وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كليّة التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية و النفسية

تأثير الأسلوبين الارشاديين (دحض الأفكار) و (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة.

أطروحة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربيّة للعلوم الإنسانيّة في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

الطالب

جبار ثاير جبار حميد المعموري

بإشراف

الأستاذ الدكتور

سالم نوري صادق حسين

١٤٤٢ هـ

٢٠٢١م

الآية القرآنية

بسم الله الرحمن الرحيم

وَأَنذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ

صدق الله العظيم

(الآية ٣٩ / سورة مريم)

إقرار المشرف

أشـهد أنَّ إعـداد هـذه الأطروحـة الموسـومة بـ **(تـأثير الأسـلوبين الارشـاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) فـــي خفض الحسرة الوجـــودية لدى طـــلاب الجامعـــة)** المُقدمة من لدن طالب الدكتوراه **(جبار ثاير جبار حميد)** قد تمّ بإشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية – كليّة التربية للعلوم الإنسانية – جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة دكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

الأستاذ الدكتور

سالم نوري صادق

/٦/٢٠٢١

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أُرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

التوقيع :

الاسم :أ. م. د. حســام يوســف صالح

رئيـس قسـم العلـوم التربوية والنفـسية

كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى

التاريخ: /٦/٢٠٢١.م

إقرار المقوم اللغوي

أَشهد أنَّ هذه الأطروحة الموسومة بـ **(تأثير الأسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة)** المُقدمة من لدن طالب الدكتوراه **(جبار ثاير جبار حميد)** في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية – جامعة ديالى قد تمّت مراجعتها لغوياً، وأصبح أسلوبها العلميّ سليمًا خاليًا من الأخطاء والتعبيرات اللّغوية والنَّحويّة غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم: أ.د. مازن عبد الرسول سلمان

الاختصاص العام : اللغة العربية

الاختصاص الدقيق : اللغة و النحو

مكان العمل: جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية

التاريخ: /٦/٢٠٢١.م

إقرار المقوم العلمي الأول

أَشهد أنَّ هذه الأطروحة الموسومة بـ **(تأثير الأسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة)** المُقدمة من طالب الدكتوراه **(جبار ثاير جبار حميد)** في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية– جامعة ديالى قد تم تقويمها من الناحية العلمية وأقرُّ بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلميّ ولأجله وقعت .

التوقيع :

اسم المقوم ولقبه العلمي : أ.م.د. خضر عباس غيلان

التخصص العام: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

التخصص الدقيق: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

مكان العمل: الجامعة المستنصرية / كلية التربية

التاريخ : /٦/ ٢٠٢١ م

إقرار المقوم العلمي الثاني

أَشهد أنَّ هذه الأطروحة الموسومة بـ **(تأثير الأسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة)** المُقدمة من طالب الدكتوراه **(جبار ثاير جبار حميد)** في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية– جامعة ديالى قد تم تقويمها من الناحية العلمية وأقرُّ بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلميّ ولأجله وقعت .

التوقيع:

اسم المقوم ولقبه العلمي : أ.م.د. نادرة جميل حمد

التخصص العام: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

التخصص الدقيق: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

مكان العمل: جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية

التاريخ : /٦/ ٢٠٢١ م

إقرار المقوم الإحصائي

أَشهد أنَّ هذه الأطروحة الموسومة بـ **(تأثير الأسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة)** المُقدمة من لدن طالب الدكتوراه **(جبار ثاير جبار حميد)** في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية – جامعة ديالى قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية ووجدتها صالحة للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ. د. بشار غالب شهاب البياتي

مكان العمل: جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: /٦/٢٠٢١.م

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أَنَّنا اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة بـ **(تأثير الأسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة)** التي قدَّمها طالب الدكتوراه **(جبار ثاير جبار حميد)** وناقشناه في محتوياتها وفيما لهُ علاقة بها، ونُقرَّ بأَنَّها جديرة بالقبول لنيل شهادة دكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير ( ).

الأستاذ الدكتور
عبد الكريم محمود صالح
عضواً
/٦/٢٠٢١م

الأستاذ الدكتورة
سميعة علي حسن
عضواً
/٦/٢٠٢١م

الأستاذ المساعد الدكتور
محمود شاكر عبد الرزاق
عضواً
/٦/٢٠٢١م

الأستاذ المساعد الدكتورة
إيمان حسن جعدان
عضواً
/٦/٢٠٢١م

الأستاذ الدكتور
سالم نوري صادق
عضوًا ومشرفاً
/٦/٢٠٢١م

الأستاذ الدكتور
عدنان محمود عباس
رئيس لجنة المناقشة
/٦/٢٠٢١م

صادّق على الأطروحة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى في / /٢٠٢١.

الأستاذ الدكتور
نصيف جاسم محمد الخفاجي
العميد
/٦ /٢٠٢١م

الإهداء

إلى :

معلم البشرية الأسمى نبينا المصطفى محمد
(صلى الله عليه وعلى اله وصحبه وسلم)

من عَانَا وقَاْسَا لأنعم بالراحة والهناء وغرسا فيَّ الأمل والطموح
(والديّ العزيزان)

من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من نبضات قلبها رمزاً للتضحية والمحبة
(زوجتي الغالية)

نبضات فؤادي وفلذات كبدي أطفالي حرسهم الله

مَنْ حبهم يجري في عروقي
(أخوتي وأخواتي)

كل استاذتي واصدقائي و زملائي
أهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا راجياً من الله ان يكون خالصاً متقبلاً عنده.

جبار

شكر وثناء

الحَمْدُ للهِ رَبِّ العَالَمِينَ وَالصَّلاَةُ وَالسَّلاَمُ عَلَى سَيّدنا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وصحبهِ وسلّم تسليمًا كثيرًا، وبعد . . ، فإِنَّي أتقدم بشكري و عرفاني لأصحاب الفضل في إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود .

ولأن الشكر في حق الاحرار فرض وعند العلماء دين وقرض أسيرُ بسحائب غادقة وَمُزنُ هاطلة أتقدم بأسمى معاني الامتنان ومداد آيات الاعتراف بالجميل و الفضل الى المشرف على هذا البحث و الموجه لمسار خطواته أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور سالم نوري صادق، لما بذله من جهد في قراءة فصول الاطروحة ، وما قدمه من آراء علميّة وتوجيهات سديدة أغنت ورصنت متنها ، وبماغمرني به من تواضع العلماء الجمّ وأدب الأساتيذ الأتمّ الذي يكشف عن حبه للخير وإكرامه للعلم ولباحثيه.

وأتقدم بالشكر والعرفان الى القامات العلمية الكبيرة و الاقمار المعرفة ، ممتناً لهم وحاملاً معروفهم جميلاً في عنقي الى أساتذتي الأفاضل (أ .د . عدنان محمود عباس ، أ .د . سميعة علي حسن)

وأتقدم بالشكر و العرفان و الامتنان الى أعز الناس الذين لهم في نفسي كل الاحترام ٌ وفي قلبي أتم الإكرام وفي حياتي أسمى التقديرٌ الى استاذتي واختي الكبيرة الغالية (أ .د . بشرى عناد مبارك) لما قدمت لي من عون ومساعدة ونصح وارشاد على امتداد خطوات مسيرتي العلمية فجزاها الله عني خير الجزاء

وأود أَنْ أشكر كُلّ من قدم لي عوناً ومساعدةً من السادة رئاسة واعضاء لجنة المناقشة والسادة الخبراء فجزآهم الله تعالى عني خير ما يجزي عباده المخلصين ، ولهم مني كل الشكر و العرفان.

والشكر الموصول الى الاخوة الاكارم (أ .د . حيدر شاكر مزهر مساعد رئيس الجامعة ، و أ .د . مازن عبد الرسول سلمان ، وأ .م.د . محمد قاسم سعيد و أ .م.د . قاسم محمد اسود ، وأ .م.د . المعتصم بالله وهيب ، والسيد نميز عوني رزوقي) وزملائي في مرحلة الدكتوراه على جميل فضلهم ومديد عرفانهم.

وأسدي خالص شكري وامتناني إلى كُلّ من احتضنني وشدّ من أزري أسرتي الحبيبة (أمي وأبي) أطال الله في عمرهما ووفقني لأداء حقهما، والفوز ببرِهما، و(إخواني وأخواتي)، وعائلتي الغالية (زوجتي وبناتي) فجزآهم الله عني خير الجزاء .

والله ولي التوفيق وله الشكر و له النعمة والفضل وله الثناء الحسن وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

جبار

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كليّة التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية و النفسية

تأثير الأسلوبين الارشاديين (دحض الأفكار) و (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة.

مستخلص أطروحة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربيّة للعلوم الإنسانيّة في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

الطالب

جبار ثاير جبار حميد المعموري

بإشراف

الأستاذ الدكتور

سالم نوري صادق حسين

١٤٤٢ هـ

٢٠٢١م

المستخلص :

يهدف البحث الحالي التعرف على تأثير الأسلوبين الإرشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية ، وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (دحض الأفكار) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) في الاختبارين القبلي والبعدي على الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (دحض الأفكار) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).

٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (دحض الأفكار) ورتب درجات المجموعة التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) في الاختبار البعدي عند مستوى (٠,٠٥).

واستعمل المنهج التجريبي من خلال عينة قدرها (٢٤) طالباً جامعيا ممن سجلوا أعلى الدرجات على مقياس الحسرة الوجودية قسموا بالتساوي على التصميم التجريبي ذي الثلاث مجموعات (المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة) والقياس القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث ، وأجري التكافؤ بمجموعة من المتغيرات ، واستعمل الباحث مقياس

الحسرة الوجودية لغرض جمع البيانات ، والذي تبناه الباحث (White & etal ,2007) المعدّ وفق نظرية (frankle 1969) المتكون من (٣٥) فقرة ، وبخمسة مجالات ، وخمسة بدائل ، من ثمَّ طبق على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالبٍ جامعيٍ وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبيّن أنَّ جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً ، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق باستعمال (مربع كاي) ، وبلغ معامل ثبات المقياس بطريقة إختبار – إعادة الاختبار (٠,٨٦٢) واستعمل الباحث معادلة ألفا كرونباخ إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٤٣) وبذلك أستقر المقياس جاهزاً في صورته النهائية ليتكون من (٣٥) فقرة لقياس الظاهرة المدروسة في البحث ، وصَمَّمَ الباحث لأغراض الدراسة برنامجاً ارشادياً يستند الى الأسلوبين الإرشاديين (دحض الافكار) لألبس و (العلاج بالمعنى) لفرانكل ، وطبق على المجموعتين التجريبيتين، في جلسات بلغ عددها (١٤) جلسة لكل اسلوب، وبواقع جلسة اسبوعياً مدة الجلسة (٥٠) دقيقة ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعددٍ من الوسائل الإحصائية.

وأظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي تأثير في الحسرة الوجودية لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين. وبناءً على النتائج خرجت الدراسة بعدد من والتوصيات والمقترحات.

ثُبتَّ المحتويات

ت	الموضوع	رقم الصفحة
١	العنوان.	أ
٢	الآية القرآنية.	ب
٣	إقرار المشرف.	ج
٤	إقرار المقوم اللغويّ.	د
٥	إقرار المقوم العلميّ الأول.	هـ
٦	إقرار المقوم العلميّ الثاني.	و
٧	إقرار المقوم الإحصائي.	ز
٨	إقرار لجنة المناقشة .	ح
٩	الإهداء.	ط
١٠	شكر وثناء.	ي
١١	مستخلص الأطروحة باللغة العربيّة.	ك – م
١٢	ثبت المحتويات.	ن – ت
١٣	ثبت الجداول.	ف – ر
١٤	ثبت الأشكال.	ش
١٥	ثبت الملاحق.	ش – ت

ثُبتَّ المحتويات.

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الأَوّل التعريف بالبحث	
❋مشكلة البحث.	٢ – ٤
❋أهمية البحث.	٤ – ١٠
❋هدف البحث.	١٠ – ١١
❋حدود البحث.	١١
❋تحديد المصطلحات.	١١ – ١٣
الفصل الثاني: الإطار النظري.	
❋الإطار النظري.	١٥– ٥٨
❋مفهوم الحسرة الوجودية .	١٥– ١٨
١. مفهوم الحسرة الوجودية لغةً.	١٥– ١٦
٢. مفهوم الحسرة اصطلاحاً.	١٦– ١٨
❋البنية المعرفية – الفكرية – النفسية لحالة الحسرة الوجودية.	١٩
❋المؤشرات الدالة على الحسرة الوجودية.	٢٠– ٢٦
❋تأثيرات الحسرة الوجودية على الصحة النفسية والبدنية.	٢٦
❋النظرية المفسرة للحسرة الوجودية (نظرية فرانكل).	٢٧ – ٣٥

❁الاساليب الارشادية.	٣٥– ٥٨
١. مفهوم الاساليب الارشادية.	٣٥
٢. نظرية أليس (اسلوب دحض الأفكار).	٣٦– ٤٤
٣. نظرية فرانكل(اسلوب العلاج بالمعنى).	٤٥ – ٥٨
❁ مسوغات افادة الباحث من الاساليب الارشادية واسباب تبنيها.	٥٨
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته.	
❁منهجية البحث.	٦٠
❁مجتمع البحث.	٦٠ – ٦٣
❁عينات البحث.	٦٣ – ٦٨
❁التصميم التجريبي.	٦٩ – ٧٢
❁تكافؤ المجموعات.	٧٢ – ٧٩
❁اداتا البحث.	٧٩ – ٩٠
❁الخصائص السيكومترية.	٩٠ – ٩٨
❁الوسائل الاحصائية.	٩٩ – ١٠٠
الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي.	
❁البرنامج الإرشادي.	١٠٢ – ٢٢٧
❁اسلوب دحض الأفكار.	١٢٠ – ١٨٠

❋أسلوب العلاج بالمعنى.	١٨١ – ٢٢٧
الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.	
❋عرض النتائج.	٢٢٩ – ٢٣٦
❋تفسير النتائج ومناقشتها.	٢٣٦ – ٢٤١
❋الاستنتاجات.	٢٤١ – ٢٤٢
❋التوصيات.	٢٤٢ – ٢٤٣
❋المقترحات.	٢٤٣
❋المصادر.	٢٤٥ – ٢٥٨
❋الملاحق.	٢٦٠ – ٢٩١
Abstract	A-D

ثُبتّ الجداول.

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
١	الافكار اللاعقلانية والافكار العقلانية.	٣٩ – ٤١
٢	مجتمع الكليات واعداد الطلبة في جامعة ديالى.	٦١ – ٦٢
٣	مجتمع الكليات واعداد الطلاب في جامعة ديالى.	٦٢ – ٦٣
٤	أعداد عينة التحليل الاحصائي للبحث بحسب الكلية و المراحل الدراسية.	٦٥ – ٦٦

٥	أعداد عينة الثبات على الاقسام و المراحل الدراسية.	٦٦
٦	توزيع الطلاب على المجموعة التجريبية الاولى و الثانية و المجموعة الضابطة.	٦٨
٧	قيمة اختبار كروكسال _ واليز للتكافؤ في متغير درجات مقياس الحسرة الوجودية للمجموعات الثلاث	٧٣
٨	قيمة اختبار كروكسال- واليز للتكافؤ في متغير العمر للمجموعات الثلاث.	٧٤
٩	قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير مهنة الام للمجموعات الثلاث.	٧٥
١٠	قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير مهنة الاب للمجموعات الثلاث.	٧٦
١١	قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير المؤهل الدراسي للأم للمجموعات الثلاث.	٧٦
١٢	قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير المؤهل الدراسي للأب للمجموعات الثلاث.	٧٧
١٣	قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير الدخل الشهري للمجموعات الثلاث.	٧٨
١٤	قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير نوع السكن للمجموعات الثلاث.	٧٨

١٥	قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير عدد افراد الاسرة للمجموعات الثلاث.	٧٩
١٦	توصيف مقياس الحسرة الوجودية.	٨١
١٧	القوة التميزية لفقرات المقياس باستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين.	٨٤ – ٨٦
١٨	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة و الدرجة الكلية للمقياس.	٨٦ – ٨٧
١٩	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة و الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه.	٨٨
٢٠	الارتباط بين درجة المجال و المجال الاخر للمقياس.	٨٩
٢١	معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس	٩٠
٢٢	قيمة مربع كاي والنسب المئوية لآراء المحكمين وصلاحية الفقرات.	٩٢ – ٩٣
٢٣	الفقرات التي تَمَّ تعديلها على وفق آراء الخبراء.	٩٣
٢٤	معاملات الثبات لمقياس الحسرة الوجودية.	٩٦
٢٥	المؤشرات الإحصائية لمقياس الحسرة الوجودية.	٩٦ – ٩٧
٢٦	فقرات مقياس الحسرة الوجودية التي حولت إلى عناوين الجلسات الإرشادية لتقدير حاجات المسترشدين ضمن البرنامج الإرشادي.	١٠٥ – ١٠٨
٢٧	الوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات المقياس.	١٠٩ – ١١٢

٢٨	الوسط التوافقي وترتيب عناوين الجلسات.	١١٢ – ١١٣
٢٩	عنوانات الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها ووقتها.	١١٨ – ١١٩
٣٠	درجات المجموعة التجريبية الاولى على مقياس الحسرة الوجودية في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.	٢٣٠
٣١	درجات المجموعة التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) على مقياس الحسرة الوجودية في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.	٢٣١
٣٢	درجات المجموعة الضابطة على مقياس الحسرة الوجودية في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.	٢٣٢
٣٣	درجات المجموعتين التجريبية الاولى والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.	٢٣٣ – ٢٣٤
٣٤	درجات المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.	٢٣٤ – ٢٣٥
٣٥	درجات المجموعتين التجريبية الاولى و التجريبية الثانية في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.	٢٣٥ – ٢٣٦

ثَبَتُ الأشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١	البنية المعرفية – الفكرية – النفسية للحسرة الوجودية.	١٩
٢	التصميم التجريبي.	٧١
٣	المدرج التكراري لتوزيع درجات افراد عينة البحث على مقياس الحسرة الوجودية.	٩٨

ثُبتّ الملاحق

رقم الملحق	العنوان	رقم الصفحة
١	كتاب تسهيل مهمة الى الكليات كافة.	٢٦٠
٢	تسهيل مهمة لتطبيق البرنامج الارشادي.	٢٦١
٣	التجربة الاستطلاعية الاولى.	٢٦٢
٤	مقياس الحسرة الوجودية باللغة الانكليزية.	٢٦٣ – ٢٦٦
٥	خبراء صدق الترجمة.	٢٦٧
٦	مقياس الحسرة الوجودية مترجم الى اللغة العربية	٢٦٨ – ٢٧٠
٧	مقياس الحسرة الوجودية مترجم من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية (الترجمة العكسية).	٢٧١ – ٢٧٤
٨	اسماء الخبراء والمحكمين لمقياس الحسرة الوجودية.	٢٧٥ – ٢٧٦

٩	مقياس الحسرة الوجودية بصيغته الاولية.	٢٧٧ – ٢٨٢
١٠	مقياس الحسرة الوجودية بصيغته النهائية.	٢٨٣ – ٢٨٦
١١	اسماء الخبراء و المحكمين للبرنامج الارشادي.	٢٨٧
١٢	استبانة أراء المحكمين حول صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي.	٢٨٨ – ٢٨٩
١٣	استمارة معلومات.	٢٩٠
١٤	ابرام عقد بين المرشد و المسترشدين.	٢٩١

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث .
- أهمية البحث .
- هدف البحث .
- حدود البحث .
- حديد المصطلحات .

الفصل الأول

التعريف بالبحث

❋ مشكلة البحث:

إن الشعور بالحسرة الوجودية حالة حياتية ترتبط بميل الإنسان إلى مراجعة الذات ومحاسبتها؛ إذ إن الانغماس في خبرة الحسرة بصيغها العميقة والمستمرة دونما بذل محاولات للتخلص منها يفضي إلى الشعور بضعف الصحة النفسية لدى الإنسان، وحالة الحسرة حالة معرفية وجدانية تتضمن تقييمًا سلبيًا للذات وردَّ فعلٍ انفعاليٍّ سلبيٍّ من قبل الإنسان تُجاه تصرفاته وسلوكياته في الماضي، ولإدراكه لندرة فرص الارتقاء التي يحملها المستقبل، فضلاً عن نقص القدرة على استثمارها حال وجودها، وتتضمن هذه الحالة مشاعر الندم ، والذنب ، والضيق الانفعالي ، والاستياء من الذات ، وعدم الرضا عن الحياة عقب ارتكاب الشخص لتصرفات وسلوكيات ما كان يتعين عليه الإتيان بها،أو عندَ تفريطه في القيام بتصرفات وأفعال كان يتعين عليه الإتيان بها.

(Gollwitzer, & Schmitt, 2011, 364)

وتوصف الحسرة الوجودية بحسب محتواها طبقاً لموضوع المتحسر عليه ، وتكون حالة قائمة على مقاربة العاطفة مع اللوم الذاتي عندما يدرك الفرد أنَّ وضعه الحالي قد يكون افضل ؛ إذا احسن اتخاذ قرارات مناسبة حول خيارات كانت متاحة له سابقاً ، والتي قد تجعله يرتقي بحياته لتكون حياة مفعمة بالمعنى، لذلك وصفت الوجودية مفهوم الحسرة ، تلك الحسرة الناشئة عن فشل الشخص في تلبية طموحاته لضمان تحقيق ذاته وترقيتها وفقًا لتصوره لمعنى الحياة ، وإنَّ هذا الفشل قد يولّد شعوراً يمكن وصفه بأن الحياة لامعنى لها فضلاً عن احساسه بالملل ، و التعاسة مما يدفع بالإنسان إلى التأرجح في الهموم والتعاسة، ظهور الصراع الداخلي والضغوط والتوتر والمعاناة النفسية في حياتهم ؛ إذ يرى كثير من الأفراد أنْ لا معنى لحياتهم بسبب خيارات وفرص ضائعة، ومن ثمَّ نشوء حالة معرفية سلبية تجسد ردود أفعال الشخص تجاه أفعاله وتصرفاته فيما مضى من حياته ، والتي يمكن تسميتها بمفهوم الحسرة (Denise R.Beike,2009,385).

أظهرت نتائج دراسة (Bauer،2011) إلى أن (٩٠%) من البالغين يشعرون بالحسرة العميقة على مسار حياتهم الماضية، وأن لهذا الشعور تأثيرات سلبية على نوعية حياتهم، ومع التسليم بأن الحسرة الوجودية هي حالة وجودية مندمجة في مسار الحياة الإنسانية بصورة عادية يصبح من الضروري التركيز على تنمية مهارات إدارتها وترويضها بتسليح الإنسان بمجموعة من المهارات الحياتية كمهارة التعامل مع الضغوط ، ومهارة الاتصال و التواصل ، وحل المشكلات ، وصنع واتخاذ القرار ، والتفاعل الاجتماعي ، و مهارة التفكير ، واستراتيجيات التوافق والمواجهة (Bauer،2011,228).

واثبتت دراسة (Landman,1978)، أنَّ معظم الناس يتمنون لو انهم فعلوا شيئاً مختلفاً عن الماضي ، مما يشير الى انهم يعانون من التحسر على بدائل كان متاحة في ايام مضت نتيجة لهذا التمني ؛ كأَنْ يحصلوا على تعليم يلائم رغباتهم وطموحاتهم ، أو أنْ يحصلوا على عمل وظيفي لتحسين حياتهم اقتصاديا واجتماعيا ، لذلك فهم يشعرون بالفشل لترك افعال تقاعسوا عن القيام بها(Landman,1987, 524).

وفيما يخص الطالب الجامعي فأنه يعيش على مفترق الطرق بين المراهقة المتأخرة ومرحلة الرشد المبكرة وضعف لا يعرف موقعه من عالم الكبار ، إن هذا التغيير في الانتماء من جماعة المراهقين إلى جماعة الراشدين هو تغيير مفاجئ وانتقال إلى مرحلة جديدة (طاهر،١٩٩٠، ٧٦) ، وتمثل المطلب الأساسي للنمو النفسي ونقطة تحول نحو الاستقلالية الضرورية للنمو السوي في مرحلة الرشد (الغامدي،٢٠٠٢، ٥).

