بين المجموعات):** تبين قيمة F البالغة 6.85 والدلالة الإحصائية 0.012 إلى أن هناك تأثيرًا ذا دلالة إحصائية للشعور بالامتنان على الشعور بالوحدة، وهذا التأثير هو أكبر لدى الفئة العمرية 35-40 سنة مقارنة بالفئة العمرية 25-35 سنة.
- **الشعور بالوحدة (داخل المجموعات) للفئة 35-40 سنة:** يشير مربع المتوسطات 0.52 إلى وجود تباين داخل هذه الفئة العمرية، لكن التأثير العام للشعور بالامتنان على الشعور بالوحدة كان ذا دلالة إحصائية.
- **الشعور بالوحدة (داخل المجموعات) للفئة 25-35 سنة:** تشير قيمة F البالغة 1.90 والدلالة الإحصائية 0.185 إلى عدم وجود تأثير ذي دلالة إحصائية للامتنان على الشعور بالوحدة في هذه الفئة العمرية، ما يعني أن الامتنان ليس له التأثير نفسه على الشعور بالوحدة في الفئة الأصغر.
- **التفاعل: (Interaction)** تبين قيمة F البالغة 4.10 والدلالة الإحصائية 0.038 إلى وجود تفاعل سلمي بين الشعور بالامتنان، والشعور بالوحدة لصالح الفئة العمرية 35-40 سنة فقط، ما يشير إلى أن تأثير الامتنان على الشعور بالوحدة يختلف حسب العمر.
- **الخطأ (Error):** يعكس مربع المتوسطات 0.30 التباين الذي لا يمكن تفسيره من خلال المتغيرات الأخرى، ويشير إلى أن هناك عوامل أخرى قد تؤثر على الشعور بالوحدة غير مرتبطة بالشعور بالامتنان. من خلال قراءة النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 7، يمكن أن نلاحظ وجود علاقة سلبية بين الشعور بالامتنان والشعور بالوحدة لصالح الإناث اللواتي تتراوح أعمارهن بين 35 و40 سنة. في المقابل، لم تظهر الفئة العمرية 25-35 سنة العلاقة السلبية نفسها، ما يشير إلى أن تأثير الامتنان على الشعور بالوحدة قد يكون أكثر أهمية وتأثيرًا في الفئة الأكبر سنًا. ويعود ذلك إلى عدة أسباب أبرزها التضج العاطفي والخبرة الحياتية؛ فعادة ما تكون الفئة العمرية بين 35 و45 سنة أكثر نضجًا من الناحية العاطفية والنفسية، نتيجة لتجارب الحياة التي مروا بها. إذ يمكن أن يؤدي هذا التضج إلى تقدير أكبر للامتنان كآلية للتكيف مع مشاعر الوحدة. كما أن التحولات الحياتية التي مرّ بها الأشخاص في هذه الفئة العمرية مثل الطلاق، أو فقدان علاقات مهمة قد تجعلهم أكثر تقديرًا لما لديهم، حتى عندما يشعرون بالوحدة، ما يعزز شعورهم بالامتنان. بالإضافة إلى ذلك، يشكل الدعم الاجتماعي سببًا مهمًا لا يمكن الاستهانة به، فقد تكون الفئة العمرية الأكبر سنًا أكثر قدرة

على بناء شبكات دعم اجتماعي قوية من الأصدقاء أو العائلة، ما يُمكنهم من الشعور بالامتنان حتى في الأوقات التي يشعرون فيها بالوحدة. في المقابل قد لا تكون الفئة الأصغر سنًا قد طورت هذه الشبكات بعد، ما يجعلها أقل شعورًا بالامتنان في مثل هذه الظروف. كما أنه مع تقدم العمر، قد تتغير توقعات الشخص بشأن العلاقات والحياة الاجتماعية، ما يجعله أكثر قبولًا للوحدة كجزء طبيعي من الحياة، وهذا القبول قد يؤدي إلى شعور أكبر بالامتنان.