وعادة ما تكون هذه الفترة مصحوبة بمحاسبة الذات على ما قضى من عمره ، وقد يصاحب تلك المحاسبة تغيرات وجدانية يصاحبها انفعالات نتيجة احساسه بصعوبة ترقية حياته وفقا لأهدافه التي كان يخطط لها او ربما بسبب ضياع فرص لم يغتنمها ولم يحسن استثمارها ، تتسم هذه المرحلة بكثير من مشاعر النقص وعدم المقدرة على مجابهة الحياة الواقعية ،ومن مضايقات الحياة الواقعية لا سيما المضايقات النفسية كالشعور بالندم الوجودي والفراغ الوجودي واحساسه بالذنب من الفشل في الماضي وصعوبة تمكنه من اكمال رسم خارطة مستقبله (معوض،١٩٨٣، ٣٥٧-٣٥٩).

ومن خلال عمل الباحث في ميدان التعليم الجامعي فأنه أحس وجود مؤشرات دالة للحسرة الوجودية لدى طلاب المرحلة الجامعية ،وقد حاول الباحث التحقق من احساسه بوجود هذه المشكلة فقام بتطبيق استبانة استطلاعية ملحق (٣) على عينة من الطلاب البالغة (٣٠) طالباً من جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة ، وقد ظهرت نتائج هذ الاستبانة أَنَّ هذه المشكلة موجودة في شريحة الطلاب الجامعي وبعد جمع الاجابات تبين ان (١٩) طالباً من اصل (٣٠) طالباً اجابوا بنعم أي بنسبة (٦٣%) ، ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحث للقيام بهذا الدراسة، وفي ضوء ما سبق يحاول الباحث في دراسته الحالية الاجابة عن السؤال الاتي :-

- **هل بالإمكان للأسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) و(العلاج بالمعنى) أنْ يؤثرا في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة؟**

❋ أهمية البحث:

يزداد الاهتمام بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي من قبل الافراد يوما بعد يوم ، نتيجة للتغيرات الحاصلة في جميع مناحي الحياة (الاقتصادية ، الاجتماعية ، والاسرية) ، ونتيجة لهذه التغيرات ازداد ظهور الحالات النفسية ، وأعراض الكثير من الاشكال السلوكية التي قد تعيق عملية مواكبة التغيرات الحياتية ، لذلك لابد أنْ يكون للإرشاد دور بارز في مساعدة جميع فئات المجتمع من حيث تقديم خدمات ارشادية يستطيع كل فرد من خلالها اكتشاف امكانياته وقدراته وتعليمه ما يمكن فعله ليجعل حياته في أفضل حال ممكن له وللمجتمع الذي يعيش فيه ، وتوعيته بكل الخيارات التي قد تكون متاحة له وتشجيعه على الاختيار ، و التقرير ، و التخطيط للمستقبل بدقة وحكمة ومسؤولية في ضوء معرفة نفسه ، وواقع المجتمع الذي يعيش فيه ، وان يكون قادراً على تنمية ذاته الى اقصى حد مستطاع لإشباع حاجاته (العبيدي، وجاسم ،٢٠١٠، ٤٢).

ويعدُّ الارشاد الجماعي من طرائق الارشاد الفعالة التي تستعمل لمعالجة مدى واسع من مشكلات الافراد واهتماماتهم ، إذ يقدم خدمات إرشادية متنوعة وله فائدة كبيرة في حالة الازمات التي تحتاج الى علاج سريع ، وكذلك ذي قيمة كبير في تلبية الاحتياجات

المتزايدة لكثير من طلاب الجامعات الذين يشعرون أنَّ الجامعة او الكلية تُعنى بنموهم العقلي دون النمو الانفعالي والاجتماعي ، ويكون الهدف الاساسي لهذه المجموعات تقديم فرصة للنمو النفسي ، وموقف يستطيعون من خلاله التعامل مع موضوعات مثل اتخاذ القرارات الحياتية ، و المهنية ، و مشاعر الوحدة وغيرها من الاهتمامات الخاصة بالاستعداد للاستقلال في حياتهم (الخطيب،٢٠١٦، ١٦٠-١٦٤).

انطلاقًا من أنَّ مهنة الإرشاد النفسي بوصفها مهنة ذات قيمة وأهمية كبيرتين في الأوساط العلمية والاجتماعية ، فقد جاءت البرنامج الإرشادي ليسمح للأفراد بالتعاون مع بعضهم بإنجاز أهداف مشتركة وإتاحة عِدَّة فرص للتعبير عن الآمال والطموحات والمخاوف، ومشاركة بعضهم بعضًا في هذه الاهتمامات والهموم والتخفيف من حدتها من أجل التوافق السليم مع الذات والآخرين، وفيها يحاول المرشد فهم وجهة نظر المسترشدين المتعلقة بالوجود من دون تفسير أو إطلاق أحكام، ويقدم لهم الثقة والتعاطف، والانفتاح لمساعدتهم على تقبل الحرية والمسؤولية الوجودية، واكتساب الوعي الكافي ، ووضع الأهداف، ورؤية خيارات الحياة المختلفة وبدائلها، والاستمتاع بالحاضر.

(Tkach& Lyubomirsky l,2006, 183)

ولا يقوم البرنامج الإرشادي ألا عن طريق عملية إرشادية مقننة، شاملة، منظمة، والمحددة الأهداف والوسائل المساعدة لتحقيقه، فالعملية الإرشادية عنصر مهم وجوهري في تنظيم البرامج الارشادية (رضا وعذاب، ٢٠١١ ، ١٤) ، وتُعدّ العملية الارشادية بأنها المقابلة التي يتم فيها جلسة إرشادية متفق عليها بين المرشد والمسترشد هدفها أن يفهم المسترشد نفسه وينمي شخصية ويتعرف على قدراته واستعداداته بحيث يصبح اكثر فهماً لحاله ويؤدي المرشد دوره في توجيه طبيعة الجلسة وفق نظرية وبرنامج إرشادي مخطط له (حمد، ٢٠١٣، ٨).

إنَّ البرنامج الارشادي هو خطة عمل مصممة لبحث اي موضوع يختص بالفرد ؛ أو المجتمع بشرط ان تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة بدقة وتشمل مجموعة من النشاطات والمواقف و الخبرات المترابطة والمتكاملة بهدف تنمية الافراد الذين أُعدَّ البرنامج من اجلهم ، واكسابهم مهارات معينة تتناسب مع طبيعة نموهم الجسمي ، والعقلي

، والانفعالية ، والاجتماعي ، والنفسي . وتشمل هذه الخطة اسلوب التنفيذ ، و التقييم ، و المدة الزمنية اللازمة للتطبيق (الرشود ، وأبو الحسن ، و الخليف ، والحكمي ٢٠١٨، ١١) ؛ إذ إنَّ البرنامج الارشادي عبارة عن مجموعة من الخبرات و الاستراتيجيات الارشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة تقدم بطريقة بناءه من قبل اخصائيين في مجال الارشاد النفسي للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية او انفعالية او اجتماعية تطبق في مكان وزمان محددين بهدف مساعدتهم على تعرّف مشكلاتهم ، وحاجاتهم ، وتنمية امكاناتهم وقدراتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات ومساعدتهم ايضاً على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم من اجل تحقيق النمو السوي ، و التوافق النفسي في أثناء تفاعلهم مع مواقف الحياة الضاغطة بشكل بّناء (العاسمي ، ٢٠١٥، ٣٠).

وفي الغالب الأعم يهدف البرنامج الارشادي الى تحقيق اهداف معينة لدى الافراد المحتاجين الى المساعدة ، وكل خطوة من خطوات البرنامج تمهد للخطوة التي تليها ، إذ تصبح استراتيجية التعامل مع المسترشد مترابطة ومتناسقة وشاملة ، وتؤدي في النهاية الى تعديل السلوك ، أو الافكار ، أو مشاعر المسترشد من حالة اللاسواء الى حالة السواء ، و التوافق النفسي ، و الاجتماعي (عبد العظيم،٢٠١٢، ٥٠).

إنَّ هدف البرنامج الإرشادي هو تحقيق الحاجات الإرشادية للطلاب، ومساعدتهم على التوافق، والنمو، والنجاح في المستويات الشخصية، والأكاديمية، والاجتماعية، ، والاقتصادية كافة ، وتستمد اهداف البرامج الارشادية النفسية من اهداف الارشاد النفسي والتي تسعى البرامج الى تحقيقها وهي :

أ- مساعدة المسترشد على التوافق مع ظروف الحياة الصعبة .

ب-تعمل على زيادة المساحة السويّة على حساب محاولة ازالة او انقاص سوء التوافق.

ت-أن يفهم المسترشد نفسه ويحدد مشكلته ومساعدته في أن يتخذ قراره بنفسه.

ث-تحقق ذات المسترشد وتقديرها.

ج- تعمل على خفض درجات القلق ، والتوتر التي تحجب رؤية الامور بوضوح (الفحل،٢٠١٤، ١٩٣).

وأنَّ تحقيق اهداف البرنامج الارشادي التي وضعت من أجله كان لابد أنْ يَسْتعمل الأساليب الإرشادية ، والتي تتميز بتنوعها وتعددها طبقًا لتعدد النظريات الإرشادية فهي تقوم على منهج واضح ، وتختلف على وفق الاختلافات الموجودة لدى الأفراد سواء الشخصية أو الميول والاتجاهات والقدرات المختلفة ، ومما لاشك فيه أنّ الأساليب الإرشادية تعدّ من الخدمات الطلابية التي عرفتها مدارس العالم الحديث وأخذت هذه الأساليب تتطور بسرعة في الدول المتقدمة، لتواكب التقدم التكنولوجي الذي تعيشه تلك الدول، وقد نجحت تلك الأساليب نجاحا باهرا في القضاء على الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهها الطالب والإيفاء بحاجاتهم (الدوسري،١٩٨٥، ٢٣٥).

ويُعَدْ أسلوب دحض الافكار أحد أساليب الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الذي يرتكز العلاج فيه إلى تعديل افكار ومعتقدات المسترشد الخاطئة حول ذاته وحول الآخرين من حوله، ومن ثم يسعى الى مساعدة الطلبة الجامعيين في التغلب على الافكار غير العقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية تجعله يعيش حياته الواقعية و الابتعاد عن كل المؤشرات الدالة على حالة الحسرة الوجودية وتخفيضها والسيطرة على عواطف الفرد وسلوكه (حسين ٢٠١٢ ، ٨٧).

ويعتبر اسلوب الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي للعالم (Ellis) من الأساليب السلوكية المعرفية التي تساعد على تغيير الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية ، تكون واضحة تقوم على الحوار والمناقشة بين المسترشد والمرشد لتحقيق أهدافه ،ويوجه جهده لمساعدة الطلبة الجامعيين على التخلص من معتقداتهم وأفكارهم غير العقلانية ،والاستفادة من إتجاه الفرد الإيجابي نحو التفكير العقلاني ،وترسيخ ذلك التفكير وتدعيمه عند الفرد ليمتلك فلسفة سلوكية عقلانية (علام ،٢٠١٢، ٣٧).

أنَّ اسلوب دحض الافكار من الاساليب الارشادية الذي يُسهم في دحض الافكار الخاطئة التي تُعَدُّ العامل الرئيس في نشأة المشكلات الانسانية ، ويسعى الطرفان أي كل من المسترشد وبمساعدة المرشد للتخلص منها وجعل المسترشد خالي المعتقدات والافكار المسببة لمشكلاته النفسية (ابو اسعد ، ٢٠١٥، ٢١٢) ، ويعتمد اسلوب دحض الافكار إلى تغيير أفكار المسترشد عن نفسه وعن الآخرين من خلال المناقشة والحوار والتدريب

على التفكير بطريقة ايجابية منطقية عقلانية ويجري تحديد أخطاء التفكير ونقد تلك الأفكار الخاطئة والتوصل إلى الأفكار العقلانية التي تلامس الواقع من خلال الجلسات الإرشادية (المالح،١٩٩٥، ١٤٩).

يرى (Ellis,1987) أنَّ أسلوب دحض الافكار ذو اهمية لكونه يسعى إلى اكساب الفرد المعرفة والمهارات الاساسية في التفكير، وايضاً يساعده في تنمية قدرته على توجيه الذات وعدم لومها ، وتحمل المسؤولية تجاه نفسه و الاخرين ، وتقبل المواقف التي تواجهه في حياته ، وتحمل المخاطرة بشأن الاضطراب ، ويكسبه المرونة والعلمية في التفكير الصحيح ، وله فاعليته للأفراد الذين لديهم افكار غير عقلانية لوجود بعض المعتقدات السلبية لديهم (Ellis& Dryden,1987, 211).

ومما يؤكد نجاح اسلوب دحض الافكار في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ، ما توصلت إلية بعض الدراسات ، ومنها دراسة (شهاب، ٢٠١٧) ؛ إذ توصلت الى فاعلية برنامج الارشادي (العلاج العقلاني السلوكي) في تخفيض الأسى النفسي ، ودراسة (نجرس ، ٢٠١٤) التي أظهرت نتائج درستها فاعلية الأسلوبين الإرشاديين (الإرشاد العقلاني السلوكي الانفعالي العاطفي ، والعلاج الواقعي) في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

ومن الأساليب الاخرى المستعملة في البحث الحالي هو (العلاج بالمعنى) للعالم (Frankl) الذي يعد من الاساليب التي تبنّاها علم النفس الإيجابي مرتكزاً على المستقبل ومعنى الوجود الانساني والخروج من لوم الذات ومحاسبتها الى مواجهة الانسان معنى حياته وعيشها ولو بأيسر المعاني التي يجدها والتي قد تُعَدَّ القوة الاولى للوصول الى معاني حياتية أكبر عن طريق استثمار القدرات و الامكانيات المتاحة له فتعلم التفاؤل يمنع الاكتئاب و القلق ويمكن للفرد أن يتعلم مهارات تتصف بالمثابرة و الاتجاه العملي في الحياة ويكون أقل اصابة بالأمراض النفسية ،وان العلاج بالمعنى يُعنى ليس فقط بوجود الانسان ولكن ايضا بالحياة المفعمة بالمعنى الحقيقي .

يعتمد اسلوب العلاج بالمعنى على فلسفة واضحة للحياة مبنية على ثلاثة اسس هي : حرية الإرادة ، وإرادة المعنى ،ومعنى الحياة، وقد قام (Frankl) بتطوير هذا العلاج

واعتمد على الافتراض الاساسي بأن المعنى في الحياة يُعَدَّ أساس الوجود ، ويعتقد فرانكل أنه عندما يجد الناس المعنى الحقيقي في حياتهم فإنهم يصبحون أصحاء نفسيا.

(محمد ، ومعوض،٢٠١٢، ٤٧).

إنَّ أسلوب العلاج بالمعنى من خلال مبادئه ،وأسسه تأكد نظرياته ، وفنياته يساعد الطلاب الجامعيين على التخلص من حالة الحسرة الوجودية وتحسين هدف الحياة بعد أن أثبتت نتائج بعض الدراسات فاعلية العلاج بالمعنى في تنمية الشخصية وفي علاج الكثير من الاضطرابات النفسية مثل: (فليح ، ٢٠١٨) ، إذ توصلت هذه الدراسة الى فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة ، وكذلك دراسة (محمود ، ٢٠١٧) ، التي توصلت الى فاعلية اسلوبين الحوار السقراطي و التدخل التناقضي في تعديل الوجود الزائف لدى طلاب المرحلة الاعدادية ،واظهرت نتائج الدراسة فاعلية واضحة ومتقاربة في تعديل الوجود الزائف بين عينة البحث من طلاب المرحلة الاعدادية ، وكذلك دراسة (الشعراوي،٢٠١٤) ، إذ توصلت الى فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة من خلال وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج

وينظر الى ان طلاب الجامعة من الفئات المهمة الذين هم بحاجة الى خدمات الارشاد النفسي و التوجيه ، وللعناية والرعاية النفسية وذلك لخصوصية مرحلتهم العمرية وطبيعة عملهم الدراسي وبيئتهم الجامعية التي تتطلب جهداً ومثابرة وتفاعلاً مع متغيرات جديدة تقود في كثير من الأحيان إلى شد مستمر وتعرضهم لضغوط تجعل منهم أشخاصاً في أمس الحاجة إلى المتابعة النفسية (الهيتي، وعامر ،١٩٨٩، ١٤٢).

ومن هنا يرى الباحث أنَّ أهمية بحثه تتجلّى من الناحيتين النظرية والتطبيقية في ضوء المسوغات الآتية:

الجانب النظري:

- اضافة معرفية لموضوع الحسرة الوجودية خصوصا أنَّ هذه الدراسة تعد الاولى محليا على حد علم الباحث.
- اثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة الحسرة الوجودية ونتائجه السلبية على طلاب الجامعة .

الجانب التطبيقي:

- تزويد المرشدين التربويين في الجامعات العراقية بمقياس الحسرة الوجودية ، ويمكن تطبيقه على الطلاب لكشف حالة الحسرة.
- تزويد المرشدين التربويين برنامج ارشادي يعتمد أسلوب (دحض الافكار) ، و (العلاج بالمعنى) اللذين يمكن تطبيقهما على طلاب المرحلة الجامعية في حال ثبوت نجاح البرنامج.
- يوفر برنامجاً ارشادياً بأسلوبي (دحض الافكار) ،و (العلاج بالمعنى) لخفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة ، مما يُمَكِّن الوحدات الارشادية في الجامعات العراقية من استعماله وتوظيفه في مساعدة الطلاب في تجاوز المشكلات الانفعالية لطلاب الجامعة في حالة نجاح البرنامج.

❋ هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الى معرفة تأثير الأسلوبيين الإرشاديين (دحض الأفكار) ، و (العلاج بالمعنى) من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (دحض الأفكار) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) في الاختبارين القبلي والبعدي على الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى(٠,٠٥).

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (دحض الأفكار) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).

٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (دحض الأفكار) ورتب درجات المجموعة التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) في الاختبار البعدي عند مستوى (٠,٠٥).

❋حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلاب جامعة ديالى – الدراسة الصباحية – للعام الدراسي (٢٠١٩- ٢٠٢٠) .

❋تحديد المصطلحات :

أ- تأثير:

عّرفه (الحفني، ١٩٩١)

"مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل"

(الحفني،١٩٩١، ٢٥).

ب- الاسلوب الارشادي:

- عرفته الجمعية الامريكية للإرشاد النفسي :

"الخدمات التي يقدمها اخصائيون في علم النفس الارشادي على وفق مبادئ وأساليب دراسة سلوك الإنسان ضمن مراحل نموه المختلفة ، ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب

الايجابي لشخصية المسترشد واستثماره في تحقيق التوافق لديه" (أبو أسعد،٢٠٠٩، ١٥).

- **التعريف الإجرائي:**

الأسلوب المنظم والمتسلسل الذي يعتمده المرشد في توظيف مهاراته وخبراته لصالح مهارات المسترشدين وخبراتهم على وفق أسلوبي دحض الافكار والعلاج بالمعنى المعتمد في ذلك.

ت- أسلوب دحض الافكار:

عرفه(Ellis: 1987) بأنه:

أسلوب معرفي سلوكي يُساعد المسترشد في تغيير أفكاره اللاعقلانية واتجاهاته وفلسفته غير المنطقية الى افكار واتجاهات عقلانية جديدة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية من خلال توجيه الاسئلة من جانب المرشد الى مسترشد

.(Ellis & Dryden, 1987,7)

التعريف النظري: إعتمد الباحث تعريف (Ellis& Dryden,1987,7) في هذا البحث ؛ لان الاستراتيجية ، و الفنية المستعملة في هذا البحث تتفق مع طبيعة المتغير المدروس.

التعريف الاجرائي :

الاجراءات و النشاطات المستمدة من اسلوب دحض الأفكار(تقديم الموضوع- الحوار و المناقشة – المجادلة السلوكية – التقويم – التدريب البيتي) و التي نفذت خلال عدد من الجلسات لدحض الأفكار و المعتقدات اللاعقلانية لخفض الحسرة الوجودية.

ث- العلاج بالمعنى:

عرفه (Frankle , 1967) بأنه:

يقصد به العلاج الموجّه روحيا من خلال المعنى أنَّ الانسان مدفوع لعمل الخير ، واهتم بدراسة الانسان مخبرة روحية الى كونه خبرة بيولوجية وانه ينطوي على دافع رئيس للنمو السوي ، والتغيير ، والتسامي ، و الارتقاء ، والابداع و تحقيق الذات (Frankl , 1967 , 75)

- التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف Frankle , 1967 في هذا البحث ؛ لان الاستراتيجيات و الفنيات المستعملة في هذا البحث تتفق مع طبيعة المتغير المدروس.

التعريف الاجرائي:

الفنيات و الاستراتيجيات (تقديم الموضوع – اللوجودراما – التحليل بالمعنى – الحوار السقراطي – تعديل الاتجاه – التقويم – التدريب البيتي)، التي نفذت خلال عدد من الجلسات والتي قد تحقق هدف البرنامج الارشادي لخفض الحسرة الوجودية.

ج- الحسرة الوجودية :

- عّرفها (Frankle,1969) بأنها:

تركيب نفسي يتضمن مجالات متفاعلة فيما بينها (الصراع الداخلي ، محدودية الخبرة ، إهمال الاخرين ، تأنيب الذات، الانفصال عن الماضي ، وترتبط هذه الأبعاد مع بعضها البعض لتكوّن بمجملها حالة الحسرة الوجودية ، والتي تسبب التألم والضيق الانفعالي الموهن لإرادة الحياة (Frankle , 1969,12).

وقد اعتمد الباحث تعريف (Frankle,1969) لكونه اعتمد نظرية (فرانكل) في تفسير الحسرة الوجودية

- عرفها (White&Reker,2007) بأنها:

حالة معرفية وجدانية تتضمن مشاعر التألم الشديد والاستغراق في لوم الذات وتأنيبها لإدراك الفجوة بين الصورة التي كانت مأمولة للحياة والصورة الواقعية وإعزاءها إلى التقصير والتفريط في استثمار فرص تجويد الذات وترقيتها في الماضي مع التسليم بندرة فرص التدارك في المستقبل، فضلاً عن يقينه بتقصيره في إنفاذ المضامين السلوكية للتفويض الممنوح له من حرية الاختيار والإرادة الحرة والمسئولية الشخصية".

(White & Reker,2007,3)

- **التعريف الإجرائي:**

هو الدرجة الكليّة التي يحصل عليها الطلاب عن طريق إجاباتهم عن مقياس الحسرة الوجودية الذي اعتمده الباحث.

الفصل الثاني

الإطار النظري

الفصل الثاني
الإطار النظري

الإطار النظري

❁مفهوم الحسرة الوجودية:

١. مفهوم الحسرة لغةً :

تختلف دلالة لفظة الحسرة في اللغة عن دلالة "تعبير الندم" على الرغم من قرب العلاقة فيما بينهما ؛إذ إن الحسرة: تعني شدة الندم والكمد وهي تألم القلب وانحساره عما يؤلمه، واشتقاقها من قولهم: بعيرٌ حسيرٌ أي: منقطع القوة وشخص حسير أي مكلوم حزنًا من شدة التلهّف على ما فات، فالحسرة إذن تتضمن فضلاً عن التألم وتأنيب الذات والشعور بالعجز وقلة الحيلة، وتفضي بالضرورة إلى ما يسمّى بالإعياء النفسي العام، ويشير (بن منظور، ٢٠٠٥) في مفهومه للحسرة لغويًا إلى مثل هذا المعنى ((إذ يقال : تَحَسَّرَ الطَّيْرُ : أَسقَطَ رِيشَه. وزاد المُصَنِّف قولَه مِنَ الإعْيَاءِ، ويُقال حَسِرَت الدَّابَّةُ حَسَراً إذا تَعِبَت، والناقة حَسْراً واسْتَحْسَرَتْ أَعْيَتْ وكَلَّتْ وحَسْرَى مثل قَتْلَى ، وأَحْسَرَ القومُ نزل بهم الحَسَرُ فقتلهم تألّمًا وندمًا))، كأن حالة الحسرة في تطبيقها على البشر وفقًا للدلالة اللغوية تفضي إلى الإعياء والوهن النفسي والافتقاد للحيوية الذاتية مع الشعور العام بالتعاسة وافتقاد الأمل، ويورد في تاج العروس ما يدل على ذلك في وصف الحَسْرَةِ : ((بأنها أَشَدُّ النَّدَمِ حَتَّى يَبْقَى النَّادِمُ كالحَسِيرِ من الدّوَابِّ الَّذِي لا منْفَعَةَ فيه ويقال حَسَرَ البَعِيرُ كضَرَبَ وفَرِحَ حَسْراً وحُسُوراً وحَسَرَاً: أَعْيَا من السَّيْرِ وكَلَّ وتَعِبَ كاسْتَحْسَرَ استِفْعَال من الحَسْرِ وهو العَيَاءُ ، والتَّعَب)).

ووفقًا لقاموس ويبستر الإصدار الثالث الدولي الجديد Webster’s Unabridged Third New International Dictionary أن كلمة Regret مشتقة من أصول اسكندنافية تعبيراً عن بادئة Grata وتعني البكاء والنحيب.

في حين يشير (Arkes, Kung, 2002) إلى أن كلمة (Regret) مشتقة من كلمة فرنسية قديمة وتعني الانتحاب على ما فات مع تذكره على نحو دائم والشعور بالفقد والخسارة وتصور استحالة تعويضه أو تناقص فرص ذلك التعويض، ويزاد على هذا

التصور ما يسميه ببعد "المسؤولية الشخصية Personal Responsibility" بوصفها خاصية مركزية في خبرة الحسرة بما يترتب عليها من لوم الذات وتأنيبها.

(Lönnqvist, Leikas, Paunonen, Nissinen & Verkasalo, 2006,32)

٢. مفهوم الحسرة اصطلاحاً:

تفيد جانيت لاندمان (١٩٨٧) أن الحسرة تركيب نفسي يتضمن أبعاداً وجدانية ومعرفية وبتحليل الاشتقاق اللغوي لكلمة (Regret) يمكن التوقف عند ثلاثة معانٍ مختلفة ، وهذه المعاني هي:

- خسارة شيء ما ذي قيمة وتذكّره على نحو دائم بأسف وأسى وتألم انفعالي.
- تأنيب الذات ولومها باستمرار على ما ارتكبه شخصٌ ما لأفعال ما كان ينبغي ارتكابها.
- الشعور بخيبة الأمل والرثاء للذات لعجزها عن تغيير مسار الحياة في الماضي أو تصويب الذات واغتنام الفرص التي كانت متاحة (Landman,1987)

(ابو حلاوة،٢٠١٣، ٢١-٢٢)

وتتضمن خبرة الحسرة أيضًا تمنّي الشخص عدم ارتكابه ما قام به من أفعال في الماضي ويجسد هذا التمني مقولة "آه لو عاد بي الزمن، لما فعلت..." ويصاحبُ هذا التمني عادة إلاستغراق في التفكير في البدائل السلوكية التي كانت متاحة أمام الشخص في الماضي والفشل في استثمارها وآثر بدلاً منها الأفعال السلوكية التي رتبت تداعيات مضمون الحسرة الحالية وتتجسد هذه الخاصية في مقولة "آه لو فعلت كذا... لكان ...". (Zeelenberg, 1998).

وتكشف نتائج دراسة (Zeelenberg,1998) عن أن خبرة الحسرة تتضمن عدة خصائص أساسية تتمثل في:

- استمرار عن التفكير فيما ارتكبه الشخص من أفعال وما اَتخذه من قرارات في الماضي.
- الرغبة في معاقبة الذات ولومها وتأنيبها.
- الرغبة في تصويب الذات مع تصور صعوبة القيام بذلك.

الرغبة في الحصول على فرصة ثانية

(Zeelenberg, & Manstead, 1998, 254-272).

وأشارت دراسة (Gilovich, Medvec & Kahneman, 1998) إلى المصاحبات الانفعالية لخبرة الحسرة وفقًا لنمطين أساسيين، الأول : خبرة الحسرة المرتبطة بارتكاب الشخص أفعالًا خاطئة أو اتخاذه قرارات مصيرية خاطئة وعادة ما يقترن بمثل هذا النمط من الخبرة انفعال الغضب من الذات ولومها ، أما النمط الثاني: فيتمثل في خبرة الحسرة المرتبطة بعدم قيام الشخص بأفعال في الماضي كان ينبغي قيامه بها، أو فشله في اتخاذ قرارات كان يفترض اتخاذها وعادة ما يقترن بذلك النمط انفعال الشعور بالضياع واليأس (Gilovich, Medvec & Kahneman, 1998, 602-605).

وعدَّ (Denise R. Beike ,2009) الحسرةَ تجربةً عاطفيةً شائعةً ومؤلمةً لها عواقب طويلة الامد على الصحة النفسية والرفاهية للفرد ؛ إذ بسبب ضياع فرص التحسين في الماضي التي كان من الممكن أن تغير حياته نحو الافضل في الحاضر و المستقبل ، ينتج ألمٌ عاطفي شديد مقرونٌ بمحاسبة الذات حول بدائل اتيحت له في الماضي قد تسهم في تشكيل مستقبله (Denise R. Beike ,2009, 385).

وقد تم وصف الحسرة الوجودية على انها حالة نفسية مبنية على مبدأ إلقاء اللوم على الذات حول الفرص الماضية الضائعة ، أي عندما يدرك الافراد أنَّ وضعهم الحالي سيكون افضل لو قرروا بشكل مختلف عن الماضي ، وقد امتازت الحسرة الوجودية بأن عدداً كبيراً من الاشخاص يتحسرون على أفعال أخطؤوا في ارتكابها اكثر من الخمول وإهمال أخطاء الاغفال ، التي تعمل على جعل أهداف الفرد المستقبلية غير مكتملة لعدم وجود فرصة الرجوع الى الوراء للنظر في عواقب قرار معين فيما يتعلق بالبدائل التي كانت متاحة سابقاً كأن يتم تغيير نوعية العمل الوظيفي او التعليمي ، والتي يظنّ الفرد أنها لا تلبي طموحاتهم لتحسين جودة حياتهم (Epstude, K., & Roese,2008, 168)

ووفقًا لذلك تعدّ الحسرة الوجودية نوعًا من التقويم الشخصي للذات personal assessment ونوعًا من الأحكام الذاتية التي يسقطها الشخص على ذاته بعد مراجعته لها ومحاسبته إياها ويقترن عادة بإدراك الفجوة بين ما كان يتمناه وما وصل إليه بالفعل، ويميل البشر إلى المبالغة في تقدير التأثير الانفعالي للأحداث السلبية بدءاً من الفشل الدراسي وانهيار العلاقات الاجتماعية والخسارة ... الخ، وتنشأ الحسرة من الصراع بين

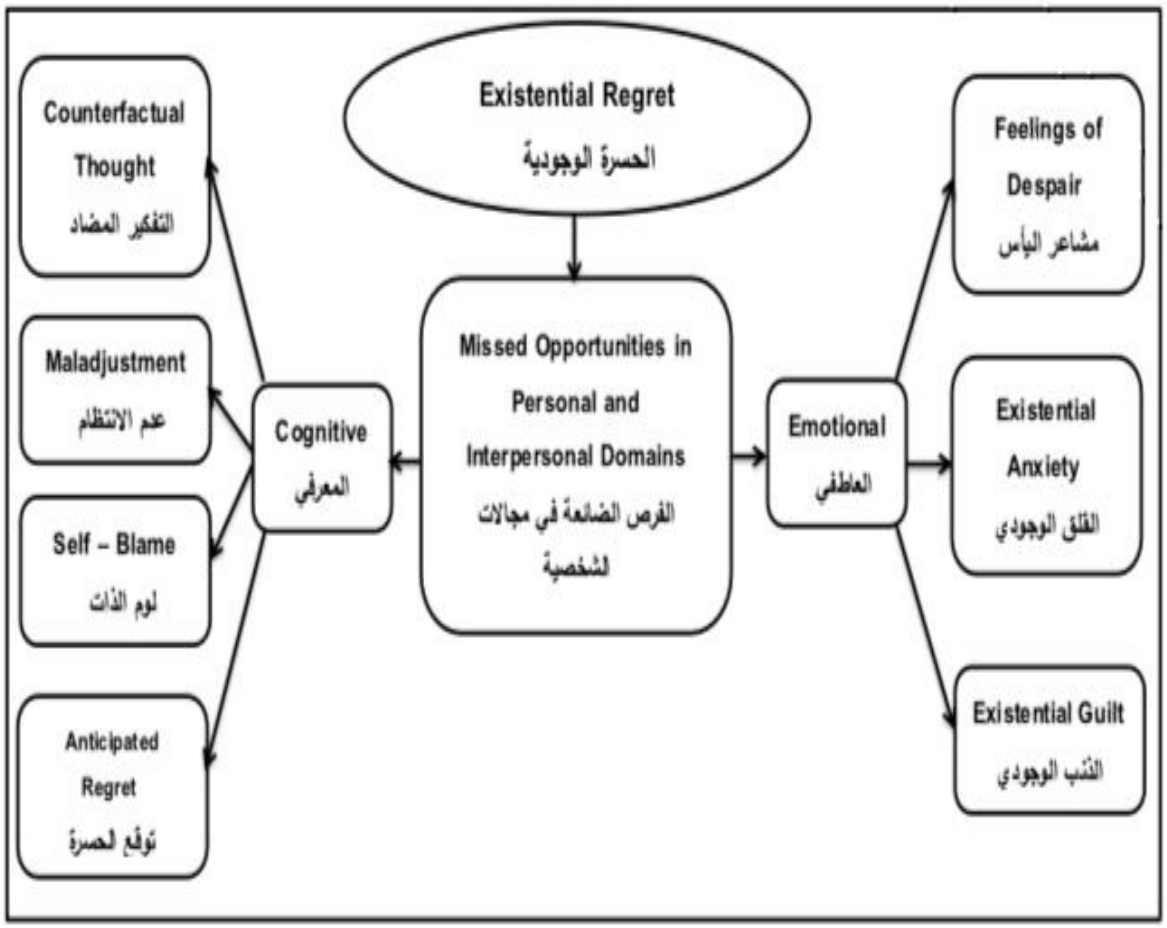
تقييمات الشخص لذاته وأحكامه عليه ورغباته الحقيقية في أن يرى نفسه في أفضل صورة ممكنة ، ويرى الوجوديون أنَّ مثل هذه الحالة قد تجلب معها مشاعر عميقة من الفزع و القلق خصوصا حقيقة أننا كائنات حرة الاختيار ؛ إذ يبين (Kierkegaard,1980) في طرحه أنه كلما ادرك الشخص وأهمل جزءاً من خياراته كلما بدأ القلق يظهر عليه بشكل متزايد وينعكس على مجريات حياته.

إن ما يدعو الى تفاقم حالة القلق بوجود الحسرة لدى الفرد هو عدم وجود ارضية صلبة نؤسس عليها الاختيارات التي قد تتاح له ، ولعدم وجود هوية ثابتة و لا معانٍ محدد تقودنا ، او تلك التي يمكن أن نحمّلها مسؤولية اختياراتنا ، يجد الفرد نفسه مجبراً على اختصار طريق الحياة في غياب علامات هادية او خرائط توجهه للطريق الصحيح ، ومن ثمَّ قد يدرك الفرد انه قد أضاع عدداً من هذه الخيارات التي ربما قد تجعل حياته لها معنى وترقيتها نحو تطلعات المستقبل(Kierkegaard,1980, 74).

وقد تجلب الحسرة الوجودية للفرد ليس القلق فقط وانما شعوره بالذنب ليس بالمعنى التقليدي للاعتداء على حقوق الاخرين ، بل في ظلم الذات كأن يفشل الفرد في اشباع امكاناته الخاصة ، ويقترح (Yalom,1980) اننا دائما نفكر بالذنب الوجودي باعتباره تحسراً وندماً ، بسبب استبعاد بدائل معينة عند صنع اختياراتنا وكأننا مدينون لأنفسنا لعدم تفعيل كل امكاناتنا في الحياة ، بمعنى اَخر إننا نظل أسرى لما كان يمكن أن نكون عليه (Yallom,1980, 67).

❋البنية المعرفية – الفكرية – النفسية لحالة الحسرة الوجودية :

أشارَ كلٌّ من (White & Reker ,2007) الى أَنَّ الحسرة الوجودية ذات بنية معرفية ،وفكرية ،ونفسية يمكن ايضاحها في الشكل الآتي :



شكل (١)

البنية المعرفية والفكرية – النفسية للحسرة الوجودية

(White & Reker ,2007, 4).

❁المؤشرات الدالة على الحسرة الوجودية:

١. الندم:

عرفه (Harder&lewis,1987) بأنه ((شعور الفرد بالاسف على ما ارتكبه من فعل ، وقد يلحق الضرر بنفسه والاخرين ، وبهذا يكون الفرد مشغولاً بمثل هذا التفكير او غير راض عن نفسه ومن ثمَّ تحدث له ردود انفعالية متعلقة بالماضي لما قام به من افعال غير مرضية تظهر في الشخص بصورة متناقضة لذاته امام الاخرين(الانصاري،٢٠٠١، ٤٣)، وهو شعور سلبي ينشأ عن التقييم الذاتي السلبي لفعل تم ارتكابه، ويعد الشعور بالندم أحد أوجه النمو الخلقي للإفراد والجماعات وذا صلة كبيرة بالأخلاق والتربية الدينية ، واقترن الشعور بالندم بالأخلاق وبالضمير والذنب فلاشك أنَّ الأخلاق المستمدة من الدين تنظم سلوك الفرد والجماعة وتنمي الضمير الفردي والضمير الاجتماعي . فالأخلاق هي "معرفة الخير والشر" وهو "الرقيب" فالرقابة هنا رقابة حقيقية ؛ إذ إن كل حركة ، وكل نشاط وكل سلوك لكي يكون أخلاقياً لابد أن يجيزه هذا الرقيب فإذا ما صدر الفعل دون أن يمر بهذه الرقابة انتفت عنه صفة الأخلاق (راشد،٢٠١٤، ٤٠).

وقد ظهرت ثلاثة اتجاهات في تحديد مفهوم الندم وهي:

الاتجاه الأول : يضم كل من اوزبل (Ausubel 1955) ، ولويس (Lewis 1971) وهويت (Hoyt 1983) وكارول (Carroll, 1985) ، ويرون أن الندم عبارة عن حالة انفعالية ذاتية تتضمن مشاعر مؤلمة نابعة من ضمير الفرد نتيجة لارتكابه معصية أو فاحشة أو انتهاكه لأي أمر خلقي يعاقب عليه المجتمع.

الاتجاه الثاني : يضم كل من ارونفريد (Aronfreed , 1968) ، وولسترو ويوتن (Walster & Utne ,1976)، وهيثرتن (Heatherton , 1995) ، ومينذز (Mendez , 1998) واوستن (Austin , 1983)، ويرون أن الندم عبارة عن حالة انفعالية يشعر بها الفرد بالأسف ولوم الذات والرغبة في تقديم الاعتذار نتيجة لارتكاب فعل أوقع الضرر على الآخرين.

الاتجاه الثالث : يضم كل من بيتيثن (Beatithin , 1987) ، وتانكني (Tangney, 1990)، وستالدر (Stalder, 1992)، وكلينك (Kleinke 1997)، وهاردر

(Harder1997)، وليث وباومستر (Leith&Baumeister, 1998) ؛ ويرون أن الندم عبارة عن حالة انفعالية تتميز بشعور الفرد بالأسف لما ارتكبه من فعل في الماضي مهما كان نوع الفعل، وهو بمثابة الاعتراف بالخطأ، ولا يشترط لهذا الفعل أن يكون قد أوقع الضرر على الآخرين.(عياش ، ٢٠٠٨، ٧٢-٧٣).

وكان للوجودين مواقف يبزغ فيها السلوك تلقائياً وأنَّ العناية بموضوع الندم قد يَنمُّ عن اهتمامات ميتافيزيقية . فالندم (repentire) يتدخل بصورة أو بأخرى في أفرع الفكر الفلسفي الوجودي ، وهذه الاتجاه ينبع أساساً من اعتبارات شديدة الأهمية بالنسبة إلى الفكر الفلسفي والفكر الأخلاقي المعاصرَيْن فهذه النظرة نابعة أساساً من أركان التحليل الظاهراتي والوجودي ، وأوضح (Kierkegaard) أنَّ الندم الذي يصحب الخطيئة هو أرفع تعبيراً عن النقد الأخلاقي ، ووجد في الندم الشرط الأوحد الذي يسمح للفرد بالاختيار المطلق . فماذا يكون الندم سوى تأكيد الذات بوصفه شخصاً مسؤولاً عن أفعاله ونفي للذات بوصفه شخصاً مخطئاً في آن واحد . وهكذا لا أصبحُ شخصاً ولا أحصل على شعوري بشخصيتي ولا أقويه إلا بان أنفي ذاتي . ذلك أنني أختار بنفسي اختياراً مطلقاً عندما أختار نفسي صاحبَ خطيئة فقط . ومن شأن التجريد أن يدفع الموجود إلى اللامبالاة ، أما الخطيئة فهي التعبير عن أقوى تأكيد ذاتي شخصي في الوجود.

وقد قامَ العالم (جوزيف لودو) صاحب النظرية التوفيقية بتعديل النظرية المعرفية عام (١٩٩٦)، إذ بين أن الشعور بالذنب والندم يعتمد على التفسير المعرفي وذكريات الأحداث والمواقف الماضية المشابهة. وعليه فإنَّ الانفعالات التي تشعر بها في أية لحظة تتكون من خليط من ردود أفعال الدماغ والجسد أولاً والتفسيرات والذكريات ذات العلاقة بالموقف (راشد، ٢٠١٤، ٤٢-٤٦).

٢. الذنب الوجودي :

هو ألم نفسي داخلي يشعر به الفرد داخلياً، أي هو حوار داخلي بينه وبين ذاته على أنه مخطئ أو ارتكب ذنوباً وآثاماً، وأحياناً تكون هذه المشاعر وهميةً مبالغاً فيها لا ترتبط بخطأ واضح أو واقعي ، وينظر الفرد أحياناً إلى أخطائه كأنها لا تغتفر ويتوهم أن المحيطين به يعلمونها جيداً، مما يؤدي إلى تحقير الذات والاشمئزاز منها، ويرتبط

الشعور بالذنب إما بأخطاءٍ تتعلق بالمحيطين بالفرد، وإما بأخطاءٍ نحو ذاته وحياته الخاصة (باظة، ٢٠٠٢ ،٤)، وللبحث عن حياة مليئة بالمعاني الحقيقية ليس من السهل على الفرد الحصول عليها مالم تكن هناك حرية في البحث عن هذه الحياة ، والحرية كما يرى (Heideeger,1962) لا تجلب معها القلق حسب وإنما الشعور بالذنب ، و لا يُستَعمل الشعور بالذنب بالمعنى التقليدي للاعتداء على حقوق الاخرين بل في ظلم الذات كأن يفشل الفرد في اشباع امكاناته الخاصة ، ومثل (Heideeger) هذا الذنب لا يمكن تجنبه ؛ لأنه يخصُّ استبعاد بدائل معينة تتدخل في صنع اختيارات الافراد وكأن الفرد مدين لنفسه بعدم تفعيل كل امكاناته في الحياة ، بمعنى اَخر يظل الفرد أسيراً لما يمكن أن يكون عليه ويلازمهُ شعورٌ بالذنب لإهمال خيارات أغفلها في وقت سابق وكان من الممكن أن يُحسّن بها حياته الى افضل مما كان عليه.

ويَتّم التفريق بين الندم والذنب على أساس درجة وقوع الضرر على الآخرين ؛ إذ إنَّ الشعور بالندم على فعل تم ارتكابه لا يشترط أن يكون قد تسبب بأذى ، أو أوقع ضررا على الآخرين، في حين يُعرَّفُ الذنب بأنه ((ينتج عن إيقاع الفرد الضرر على شخص ما بمحض أردتهِ ومن ثمَّ يشعر بالندم ، والأسى ، والأسف على ما أرتكبه من فعل أوقع الضرر على الآخرين))(عدوى ،٢٠١٥، ٥٤).

٣. الفراغ الوجودي :

هو أَنْ يفقد الإنسان الشعور بأَنَّ الحياة ذات معنى، ويعني أَيْضاً الشعور باليأس، والخواء، والشكوى من حالة الملل والافتقار إلى وجود هدف، واللامبالاة والبلادة (Harries,2004,6) ، ويُعدُّ الفراغ الوجودي ظاهرة واسعة الانتشار بسبب انهيار عام للمعنى وبخاصة في ظل تغيرات الحياة المعاصرة، ومن مسببات الفراغ الوجودي أنَّ الفرد يعيش في عالم تتلاشى فيه القيم ، وبدلاً من سعي الانسان لخلق قيم جديدة يجد من خلالها معنى ، فأنه يبقى في قبضة الاحساس بالفراغ والخواء والاغتراب الوجودي، ويرى (فرانكل) أنه قد تكون هناك مؤشرات لدى الفرد عن الفراغ الوجودي ، مثل سيطرة الافكار الانتحارية ، وفقدان النظام والالتزام والاحباط، وقد أعدَّ (فرانكل) الاكتئاب مؤشراً بارزاً من مؤشرات

الفراغ الوجودي ، ويسيطر على نسبة عالية من الناس في حياتنا المعاصرة (عبدالله،٢٠١٢، ٢١٣).

٤. القلق الوجودي:

هو خوف الإنسان من كل ما يهدد وجوده ويعبر عنه بعّدة أشكال مثل الخوف من اللامعنى ، والموت ، والاغتراب ،وعدم الأمن ،والذنب أو الإدانة (سعد ،٢٠١٩، ٢٢٨) ، القلق الوجودي ظاهرة انسانية مميزة ذلك انه قلق في صميم الوجود الانساني ، ومصاحب له ما دام الانسان موجود وهو يسعى في سبيل الحصول على الاستقرار و الهدوء و الاطمئنان ، وهو حين يصطدم بالعوائق و العقبات فأنه لايلبث أن يفهم حياته ومكاسبهُ وإنجازاتِهِ ، وهنا يظهر القلق الوجودي المتمثل في الخوف من الفشل ، وكأنه تعبير عن خوف الانسان من الزمان وقلقه من المستقبل وجزعه من المجهول ، وحرصه على التمسك بالحياة ، فالانسان يعاني من القلق الوجودي ؛لأنه يخشى أنْ يفشل في إنجاز ما المطلوب منه في مجريات حياته ، أو فشله في تكوين علاقات اجتماعية ايجابية (عسلية و ، ابو كويك ، ٢٠١٨، ١١٢) ، ويشير القلق الوجودي عند الوجوديين الى أنَّ هناك شعوراً اساسياً يشعر به الانسان لكونه عاجزاً عن النهوض بأعباء الحياة ومسؤولياته الطبيعية ، ويكون الفرد مرغما على الاختيار ، وأنَّ هناك خطراً يواجه وجودة البشري ، ويُعدّ القلق الوجودي نتاج عدة ظروف وازمات مرَّ بها الفرد بما تضمنته من اهمال لمشاريع انسانية أدّت الى شعوره بالخوف العميق المتولّد بسبب وعيه ببعض المعطيات التي تدل على الخوف ويتفق معظم الوجوديين على أنَّ القلق يصاحب الانسان لمدة طويلة من حياته ؛لأنه يرتبط بمواقف في حياته تثير عنده أسئلة ليتمكن من مواجهتها مثل : هل أكون أو لا أكون انساناً فاعلاً(سعد ، ٢٠١٩، ٢٢٦) .

٥. الاكتئاب الوجودي:

هو مواجهة الحقائق الوجودية مثل الموت، والا معنى للحياة لكون هدف الحياة غير واضح في الأصل، مما يولّد اشارات عدة منها: الشعور بعدم الرضا عن وضع المجتمع وما يدور فيه ، البعد عن الآخرين ، الشعور بأنك غير مفهوم حولك، لا أحد يفهم مستوى عمق أفكارك، الوحدة العميقة والمزمنة، يشعر الفرد وكأنه ميّت، و عديم الإحساس داخلياً

،وضعيف الاهتمام بالتواصل الاجتماعي مع الآخرين، وكون اهتمامات وحديث الآخرين سطحية، والاعتقاد أن معظم الأشياء عديمة المعنى، وينشأ بسبب ارتفاع المقدرة العقلية العامة للشخص في البحث عن معنى الحياة ، وعدم التوقف عن طرح أسئلة وجودية من قبله: من أنا؟ وما دوري فيها؟ وإلى أين تأخذني الحياة في مسارها؟ فضلاً عن السعي الدائم لتفسير مظاهر العبث التي تحيط به من كل جانب، دون التوصل لإجابات مقنعة ،و بسبب عدم توقف الشخص عن البحث عن "معنى الحياة" في عالم أصلاً هو "خالٍ" من الحياة يسعى الفرد فيه بصورة تلقائية إلى البحث عن الإجابة عن سؤال أساسي يمثل الأرق الرئيس لهم في الحياة وهو: ما معنى حياتي؟ وهم في إجاباتهم عن هذا السؤال يرون أن "معنى الحياة" مسألة ذاتية وواقعة وجودية خاصة بكل فرد على حدة ، وترجع لسعيه ورؤيته وتصوره الفردي على أنه نوع من قراراته وتفضيلاته الشخصية، ويسوّغ الوجوديون تصورهم لقضية المعنى بيقين الإنسان بأنه "حر" بصورة تامة، وعليه فهو مسؤول عن سعادته أو تعاسته، وأن هذه السعادة أو التعاسة الشخصية تتوقف في جلها على مدى اكتشافه وصياغته لمعنى حياته أم لا؛ ومن ثمَّ يرون أنّ إخفاق الشخص في معرفة معنى حياته وتحديده لأهدافه من الحياة يكمن وراء ما يسمونه "بالاكتئاب الوجودي" الذي قد ينتج عنه مظاهر الكآبة والتعاسة للفرد (حمودة ،٢٠١٦، ٣٣-٣٨).