ب. هناك علاقة سلبية بين الشعور بالامتنان وقلق الزواج، والجدول الآتي يؤكد لنا ذلك:

جدول رقم (8)، معامل الارتباط بيرسون للعينات المزدوجة

Paired Samples Correlations			
Sig.	Correlation	N	
0.005	-0.45	100	Pair 1 الدرجة الكلية لمستويات الشعور بالامتنان لدى أفراد العينة & الدرجة الكلية لمستويات الشعور بقلق الزواج لدى أفراد العينة

يتضح لنا من الجدول رقم 8 وجود علاقة ارتباطية إحصائية بين درجات أفراد العينة على محوري الاستبانة التي بلغت قيمته (-0.45)، عند قيمة معنوية (0.005)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، ويتضح أيضًا أن هناك علاقة عكسية معتدلة بين مستوى الشعور بالامتنان ومستوى قلق الزواج، ما يشير إلى قبول الفرضية الثانية (هناك علاقة سلبية بين الشعور بالامتنان وقلق الزواج)، إذ إن الإناث اللواتي يملكن مستويات مرتفعة من الامتنان كن أقل عرضة للقلق من الزواج، بناءً على ذلك نرى أن الامتنان يؤدي دورًا في تقليل المشاعر السلبية مثل القلق من الزواج أو الشعور بالوحدة النفسية. بهدف التعمق بالتحليل الإحصائي أيضًا، سنقوم باستعراض النتائج التي حُصل عليها من تطبيق معادلة الانحدار الإحصائية، مع تفسير دلالاتها في السياق الواقعي.

جدول رقم (9) العلاقة بين الشعور بالامتنان وقلق الزواج لدى الإناث في لبنان

ملاحظات	الدلالة الإحصائية (Sig.)	القيمة	المعادلة الإحصائية
يشير إلى أن كل وحدة زيادة في الامتنان تؤدي إلى انخفاض بمقدار 0.40 في مستوى قلق الزواج. هذا يعني أن الامتنان يؤثر بشكل مباشر ولكن متوسط على تقليل القلق.	0.001	-0.40	معامل الانحدار (β)
قيمة t تشير إلى أن تأثير الامتنان على قلق الزواج ذو دلالة إحصائية قوية، مما يدعم صحة الفرضية.	0.001	-3.20	قيمة t

يشير اختبار F إلى أن نموذج الانحدار المستخدم مناسب ويوضح بشكل كاف العلاقة بين الامتنان وقلق الزواج.	0.001	10.24	قيمة F
---	-------	-------	--------