٦. الرضا عن الحياة:

هو تقويم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقويم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (الدسوقي ، ٢٠١٣، ١٦٢)، ويعدَّ مفهوم الرضا عن الحياة من مؤشرات السعادة الوجدانية ، والتي تتضمن فضلاً عن الرضا عن الحياة مؤشرات التأثير الموجبة والتأثيرات السالبة ،و أنَّ مفهوم الرضا عن الحياة يتميز بثلاث خصائص هي :

- الخبرة الذاتية : تنبثق من داخل الفرد ، مما يعنى تأثيراً مباشراً للعوامل الاكثر ارتباطاً بالفرد بإحساسه بالرضا كسمات الشخصية واساليب التعايش .
- غياب الوجدان السلبي : كالشعور باليأس والقلق و الاكتئاب.

– التقييم الشامل لجوانب حياة الفرد كافة على نحو عام فالفرد يضع توقعاته في حدود قدراته ، واحتمالات النجاح او الفشل المتوقعة ، من أجل أن يحقق الفرد حياة ناجحة عليه ان يحقق نتائج ايجابية ، ويقلل من نسب النتائج السلبية غير المرغوبة ومن ثم يشعر بالرضا عن مجريات حياته ، وعليه فالرضا عن الحياة يعد دالة للمقاربة بين ما حققه الفرد وما يأمل تحقيقه ، لكن قد يكون الفرد في حالة صراع ذاتي لتكوين ارادة بين ترك الماضي من جهة و الاقبال على الحياة بتفهم وارادة ، وعند فشله في مواجهة هذا الصراع قد تتكون لدية مشكلات سوء التوافق والاحساس بعدم الرضا عن الحياة ،ومن ثمَّ قد يترسخ الوجدان السلبي في ذاته وتكون حياته غائبة عن المعنى الحقيقي (مختار،٢٠١٣، ٢).

٧. المسؤولية الشخصية:

هي معرفة الفرد ويقظته لضميره ، وسلوكه تُجاه موقفه الشخصي والاجتماعي والتي تتسم بأقصى درجات الاهتمام و التضحية تجاه نفسه و الاخرين ، وترتبط المسؤولية الشخصية بالنمو الاخلاقي ، و الثقة بالنفس والاحساس بالهوية الاجتماعية ، وهدف الانسان من الحياة وفهمه بذلك ؛ لذا عند انخفاض مستوى المسؤولية الشخصية لدى الفرد قد تظهر عليه الكثير من السمات النفسية كشعوره بالتألم الانفعالي الناتج عن ادراكه أنه اخفق في التزاماته تجاه الاسرة و الاصدقاء ، ومن ثمَّ قد يكون فشل الفرد في تقديم مساعدة للأخرين مؤشراً على تحسره لعدم وفائه تجاه اسرته وأصدقائه ، وينعكس هذا التحسر على اعلان حالة وجودية سالبة والتنازل عن الذاتية المتميزة المتفردة وإهدارها (الحارثي،٢٠٠١، ١٠).

٨. الغفران الذاتي:

الحياة نسيج دائم التغير ، وكثيرا ما تشهد تقلبات وتغيرات ، لذا فقد يمرّ الفرد بالألم و المواقف النفسية تجعل الفرد يحاسب ذاته ، بل ويوعز سبب تعاسة الحياة الى هذه المواقف النفسية ، وسوء تصرفه ، ويكون قاسيا جدا على نفسه وصارما ، فكثيرا ما يخبر الفرد نفسه إنه "لن يتسامح مع نفسه أبداً في ذلك الأمر" ، عندما يفشل أو يرتكب خطأ أو يؤذي شخصاً آخر ، و بالتأكيد فإن ذلك لا يساعد على الإطلاق فعل الافضل في حياة الفرد ، فكل شيءٍ لا يعلمنا كيف نسامح أنفسنا ، يترك في انفسنا حملاً ثقيلاً يبطئ تحسين

حياتنا ويقودنا إلى الماضي ، ويحدّ من قدرتنا على التحرك إلى الأمام، لذلك فان بعض المواقف الصعبة التي نمر بها وتستحق الغفران و المسامحة، تستحق أن تغفر لنفسك أخطاء وقرارات قد تكون ليست من صنعك بل من صنع الاقدار، ليس ذلك حسب ، بل أنت بحاجة إلى الغفران و المسامحة مع النفس ، ويتيح الغفران الذاتي فرصة التحرر من الآلام التي قد تسحقنا ، وأن نداوي جراحنا التي تسببنا فيها لأنفسنا، وكذلك يمنحنا مجالاً مهماً و واسعاً للنمو مرة أخرى ، مجالاً إلى تعبيرٍ أعلى و أعمق عن أنفسنا، والغفران بداية تقبّل والرضا عن الذات وتأسيس علاقة ايجابية جديدة مع نفسك

.(McCullough&Hight,1994, 1589)

وغالبا ما تُنتج الصراعات من حالات الغضب ، و الضرر ، و المشاعر السلبية في الكثير من المواقف الحياتية التي يمر بها الفرد ؛ إذ إنَّ الغفران الذاتي كثيراً ما يساعد في التغلب على هذه الصراعات و التحديات ، فضلا عن تجاوز العقبات والاستمرار بالحياة الاعتيادية بعيداً عن الرغبة في الانتقام والتحول الى بناء علاقات اجتماعية ، ويتضمن ايضاً الكثير من التغيرات الاجتماعية في الدوافع الانسانية فمن المنظور النفسي يكون الفرد اكثر تعاملاً بإيجابية و اقل تعاملاً بالجانب السلبي ازاء الشخص الذي آذاه في الماضي (جميل ، ٢٠١٤، ١٥٥).

❋تأثيرات الحسرة الوجودية على الصحة النفسية والبدنية :

أ- الشكوى الدائمة من سوء الحظ ولعن الظروف التي يعيشها الفرد .

ب- اجترار الآلام والانعزال الاجتماعي عن الاسرة والمجتمع المحيط به.

ت- محاولة التخلص من لوم الذات وإتهام الآخرين وتحميلهم المسؤولية عن فشلة.

ث- الشعور بالعجز وقلة الحيلة .

ج- تجنب مواقف التفاعل التي تذكّر الشخص بمواقف الفشل.

ح- الشعور باليأس واستحالة اتخاذ قرارات جديدة تصويبية للذات لتحسين حياته.

خ- الخمول والبلادة المعرفية والانفعالية والسلوكية.

د- الشعور بأن الحياة لا معنى لها ولا هدف واضح المعالم وضعف الاجتهاد والمثابرة لتحقيقه (ابو حلاوة ، ٢٠١٣، ٩).

❋النظرية المفسرة للحسرة الوجودية(نظرية فرانكل) :

تستند النماذج الوجودية في علم النفس الى الوجودية كاتجاه يحدد بموجبه الانسان موقفه ،وقضاياه من الوجود الانساني في الحياة ؛ إلا إنه تُجاه ركّز في ظاهره العام على الجوانب السلبية من الحياة البشرية ليجعل الحياة تجربة للضياع ، و العزلة ، والكأبة ، واغتراب عن الذات ، ومع ذلك يمكن أن ترسم التطبيقات النفسية للاتجاه الوجودي مخططات نفسية لخلاص الانسان من دوامة المعاناة و الازمات التي تجعل حياته بلا معنى ، وقوام هذه المخططات هي أن يكون الانسان ذا حرية وارادة اختيار (ابو حلاوة،٢٠١٣، ٤٠) ، وهذا جوهر الفلسفة الوجوديين على أنَّ الوجود الانساني حرٌّ بالأساس ، ويدحض مثل هذا التوكيد بشكل مباشر وفقاً للافتراض الشائع بوجه خاص بين العلوم النفسية العلمية.

إن الافكار ، و المشاعر ، و السلوكيات الانسانية تحدد بمجموعة من الظروف المسبقة مثل الدوافع اللاشعورية ، أو المثيرات الخارجية (عدوى،٢٠١٥، ٣١).

واذا كانت الافكار الرئيسة التي دارت حولها الاتجاه الوجودي قد نَمَتْ من التأزم العميق الذي عاشه الانسان بكل وجدانه نظراً الى وجوده في عالم مهموم عالم لا مخرج له مما هو فيه ، عالم منغلق ؛إذ يأتي علم النفس الوجودي علاجاً لهذا الانغلاق والتأكيد على قدرة الانسان التي لا تقهر على مقاومة العدم واعطائه معنى لحياته وتجاوزها ارادياً لهذا التأزم.

لذا يرى الباحث أنَّ لعلم النفس الوجودي الايجابي دوراً كبيراً للتأكيد على بناء الانسان لماهيته وذاته فمن خلال الكفاح و المثابرة للوصول الى كامل امكانات الوجود وجعل الفرد يكتشف جوانب جديدة في سلوكه و البحث الدائم عن معنى ذلك السلوك ،و الوقوف على ماهية الذات الحقيقية وتنمية فهمه في كل ما يحيط به من احداث ، وكلما زاد فهم الفرد لأحداث حياته قد ينمّي احتمالات الحرية التي يتمتع بها في اختيار افضل البدائل التي قد ترقّي حياته ، ومن ثمَّ يزداد وعي الانسان بالعيش في هذا العالم والتكيّف مع الاحداث التي تواجهه.

وأشارَ (Frankle,1969) الى أنَّ عيش الانسان في اغتراب عن واقعه وتجزئة وجوده من خلال الاستغراق في صراع معرفي يعمل على لوم ذاته ومحاسبته قد يحرمه من الحرية التي تمكنه من تحقيق اهدافه ، وهذا ما ركز عليه العلاج الوجودي في مساعدة الافراد الذين

يواجهون المواقف الاشكالية في ايجاد معنى لحياتهم (Frankle,1969, 22) ، وميّز (فرانكل) الافراد الذين يعنون بالمحافظة على تفردهم وتميزهم من غيرهم في نفس الوقت الذي يحافظون على اقامة علاقات اجتماعية ايجابية مع الاخرين من اجل انشاء هوية تُحدَّد معالمها وفقاً لخصائصه النفسية ،والاجتماعية ،والرغبة في الارتباط مع الاخرين واقامة علاقات ايجابية مع البيئة التي تحيط به ، لكن عدم اقامة هذه العلاقات ربما يجعل الفرد يعيش بانفصال عن الاخرين ويشعر بالعزلة التي قد ترهق كاهل الفرد فضلاً عن الازمات التي يعاني منها، ويمكن أنْ تتكون لدى الفرد ارضية لفهم ذاته السلبية ولومها لعدد من صيغ الاضطرابات النفسية ،والسلوكية بوصفها دالة عن فشل الفرد في استعمال حريته الشخصية في الاختيار لإشباع حاجاته، وهذا الفشل في النهوض بمسؤولياته ، واخفاقه في صنع العلاقات الايجابية الامر الذي يؤدي الى فقدان شعوره بالوجود الانساني ، ومحدودية الوعي المعرفي وانبعاث حالة اللامعنى ، والتي تجعل ممارسة الحرية محاولة صعبة ومؤلمة تثير الانزعاج من حياته بسبب اهمال مجموعة من الخيارات التي قد تحقق ذات الفرد وتحسن حياته ، ومن ثمَّ قد يعيش حالة من الحسرة الوجودية و الالم النفسي على ترك خيارات كان يجب اتخاذها بدل تركها للصدفة او المصير ، وحالة الحسرة قد تستحوذ على مزايا ممارسة حرياتنا الوجودية وتجعل فكر الفرد مليئاً بالمواقف التي تشكل المعاناة والازمات الداخلية والخارجية ، وكثير محاسبة الذات على فواتها لبدائل كان يجب التدبر في تنفيذها ، فضلاً عن التفريط في القيام بما كان يتعين عليها القيام به ، مع اقتران ذلك بإدراكه للأخطاء التي ارتكبها في الاختيار وتجنّب الصواب في قراراته التي سبق اتخاذها في الماضي ، كما تقترن حالة الحسرة بإدراك الفرد أمتلاكه امكانيات وقدرات كان يمكن توظيفها واستثمارها في الماضي بصورة افضل لجعل حياته ذاته هدف ومعنى حقيقي (Frankl,1986, 53).

وطرح (فرانكل) أنموذجاً نظرياً لمفهوم الحسرة الوجودية في اواخر القرن التاسع عشر بوصفه صيغة متمايزة من الحسرة الموجهة نحو الذات والتي بيَنّ أنها حالة تحقق للفرد شعوراً بالاختلال في الجانب المعرفي بسبب الاستغراق في ألم الماضي نتيجة لتضيعه فرصاً وبدائل لم يغتنمها سابقاً ، مما أدى الى عدم توافق الفرد نفسياً واجتماعياً مع بيئته المحيطة به

وبذلك اصبح كثيرَ الانتقاد لذاته لتجاهله وعدم الاندفاع لخيارات أُتيحَت لهُ و تصبّ في مسار ترقية حياته وتحقق ذاته على المستوى الشخصي والاجتماعي.

(Frankl,1969, 34)

وبين (فرانكل) أن الحسرة الوجودية تركيب نفسي يتضمن ابعاداً متفاعلة تمثلت بالصراع الداخلي المعرفي ، والانفعالي الذي استهدف غرضين اساسيين هما: التخلص من الماضي و أحداثه والابتعاد عنه ، والاقبال على حياة بإرادة وتفهّم لإيجاد المعنى الحقيقي فيها، وهذا الصراع قد يخلق نوعاً من عدم التكيف النفسي للفرد ، ويسعى الى إحداث تغيير في سلوكه ، أو بنائه النفسي من اجل صنع علاقة ايجابيه بينه وبين البيئة ، ولمواجهة صعوبات الحياة ومشاكلها المتعددة ، واعادة التوازن الى النفس البشرية (الخفاف،٢٠١٣، ٤٣١).

وأشارَ (فرانكل) أنَّ لمفهوم الحسرة بُعداً اَخر يتصف بمحدودية الخبرة للفرد ، ويصفها بأنها الاستسلام والافتقار الى الرغبة العميقة في انجاز اهداف الحياة او التقصي لاكتشاف الفرص والخيارات والبدائل التي قد أُتيحَت للفرد ، ووضح (فرانكل) أنّه يواكب شعور الانسان بالفشل وتجنب المخاطر مع الميل الى التقسيم غير الصحيح والسلبي للوقائع والاحداث التي مضت من حياته ، وتكوّن لديه احساسٌ عامٌ بعدم الكفاية الشخصية ، وقد تجلّت حالة الضعف في الكفاية من خلال عدم قدرته على مواجه اخفاقاته في تحقيق اهدافه التي يعدّها سلم نجاحه مروراً بالحاضر وصولاً الى المستقبل للنهوض بحياة مليئة بالمعاني، وكذلك بسبب اغفاله لإمكانياته في عدم تحقيق ذاته مما جعل كفايته الشخصية ليس بالصورة التي يعتقدها الفرد بسبب محدودية خبرته الذاتية (ابو حلاوة ،٢٠١٣، ٤٢).

وإنَّ إهمال الفرد للآخرين ويُعدُّ تحدياً له في تكوين حالة من التألم الانفعالي الناتج عن ادراك الانسان انه اخفق في تحمل مسؤولياته تُجاه الأفراد وعدم الوفاء في التزاماته تُجاه عائلته والاصدقاء المقربين له ومن ثمَّ أصبح اهتمام الفرد تُجاه الأخرين لا يتضمن الارتباط العاطفي الوجداني ، وان عدم فهم الفرد للجماعة وندمه على اهمال علاقاته جعله ايضا يشعر بالاستياء من ذاته لفشله في مساعدتهم وعدم تمكنه من خلق علاقات ايجابية معهم وهذا الشعور يدعم تكوين حالة الحسرة لدى الفرد لخسارته الرابط الاجتماعي مع الآخرين (White & Reker,2007,3).

وبين (فرانكل) أنَّ تأنيب الذات مكون رابع من مكونات الحسرة الوجودية الذي يتضمن شعور الفرد بالذنب وعدم توقفه عن لوم ذاته وانتقاده لتفويت فرص تحسين نوعية حياته ، والعجز عن فهم أسباب تعثره في اتخاذ قرارات مهمة تخصّه وعدم التفكير فيها بتمعن وتدبر مما جعل الفرد كثيراً ما ينتقد نفسه ، وان تأنيب الفرد لذاته له اثار سلوكية في الفرد ومن حوله ؛ إذ تنخفض لديه قيمة ذاته مما يقلل رغبته في اشباع حاجاته ، وان عدم قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته ،وعواطفه يُسبِّبُ لديه حاله من الشعور بالذنب لارتكابه أخطاء فيما مضت من حياته يجعله غير راضٍ عن حياته وادراكه كمّ الخسارة الشخصية التي لحقت بالفرد مما يصعب تدارك هذه الخسارة في الحاضر او المستقبل .

إنَّ صعوبة تخلي الفرد عن احداث الماضي بما فيه من مواقف واحداث ، وصعوبة فك الارتباط بالماضي بشعورٍ عميق بإستحالة استعادته لتصويب القرارات و الافعال الخاطئة التي ارتكبت فيه ، يدخل الفرد في شعورٍ اَسر للماضي فضلاً عن التألم الشديد لاعتقاده بأنه غير قادر على التصرف بشكل افضل وبحكمه في اتخاذ قرارات والقيام بأفعال ايجابية ، واوضح (فرانكل) أنَّ عيش الفرد في احدث الماضي يجعله يواجه قيوداً وعدم رغبة في تغيير اي شيء مما مضى من حياته(ابو حلاوة ،٢٠١٣، ٣٥) .

وبما أنَّ الحسرة الوجودية ترتبط بشعور الفرد العاجز عن كيفية تحقيق ذاته وترقيتها بتجاهله للفرص التي تخلف عنها ، ومن ثمَّ فإن لحالة الحسرة ارتباط بوجود عدة مكونات وعندما تتفاعل تُظهر على الفرد اَلاَم الماضي ، وإنَّ لحالة الحسرة عدة مؤشرات قد تظهر على الفرد وهذه المؤشرات قد تغذي مكونات الحسرة الوجودية (White & Reker,2007, 5) .

يرى (فرانكل) أنَّ الندم من أشد مؤشرات حدوث حالة الحسرة الوجودية بعد ما يشعر الفرد على نحو عام بمحاسبة ذاته ومراجعتها عما اتخذه من قرارات وما يصاحبها من أفعال تعود عليه بالاَلام النفسية ؛ إذ يأتي الارتباط بالخطأ موجهاً نحو الذات و الاخرين و شعوره بالندم ، وقد بيّن (kleinke , wallis & Stalder,1992) بأن الندم حالة نفسية مؤلمة بشعور الفرد بالمسؤولية عن فعل أو حدث ما يتأسف على فعله أسفاً عميقاً على ما ارتكبه في حق ذاته وحق غيره من أذى وضرر ، فهو بهذا يكون مشغولاً بمثل هذا التفكير أو غير راضٍ عن نفسه (kleinke , wallis & Stalder,1992).

وفرق (Leith,1998) بين الندم و الذنب من حيث أنَّ الندم شعور بالأسف نتيجة لاقترانه بفعلٍ ما وهو بمثابة الاعتراف بالخطأ وكلما ازدادت مشاعر الندم فإنها تستثير الشعور بالذنب بخاصة عندما يزداد الضرر على الضحية ، ومن ثمَّ ينتابه شعوراً غامض يُشْعِرهُ بأنه مذنب على ما قام به من فعل او تصرف يعود بتقييم سلبي على الذات ويعيق الفرد في التعامل بواقعية أو طبيعية مع المواقف الاجتماعية وقد تفقده الشعور بمعنى الحياة الحقيقية (Leith,1998 , 22).

وبين (فرانكل) أنَّ الاحباط الوجودي ينمّي شعور الفرد بالحسرة الوجودية ،إذ عدَّ (فرانكل) الاحباط الوجودي أحد المؤشرات و المخاوف الوجودية نظراً الى اثارهِ الضارّة التي تجعل الانسان يفشل في ايجاد معنى ،أو هدف يستحق المثابرة للعيش من اجله مما يؤثر سلباً على صحته النفسية ، ويجعل منه انساناً يعاني من الخواء الداخلي ، ويُبقى الفرد في دائرة عدم الحماس لإنجاز اي عمل ، ولكن ينتقل في حياته من يوم الى اخر في نظام روتيني ممل (فرانكل ، ١٩٨٢، ١٤١).

ويرى الباحث ان الوجوديون عدّوا بعض الصراعات النفسية لدى الفرد مرتبطة بالظروف النفسية و الاجتماعية بينما البحث عن معنى الحياة يؤدي الى التوتر بدلاً من التوازن ، وهذا التوتر ليس مرضاً بل يكون مطلباً للصحة النفسية للفصل بين ما انجزه الفرد وما من الواجب عليه أن ينجزه.

وأنَّ مؤشر القلق في نظر علماء النفس الوجوديين يدور حول الفرد ويختصُّ بحالات الحرية ،و تحديد القيم ،و حالة الموت فكل ما يسبب بإحدى هذه الحالات فأنه يجعل الفرد يعيش بخبرة القلق الوجودي ، وهذا القلق يشكل حالة فزع من حيث أن كل الافراد قد يكونوا عرضه لأحداث الماضي و الحاضر(فروم ، ١٩٧٢، ١١٣) ، ومن ثمَّ فان هناك صورتين من القلق: الاولى الخوف من الحياة الخاوية ،و الثاني الخوف من الموت ، وان الخوف من الحياة الخاوية هو قلق وخوف من عدم التقدم في الحياة ،و الحصول على الاستقلال الفردي ،وقد يزداد القلق بصفه خاصة عند فشل الفرد في عمل نشاط ذاتي ، او اخفاقه عند السعي بإمكانياته الخاصة نحو ابتكارات او تغيرات حياتية جديدة في حياته أو ضعف مقدرته على تكوين علاقات اجتماعية ، فالقلق في كل الحالات مظهر لخوف الفرد من

حياة مليئة بالتحديات وقد لا يرى فيها تحسناً تجاه حياة ذات جدوى و معنى حقيقي (yalom , 1980) ، ومن ثمَّ قد يفقد لذة الاستمتاع بالحياة ويبقى الانسان متحسراً على حياة مرّت متضمنة الالم والاجترار النفسي بسبب فرصٍ لم تستغل لتحقيق التوافق النفسي و الصحة النفسية (عسلية و ، ابو كويك، ٢٠١٨، ١١٥).

ومن مؤشرات الحسرة الوجودية شعور الفرد بفراغ وجودي ، والذي وصف بأنه خليط من مشاعر الخواء ، و الاجترار و القصور في اداء المهام بدون جدوى ويُعدُّ من المخاوف لإعاقة حماس الفرد وكفاحه نحو الحياة ويكون تأثيره سلبياً على الصحة النفسية والجسمية للإنسان ، وإنَّ إحساس الفرد بالقلق يكون ناتجاً عن شعوره بالفراغ الوجودي ، وأنّ الفراغ ينتج من شعور الفرد بالعجز لإحساسه العميق باليأس ، والشكوى بأن حياته بلا معنى وانه اسير لخبرته الذاتية فيعتقد بعدها أنَّ وجوده لا معنى و لا قيمه له (فرانكل ،١٩٨٢، ٤٢).

وإنَّ الهدف الرئيس للإنسان هو البحث عن المعنى في حياته المتمثل في (قضية ، سبب ، مثل اعلى ، طريقة او غاية) والتوجه نحو هدف كبير يكرس له الفرد طاقاته ووقته ، وان باقي دوافع الانسان هي دوافع ثانوية ، وان فقدان هذا التوجه قد يفضي الى احساس عميق بالندم و الذنب و الاحباط و الفراغ فضلاً عن العصاب التي تعد مؤشراتٍ في تكوين ظاهر الحسرة لدى الانسان على حياة لم يجد فيها المعنى الذي ظنَّ أنها مليئة بالمعاني التي تحقق رغباته وغاياته (كوبر،٢٠١٥، ١٠٥).

وأوضح الوجوديون أنَّ الاكتئاب الوجودي وهو ذلك الاكتئاب الناجم عن اعتقاد الشخص بعدم جدوى افعاله في الحياة، وهنا يعبر الاكتئاب الوجودي بأساسه عن نظرة الشخص بسلبية للحياة وإدباره وافتقاده للهمة فيها يقينًا بعدم وجود قيمة أو جدوى من السعي و الطموح الى تحقيق اهداف الحياة والمثابرة والاجتهاد فيها طالما أنها بصورة حياة خاوية من المعنى ، و من جانب آخر قد تتمثل مظاهر الاكتئاب الوجودي بوصفها علامة وبصمة شخصية لحياة الشخص المفعمة باليأس الموهن لقيمة الذات في الوجود، والمعطل لكل فاعلية أو حافز شخصي في الحياة ، وعادة ما تسير حياة الشخص بصورة عادية في الحياة فيما يعرف بالحياة السطحية أو الظاهرية، إلى أن تعتريه على نحو مفاجئ نوبة كاسحة بما يصح تسميته بإنشغال بنيته العقلية بأسئلة وجودية مركزية من قبيل: ما معنى

حياتي؟ هل لي غرض معين في الحياة؟ ما جدوى الحياة؟ وما الفائدة التي ترجى من أي جهد فيها؟ هذه السؤلات واحساس الفرد بعدم وجود معنى حقيقي في ما مضى من حياته و احساسه بعدم امكانية تحسين حياته المستقبلية ، والتي تنعكس على تحسَّره على عيش حياة خاوية وتستحكم عليه حالة الحسرة الوجودية ويعدّ أنَّ عنوان حياته اليومية وما يدور حوله عديم الفائدة ومملاً ونمطياً ورتيباً (ابو حلاوة،٢٠٢٠، ٢)

وقد بينت (KatherineHurst,2018) انه قد ينتاب الفرد في فترة معينة شعورٌ بالأسف من أي وقت مضى ، حتى عندما لا يحصل في الواقع موقف معين فربما يلوم نفسه على شيء ما ، لا يمكنه تركه ويرغب في تعلم كيف يُسامح نفسه؟ فضلاً عن الشعور بالذنب ، وقد يجد أيضًا صعوبة في الانتقال من أخطائه السابقة وقبول كل ما حدث ، يمكننا جميعًا أن نجد صعوبة في مسامحة أنفسنا أحيانًا حيث نميل دائمًا إلى رؤية السيء في ما نقوم به ، وليس الإيجابيات. نميل أيضًا إلى إلقاء اللوم على أنفسنا كثيرًا ، وهي ليست طريقة جيدة للعيش، ومن ثمَّ يجعل كل فرد عندما لا يسامح او يغفر لنفسة فستكون انعكاساته غير ايجابية كأن يمنع نفسه من عيش الحاضر والبقاء في الماضي ، وهذا المؤشر له دلالة واضحة لازدياد حالة الحسرة لدى الفرد لكون لم يحظَ بالحياة التي كان يتأمل ان يعيشها لإشباع حاجاته وتلبية طموحاته وتحقيق غاياته

.(katherine Hurst,2018, 22)

وإنَّ مسؤولية الفرد الشخصية من العوامل التي تدل على وجود حالة الحسرة واعتبارها مؤشراً مرتبطاً بالحسرة الوجودية ، وأن ضعف اداء الفرد في مسؤوليته الشخصية تكمن في مظاهر اللامبالاة ،والتهاون ،والعزلة النفسية ،وضعف الاهتمام والمشاركة مع افراد المجتمع ، وهذه المظاهر تؤدي الى الفرار من المسؤولية وعدم تحملها . فتهاون الافراد في تحمل المسؤولية يؤدي الى زيادة الفجوة في العلاقات الانسانية وبالتالي اختلال النظام الاجتماعي وان غياب المسؤولية يمثل خطراً على الفرد و المجتمع ينتج عنه حدوث اضطرابات نفسية و اجتماعية ، لذا على الفرد الاعتناء بمهمة تحمل المسؤولية الشخصية والتي تعد من أهم العوامل في موضوع تقدير الذات الايجابي و الاعتماد على النفس ، والتي تسهم في تكامل الشخصية فالفرد الذي لديه شعور بالمسؤولية يكون قادراً على اتخاذ قرارته دون تردد او

خوف من اختياره ؛لأنه مدرك بأن له دوراً في المجتمع وهو مستعدٌّ لتحمل مسؤولية اختياره ، وأنَّ معظم الجوانب الايجابية التي تظهر على شخصية الفرد كالاستقلالية وتحقيق الذات و الانجاز والتوافق النفسي من مردودات المسؤولية الشخصية التي تظهر على المستوى السلوكي للفرد من خلال الثقة بالنفس وادراكه لواجباته تجاه نفسه مع عدم اهمال اهتماماته و متطلبات الاخرين في المجتمع(الحطاب ، ٢٠١٩، ٣٢).

ويعد مؤشر الرضا عن الحياة علامة مهمة في حياة الفرد التي قد تدل على تمتعه بالصحة النفسية السليمة ، وأنَّ الرضا يجعل الفرد متوجهاً نحو حياة مستقبلية الى اقصى ما يطمح اليه الفرد ، لكن الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة ولمروره بمواقف حياتية واتخاذه قراراته وتجنبه لمسؤوليات في حياته التي مضت ، والتي نتجت عنها عدة صعوبات قد تجعله يعيش في حقبة حياته الماضية ولا يستطيع أنْ يواكب حياة الحاضر فيظل مهموماً لفترة قد تطول وقد تقصر وغير راضٍ عن حياته (ابو عبيد،٢٠١٣، ١٥)، لكن اذا توافر مستوى مناسب من الرضا عن الحياة قد يزول شعور الفرد بالاسى والاسف على فترة قد انقضت من عمره تحمل معاناة وازمات نفسية ، وتجعله ذا إرادة قوية ومتفائلاً حتى في ظل الظروف الصعبة ويسعى دائما للنجاح والتفكير بإيجابية وتكوين علاقات اجتماعية سوية وقادر على التحكم بمشاعره (علام،٢٠٠٨، ٢١٨).

فانخفاض مستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد يجعله مصدراً للقلق والتوتر بسبب صعوبة تمكنه من تحقيق اهدافه ولطالما أنَّ حياة الحاضر غير مجدية له كونه يَعدُّ المستقبل ايضاً مجهولاً فقد تُحجبُ الرؤيا الواضحة لإمكانات الفرد وطاقاته وضعف قدرته على العيش بواقعية دون مستوى الطموح الذي ينشده وتحقيق السعادة التي يبتغيها ويبقى يدور في دوامة الندم و الحسرة على حياة غير راضٍ عنها ؛ لأنها لم تحقق له رغباته وطموحاته الحياتية (العناني،٢٠٠٠، ١٢٠).

وقد أعتمد الباحث نظرية (Frankle,1969) بوصفها إطاراً نظرياً في تبني مقياس الحسرة الوجودية وذلك للمسوغات الآتية:

١. مكنت الباحث من فهم وتفسير متغير الحسرة الوجودية ، والتي تناولت الحسرة الوجودية بالتفصيل.

٢. تعد من النظريات التي اعطت رؤية واضحة عن ابعاد تكوين حالة الحسرة الوجودية.
٣. مكنت الباحث من فهم المؤشرات المصاحبة لحالة الحسرة الوجودية.
٤. ملاءَمه النظرية المتبناة مع الاسلوبين الارشاديين، لكونها اعطت صورة واضحة عن المتغير مما سهل عملية اعداد ادتا البحث وبالتحديد (البرنامج الارشادي).
٥. مناسبة النظرية مع المتغير المراد دراسته باعتبارهما من العلاج الوجودي.

❋الاساليب الارشادية :

١. مفهوم الاساليب الارشادية :

هي الكيفية التي تناول بها المرشد طريقة ارشادية ما في أثناء قيامه بالعملية الارشادية ، بمعنى أنَّ الاساليب الارشادية هي الطريقة العلمية التي ينفذها المرشد لمساعدة المسترشد(ابو اسعد، ٢٠١٥، ٤٤) ؛ إذ إنَّ كل الاساليب الارشادية تهدف الى :

أ- تعديل السلوك غير السوي وغير التوافقي ، وتعلم السلوك التوافقي وتحويل الخبرات المؤلمة الى خبرات متعلمة.
ب- زيادة استبصار المسترشد ، وزيادة وعيه بمشكلته.
ت- تنمية مفهوم الذات لديه لكي يتمكن من معاملة مشكلته بكل ثقة.
ث- تدعيم الفرد وشخصيته بكل المجالات الارشادية المتاحة.
ج- تدعيم جوانب القوة والتخلص من نواحي الضعف في شخصية الفرد.
ح- مساعدة الفرد لحل الصراعات والتغلب على احباطاته وتحمل المعاناة التي تواجهه
خ- زيادة مشاعر الامان والاستقرار النفسي لدى المسترشد وتقليل المخاوف (ابو اسعد،٢٠١١، ٣١٨).

وسوف يوضح الباحث الأسلوبين الارشاديين التي تم اعتمادها في البحث الحالي و على النحو الآتي:

٢. نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي :

قبل البدء بتوضيح اسلوب دحض الافكار يود الباحث ان يستعرض الافتراضات النظرية للعلاج المعرفي السلوكي (اليس) والذي انبثق منه اسلوب دحض الافكار باعتباره أحد اساليبه العلاجية وعلى النحو الآتي:

إن الإرشاد المعرفي السلوكي منهج إرشادي يستخدم فنيات تعديل السلوك ويدمجها في مناهج تغيير الاعتقادات غير المتكيفة، والمرشد هنا يحاول مساعدة المسترشدين على ضبط ردود أفعالهم الانفعالية المزعجة عن طريق تعليمهم الأساليب الأكثر فاعلية في التفكير بشأن التجارب الحياتية التي يخوضونها.

(Atkinson, & Hoeksema, 1996, 566)

وإن التحول الذي يمثله الإرشاد المعرفي السلوكي هو لغرض التقارب بين الاتجاه السلوكي والاتجاه المعرفي ، وقد حدث أن السلوكية وجدت في المنهج المعرفي دعماً كبيراً لضمان فاعلية فنياتها كما أن التوجه المعرفي استثمر الجهد التدريبي الذي توفره الفنيات السلوكية لتكريس التغيير المعرفي وتحولّه إلى تغيير سلوكي. (كفافي، ١٩٩٩، ٣٠٣).

ومن هذا المنطلق يعد ضعف الجانب النفسي بالنسبة للمرشد المعرفي السلوكي في الأساس ضعف في التفكير حيث يقوم المسترشد بتحريف الواقع بطريقة مفرطة الحساسية، وتؤثر عمليات التفكير في نظرة المسترشد نحو العالم، وينتج عنها مشكلات سلوكية كبيرة، ومن ثم يحاول المرشد أن يقوم بتعديل سلوك المسترشد من خلال التأثير في عمليات التفكير لديه، وذلك بمساعدته على تحديد مفاهيمه الخاطئة، وتوقعاته غير الواقعية، إلى جانب اختبار مدى صدقها ومعقوليتها. (محمد، ٢٠٠٠، ٢٢).

أ- فلسفة العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي :

إن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي من خلال مراحل تطوره يركز على ثلاثة جوانب هي (التفكير – الانفعال – السلوك) ، ويعتمد العلاج العقلاني الانفعالي اساساً على نظرية العلاج المعرفي السلوكي ، والذي يعتمد مبدأ أن المشاعر والسلوكيات ناتجة عن العمليات المعرفية ، إذ يعد هذا الاسلوب احد الاساليب العلاجية التي حاولت دمج اكثر من اسلوب علاجي واحد من خلال دمجها لمفاهيم العلاج السلوكي الذي يقوم على فرضية ان السلوك

الانساني سلوك مكتسب ويمكن ازالته ،أو تعديله ،أو التخفيف من تأثيره ، وبينَ العلاج المعرفي الذي يقوم على فرضية أن الأفكار التي يعتقدها الإنسان هي التي تملي عليه الحياة التي يعيشها ، ويجعل الفرد قادراً على تعديل هذه العمليات المعرفية ، وذلك لتحقيق افضل النتائج لمشاعر وسلوكيات الافراد.

وتركز نظرية اليس عن الانسان في أن هناك تشابكاً بين العاطفة والعقل ، أو التفكير أو المشاعر ؛ إذ يميل الأفراد الى أن يفكروا ويتعاطفوا ويتصرفوا في وقت واحد و لذلك فإنهم ذوو رغبة وإدراك ، ويقوم العلاج العقلاني الانفعالي على بعض التصورات و الافتراضات ذات العلاقة بطبيعة الإنسان ، والتعاسة و الاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها وهذه الافتراضات هي :

- إن الانسان عقلاني وغير عقلاني في آن واحد ، فهو عندما يفكر ويتصرف بشكل عقلاني فإنه يكون فعالاً وسعيداً ونشطاً ، وعندما يفكر ويتصرف بشكل غير عقلاني فإنه يعاني من المشكلات النفسية .
- التفكير العقلاني وغير العقلاني متعلَّمُ منذ سن مبكرة من الأسرة وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه.
- الفكر والانفعال توأم مترابط ومتداخل ، يؤثر كل منهما في الآخر ، والتفكير و الانفعال و السلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضاً تأثيراً وتأثراً.
- الإنسان يعبر عن فكره رمزياً ولغوياً ، وكل من الفكر والانفعال يتضمنان الكلام مع الذات ، وإذا كان الفكر مضطرباً صاحبه انفعال مضطرب ، وكأن الفرد يحدّث نفسه دائماً بالفكر غير المنطقي ، فأنه يترجمه في شكل سلوك مضطرب.
- ينبغي مهاجمة الأفكار و الانفعالات السلبية أو القاهرة للذات ، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك و التفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً أو عقلانياً.
- الاضطراب الانفعالي النفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي ، وفي الواقع فإن الانفعال هو تفكير متحيز ذو طبيعة ذاتية وعالية وغير منطقية (ابو اسعد ، وعربيات ، ٢٠١٥، ٢٠١-٢٠٢).

ب- أهداف العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي :

الهدف الأكثر أهمية للمعالج العقلاني الانفعالي هو تعليم الفرد كيف يفرق بين تقويم سلوكياتهم و تقويم أنفسهم ، بمعنى جوهرهم وشمول شخصيتهم، وكيف يتقبلون أنفسهم ؛ إذ إن الطرق التي يتبعها العلاج العقلاني المعرفي السلوكي تقود الى تقليل اضطراباتهم الانفعالية و السلوكيات السلبية ، وذلك باكتساب فلسفة حياتية واقعية ، وعملية في حياتهم ، ويعتمد هذا العلاج على مقاربة بين المرشد والمسترشد في اختيار الاهداف الواقعية والإيجابية لإثراء الذات ، ومن مهام المرشد أنْ يساعد الافراد على أنّ يميزوا بين الاهداف الواقعية و غير الواقعية ، وكذلك التي تعمل على هدم الذات ، وايضا مساعدة الافراد في عملية تحقيق تقبل الذات غير المشروط وتقبل الاخرين كذلك غير المشروط ولملاحظة كيفية تفاعلهما معاً فعندما يتقبل الفرد ذاته يكون قادراً على تقبل الاخرين بدون شرط (الخفش،٢٠١١، ٣٦٠).

ت- مسلمات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

- يولد الانسان ولدية الامكانات ليصبح عقلانيا واضح التفكير أو غير عقلاني مشوش التفكير، فالإنسان لدية نزعة قوية للبقاء ، بما في ذلك نزعة التفكير واستعمال اللغة والتلذذ الحسي و الحب و الاهتمام بالأخرين وتحقيق امكاناته ولكنه قد يصبح مدمراً لذاته ، يتهرب من المسؤولية ، يكرر اخطاءه ويطمح في إجادة كل شيء الى حد الكمال.
- هناك علاقة متبادلة بين المعرفة والانفعال والسلوك ، وحتى نفهم السلوك المدمر للذات فلابد أن نفهم كيف يدرك الانسان كيفية تفكيره وسلوكه وشعوره.
- يتأصل التفكير اللاعقلاني في التعلم المبكر غير العقلاني الذي يتلقاه الفرد ومن الاسرة و المجتمع الذي يعيش فيه.
- لا يؤدي الواقع أو الظروف الخارجية الى الاضطراب الانفعالي بل الاتجاه في الاحداث وكيفية إدراكها ، والتفكير بشأنهما هما اللذان يحددان هذا الاضطراب.
- يمكن مهاجمة الافكار والانفعالات السلبية و المدمرة للذات بإعادة تنظيم المدركات و الافكار بحيث يصبح التفكير أكثر منطقية وعقلانية (محمد،٢٠٠٧، ٣٨).

ث- أسباب الافكار اللاعقلانية :

ان الاسباب الكامنة التي تؤدي الى سيادة الأفكار اللاعقلانية ، وهي كالآتي :

- العزلة الاجتماعية : تعد العزلة الاجتماعية من الاسباب التي تسهم بشكل كبير في تكوين الافكار اللاعقلانية ؛ إذ يفتقر الفرد للحكم أو المعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته ، ومن ثمَّ في كثير من الاحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعياً ببعض الجمود الذي يمنعه من تقييم أفكاره وفقاً لما يتفق مع ذاته ، وما ترضيه الجماعة التي يحبها ويستمد منها الدعم و المساندة.
- الجمود الفكري: إنّ إتصاف الأفراد بالجمود ، وعدم الرغبة في تغيير أفكارهم ، أو استبدالها بأخرى أكثر عقلانية ، وأكثر مرونة ومنطقية ، توقع الفرد أسيراً لذاته المتصلبة ؛ إذ يكوّن تفكيراً مظلماً يرى من خلاله جانباً واحداً للحياة ، ولا يرغب في أن يغيّر فكره ليرى الجانب الاخر.(دردير،٢٠١٠، ٣٢-٣٣).
- ثقافة المجتمع : يُعدُّ انتشار الافكار اللاعقلانية في المجتمع ، فإنها سوف تفرز أفراداً يحملون الافكار اللاعقلانية ، ومن ثمَّ تعمم على البيئة المحيطة بالفرد ، وفي هذه الحالة سيكون الفرد اللاعقلاني ضحية لبيئته ، ويندرج تحت ذلك أيضاً أنْ يكون الفرد في أسرة متسلطة تفرض أفكارها غير العقلانية على الفرد فإما أن يتقبلها ويصبح غير عقلاني ، أو يرفضها ويصبح مستنكراً من الأسرة والمجتمع.

ج- الافكار اللاعقلانية والافكار العقلانية:

اورد اليس (١٢) فكرة لاعقلانية ، وعدّها المسؤولة عن الاضطرابات الانفعالية ويقابلها افكار عقلانية وهي موضحة في الجدول (١) :

جدول (١)

الافكار اللاعقلانية والافكار العقلانية

الافكار اللاعقلانية	الافكار العقلانية
• من الضروري أن اكون محبوباً ومقبولاً من كل الافراد الاخرين.	• ليس من الضروري أن اكون محبوباً ومقبولاً من كل الافراد ؛ لأن هناك من

- يجب ان اكون كلياً كُفْأً وجديراً في كل الميادين حتى اعد نفسي ذا قدرة وقيمة ذاتية.
- بعض الاشخاص اشرار وأخسّاء ويجب أنْ يلاموا بشدة، وان يعاقبوا على خستهم.
- إنها مصيبة ألا تكون الامور كما اريد.
- تعاستي ، وشقائي سببها ظروف خارجية لا يمكنني السيطرة عليها.
- يجب أن اكون قلقاً ، أمام خطر حقيقي ويجب أن افكر في امكانية حدوث الخطر باستمرار.
- من الأسهل بالنسبة لي تجنّب مواجهة بعض صعوبات الحياة و الهروب منها وعدم تحمل بعض المسؤوليات.
- يجب أن اعتمد على الاخرين وأكون تابعاً لهم وإنني بحاجة الى شخص اقوى مني اعتمد عليه.
- إن ماضيّي يحدد لي سلوكي الحالي ، وما أثّر علي بعمق في الماضي يمكن ان يكون له أثر مشابه الى أجل غير مسمى.
- يجب أن أتأثر بشدة بمشكلات الاخرين واضطرابهم.
- يوجد بالتأكيد حل دقيق وصحيح وتام الافراد من يُحَبْ وهنا يُكْره.
- الكمال ليس من صفات البشر ، وقد ينجح الفرد في أمور ويفشل في أخرى فلكل جواد كبوة.
- يوجد في الحياة الخير و الشر ويوجد الكريم والبخيل ، ولا يمكن أن تقتصر الحياة على جانب واحد سواء الخير أم الشر.
- لا يحقق المرء كل ما يريد.
- قد تكون تعاسة الانسان وشقاؤه نابعة من ذاته ، لذلك يجب أن يغير من أفكاره لكي يغير تعاسته الى فرح .
- مواجهة الخطر لا تكون بالقلق والإمعان في كيفية حدوثه ، بل بمواجهته بالعقل و العمل على تفاديه.
- الهروب من المواقف الصعبة في الحياة وعدم تحمل المسؤولية، إفلاس عقلي وإدارة فاشلة وأن الإقدام بداية لتأكيد الذات ونجاحها.
- ثق بنفسك واعتمد عليها يأت الناس إليك ليطلبوا مساعدتك ، اعتمد على غيرك يهرب الناس منك وتفقد الاصدقاء.
- الاستسلام للماضي هزيمة وشلل عقلي ، ففي داخلك طاقات هائلة فاستفد

للمشكلات الانسانية وستكون كارثة إن لم يوجد مثل هذا الحل.

- إنك لا تستطيع الوصول الى أقصى السعادة الانسانية إلا بالخمول والكسل وعدم العمل أو بتسلية نفسك دون الالتزام بشيء.

منها وواجه الحاضر مستفيداً من الماضي .

- يجب أن يشارك الانسان الاخرين احزانهم ويتعاطف معهم دون أن يغرق في الحزن واليأس.
- وراء كل مشكلة عشرات الاسباب وعشرات الحلول ، ولا توجد مشكلة ليس لها حل الا الموت.
- السعادة تكون في الجد و الاجتهاد و العمل من أجل الوصول الى الاهداف وتحقيق الطموحات.

(عبدالله ،٢٠١٢، ١٦٨).

وقد قدم (Ellis) أنموذجه للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ؛ إذ يعطينا أداة قيمة حتى نفهم مشاعر المسترشد ، وأفكاره ، والاحداث ثم السلوك وأوضح اليس هذه النموذج بـ (A – B – C)؛ إذ (A) التمثّل بالأحداث أو الخبرات مثل: المشاكل العائلية، والعمل غير المرضي، وصدمات الطفولة المبكرة، وجميع الأشياء التي يُشار إليها كمصادر حزننا و (B)ترمز إلى الاعتقادات الخاصة اللاعقلانية ومعتقدات انهزام الذات التي تكون هي المصادر الحقيقية لحزننا (David & Ellis ,2010, 25) و (C) ترمز لنتائج الأعراض العصابية والانفعالات السلبية التي تأتي من اعتقادنا على الرغم من أَنَّ الأحداث قد تكون فعلاً حقيقية وتسبب الألم الحقيقي، فإنَّ معتقداتنا اللاعقلانية تَحْدثُ على المدى البعيد مشكلات معطلة، وزاد Eills (E – D – F) إلى (A – B – C) ، المعالج يجب أنْ يدحض (D) الأفكار اللاعقلانية بالترتيب ليتمتع العميل بالتأثيرات النفسية الايجابية، (E) تشير للأفكار العقلانية وهو التغير العلاجي الذي يطرأ على الانفعالات والسلوك ؛ بسبب التداخلات العلاجية ، فعندما يناقش المسترشدون معتقداتهم اللاعقلانية ويدحضها يصبحون في وضع قادرين فيه على تطوير فلسفة مؤثرة تساعدهم على تطوير أفكار عقلانية

واستبدالها مكان الأفكار اللاعقلانية غير الملائمة ومن ثمَّ استمرار سلوكيات منتجة فعالة تقلل من الاكتئاب والكراهية الذاتية وتجلب القناعة والسعادة والمشاعر الممتعة للفرد، أَمّا (F) فهي تتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أنْ يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي وهي الخطوة الأخيرة التي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات ايجابية وهو الهدف الرئيس للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (ضمرة، ٢٠٠٨، ٩٧).