قراءة الجدول وتفسيره

- **معامل الانحدار (β):** تعني القيمة -0.40 أن هناك انخفاضًا بمقدار 0.40 في قلق الزواج مقابل كل وحدة زيادة في الامتنان. على الرغم من أن التأثير ليس كبيرًا جدًا، إلا أنه يعكس تأثيرًا عمليًا يمكن أن يكون مفيدًا في تطبيقات تحسين الصحة النفسية.
 - **الدلالة الإحصائية (Sig.):** تؤكد القيم المنخفضة للدلالة الإحصائية (0.001)، أن النتائج ليست عرضية وأن العلاقة بين الامتنان وقلق الزواج مثبتة إحصائيًا. إذ يظهر الجدول أعلاه أن هناك علاقة سلبية متوسطة القوة بين الشعور بالامتنان وقلق الزواج لدى الإناث في العينة، وهذا يعني أن تعزيز الامتنان يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتقليل قلق الزواج، ولكن يجب أخذ العوامل الأخرى في الحسبان لتحسين الفهم الشامل للعوامل التي تؤثر على قلق الزواج. يمكن تفسير هذه النتائج من خلال مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية التي تُظهر الامتنان كمصدر للرضا والاستقرار النفسي. إذ يرتبط الامتنان بشكل وثيق بالرضا عن الذات والقبول بالحياة كما هي. يقلل هذا الشعور بالرضا من مستويات
- القلق العام، بما في ذلك القلق الزوجي؛ فالنساء اللواتي يشعرن بالامتنان يملن إلى التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتهن، ما يخفف من المخاوف المرتبطة بالزواج. كما أنّ شعورهن بالامتنان يعزز من استقلاليتن العاطفية، فيقلل الاعتماد على الزواج كمصدر رئيس للسعادة والرضا وغالبًا ما يكون لدى النساء اللواتي يشعرن بالامتنان شعور بالاكتمال الشخصي، ما يقلل من القلق المتعلق بالحاجة إلى الزواج لتحقيق الاستقرار العاطفي.
- في مجتمعنا اللبناني، قد تواجه النساء ضغوطًا اجتماعية كبيرة للزواج، لكن الأزمة الاقتصادية المستمرة في لبنان أثرت بشكل كبير على الديناميكيات الاجتماعية وآفاق الزواج، فعدم الاستقرار المالي جعل من الصعب على الشّباب تحمل تكاليف الزواج وتكوين أسرة. ويمكن أن يؤدي هذا الضغط الاقتصادي إلى تكثيف الشعور بالوحدة والقلق من الزواج، إذ قد تشعر النساء بالتشتت بين الرغبة في الرفقة والتحديات العملية للزواج في مناخ اقتصادي صعب. من هنا يمكن أن يعمل الامتنان كألية دفاعية ضد هذه الضغوط، إذ يعزز من قدرة النساء على تقدير ما لديهن بالفعل في حياتهن، ما يقلل من تأثير الضغط الاجتماعي على

قلقهن تجاه الزواج. وهناك دور مهم تؤديه القيم الثقافية والدينية التي تعزز من تقبل النساء لأوضاعهن الحالية بثقة في أن ما سيأتي في المستقبل سيكون أفضل. هذه الثقة تقود إلى تقليل القلق المرتبط بالزواج.

استعانت الدراسة أيضًا باختبار تحليل التباين (ANOVA) بهدف معرفة الفروق بين درجات تأثر الإناث بقلق الزواج وفاقًا لمتغير الشعور بالامتنان وبحسب المؤهل العلمي، والجدول رقم (10) يوضح لنا ذلك:

جدول رقم (10)، تحليل التباين (ANOVA) للعلاقة بين الشعور بالامتنان وقلق الزواج بناءً على مستوى التحصيل الأكاديمي

ملاحظات	الدلالة الإحصائية (Sig.)	قيمة F	التباين داخل المجموعات	التباين بين المجموعات	المصدر	المتغيرات الديموغرافية
مستوى التحصيل الأكاديمي يؤثر بشكل كبير على العلاقة بين الامتنان وقلق الزواج.	0.022	5.45	0.90	3.10	بين المجموعات	التحصيل الأكاديمي
العلاقة السلبية بين الامتنان وقلق الزواج أقوى لدى الحاصلات على شهادات الماجستير والدكتوراه.	0.030	4.90	1.20	2.75	بين المجموعات	الشعور بالامتنان
التفاعل بين التحصيل الأكاديمي والامتنان يؤكد تأثير الامتنان على قلق الزواج لصالح الحاصلات على الشهادات العليا.	0.040	4.00	-	2.15	التحصيل الأكاديمي × الامتنان	التفاعل (Interaction)
التباين الذي لا يمكن تفسيره من خلال الامتنان أو التحصيل الأكاديمي.	-	-	0.90	-	الإجمالي	الخطأ (Error)

إحصائية (قيمة $F = 5.45$, $Sig. = 0.022$)، وهذا يشير إلى أن مستوى التحصيل الأكاديمي يؤدي دورًا كبيرًا في تعديل تأثير الامتنان على قلق الزواج.