ح- اسلوب دحض الافكار :

يهدف هذا الاسلوب إلى تغيير معارف المسترشد وإدراكاته وتعديلها بحيث تجعله يشعر بالحياة السعيدة ومن هذه الأساليب (دحض ونقد الأفكار غير العقلانية أو المنطقية، وكذلك توضيح العلاقة بين الأفكار والمعتقدات وبين ما يعانيه من تعاسه وقلق وفشل واضطراب ،وكذلك إقناعه بضرورة رفض تلك الأفكار وسعي المعالج لدحضها واكتساب أفكار منطقيه بدلا منها ، وفضلاً عن تعديل شكل ومضمون الحوار الذاتي الخاص ، والذي يستعمله الفرد لتقييم وضعه ومكانته والحكم على تجاربه مع الأخرين ، وكذلك توجد علاقه تبادليه بين الأفكار غير العقلانية والحديث الذاتي وعلى ذلك يجب أن تسير عملية تعديل الأفكار ومعتقدات العميل غير العقلانية جنبا إلى جنب مع تعديل الحوار الذاتي السلبي وتحويله إلى حوار ذاتي إيجابي يشجع المسترشد على التفكير بشكل عقلاني ومنطقي ، و يدرك المرشد في هذه النظرية أن المسترشدين أحيانا يفصحون عن أفكارهم غير العقلانية في صورة مشاعر ،حيث يجدون صعوبة في الاستجابة على أسئلة المرشد حول الأفكار التي أثارت انفعالاتهم ،وبهذا لا يقدر المسترشد تحديد ما يفكر به ويجب على المرشد مساعدته على تحديد المعتقدات غير المنطقية عن طريق طرح السؤال الآَتي عليه: إفترض أنك تقوم بتسجيل شريط الآن فماذا يدور في ذهنك ؟واذا أدرت هذا الشريط فأخبرني ماذا يقول؟ وفي ضوئها نحدد الأفكار غير العقلانية(الخطيب،٢٠١٤، ٣٩٤-٣٩٥).

ويتضمن اسلوب دحض الافكار مايأتي (المحاضرة الصغيرة ، الحوار و المناقشة ، الجدل السلوكي ، التقويم و التدريب البيتي ، يبدأ المرشد في هذا الأسلوب بألقاء محاضرة صغيرة

تتراوح بين (١٠-١٥) دقيقة حتى تتيح وقتا كافيا للمناقشة و المجادلة ، وتعتمد هذه المحاضرة المصغرة على تقييم مواقف السلوك الى اجزاء تقدم في فترات زمنية قصيرة وتتناول المحاضرة المحتوى العلمي الخاص بموضوع الجلسة ، وتستخدم بهدف اعادة البناء المعرفي ، وتتضمن التفكير غير العقلاني و التدريب على مهارة التحليل العقلاني ووقف الافكار غير عقلانية ، وايضا يتم في هذا الاسلوب المناقشة الجماعية ويُعدّ نشاطاً عقلياً يشترك فيه اعضاء المجموعة الارشادية ويتفاعلون معا ويعبر كل منهم عن رأيه في احد مواقف التفكير غير العقلاني بحسب تخطيط البرنامج الارشادي ، ويتبادلون الرأي في حوار جماعي يتسم بالمرونة بحسب ما قد يوحي به الموقف الى الحوار نفسه من جوانب ونقاط تستحق تبادل الرأي فيها سعيا الى مزيد من المعرفة ، والفهم للوصول الى قرار او تنمية محددة في اطار التفكير او معتقدات عقلانية ، والمناقشة تؤكد على تحديد الافكار الرئيسة في المحاضرة و الافكار غير المفهومة في المحاضرة ، فضلاً عن المحاضرة والملاحظات (أبو أسعد،٢٠٠٩، ٢١٠-٢١١)، ومن ثم يقوم المرشد بتقسيم اعضاء المجموعة الارشادية الى فريقين لغرض اجراء المناظرة السلوكية، وهي مناظرة جماعية في موضوعات تختلف فيها الآراء وقابلة للحوار بين فريقين مؤيد ومعارض ، او مهاجم ومدافع حول طبيعة الافكار التي تم طرحها، إذ يتم التفكير في هذه الافكار ، ومن اهداف المحاورة السلوكية تنمية التفكير الناقد ، والتدريب التعاوني بقصد تحويل الافكار غير العقلانية الى افكار عقلانية ، ويكون شكل المجادلة بين جماعتين صغيرتين تتبنى احداهما وجهة نظر مؤيدة مدافعة ، والاخرى يكون لها وجهة نظر معارضة ومهاجمة وتدور المجادلة حتى يصل الجميع في النهاية الى تأييد معتقدات التفكير العقلاني حول خفض الحسرة الوجودية وتخلي المسترشد حول أفكاره الخاطئة غير عقلانية التي في ضوؤها نشأت المشكلة ونقدها ودحضها(الحياني، ٢٠١١، ٢٨٠)، ويكون للمرشد دورٌ من خلال تبصير المسترشدين بطرائق التفكير والمعتقدات التي بنى على ضوئها أنماط سلوكه ومشاعره الخاطئة ، وتكون محصلة المناظرة الجماعية ايضا جعل المسترشد واعياً بأفكاره التي يتخذها وبالتالي يعمل على أعادة التفكير بها واختبار مدى مصداقيتها وتأثيرها في حياته(أبو أسعد،٢٠٠٩، ٢١٠-٢١١) ، وكما موضح في البرنامج الارشادي المُعَدّ في الفصل الرابع.

خ- دور المرشد في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي :

الانسان كائن عقلاني لديه القدرة على تجنب التعاسة وإزالتها، وذلك عن طريق تعلم التفكير العقلاني ، لذا فإن دور المرشد يكمن في مساعدة المسترشد للتخلص من الافكار اللاعقلانية واستبدالها بالأفكار العقلانية ، ولابد أن يعرف المسترشد الآتي :

- إن الصعوبات التي يعاني منها هي نتيجة تفكيره اللامنطقي وتشّويه معرفته.
- إكسابه التفكير العقلاني ، إعادة تنظيم أفكاره ومدركاته ، وذلك من أجل إزالة صعوباته.
- خطوات العلاج التي يتبعها المرشد : إن المتأمل للمفاهيم و الفلسفة التي قامت عليها نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ، يجد أنها تتلخص في معالجة اللامنطق بالمنطق ، واللامعقول بالمعقول ؛ لأن البشر لهم امكانية أن يكونوا عقلانيين ، ولديهم القدرة على تجنب معظم الاضطرابات الانفعالية ، من خلال تعلمهم أن يفكروا بعقلانية.

وانطلاقاً من هذه المهام لابد من تمكين المسترشد من استبدال الافكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية باتباع عدة خطوات وعلى النحو الآتي:

- التعرف على افكار المسترشد ، وتحديد الأفكار غير العقلانية .
- تعريف المسترشد أنها غير منطقية ، وغير معقولة ، وأنها أدت الى اضطرابه الانفعالي ، مع أمثلة من سلوكه المضطرب.
- تعريف المسترشد أن اضطرابه سيستمر إذا يفكر بطريقة غير عقلانية ، أي أن تفكيره هو المسؤول عن حالته النفسية.
- تغيير تفكير المسترشد وإلغاء الأفكار غير العقلانية.
- تناول الأفكار غير المنطقية العامة ، إرساء فلسفة عقلانية جديدة للحياة ، بحيث يتجنب المسترشد الوقوع ضحية لأفكار ومعتقدات غير عقلانية أخرى

(ابو أسعد، و عريبات ، ٢٠١٥، ٢٠٩-٢١٠).

٣. نظرية فرانكل (العلاج بالمعنى) :

قبل البدء بتوضيح اسلوب العلاج بالمعنى يود الباحث أنْ يستعرض الافتراضات النظرية للعلاج بالمعنى (فرانكل) والذي إنبثق منه اسلوب العلاج باعتباره احد اساليبه العلاجية:

إذ يعتقد الوجوديون أنَّ التقيد بأسس نظرية محددة سلفًا يعد من أكبر العوائق التي تحول دون بلوغ أفضل فهم للإنسان، وأفضل تواصل معه، وعلى الرغم من ذلك فإنَّ للاتجاه الظاهراتي والفلسفة الوجودية الدور البارز في إرساء القواعد التي تحدد الخلفية النظرية والأساس الفلسفي، وكذلك أسلوب الممارسة العلاجية في مدارس العلاج الوجودي بوجهٍ عامٍ، وفي العلاج بالمعنى بوجه خاص. هذا وسنعرض نظرية (فرانكل) في العلاج بالمعنى عن طريق الآتي:

أ- نشأة العلاج بالمعنى :

على الرغم من اختلاف طريقة (فرانكل) عن طرق العلاج الوجودي الاخرى في عدد من الجوانب ، الا انه يمتاز بالوضوح واليُسر ، ويساعد العلاج بالمعنى على حل مشكلات الفرد المتصلة بالطبيعة الروحية و الفلسفية في الحياة : مثل مشكلات مرتبطة بمعنى الحياة ،والموت ، والمعاناة، والحب .

إنَّ الدافع الاساسي للانسان – وفقا لنظرية (فرانكل) هو إرادة المعنى ،وهو دافع أساسي يفوق دافع خفض التوتر ، او دافع القوة ، او دافع تحقيق الذات ، ويحدث الاحباط الوجودي عندما تهدد هذه الحاجة ، ويصف (فرانكل) ما ينتج عن ذلك من احساس باللامعنى بانه الفراغ الوجودي ، مثل هذه المشاعر منتشرة وبخاصة في هذه الاوقات العصيبة والضاغطة والمسببة للحيرة ، وهكذا فان العلاج بالمعنى يُكمل عمل المعالج النفسي الذي يتناول مشكلات نفسية وانفعالية لدى الانسان ؛ إذ إنَّ أكثر ما يُعنى به (فرانكل) هو الجانب الروحي ، وهو ما يميزه من المجالات البيولوجية والسيكولوجية التي تهم عادة الاكلينيكية وحين ينتشر الاحباط الوجودي ويشتد ، فقد تحدث أعراضٌ عصابية شديدة ويسمى (فرانكل) هذا الظرف (العصاب الروحي) ، ومثل هذه المشكلات التي تعكس

الاحباط الوجودي هي التي يُعنى بها العلاج بالمعنى ، والهدف النهائي هو مساعدة الفرد على ايجاد هدف لوجوده (عبدالله،٢٠١٢، ٢٠٨).

ب- فلسفة العلاج بالمعنى:

يمتد الأساس الفلسفي للعلاج بالمعنى امتدادًا فسيحًا حتى أنَّهُ يمكن وصفه على أنه فلسفة لحياة الإنسان، لا أسلوبًا يعالج مشكلة بعينها، أو أُخرى غيرها، فقد استند (فرانكل) إلى فلسفة أصبحت مدخلًا علاجيًا يستهدف مساعدة الأفراد على أنْ يجدوا معنى لحياتهم، وذلك عن طريق الإيمان والاسترشاد بمبادئ هذه الفلسفة، ولاسيما الاعتقاد بأنَّهُ لا بأس من أنْ يشعر الإنسان أحيانًا بالمعاناة، والتعاسة، والألم، أو يعيش السعادة والهناء، فمع الوصول إلى المعنى يكون الوصول إلى ذروة الوجود. وفي ذلك يورد (فرانكل) ما قاله (نيتشه): "إنَّ مالا يقتلني يجعلني أكثر قوة". ويبلور (فرانكل) فلسفة العلاج بالمعنى، مشيرًا إلى أَنَّ العلاج بالمعنى يحاول مساعدة الفرد المصاب بالعصاب على أنْ يصبح واعيًا بمهمات حياته، وأنْ يوقظ فيه الوعي الأكمل بوجوده، ومعنى هذا الوجود، على نحو يسهم في تعضيد قدرته على التغلب على عصابه ؛ ولأنَّ المعنى قوة أولية في حياة الإنسان فهو نوعي وفريد من حيث إنَّهُ يتحقق بوساطة الفرد وحده، ويُشبع عنده إرادة المعنى (Frankle, 1986, 21).

ت- اهداف العلاج بالمعنى:

- مساعدة الفرد في التحرك والاتجاه نحو هدف مقبول ومرضٍ تحت أي ظروف ،أو أي بيئة وتُحدّد مدى استجابته طبقا لقيمه الذاتية.
- مساعدة الفرد في تنفيذ القرارات ،أو الالتزامات التي تحقق المعنى لحياته وتبني القيم الذاتية او تشجيع تنمية الاتجاهات لدى الفرد.
- تعليم الفرد الثقة في الضمير كإرشاد تعليمي حدسي للاتجاه في الحياة.
- ان يتقبل الفرد الحرية بمسؤولياتها.
- ان يستطيع الفرد قبول الذات بالرغم من القيود البيئية المعرفية.
- ان يتمكن الفرد من التسامي فوق الصعوبات والاحباطات مع إستعمال المصادر الخبراتية.

- ان يعي الفرد المعنى المختفي لوجوده.
- زيادة وعي الفرد والادراك للخيارات المتاحة في الحياة.
- تحمل الفرد المسؤولية لتحقيق الامكانات ذات المعنى بين الخيارات المتاحة في الحياة.
- مساعدة الفرد على التقليل من الانتباه الزائد عن طريق التركيز على صعوبات الحياة.(محمد، ومعوض،٢٠١٢، ٤٨-٤٩).

ث- مسلمات نظرية فرانكل للعلاج بالمعنى :

- الانسان حر ومسؤول عن حريته.
- الانسان كائن فريد في جوهره وفي حياته ، كما أنَّ معنى الحياة فريدةٌ ومميزةٌ.
- ان معنى الحياة يُكتشف ولا يُخترع.
- المعاني الحقيقية موجودة في العالم الخارجي اكثر مما هي في داخل الذات.
- الانسان في حالة صيرورة دائمة وتوجه مستمر نحو المستقبل.
- إنّ غياب المعنى في الحياة يؤدي الى الشعور بالفراغ الوجودي.
- إنّ معنى الحياة غير مشروط ، والحياة تحتفظ بمعناها حتى في ظل الظروف السيئة (عبدالله، ٢٠١٢، ١٣٥).

ج- مفاهيم اساسية لنظرية فرانكل للعلاج بالمعنى:

- **القدرة على الوعي بالذات:**

الانسان قادر على الوعي بالذات والتبصّر في معرفة اسباب حدوث سلوكه كلما كان وعيه بذاته وبأسباب السلوك اكبر كلما كانت احتمالات الحرية وقوة الاختيار لديه اكبر ولكي يزيد الفرد من وعيه عليه أنْ يزيد من قدرته الذاتية ويصبح واعيا بأنه قادر على القيام بعمل معين ،أو عدم قدرته على القيام به ، كما يتيح له اختيار العمل ؛ لذلك يستطيع ان يخلق اقداراً ، ويمكن للفرد الواعي بالقلق الوجودي الذي هو اساس شعورنا بحريتنا أنْ يصبح جزءاً اساسيا في حياتنا .

- **الحرية والمسؤولية:**

للفرد الحرية في اختيار البدائل المتاحة له ، التي لها الدور الكبير في تشكيل اقداره حياته ،والطريقة التي يعيش بها الفرد وما سيكون عليه نتيجة لهذا الاختيار . وبما أن

للحرية مواقع اساسية في حياتنا فيجب علينا أنْ نقبل بتحمل مسؤولية توجيه حياتنا ولا يجوز أنْ نتجنب هذه الحقيقة بإعطاء مسوغات حينما نتحدث عن قدرنا السيئ او حظّنا العاثر، ويرى الوجوديون أنَّ الافراد مسؤولون عن حياتهم واعمالهم وعن فشلهم عند القيام بالأعمال ، وانهم محكومون بالحرية التي يجب أنْ يلتزموا بالاختيار لأنفسهم ومسؤولون عن اختيارهم والخطأ الوجودي ان يبتعدوا عن هذا الالتزام ، وقد لا تتوفر لديهم الثقة بأن يختار مما يعطي للأخرين فرصة الاختيار.

- **الدافعية:**

إنَّ الدافع الاول كما يراه (فرانكل) ليس السعي لسعادةٍ أو السعي للقوة وانما هو السعي لمعانٍ تلهم الانسان لما هو اكثر تعمقا والسعي للمعنى هو اهم ظاهرة تميز بها الانسان من غيره من المخلوقات البشرية الاخرى . إنّ المعنى بالنسبة (لفرانكل) أُكتُشِفَ من خلال تبصير الفرد بالقيم بوساطة اختيار الصواب و الخير والجمال ، إنَّ القيم التي تقود الانسان ، وتزيد من دافعيتهِ وتتيح لهُ الخيارات والقرارات عدةّ في كل موقف ليختار ويتصرف بأخلاقيته ويفعل ذلك ليشبع دافعا اخلاقيا ، أو لينال ضميراً حياً من أجل الحصول على المعنى أو ارادة المعنى التي تُعدّ الدوافع الرئيسة وراء الوجود الانساني بما فيه من فردية وحرية للاختيار(ابو اسعد،٢٠١١، ٣٣٩-٣٤٢).

- **مفهوم القيم:**

يحدد (فرانكل) ثلاثة تصنيفات للقيم تعدّ السبيل الذي يمكن أنْ يسلكه أي إنسان ليصل إلى معنى حياته، ففي رأيه أنَّ القيم قد تكون :

- قيمًا ابتكارية تتعلق بالإنجازات وأداء المهمات.

- قيمًا خبراتية تقف بالفرد عند معنى ما هو خَيْرٌ وحقيقي، وتساعده على فهم حقيقة الحب بين البشر.

- قيمًا اتجاهاتية توجه الفرد نحو تبني تُجاهٍ محددٍ حيال آلامه ومعاناته ؛ ولأن الإنسان يستطيع في كل الأحوال وعلى كل الوجوه تحقيق هذه القيم، فهو قادر إذن على إيجاد معنى لحياته، كل بمفرده وكينونته الخاصة، وذلك عن طريق خبراته وابتكاراته، وعن طريق موقف يتخذه حيال تحديات الحياة.

ومن هنا نفهم لماذا لا تخلو الحياة أبدًا من المعنى، فحتى لو كان الفرد تنقصه إمكانات الابتكار وخبرات المواجهة فإنَّهُ سيظل ذا موقف وتجاه محدد نحو العالم والحياة، حتى ولو كان ذلك في إطار من الألم والمعاناة (باترسون، ١٩٨١، ٣٧٧).

- **مفهوم حرية الإرادة:**

يقول (فرانكل): على الرغم من كوننا في اضطرار للخضوع إلى بعض الظروف والأحوال الخارجة عن إرادتنا، إلا أنَّنا نكون أحرارًا في اختيار ردود أفعالنا تجاه كل ذلك، فالحرية – كما يقول (شولتز) – مفهوم مهم جدًا في فكر (فرانكل) وكتاباته فهو يؤمن بأهمية أنْ نكون أحرارًا في مواقفنا تجاه ظروفنا، وأحوالنا، ووجودنا، إذا ما كان لنا أنْ نتمتع بالصحة النفسية، ولهذا فإنَّ الشخص الذي لا يعرف كيف يستعمل هذه الحرية يعاني من العصاب الذي يسيطر عليه ويعطل إمكاناته ويؤخر نموه الإنساني والبشر ليسوا تابعين غافلين لبعض القيم والمبادئ وليسوا آليات تستجيب بحسب ما توجّه إليه ، وليسوا نتاج ما دربوا عليه في طفولتهم، أو ما اكتسبوه من خبرات في حياتهم فحسب، بل إنَّهم أحرار، وبإمكانهم أنْ يكونوا كذلك بدرجة كاملة، أحرارًا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، أحرارًا في أنْ يختاروا من السبل ما يكفل لهم ضمان الوصول إلى المعنى وتحقيق إرادة المعنى التي هي إرادة الحياة (Frankl,1967,14).

- **مفهوم معنى الحياة:**

إنَّ السبب الرئيس الذي من أجله يعيشون حياتهم، فإنهم يعيشون من أجل الأطفال الذين يجب أن تُستكمل تربيتهم، أو من أجل الصديق الذي يجب مساندته، أو من أجل العمل الذي ينبغي إنجازه ، أو من أجل العمل الفني الذي لم يزل قيد التطوير، وكل هذه الإجابات يمكن إيجازها في جملة واحدة مؤداها أنَّ هناك شخصًا ما أو شيئًا ما بحاجة إلى وجود، وهنا يكمن جوهر العلاج بالمعنى الذي يعلمنا أنَّ غاية سعينا ينبغي أنْ تكون من أجل معنى يدوم ويعمق مغزاه حتى في أحلك ساعات المعاناة، وهذا ما حدث لـ (فرانكل) الذي جاهد ليبقى ولينقل للبشرية خلاصة تجربته وسط ذلك القدر الهائل من العذاب البدني والنفسي. ومن هنا تتبلور صورة معنى الحياة كما أرادها (فرانكل) في نظريته للمعنى، فالحياة بالنسبة لأي فرد ذات معنى تام وغير مشروط، يمكن تحققه بغير شرط أو قيد.

وينبغي للإنسان ألَّا يتوقف عن بلوغ هذا المعنى في الأحوال والظروف كافة. والمعنى الذي يقصده (فرانكل) ذاتي وموضوعي في آن واحد، فهو ذاتي من جهة تناول الإنسان له، وموضوعي من حيث أنَّ لكل شيء معناه الحقيقي الخاص به ؛ ولأنَّ المعنى لا يُمنح، وإنَّما يلزم أنْ يلتمسه الإنسان ويسعى إليه، فإنَّ هذا الالتماس، وهذا السعي لبلوغ المعنى يجب أنْ يكون في إطار من المسؤولية والالتزام، وسعيًا وراء التطور والابتكارية

لقد أكد (فرانكل) أنَّ المرء يكتشف معنى الحياة عن طريق الإبداع، والتجريب، وإدراك قيمة الموقف، وأكد أيضًا أَنَّ المعنى هو عملية يمكن الوصول إليها من تحقيق القيم الإبداعية، ومن ناحية أُخرى يمكن للمعنى في الحياة أَنْ من خلال التعلم من تجارب الحياتية، ويسمى هذا النوع من المعنى اكتشاف قيم تجريبية (Klitzke, 2001, 5).

- **مفهوم إرادة المعنى:**

يعتقد (فرانكل) أنَّ إرادة المعنى تمثل دافعا رئيسًا في حياة الإنسان؛ إنَّها أقوى الدوافع الرئيسة، فيغيرها لا يكون هناك مسوغ للاستمرار في الحياة، وهو دافع فطري ومتفرد لدى كل إنسان، فهو مختلف في طبيعته وتوجهه من فرد لآخر، بل ولدى نفس الفرد من موقف لآخر، ويمكن تحقيق هذا الدافع مِمَّا نقوم به من مهماتٍ في حياتنا نكتشف عن طريقها ذواتنا، وقدراتنا على تَحدّي ومعوقات إنجاز هذه المهمات.(فليح ،٢٠١٨، ٥٤-٥٦).

- **الفراغ الوجودي:**

يُعدُّ الفراغ الوجودي الخبرة التي يمر بها الفرد لفقدانه الهدف من وجوده الشخصي والذي يحدث لديه فراغاً يتجلى بشكل واضح من خلال الملل الذي يسيطر على الانسان المعاصر.

ويُعدُّ الفراغ الوجودي ظاهرة واسعة الانتشار بسبب انهيار عام للمعنى وبخاصة في ظل تغيرات الحياة المعاصرة، ومن مسببات الفراغ الوجودي أنَّ الفرد يعيش في عالم تتلاشى فيه القيم ، وبدلاً من سعي الانسان لخلق قيم جديدة يجد من خلالها معنى لحياته، فأنه يبقى في قبضة الاحساس بالفراغ ، والخواء ، والاغتراب الوجودي ، ويرى (فرانكل) أنه قد تكون هناك مؤشرات لدى الفرد عن الفراغ الوجودي ، فأن سيطرة الافكار الانتحارية ، وفقدان النظام والالتزام والاحباط قد تسبب العصاب و الاكتئاب الوجودي ، وعدّهما

(فرانكل) مؤشرات بارزة للفراغ الوجودي تسيطر على نسبة عالية من الناس في حياتنا المعاصرة (عبدالله، ٢٠١١٢، ٢١٣).

ح- مراحل ارشاد العلاج بالمعنى :

- يقوم المرشد بمساعدة افراد المجموعة الارشادية لتحديد وتوضيح الفرضيات التي يؤمنون بها عن العالم ، وعلى افراد المجموعة الارشادية أنْ يستفهموا عن الطرائق التي يدركون بها وجودهم ويعطون معنى لوجودهم، وقد يقوم افراد المجموعة في هذه المرحلة الى عرض مشاكلهم على أنّ اسبابها تكون نتيجة عوامل خارجية ، ويركزون على أنَّ سبب مشاعرهم يعود الى الاخرين، وكيف أنَّ الاخرين مسؤولون عن افعالهم أو عدم القيام بها ، وعلى المرشد أنْ يطلب منهم توجيه افكارهم الى وجودهم هم ثم يفحصون دورهم في خلق مشكلاتهم في الحياة.
- يشجع المرشد افراد المجموعة الارشادية ليفحص بعمق منبع نظام قيمهم الحالية ، ومثل هذه الطريقة تؤدي الى اكتشاف الذات وتنتهي الى الوصول الى استبصار جديد والى اعادة تركيب القيم و الاتجاهات ، وينعم الافراد بفكرة افضل عن نوع الحياة التي تستحق ان يعيشونها
- ترتكز هذه المرحلة على مساعدة افراد المجموعة الارشادية في إكتساب ما يتعلمونه عن انفسهم ومن ثم وضعه موضع التنفيذ ، وهذا التغيير لا ينحصر في أثناء الجلسة الارشادية فقط ، بل لابد من مساعدة المسترشدين لإيجاد طرائق تنفيذ قيمهم التي قاموا بفحصها بشكل مادي ومحسوس في الفترة بين الجلسات الارشادية ، وفي العادة فأن المسترشدين يكتشفون نواحي قوتهم ويجدون السبل لاستعمالها لينعموا بوجود يحمل هدفاً في هذه الحياة وايجاد معنى لها(Frankl,1978,30).

خ- مفهوم اسلوب العلاج بالمعنى:

إنَّ العلاج بالمعنى طريقة علاجية أنشأها وطورها العالم (فرانكل) في الخمسينيات و الستينيات وهي ترتكز على الحالة الانسانية ومساعدة المسترشد للتغلب على ما أسماه العصاب الوجودي وهو عدم قدرة الفرد على رؤية المعنى الحقيقي للحياة ، وترتكز هذه الطريقة على ثلاثة انماط من القيم وهي (الابتكارية وتُعنى بالعمل و الانجاز) و (الخبراتيه التجريبية وتُعنى بالفن و العلم و الفلسفة والفهم و الحب) و (الاتجاهاتية المتمثلة بمواجهة الألم والمعاناة بشجاعة) ويعتقد (فرانكل) أنه يجب إندماج المسؤولية الاجتماعية و العلاقات البنائية، ويُعدُّ العلاج بالمعنى أحد الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي وينتمي الى الاتجاه الانساني في علم النفس ، ولا يُعنى بوجود الانسان فقط ولكن ايضا بالمعنى لحياة الانسان ؛ اذ يقوم على فلسفة واضحة للحياة مبنية على ثلاثة اسس هي (حرية الارادة ، وارادة المعنى ، ومعنى الحياة).

وقد اعتمد (فرانكل) في ايجاد هذا النوع من العلاج و تطويره على الافتراض الاساسي بأن المعنى في الحياة يعتبر اساس الوجود ، ويعتقد (فرانكل) إنه عندما يجد الناس المعنى في حياتهم يصبحون اصحّاء نفسياً، ومما يعتقده أيضا أن الناس يمكن أن يجدوا المعنى في حياتهم عندما يواجهون تجربة او خبرة أليمة أو حين يقعون تحت ضغوط اجتماعية عالية فالمعاناة الشديدة قد تزيد من المعنى لدى الفرد(Frankle,1965, 21) .

د- فنيات العلاج بالمعنى:

١. الحوار السقراطي:

هي فنية تستعمل على نطاق واسع في العلاج بالمعنى ؛ إذ تتم من خلال الدخول بحوار مع المسترشدين ؛ إذ يشير (فان جارسفليد،٢٠٠٤) إلى أنَّ الحوار السقراطي نوع من المواجهة مع الفرد لغرض مساعدته على ايجاد المعنى المتفرد لديه أكثر من كونها خيارات تفرض عليه ويكون الاستعمال الصحيح للأسئلة السقراطية متأتياً من الفهم الجيد لموقف الفرد حيث تصاغ هذه الاسئلة المفتوحة بوصفها استجابة لموقف الفرد. ويقوم المرشد بطرح اسئلة تمكّن المسترشد من أنْ يعي قراراته اللاشعورية ، وامالهِ المكبوتة ، والمعرفة الذاتية

التي لا تلقى اعترافاً من قبل المسترشد، أيضا يستعمل لمساعدة المسترشدين لإيجاد المعنى من المعاناة أي يكتشفوا القيم الاتجاهاتية في مواقفهم الحياتية.

وذكر (وونج،٢٠١٠) إنَّ الحوار السقراطي ييسّر للفرد اكتشاف المعنى وذلك من خلال التحدي والتساؤل او الجدل والاستفهام ،ولكي تمتد الاسئلة السقراطية لتفكير الفرد يتطلب من المرشد الاستماع الجيد وبعناية و معرفة لظروف المحيطة بالفرد ونمط تفكيره ، وضرورة فهم فترات الصمت التي يقوم بها المرشد التي قد تتضمن دلالات علاجية مهمة.(عدوى ،٢٠١٥، ١٠٨) ، وعدَّ (فرانكل) أنَّ تطبيق فنية الحوار السقراطي فنية مناسبة تعمل على استثارة المعنى الكامل لدى الفرد (Frankle,1967, 125).

٢. المقصد المتناقض :

استعمل (فرانكل) هذه الفنية بشكل متزايد نظراً الى فعاليتها في علاج الافراد الذين يعانون من الفوبيا والسواس القهري ؛ إذ قام بتطوير هذه الفنية بناءًا على ما أسماه بالقدرة على التحري الذاتي او الاستقلال الذاتي الذي يمكّن الانسان من أنْ يخطو بعيداً عن نفسه ناظراً اليها من الخارج ، كما اشار(هارتزل،١٩٩٠) الى أنه في المقصد المتناقض يقوم المعالج بتشجيع الفرد على المشاركة في السلوك المتجنب، مع التشجيع تكون المبالغة للدرجة التي يسخر فيها الفرد من العصاب ، ومن خلال هذه العمليات يبدأ القلق التوقعي المرتبط بالسلوك التجنبي في الانخفاض ، وهنا ايضا يبدأ المعالج بمساعدة الفرد على تحطيم الحلقة المفرغة بأن يجعله يرى من نفسه ضحية عاجز عن القدرة ، لكنه بوصفه منتصراً ، بالمواجهة التي قد تُعدُّ صعبة على المعالج والفرد على السواء، وتستعمل هذه الفنية وفق الخطوات الاتية:

- استبعاد أي اعتبار طبي كامن يمكن أنْ يسبب القلق.
- ابتعاد الذات عن الاعراض المرضية الى رؤية الموضوع من زاوية معينة.
- استعمال روح الدعابة اثناء الجلسات حتى يستثير بشكل كامل احساس المسترشد للفكاهة (Frankle,1978, 115).

٣. فنية خفض الافكار:

إنَّ فرط التفكير يؤدي الى الافراط في القصد مما يُسبّب الكثير من المشكلات النفسية ، وتقوم هذه الفنية على فكرة أنّ التلقائية و النشاط السوي يتعرضان للاعاقة اذا جعل الانسان منهما هدفاً للاهتمام المفرط ،وتستند هذه الفنية إلى المقدرة الإنسانية الفريدة التي قال فرانكل عن تجاوزها الذات، وتهدف إلى كسر الحلقة المفرغة بالحيلولة بين الفرد وانتباهه المفرط لنفسه، إذ يركز انتباهه بعيدًا عن ذاته ويحدث ذلك عن طريق اكتساب توجه جديد نحو معنى متميز لحياته باعتبار المريض انساناً فأن بوسعه التحول عن الانتباه لنفسه ، وملاحظة سلوكه ومراقبة ادائه الخاص في اتجاه اللقاء انسانياً بكائن بشري اخر ، وفي اتجاه شي اخر غير ذاته (Frankl, 1978, 258).

ويصف (yallom,1980) هذه الفنية بأنَّ الفرد يتوقف عن التركيز نحو ذاته ، ويبدأ البحث عن المعنى خارج الذات ليستغل قدرته المتميزة في الانفصال عن الذات و التسامي عنها ، وهذا لا يمكن أنْ يحدث إلا من خلال اكتساب توجه جديد نحو معنى متميز لحياته يُمكنه من العثور على هذا المعنى ، وهو بالتحديد الهدف الذي يطمح اليه العلاج بالمعنى (yallom,1980,472).

٤. التحليل بالمعنى:

تُعَدُّ من الفنيات التي قام بتطويرها(كرومباخ) بناءًا على مبادئ العلاج بالمعنى ، وتستعمل هذه الفنية للحالات التي تعاني من فقدان الهدف في الحياة ، وخواء المعنى ، و الاغتراب ، والفراغ الوجودي والاكتئاب ، وتُعدُّ هذه الفنية عملية لتحليل خبرات الفرد للبحث عن معانٍ جديدة من خلال تقويم هذه الخبرات يمكن أنْ يصل المسترشد الى الجوانب الجديدة التي يكتشف منها احساسا جديداً بالمعنى والهدف وهي طريقة لإثارة القدرات الابتكارية و التفكير الابداعي ، فيقوم المعالج بتقديم سؤال للفرد لبحث عن مواطن القوة وتحليلها في شخصيته ومساعدته على المشاركة في النشاطات ذات المعنى بالنسبة له.

ولغرض تطبيق مبادئ التحليل بالمعنى لابد من القيام باجرائين يتمثل إحداهما توسيع دائرة الوعي الشعوري بمعنى أنْ يصبح الفرد اكثر وعيا وادراكا بالعالم من حوله و يتضمّن الاخر إثارة الخيال الخلاق وهذه العملية يستعمل فيها القدرة الابتكارية.

خطوات تطبيق فنية التحليل بالمعنى :

- تقويم الذات : حيث يطلب المعالج من الفرد أن يُقدم تقويماً لذاته تفصيليا فحواه : أين هو من الحياة؟ لكي يصبح واعياً بموقفه الحالي؟
- افعل كما لو : قد صُمِّمَ هذا التدريب ليبدأ الفرد طريق الاحساس بمعنى وهدف جديد في الحياة ؛ إذ إنَّ الفرد لا يستطيع تغيير مشاعره متى ما شاء لكنه يستطيع التحكم بها من خلال قوة الارادة في السلوك ، لذلك فان مكان البداية يكون مع قوة الفعل الايجابي (افعل كما لو كنت شخصا تتمنى ان تصبح مثله) ويستطيع الفرد هنا ان يجعل نفسه شخصاً ايجابياً حتى و إنْ لم يَكُنْ مؤمناً بذلك او معتقداً فيه بالبداية، وقد يعود بعد ذلك بصورة تدريجية ليكون أكثر إيجابية.
- ايجاد هدف من خلال لِقاء او مواجهة.
- البحث عن القيم ذات المعنى وهي القيم الابتكارية ،والقيم الخبراتية ، و القيم الاتجاهاتية.
- اعادة تقويم الذات من خلال مراجعة واستعراض رغبات الفرد ومراجعتها ، وايضا من خلال تحليل اهداف الحياة ، ويقوم المعالج في هذه الفنية بالدور الاتي:
- توجيه الفرد للسؤال عن المعنى والهدف من حياته.
- مراجعة الحقائق الاساسية لحياة الفرد ، متضمنة تحليل مواطن القوة لديه.
- مساعدة الفرد في القاء الضوء على فرديته وجوانب القوة والضعف لديه للمشاركة في النشاطات التي تُعدُّ ذات معنى بالنسبة له.
- يُطلب من الفرد أنْ يقدم تقويماً لذاته لكي يصبح واعياً بموقفه الحالي ولغرض استعراض الطاقة الكامنة التي لم تُستغل بعدُ ، ونجاحاته التي حققها ولم يشعر بها .
- تحديد المشكلات التي تسبب له الصراعات ، والضيق ، والاضطراب.

(محمد ومعوض،٢٠١٢، ٨٥-١٠٥).

٥. فنية الايحاء:

إنَّ جوهر هذه الفنية فان العالَم ينقل الثقة في الاهمية والقيمة غير المحدودة والمسؤولية وتوجه المعنى لدى الفرد ، حيث ينقل الفرد بالرغم من كون احساسهم بالحرية قد يكون مكبوتا او مغلقا في الحاضر فمن الممكن أنْ يكونوا احرارا لتحقيق الاهداف و المهام عن طريق الاختيار الذاتي ، وان هذه الفنية تستهوي السموّ الانساني وتعتمد على قوة الايحاء والهدف منها هو أخبارُ الفرد بأنّه قادر على التحكم في مصيره وانه ليس ضحية يائسة وبقدرة انفعالاته او دوافعه الخاصة ، وتستعمل هذه الفنية بشكل مباشر لتوجيه الفرد للتغّير نحو الاحسن بغض النظر عن الظروف الحالية له او حالته الانفعالية او البدنية(محمد، ومعوض ، ٢٠١٢، ٢٩٨).

٦. التركيز :

وتستند هذه الفنية إلى المقدرة الإنسانية الفريدة التي قال بها (فرانكل) عن تجاوز الذات، وتهدف إلى كسر الحلقة المفرغة بالحيلولة بين الفرد وانتباهه المفرط لنفسه ؛ إذ يركز انتباهه بعيدًا عن ذاته ويحدث ذلك عن طريق اكتساب توجه جديد نحو معنى متميز لحياته (Frankle, 1970, 258).

٧. فنية تعديل الاتجاهات :

أشارَ (wong,2010) الى أنَّ هذه الفنية تقوم على تعزيز ارادة المعنى وتقويتها ، كما يمكن استعمالها لمواجهة المعاناة المرتبطة بالظروف ، وتعمل هذه الفنية على إعادة صياغة اتجاهات الى الايجابية (wong,2010,286)، وأشارَ (Lukas,2002) الى أنَّ هذه الفنية تستند على مبدأ أساسي هي (حرية الإرادة)، فالإنسان ليس هو ما تحتمه الظروف، ولكنه يظل في جميع الأحوال قادرًا على اتخاذ موقف تجاه مشكلاته التي تكون وليدة ظروفه ومحدداته واعتقاده بانه يمكنه التغلب على تلك المشكلات. وتهدف هذه الفنية إلى أحداث تغيير إيجابي في تجاه الفرد نحو نفسه وظروفه، مِمَّا يساعده على أنْ يتغلب على بعض مشكلاته، وعلى أنْ يتقبل ويتعايش مؤقتًا مع ما لا يستطيع حله من مشكلاته (Lukas & Hirsch, 2002, 341) .

وتشير (marshall,2011) الى أنَّ هذه الفنية تهدف الى رسم الاتجاه الايجابي للفرد والتغلب على الاتجاه السلبي الذي قد يعكس الحقيقة للواقع المعترف به في الذات الداخلية وعلى ذلك بينت مارشال ان الرسم التخطيطي لهذه الفنية يكون على النحو الاتي:

- البحث عن الموقف الحالي للمرض وفهم معاناته.
- ملاحظة مواطن القوة و الامكانات.
- ملاحظة الاتجاه السلبي الذي يزيد من معاناة الفرد لمحاولة تغييره.
- المساعدة في تأكيد الاعتقاد بأنّ الحياة ذات معنى ، وأنَّ الفرد لديه قيمة ذاتية غير محددة (marshall,2011,88).

٨. فنية اللوجودراما:

تقوم هذه الفنية على تخيل الماضي ؛ إذ يقصّ كل مسترشد قصته مع الحياة من خلال الحوار التفاعلي المتبادل بينه وبين المرشد ، ويمكن من خلال هذا الحوار اكتشاف المعنى بطريقة ارتجالية ، وتكمن الخلفية النظرية وراء استخدام اللوجودراما الحقيقة التي مؤداها أنَّ المرشدين لا يمكن ان يعطوا المعنى لمسترشدين ، ولكن يمكنهم وصف المعنى ، وإنهم في بعض الاحيان حينما يستمعون جيدا للكلمات التي يتحدث بها المسترشد فأنه يمكن الاستدلال على جوانب ايجابية يمكن العثور على المعنى فيها، والمهام التي يمكن ان تكون ذات معنى للمسترشدين ، ولكنهم لا يستطيعوا فرض اهمية المعنى الذي يجب على المسترشد اتباعه ليعيش حياته ؛ إذ من خلال وصف المسترشد للمواقف التي مر بها و انجازاتهم وكيف ولّد لهم المشاعر المؤلمة في حياتهم ، وهم راضون عن انفسهم وأنْ حياتهم ذات قيمة او معنى ام لا ؛ فمن خلاله الوصف يستطيع المرشد أنْ يجد موقفاً ذا معنى لاستثماره في تصحيح تفكير المسترشد ويكون بداية للبحث عن معانٍ اخرى (محمد، ومعوض،٢٠١٢، ٢٩١).

ذ- دور المرشد في العلاج بالمعنى:

يعمل المرشد على توفير البدائل والخيارات التي ابتعد المسترشد عن التفكير فيها ، كذلك مع الافراد الذين يتجنبون تحمل المسؤولية ؛ إذ يطلب منهم تقبل المسؤولية الشخصية ، وعندما يبدأ المسترشدون بالشكوى من الصدمات النفسية التي يعيشونها ويلقون اللوم على الاخرين ، عند ذلك يقوم المرشد لتذكيرهم كيف أسهموا هم أيضا بالوصول الى الازمات التي يعانون منها. ويقوم المرشد ايضا على مساعدة المسترشدين على معرفة الطرائق التي عملت على تقييد وعيهم وثمن هذه التقييدات ، وأنّ يعمل المرشد على انقاذ الافراد من التعثر في الآلام النفسية ودفعه الى حركة الحياة ، وذلك عن طريق استعادة ملكية حياته ، ومغادرة العوامل التي أثّرت عليه و الاوضاع الخانقة لوجوده ، عندها يمكن أن يبدأ بتقبّل المسؤولية لتغيير مستقبل حياته التي قد تكون مليئة بالمعاني الايجابية (الخفش ، ٢٠١١، ٢٠٧-٢١١).

❋مسوغات إفادة الباحث من الاساليب الارشادية واسباب تبنيها:

١. يعد كلاً من الاسلوبين الإرشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) من الاساليب الارشادية التي تساعد المسترشدين على معالجة الظواهر وفقا لإطار نظري حديث مخطط له ومدروس.

٢. ملاءمة الاطار النظري للأسلوبين الارشاديين مع الاطار النظري للمتغير التابع الحسرة الوجودية ، بذلك سهل عملية بناء البرنامج الارشادي استناداً الى انموذج بوردرز ودراري الذي يعتمد على نظرية المقياس وفقراته جميعها.

٣. احتواء كلا من الاسلوبين الارشادين فنيات واستراتيجيات مهمة يمكن عن طريقها تخفيض او الحد من حالة الحسرة الوجودية .

٤. ملاءمة الاسلوبين الارشاديين وفنياتهما مع عينة البحث الحالي وهم طلاب الجامعة.

الفصل الثالث

* منهجية البحث وإجراءاته

* مجتمع البحث .

* عينات البحث .

* التصميم التجريبي .

* تكافؤ مجموعات البحث

* أداتا البحث .

* الخصائص السيكومترية للمقياس

* الوسائل الإحصائية .

يتضمن الفصل الحالي منهجية البحث وإجراءاته من حيث استعمال المنهج التجريبي، ووصف مجتمع البحث، وعيناته ، وأسلوب اختيارهم ، واختيار التصميم التجريبي المناسب، ، وإجراء المكافأة بين المجموعات، وإعداد اداتا البحث ، وإجراءات تحديد الاختبار القبلي والبعدي، فضلًا عن تحديد المعالجات الإحصائية المستعملة وعلى وفق الخطوات الآتية:

❋ **منهجية البحث وإجراءاته :**

إستعملَ الباحث المنهج التجريبي للتحقق من الفرضيات الصفرية التي تم وضعها ، وذلك ؛ لأن البحث التجريبي لا يمكن لغيره استعمالها للسيطرة على المتغيرات ، ويتحقق من خلال اختيار مجموعة من الافراد يتم تقسيمهم بشكل عشوائي الى مجموعتين أو أكثر يطلق على المجموعات الاولى بـ (المجموعات التجريبية) وتسمى المجموعة الأخرى بـ (المجموعة الضابطة)

فالبحث التجريبي هو الطريقة التي يقوم بها الباحث بتحديد مختلف الظروف و المتغيرات التي تظهر في التحري عن المعلومات التي تخص ظاهرة ما ، والذي يعتمد على اساس اجراء التجريب في دراسة هذه الظواهر، وكذلك السيطرة على الظروف و المتغيرات والتحكم بها، ويعدُّ من افضل المناهج التي تقوم بتطويع واحد أو أكثر من المتغيرات المستقلة التي هي موجودة عادة في مشكلة البحث وفرضياتها ، بغرض معرفة تأثيرها على المتغيرات التابعة ومن ثم قياس مثل تلك التأثيرات (قنديلجي، ٢٠١٢، ١٤٨).

❋ **مجتمع البحث :**

يُعدّ المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى أنْ يُعمِمَّ عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة ، فهو يختلف عن مفهوم المجتمع بشكله العام ، فهنا نقصد مجتمع الدراسة بخصائصه وفئاته وعناصر المعاينة:- هي الوحدات التي يتكون منها المجتمع وتشكل الاساس في تحديد العينة ، وعنصر المعاينة هو وحدة التحليل ، او حالة من حالات المجتمع ، ويمكن ان تكون هذه الحالة شخصا او جماعة فهي تخضع

للقياس وجمع البيانات ، ويحدد الباحث الوحدة التي تجري عليها المعاينة (الدليمي ، وصالح ، ٢٠١٤ ، ٧٤) ، لذا فأن مجتمع البحث الحالي يتكون من:

١. مجتمع الكليات:

يتوزع افراد مجتمع البحث على (١٤) كلية في جامعة ديالى يبلغ عدد طلبة هذه الكليات وفقاً لبيانات قسم الدراسات و التخطيط – شعبة الاحصاء في رئاسة جامعة ديالى (٢٣٧٢٤)* طالباً وطالبة ، والجدول(٢) يبين ذلك.

جدول (٢)

مجتمع الكليات واعداد الطلبة في جامعة ديالى

ت	اسم الكلية	عدد الطلبة الكلي
١	كلية التربية الاساسية	٤٣٥٣
٢	كلية التربية للعلوم الصرفة	١٣٧٧
٣	كلية التربية للعلوم الانسانية	٥٠٣٠
٤	كلية العلوم	٢٢٦٣
٥	كلية الهندسة	٢٠٠٥
٦	كلية الزراعة	٦٨٤
٧	كلية الادارة و الاقتصاد	١١٩٨
٨	كلية العلوم الاسلامية	٢١٠٩
٩	كلية الفنون الجميلة	٨٠٨
١٠	كلية القانون و العلوم السياسية	١٥٠٣

*** تم الحصول على البيانات الخاصة بأسماء الكليات و اعداد الطلبة من قسم الدراسات و التخطيط / شعبة الاحصاء في رئاسة جامعة ديالى.**

١١	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة	١٢٧٥
١٢	كلية الطب	٥١٩
١٣	كلية الطب البيطري	٢٥١
١٤	كلية التربية – المقداد	٣٤٩
المجموع		٢٣٧٢٤

٢. مجتمع الطلاب:

يشمل مجتمع الطلاب على جميع الطلاب في كليات جامعة ديالى في محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) وبواقع (١١٠٧٦)** طالباً من الذكور فقط ، والجدول (٣) يبين ذلك:

الجدول (٣)

مجتمع الكليات واعداد الطلاب في جامعة ديالى

ت	اسم الكلية	عدد الطلاب الكلي
١	كلية التربية الاساسية	١٩٢٤
٢	كلية التربية للعلوم الصرفة	٥٤١
٣	كلية التربية للعلوم الانسانية	٢٠٣٨
٤	كلية العلوم	٩٥٤
٥	كلية الهندسة	١١٧٨
٦	كلية الزراعة	٣٧٠
٧	كلية الادارة و الاقتصاد	٧٠٥

**** تم الحصول على البيانات الخاصة بأسماء الكليات و اعداد الطلبة من قسم الدراسات و التخطيط / شعبة الاحصاء في رئاسة جامعة ديالى.**

٨	كلية العلوم الاسلامية	٧٢٠
٩	كلية الفنون الجميلة	٢٥٨
١٠	كلية القانون و العلوم السياسية	٩١٨
١١	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة	١٠٢٦
١٢	كلية الطب	١٥٢
١٣	كلية الطب البيطري	١٢٤
١٤	كلية التربية – المقداد	١٦٨
المجموع		١١٠٧٦

❋ **عينات البحث:**

العينة هي مجموعة جزئية من المجتمع الكلي تحوي بعض العناصر، ويتم اختيارها منه ، وقد بين (Sunders,Lewis &Thornhill,2007) أن استعمال عينة جزئية لإجراء التجربة بدلاً من المجتمع الكلي سببها الاتي :

- تخلق عوامل الوقت قيداً يمنع مسحاً كاملاً للمجتمع.
- مراعاة عوامل الكلفة المخصصة للبحث.
- الحاجة الى الوصول الى نتائج سريعة لاتخاذ قرارات ضرورية.
- الرغبة في الحصول على نتائج دقيقة وذات ثقة عالية بالاستدلال الإحصائي.