قراءة الجدول وتفسيره

• التحصيل الأكاديمي: إن تأثير مستوى التحصيل الأكاديمي على العلاقة بين الامتنان وقلق الزواج ذو دلالة

بقدراتهن على التعامل مع الحياة الزوجية بنجاح. يُضاف إلى ذلك، التقدير الشخصي والإنجازات فهذه الفئة من الإناث قد تشعر بالامتنان لفرص التعليم والنجاح المهني التي حققنها، ما يخلق لديهن شعوراً بالرضا والتوازن النفسي. يقلل هذا الرضا من القلق حول الزواج، إذ ترى هؤلاء النساء أن لديهن العديد من الإنجازات والقيم الشخصية التي تزيد من إحساسهن بالأمان الذاتي.

يشكل الدعم الاجتماعي الذي يُمكن أن تحصل عليه الأنثى الحائزة على شهادة عليا بفرص أكثر من زميلتها التي لم تتابع دراستها العليا سبباً قوياً يُساهم في تعزيز التأثير الإيجابي للامتنان على الصحة النفسية في ما يتعلق بقلق الزواج؛ فالإناث الحاصلات على شهادات عليا قد يكون لديهن شبكات دعم اجتماعي قوية، سواء من العائلة أو من خلال الزملاء والأصدقاء. يعزز هذا الدعم من مشاعر الامتنان ويقلل من الشعور بالوحدة أو القلق بشأن مستقبل الحياة الزوجية، حيث يشعرون بأنهن محاطات بأشخاص يهتمون بهن ويدعمونهن. وغالباً ما تتمتع النساء الحاصلات على شهادات عليا بمستوى أعلى من الاستقلالية المالية والنفسية، ما يقلل من القلق المرتبط بالزواج. هذه الاستقلالية تجعل قرار

الشعور بالامتنان: إن العلاقة السلبية بين الامتنان وقلق الزواج أقوى لدى الحاصلات على شهادات الماجستير والدكتوراه (قيمة $F = 4.90$, $Sig. = 0.030$).

التفاعل بين التحصيل الأكاديمي والامتنان: يظهر التفاعل بين المتغيرين أن التأثير الإيجابي للامتنان في تقليل قلق الزواج يكون أكثر وضوحاً لدى الحاصلات على شهادات عليا.

من خلال قراءة نتائج أعلاه، يمكن الإشارة إلى أهمية التعليم العالي في تعزيز التأثير الإيجابي للامتنان على الصحة النفسية في ما يتعلق بقلق الزواج. يمكن أن نلاحظ أيضاً أن وجود العلاقة السلبية بين الشعور بالامتنان وقلق الزواج لدى الإناث الحاصلات على شهادات عليا أكثر منها لدى زميلاتهن الحاصلات على شهادة البكالوريوس، الأمر الذي قد يعكس عدة تفسيرات مرتبطة بالواقع الاجتماعي والنفسية لهذه الفئة منها القدرة على التكيف مع الضغوط، فالإناث الحاصلات على شهادات عليا غالباً ما يتمتعن بقدرة أكبر على التكيف مع التحديات والضغوط الحياتية. كما أن مشاعر الامتنان قد تساعدن على التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتهن، ما يقلل من المخاوف المتعلقة بالزواج وقد يعزز شعورهن بالامتنان من ثقتهن

الزواج أقل ضغطًا، فلا يشعرون بأنهم مُضطربون للزواج لأسباب مادية أو اجتماعية، بل يمكنهم اتخاذ القرار بناءً على رغبة شخصية نابعة من الامتنان للحياة التي بنينها لأنفسهن.

تساهم هذه العوامل مجتمعة في تفسير العلاقة السلبية بين الشعور بالامتنان وقلق الزواج لدى الإناث الحاصلات على شهادات عليا، فيعمل الامتنان كعامل حماية يعزز الصحة النفسية ويقلل من الضغوط المرتبطة بالزواج.

ثانياً - الاستنتاجات

خلاصة القول، أسفرت الدراسة عن العديد من النتائج المهمة التي يمكن تلخيصها على النحو الآتي:

1. وجود علاقة إيجابية بين الشعور بالوحدة وقلق الزواج: تشير الدراسة إلى أنّ الإناث اللواتي يشعرون بمستويات عالية من الشعور بالوحدة يكثر عرضة لقلق الزواج. يمكن تفسير ذلك، أن الشعور بالوحدة يعزز المخاوف من عدم النجاح في العلاقات الزوجية نتيجةً للشعور بالانعزال وقلة الدعم الاجتماعي.

2. وجود تأثير إيجابي للامتنان على تقليل الشعور بالوحدة: وجدت الدراسة أن الإناث اللواتي يتمتعن بمستويات

عالية من الامتنان يُظهرن مستويات أقل من الشعور بالوحدة. يمكن تفسير ذلك، أن الامتنان يعزز الشعور بالارتباط بالآخرين ويزيد من الرضا بالحياة، وهذا ما يقلل من شعورهن بالوحدة.

3. الامتنان يخفف من قلق الزواج: كشفت النتائج أن الامتنان يمكن أن يكون عاملاً مخففاً لقلق الزواج، إذ إن الإناث اللواتي يشعرون بالامتنان يكنّ أقل قلقاً بشأن الزواج ومستقبل الحياة الزوجية، لأنّ الامتنان يعزز شعورهن بالأمان العاطفي ويقلل من مخاوفهن بشأن العلاقات المستقبلية وخاصة الزواج. بالإضافة إلى ذلك، تؤدي القيم الثقافية والدينية دوراً في تعزيز هذا الامتنان، ما يساهم في تقليل القلق الزوجي. بناءً على ذلك، يمكن عدّ الامتنان كأداة نفسية فعالة في التعامل مع قلق الزواج وتحقيق رفاهية نفسية أكبر للإناث العازبات.

4. الامتنان وسيلة للتكيف مع الشعور بالوحدة: أظهرت الدراسة أن الامتنان يمكن أن يساعد الإناث في التكيف مع مشاعر الشعور بالوحدة، ما يقلل من تأثير الشعور بالوحدة على الصحة النفسية ويخفف من قلق الزواج. فالعديد من الإناث في لبنان يُفضلن البقاء عازبات ووحيديات في ظل الأزمة

في طرابلس، يهدف إلى تعزيز مشاعر الامتنان وتقليل مشاعر الوحدة، كما يُمكن أن تتضمن هذه البرامج ورش عمل، جلسات إرشاد جماعي، وأنشطة مُجتمعيّة لتعزيز التّواصل والدّعم المتبادل.

2. **تشجيع المبادرات المُجتمعيّة لتعزيز الامتنان:** يمكن تنظيم حملات توعية ومبادرات مُجتمعيّة تُركز على تعزيز مشاعر الامتنان بين النساء، وذلك من خلال قصص نجاح، وتبادل تجارب إيجابيّة، وتقدير النّعم اليوميّة. مثل هذه المبادرات تساهم في تقليل قلق الزواج وتعزيز الشّعور بالرضا والسعادة.

المعيشيّة الصعبة التي ترخي بثقلها على العوائل اللبنانيّة، لأنّ أفراد العينة من العازبات اللواتي تربطهن صداقات وقرابات مع إناث متزوجات يعانين من أزمات نفسيّة، وتوتر شديد نتيجة الأزمة الاقتصاديّة والماليّة التي يزرح تحت وطأتها لبنان. بناءً على ذلك تجد الأنثى العازبة نفسها في منأى عن تلك الأزمات التّفسيّة التي من الممكن أن تتعرض لها في حال لو كانت متزوجة ولديها مسؤوليات تجاه أفراد أسرتها؛ يبقى هذا الامتنان العامل الأساسي الذي يجعل الأنثى العازبة متكيفة مع وحدتها.

المقترحات

يقترح الباحث إجراء دراسات أخرى مماثلة حول:

1 - مقارنة بين مستويات الشّعور بالوحدة والامتنان، وقلق الزواج لدى الإناث العاملات وغير العاملات في لبنان من خلال دراسة العوامل التي تساهم في تقليل، أو زيادة هذه المشاعر بناءً على الحالة الوظيفيّة. بالإضافة إلى تحديد ما إذا كانت الحالة الوظيفيّة تؤثر على مشاعر الوحدة والامتنان وقلق الزواج، وتقديم توصيات لدعم الصّحة النفسيّة للإناث في بيئات العمل.

قيود الدّراسة

هذه الدّراسة هي دراسة عرضية، ما يحد من الاستدلالات السببيّة. لذا يمكن للبحوث الطويلة المستقبلية استكشاف اتجاه هذه العلاقات، بالإضافة إلى ذلك، كانت العينة في المقام الأول حضرية، لذا ينبغي للدراسات المستقبلية أن تشمل السّكان الريفيين من أجل فهم أكثر شمولاً.

التّوصيات

1. **تعزيز برامج الدعم النفسي والاجتماعي:** من المهم تقديم برامج دعم نفسي واجتماعي يستهدف النساء

2- استكشاف تأثير الطلاق والخبرات

تناولت هذه الدراسة العلاقة المعقدة بين الشعور بالوحدة، الامتنان، وقلق الزواج لدى الإناث في لبنان، مُسلطة الضوء على كيفية تأثير هذه العوامل النفسية على جوانب حياتهن العاطفية والاجتماعية. كما كشفت النتائج أن الامتنان يؤدي دوراً محورياً في تخفيف مشاعر الوحدة وتقليل القلق المرتبط بالزواج، ما يعزز من قدرة الإناث على التكيف مع التحديات النفسية والحياتية. من جهة أخرى، تبين أن الشعور بالوحدة والقلق بشأن الزواج، يُمكن الحد منهما من خلال بناء وتعزيز العلاقات الاجتماعية والدعم العاطفي.

العاطفية السابقة على مشاعر الوحدة والامتنان وقلق الزواج لدى الإناث في لبنان من خلال دراسة تأثير الطلاق أو العلاقات العاطفية السابقة على مشاعر الشعور بالوحدة والامتنان وقلق الزواج لدى الإناث، مع تحليل كيفية تأثير هذه التجارب على الإستعداد للزواج مرة أخرى. بالإضافة إلى فهم تأثير الخبرات السابقة على الصحة النفسية والعاطفية، وتقديم إستراتيجيات لمساعدة الإناث في التغلب على التأثيرات السلبية لتلك التجارب.

وأكدت الدراسة ضرورة تطوير استراتيجيات نفسية واجتماعية تستهدف تعزيز مشاعر الامتنان لدى الإناث وتشجيعهن على إنشاء شبكات دعم قوية، لتخفيف مشاعر القلق والشعور بالوحدة. كما تدعو إلى مزيد من الأبحاث لفهم تأثير هذه العوامل على مختلف جوانب حياة النساء في لبنان، مع مراعاة السياقات الثقافية والاجتماعية الخاصة. في الختام، أظهرت هذه الدراسة أهمية الاهتمام بالصحة النفسية والعاطفية للإناث كجزء أساسي من تحسين جودة حياتهن بشكل عام، وأهمية تعزيز الامتنان كوسيلة فعالة للتكيف مع التحديات النفسية والاجتماعية.

3- دراسة تأثير وسائل الإعلام على تصور الزواج وقلق الزواج لدى الإناث في لبنان من خلال تحليل كيفية تأثير وسائل الإعلام، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي، على تصور الإناث للزواج ومستويات القلق المرتبطة به، إذ يمكن أن تشمل الدراسة تأثير الرسائل الإعلامية الإيجابية والسلبية حول الزواج. بالإضافة إلى تقييم دور وسائل الإعلام في تشكيل المخاوف والتوقعات المتعلقة بالزواج، وتقديم توصيات لكيفية تحسين تأثير الإعلام على الصحة النفسية للإناث.

المصادر والمراجع

أ. المراجع العربية

1. أبو أسعد، أ.ع. (2010). الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات اقتصادية مختلفة. مجلة جامعة دمشق، 36(3)، 695.
2. أحمد حسين رابعة. (2020). بناء مقياس القلق من الزواج. المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية الاصدار 6 - العدد 3، البحث الخامس صفحة 65-82.
3. الخليفة، ع. ب. ح. (2019). حالة الزواج في العالم العربي. الطبعة العربية الأولى. دار جامعة حمد بن خليفة للنشر، الدوحة، قطر: معهد الدوحة الدولي للأسرة.
4. الخضيري، صالح بن إبراهيم (2015). ظاهرة تأخر سن الزواج من وجهة نظر الشباب الجامعي: دراسة ميدانية، مجلة الآداب، جامعة الملك سعود، لمجلد 27 العدد2.
5. الدسوقي، مجدي (1997). دراسة للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين من الجنسين، مجلة كلية التربية، عدد 24.
6. المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين: <https://help.unhcr.org/lebanon/list-of-tvet-schools-in-north>
7. جاب الله، يمينة. (2016). معنى الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية، الرضا عن الحياة) لدى المرأة العانس. رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة محمد لمين دباغين - سطيف.
8. جلال السناد (2007). تأخر سن الزواج لدى الشباب الجامعي * دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة دمشق، 23(1)، ص ص 83-124.
9. عبد الحميد شوقي إبراهيم (2002). مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة: مشكلات المستقبل الزواجي والأكاديمي، مجلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، مجلد 18، عدد 1، ص ص 39-96.
10. قاسم، عبد المرید عبد الجابر محمد. (2020). النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الطيبة والامتنان والتعاونية في الشخصية لدى المراهقين والراشدين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30(108)، 179-236.
11. عبد الوهاب، إ.ع. أ.، إسرائ عبد المقصود. (2022). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بضبط الذات لدى عينة من المراهقين المكفوفين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 32(116)، 1-52.
12. زيدان، أ. ف. د.، أكرم فتحي يونس، الحسيني، محمد حسين سعد الدين، جلال، دعاء الشربيني طه علي. (2017). تأخر سن الزواج وعلاقته بكل من قلق المستقبل والرضا عن الحياة لدى الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية لطفولة المبكرة-جامعة المنصورة 24، 411-432.
13. موقع وزارة التربية اللبنانية: <https://www.mehe.gov.lb/ar/Pages/Structure/Higher%20EDU/PrivUniv/Universities/aub.aspx#>

ب. المراجع الأجنبية

1. Adamczyk K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. Current Psychology 674-689 (4)35 .
2. Cacioppo J. T. & Patrick W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. W.W. Norton & Company.
3. Caputo Andrea. (2015). The Relationship Between Gratitude and Loneliness: The Potential Benefits of Gratitude for Promoting Social Bonds. Europe's Journal of Psychology. 11. 323-334. 10.5964/ejop.v11i2.826.
4. Dykstra Pearl. (1995). Loneliness among the Never and Formerly Married: The Importance of Supportive Friendships and a Desire for Independence. The journals of gerontology, Series B Psychological sciences and social sciences. 50. S321-9. 10.1093/geronb/50B.5.S321. Emmons R. A. & McCullough M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology 2)84 .
5. Green L. R. Richardson D. S. Lago T. & Schatten-Jones E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. Personality and Social Psychology Bulletin 288-281 (3)27 .
6. Hair J. F. Ringle C. M. Sarstedt M. 2011. PLS-SEM: Indeed a Silver Bullet. Journal of Marketing Theory and Practice 19151-139 .

7. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine* 40 (4).
8. MacKenzie, A. J. P. (2022). *Examining the effect of gratitude on intolerance of uncertainty and loneliness* (Doctoral dissertation, University of Northern Colorado).
9. McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology* 112-127 (82).