(Sunders,Lewis&Thornhill,2006, 206)

ولتحديد حجم العينة للبحث الحالي اعتمد الباحث على الاعتبارات الاتية :

- يرى ايبل (Ebel, 1972) أنَّ سعة العينة وكبرها هو الإطار المفضل في عملية الاختبار، اي انه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري

(Ebel, 1972,289-290).

• أكدت نانلي (Nunnally,1978) أن الحجم المناسب لعينة التحليل الإحصائي يرتبط بعدد فقرات المقياس، يجب أن يتراوح بين (٥-١٠) أفراد لكل فقرة من فقرات المقياس للحد من أثر الصدفة والعشوائية في التحليل الإحصائي (Nunnally,1978,262).

وقد اختارَ الباحث عدداً من العينات بحسب متطلبات اجراء الدراسة الحالية وهي كالآتي:

١. عينة التجربة الاستطلاعية الأولى:

اختار الباحث العينة الاستطلاعية الاولى والبالغ عددها (٣٠) طالباً من كلية التربية الاساسية وكان الغرض منها هو تحديد مدى انتشار الحالة بين الطلاب من خلال توجيه سؤال لهم في استبانة استطلاعية ، كما موضح في ملحق (٣) إذ يقوم الطالب باختيار احدى الإجابتين على سؤال مفتوح ، وتبين ان (١٩) طالباً أجابوا بنعم اي بنسبة (٦٣%) ما دل على وجود المتغير المراد دراسته.

٢. عينة وضوح التعليمات والفقرات:

بعد ان تبنى الباحث مقياس (White& Reker ,2007) للحسرة الوجودية ، والمكون من (٥) مجالات تتضمن (٣٥) فقرة ، ولإكمال متطلبات تبني المقياس اختار الباحث عينة استطلاعية ثانية لغرض معرفة مدى وضوح فقرات و تعليمات المقياس لدى افراد عينة البحث اجرى الباحث تطبيق المقياس على عينة استطلاعية ثانية تم اختيارهم بطريقة العشوائية البسيطة والمكونة من (٢٠) طالباً من كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى – قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي- المرحلة الثالثة ، إذ وزعت عليهم الاستمارات ، وطلب الباحث منهم قراءة الفقرات و التعليمات بشكل جيد وسمح لهم الاستفسار عن أي صعوبة في فهم فقرات المقياس او التعليمات او اي غموض فيها ، ومن خلال هذه الطريقة استطاع الباحث التأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته ، كذلك استطاع الباحث معرفة مدى الوقت المستغرق لإكمال الاجابة على فقرات المقياس ؛ إذ تراوح بين (٨-١٨) دقيقة .

٣. عينة التحليل الاحصائي:

إعتمد الباحث رأي اغلبية الادبيات الذي حدد حجم العينة بـ (٤٠٠) فردٍ ومن هذه الآراء :

أ. يرى كل من (الدليمي والمهداوي ، ٢٠١٦) ان تتحدد نسبة عينة البحث من حجم المجتمع على عدد من المعايير مثل منهج البحث وحجم المجتمع ففي المجتمع الذي يزيد حجمه عن (١٠٠٠٠) يكون حجم عينته ما يقارب الـ (٤٠٠) فردٍ (الدليمي والمهداوي، ٢٠١٦، ١٤٦).

ب.في حين يرى كل من (الزوبعي و الحمداني ،١٩٨٣) أنَّ العينة المناسبة في بناء الاختبارات و المقاييس النفسية هي التي تتكون من (٤٠٠) مفحوص فأكثر (الزوبعي و الحمداني ،١٩٨٣، ١٣٠)،

وقد شملت عينة البحث عدد من الطلاب عند تطبيق مقياس الحسرة الوجودية والبالغ عددها (٤٠٠) طالبٍ اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية للمراحل الثالثة ، والرابعة لكليات جامعة ديالى، موزعين على (١١) كلية ، والجدول (٤) يبين ذلك، إذ يمكن أَنْ يعطي أفضل صورة من الخصائص السايكومترية.

الجدول (٤)

عينة التحليل الاحصائي للبحث بحسب الكلية و المراحل الدراسية

ت	اسم الكلية	المراحل الدراسية		عدد الطلاب
		الثالثة	الرابعة	
١	كلية التربية للعلوم الانسانية	٣٥	٥٥	٩٠
٢	كلية التربية الاساسية	٤٥	٤٠	٨٥
٣	كلية العلوم	٢٠	٢٠	٤٠
٤	كلية العلوم الاسلامية	٢٢	١٨	٤٠
٥	كلية الهندسة	٢٠	١٥	٣٥

٦	كلية التربية للعلوم الصرفة	١٣	١٢	٢٥
٧	كلية الادارة و الاقتصاد	١٥	١٠	٢٥
٨	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة	١٠	١٠	٢٠
٩	كلية الزراعة	١٠	٥	١٥
١٠	كلية الفنون الجميلة	٩	٦	١٥
١١	كلية التربية – المقداد	٥	٥	١٠
المجموع				٤٠٠

٤. عينة الثبات:

بلغت عينة الثبات (٣٠) طالباً تم اختيارهم من طلاب كلية التربية الاساسية بالطريقة الطبقية العشوائية البسيطة من ثلاث أقسام (العلوم – الرياضيات – التربية البدنية وعلوم الرياضة) ، والجدول (٥) يبين ذلك ، لغرض استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار ، ، وقد تم استخراج الثبات ايضاً بطريقة الفا- كرونباخ بالاعتماد على عينة التحليل الإحصائي و المكونة من (٤٠٠) طالباً.

الجدول (٥)

عينة الثبات على الاقسام و المراحل الدراسية

ت	اسم القسم	المراحل الدراسية		عدد الطلاب
		الثالثة	الرابعة	
١	العلوم	٤	٤	٨
٢	الرياضيات	٧	٤	١١
٣	التربية البدنية وعلوم الرياضة	٦	٥	١١
المجموع				٣٠

٥. عينة البحث الاساسية (عينة البرنامج الارشادي):

أ. عينة الصدق التجريبي للبرنامج الارشادي:

طبق البرنامج الارشادي على عينة مكونة من (١٠) طلاب ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من (كلية التربية للعلوم الانسانية) لمعرفة مدى مناسبة البرنامج لهم، ومدى إمكانية تنفيذه، ومعرفة مدى ملاءمة الوقت الذي يستغرقه تنفيذ الجلسة الواحدة، وقد أثبتت التجربة الاستطلاعية ذلك ؛ إذ إطمأنَّ الباحث من تطبيق البرنامج بصيغته النهائية على عينة البحث الأساسيّة.

ب. عينة التجربة :

استعمل الباحث أسلوب العينة القصدية في اختيار عينة بناء البرنامج ؛ إذ تمَّ اختيار كليتي التربية الاساسية و كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى وذلك للأسباب الآتية:

اعتمد الباحث الخطوات الاتية لاختيار عينة تطبيق البرنامج الارشادي وعلى النحو الاتي:

١. اختيار كلية التربية الاساسية و التربية للعلوم الانسانية (بطريقة قصدية) وذلك للأسباب الآتية

أ. حصول الطلاب على اعلى درجات عند تطبيق مقياس الحسرة الوجودية على عينة التحليل الاحصائي.

ب. المحافظة على سرية جلسات البرنامج الإرشادي.

ت. اختيار المجموعتين التجريبين من كلية التربية الاساسية و المجموعة الضابطة من كلية التربية للعلوم الانسانية لمنع انتقال جلسات البرنامج الارشادي.

ث. قرب الكليات من سكن الباحث.

٢. طبق المقياس على عينة وبلغت (١٤٤) طالباً من كلية التربية الاساسية ، وكلية التربية للعلوم الانسانية لغرض تحديد الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الحسرة الوجودية .

٣.طُبِّقَ المقياس على عدد من طلاب كلية التربية الاساسية والبالغ عددهم (١٠٣) طالباً من المرحلتين الثالثة والرابعة لقسمي العلوم و قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وتراوحت درجاتهم (٧٥ – ١٥٩)، واختار الباحث (١٦) طالباً بطريقة قصدية من الذين حصلوا على اعلى الدرجات لمقياس الحسرة الوجودية ،وتمَّ تقسيمهم على مجموعتين تجريبيتين وبواقع (٨) طلاب في كل مجموعة والجدول (٦) يبين ذلك.

٤.قام الباحث بتطبيق مقياس الحسرة الوجودية على عدد من طلاب كلية التربية للعلوم الانسانية والبالغ عددهم (٤١) طالباً من قسم العلوم التربوية والنفسية وتراوحت درجاتهم (٧٢ – ١٥٢) ، واختار الباحث (٨) طلاب من الذين حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس الحسرة الوجودية ، إذ تراوحت درجاتهم بين (١١٠ – ١٥٢) ووضعهم بإعتبارهم مجموعة ضابطة لغرض تحقيق السلامة الداخلية. والجدول (٦) يبين ذلك:

جدول(٦)

توزيع الطلاب على المجموعة التجريبية الاولى و الثانية و المجموعة الضابطة

ت	الكلية	القسم	المجموعة	الدرجات	عدد الطلاب
١	التربية الاساسية	العلوم	المجموعة التجريبية الاولى	١٣٧ – ١٥٢	٨
٢		التربية البدنية وعلوم الرياضة	المجموعة التجريبية الثانية	١٣٥ – ١٥٩	٨
٣	التربية للعلوم الانسانية	العلوم التربوية و النفسية	المجموعة الضابطة	١٤١ – ١٥٢	٨
المجموع					٢٤

❋ **التصميم التجريبي :**

التصميم التجريبي هو التخطيط للعوامل والظروف المحيطة بالظواهر التي تدرس بطريقة معينه وملاحظة ما يحدث في مخطط البرنامج الإرشادي وعمل لكيفية تنفيذ التجربة (العفوان، ٢٠١٣،١٧٢) من خلال ضبط جميع المتغيرات التي تحيط بها بحيث يبقى عامل أو عوامل يراد معرفة أثرها في عامل ما (محمد،٢٠١٢،٩١).

ويقصد به ايضاً البحث عن استراتيجيات للتحكم في التباين ، وطرائق معينة لتخصيص المعالجات او توزيعها على وحدات التجربة او المفحوصين ، بحيث نصل الى أقل تقدير للخطأ وعلى تقدير غير متحيز لأثر العوامل ، ويهدف الى بناء التجربة العلمية من إعداد تخطيط عام لها يتضمن عدداً من المتغيرات المستقلة ومستوياتها وكيفية توزيع وحدات التجربة على كل معالجة او عامل ، ومن ثمَّ فانَّ التصميم التجريبي يُعدُّ اطاراً تحدد فيه الشروط المضبوطة للحصول على البيانات التي يستعملها الباحث في اختبار فروضه (الشربيني ، ٢٠٠٧ ، ٤٢)، ولعل أهم ما يميز التصميم التجريبي من غيره من التصاميم المتبعة في البحث العلمي هو كفاية الضبط لمتغيرات التحكم بها عن قصد من جانب الباحث ؛ إذ يمكن الضبط عن طريق استعمال المجموعات الضابطة و الطرائق الاحصائية المختلفة (الزغبي والنجار ،٢٠١٠، ٥٤).

ويتم الاعتماد على ثلاثة عوامل أساسية لإيجاد القياس العام للتجربة وهي:

١. عدد المتغيرات المستقلة في التجربة، وفي هذه التجربة لدينا أكثر من متغير مستقل وهما: (اسلوب دحض الافكار) و (اسلوب العلاج بالمعنى).

٢. عدد المعالجات التي عن طريقها جرى اختبار الفرضية بطريقة مناسبة، وفي هذه التجربة قام الباحث بإجراء الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث.

٣. طبيعة المجموعة المستعملة في التجربة هل هي مجموعة مستقلة أم مجموعة متماثلة؟ والدراسة الحالية هي إحدى أنواع الدراسات التجريبية ضمن الأفراد، أي أنّ المفحوص يخضع إلى أكثر من اختبار واحد بعد تجريب المتغيرين المستقلين، وكما هو الحال في الدّراسة الحالية، إذ تم استعمال (اسلوب دحض الافكار) و (اسلوب العلاج بالمعنى) لمعرفة أَثرهما في المفحوص (مايرز، ١٩٩٠، ١٤٤).

ولغرض التحقق من فروض البحث الحالي اعتمد الباحث باستعمال التصميم التجريبي ذي التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث، المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة وباتباع الخطوات الآتية :

أ. تحديد مجتمع البحث .

ب.اختيار عينة البحث.

ت. جرى حصر العينة التي تتوافر فيها شروط البحث من خلال تطبيق مقياس الحسرة الوجودية.

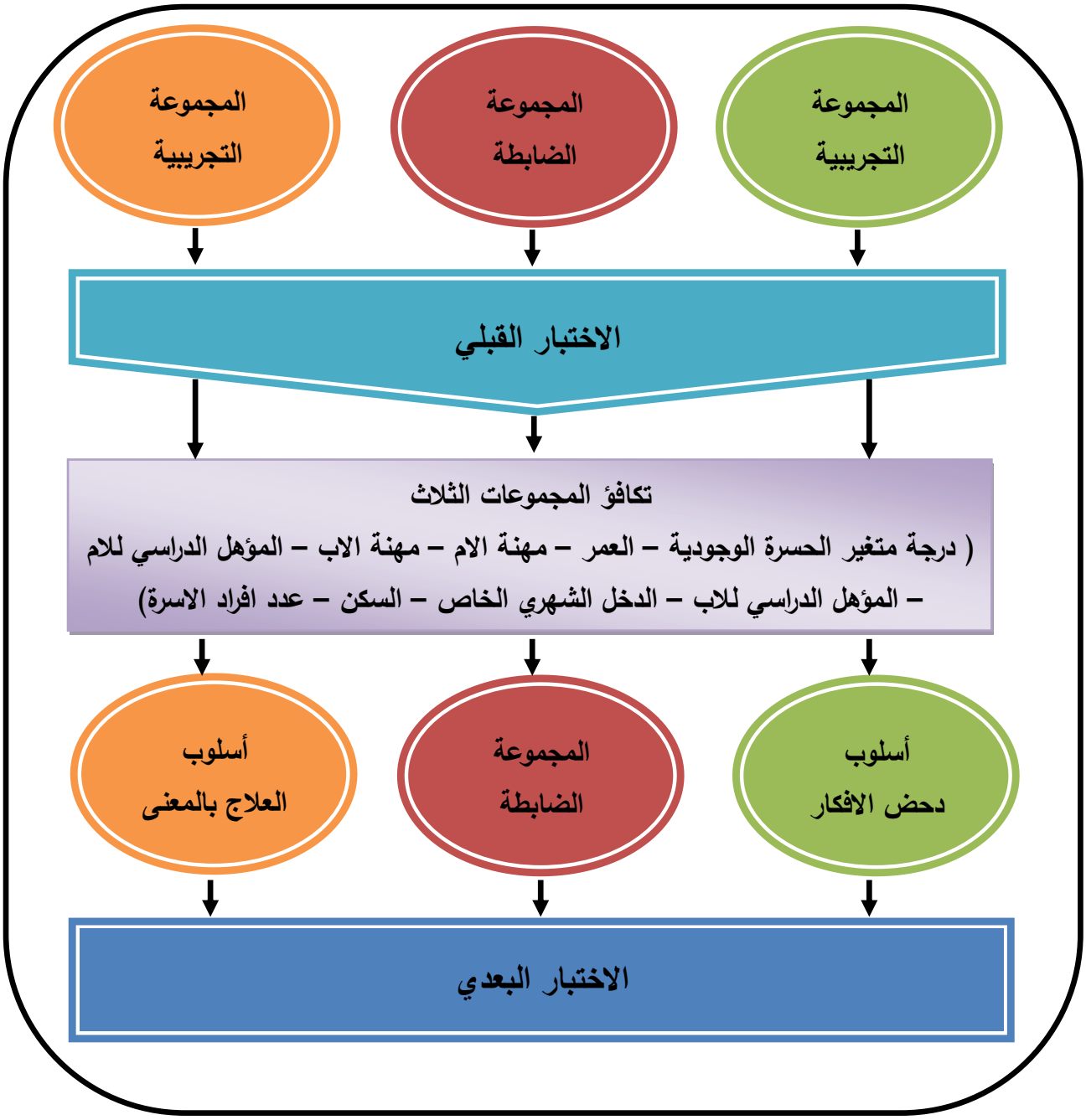
ث.توزيع عينة البحث الى ثلاث مجموعات تجريبيتين وضابطة

ج. اجراء اختبار قبلي للمجموعات الثلاث لمعرفة مستوى الحسرة الوجودية.

ح.إجراء تكافىءٍ للمجموعات في عدد من المتغيرات التي لها علاقة بالمتغير التابع.

خ. استخدام اسلوب دحض الافكار مع التجريبية الاولى، واسلوب العلاج بالمعنى مع التجريبية الثانية، اما المجموعة الضابطة فلا تتعرض الى أي اسلوب.

د. اجراء اختبار بعدي للمجموعات الثلاث لقياس مستوى الحسرة الوجودية بعد ادخال المتغير المستقل على التجريبيتين وذلك لمعرفة تأثير الاسلوبين الارشاديين ، وكما موضح التصميم الذي تم اختياره في الشكل (٢)



الشكل (٢)

التصميم التجريبي (من اعداد الباحث)

❋ مسوغات استعمال التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبيتين و المجموعة الضابطة:

أ. بساطة التصميم وسهولة إجراءات التحليل.

ب. مستوى دقة التصميم.

ت. التكاليف المناسبة لتطبيق التصميم.

ث. مناسبة التصميم مع اهمية التأثيرات التي يجب تخليصها من أثر الاندماج.

ج. إمكانية تقدير الخطأ.

ح. امكانية تحليل النتائج عن فقدان إحدى وحدات التجربة او مجموعة من الوحدات (الشربيني،٢٠٠٧، ٤٣).

❋ تكافؤ مجموعات البحث:

أي جعل المجموعات الثلاث متكافئة في جميع المتغيرات عدا المتغير المراد دراسة أثره (المتغير المستقل) (العساف، ١٩٨٩، ٣١٢)؛ إذ إنَّ التكافؤ بين مجموعات البحث يُعَدُّ أمرًا ضروريًا لتصميم البحث؛ حتّى لا تكون الفروق في أدائها ناجمة عن الفرق بين المجموعات (أبو علام، ١٩٨٩، ١٤).

لقد أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعات الثلاث على الرغم من أَنَّ توزيع الطلاب قد تَمَّ بشكل عشوائي على المجموعات؛ وذلك لضمان السلامة الداخلية للبحث، وهي: (الدرجات على مقياس الحسرة الوجودية قبل البدء بالتجربة، والعمر ، مهنة الأم، مهنة الأب ، المؤهل الدراسي للأم ، المؤهل الدراسي للأب ، الدخل الشهري الخاص ، نوع السكن ، عدد افراد الاسرة).

ولغرض الحصول على المعلومات المطلوبة قام الباحث بإعداد استمارة معلومات كما في ملحق (١٣) التي تَمَّ توزيعها على الطلاب في المجموعات الثلاث قبل بدء التجربة ، وفيما يأتي توضيح لإجراء التكافؤ الإحصائي بين المجموعات الثلاث التجريبية الاولى و التجريبية الثانية والضابطة على النَّحو الآتي:

١. **درجات متغير مقياس الحسرة الوجودية :**

للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث في هذا المتغير تَمَّ إستعمال اختبار كروكسال – واليز؛ إذ كانت القيّمة المحسوبة والبالغة (٠,٢٥١) أصغر من القيمة الجدولية والبالغة(٥,٩٩) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢)، وهي غير دالة إحصائيًا؛ مِمَّا يشير إلى عدم وجود فروق وتكافئٍ المجموعات في متغير درجات مقياس الحسرة الوجودية ، والجدول (٧) يبين ذلك.

جدول (٧)

قيمة اختبار كروكسال _ واليز للتكافؤ في متغير درجات مقياس الحسرة الوجودية للمجموعات الثلاث

ت	الضابطة		التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة الاختبار		دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية	
١	١٣٠	١٥	١٤٢	٢٠	١١٠	١	٠,٢٥١	٥,٩٩	غير دال
٢	١١٩	٧,٥	١١٩	٧,٥	١٣٣	١٦,٥			
٣	١٢١	٩	١٣٥	١٩	١١٣	٢			
٤	١٤٦	٢١,٥	١٢٧	١٣	١٤٦	٢١,٥			
٥	١٤٨	٢٤	١٣٣	١٦,٥	١١٨	٦			
٦	١١٧	٤,٥	١٢٩	١٤	١٤٧	٢٣			
٧	١١٥	٣	١١٧	٤,٥	١٢٣	١٠			
٨	١٣٤	١٨	١٢٥	١١	١٢٦	١٢			
		١٠٢,٥		١٠٥,٥		٩٢			

٢. **متغير العمر:**

للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث في متغير العمر بالأشهر؛ إذ تَمَّ إستعمال اختبار كروكسال – واليز؛ إذ كانت القيّمة المحسوبة والبالغة (٠,٩١٥) هي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (٥,٩٩) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢) ، وهي غير دالة إحصائيًا؛ مِمَّا يشير إلى عدم وجود فروق و تكافؤ المجموعات في متغير العمر، والجدول (٨) يبين ذلك.

جدول (٨)

قيمة اختبار كروكسال– واليز للتكافؤ في متغير العمر للمجموعات الثلاث

ت	الضابطة		التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة الاختبار		دلالة الفروق
	العمر بالأشهر	الرتبة	العمر بالأشهر	الرتبة	العمر بالأشهر	الرتبة	المحسوبة	الجدولية	
١	٢٦٢	٨,٥	٢٧١	١٧	٢٧١	١٧	٠,٩١٥	٥,٩٩	غير دال
٢	٢٧٠	١٤,٥	٢٦٠	٤,٥	٢٦٤	١٢,٥			
٣	٢٦١	٦,٥	٢٧٦	٢٣,٥	٢٥٢	١			
٤	٢٥٣	٢	٢٦٤	١٢,٥	٢٦٣	١٠,٥			
٥	٢٧٤	١٩,٥	٢٥٨	٣	٢٧٥	٢١,٥			
٦	٢٦٠	٤,٥	٢٦٣	١٠,٥	٢٦٢	٨,٥			
٧	٢٧٠	١٤,٥	٢٦١	٦,٥	٢٧٤	١٩,٥			
٨	٢٧١	١٧	٢٧٥	٢١,٥	٢٧٦	٢٣,٥			
مج		٨٧		٩٩		١١٤			

٣. متغير مهنة الأم:

للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث في متغير مهنة الأم تَمَّ إستعمال اختبار مربع كاي ؛ إذ كانت القيّمة المحسوبة والبالغة (٢,٣٨٤) هي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (٥,٩٩) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢) ، وهي غير دالة إحصائيًا؛ مِمَّا يشير إلى عدم وجود فروق و تكافؤ المجموعات في متغير مهنة الأم ، والجدول (٩) يبين ذلك.

جدول (٩)

قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير مهنة الام للمجموعات الثلاث

المجموعة	العدد	المهنة		قيمة الاختبار		دلالة الفروق
		موظفة	ربة بيت	المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	٨	٣	٥	٢,٣٨٤	٥,٩٩	غير دال
التجريبية الاولى	٨	٦	٢			
التجريبية الثانية	٨	٤	٤			

٤. متغير مهنة الاب:

للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث في متغير مهنة الأب تَمَّ إستعمال اختبار مربع كاي ؛ إذ كانت القيّمة المحسوبة والبالغة (٢,٤٦٣) هي أصغر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٩) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤)، وهي غير دالة إحصائيًا؛ مِمَّا يشير إلى عدم وجود فروق و تكافؤ المجموعات في متغير مهنة الأب، والجدول (١٠) يبين ذلك.

جدول (١٠)

قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير مهنة الاب للمجموعات الثلاث

المجموعة	العدد	مهنة الاب			قيمة الاختبار		دلالة الفروق
		كاسب	متقاعد	موظف	المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	٨	٣	٢	٣	٢,٤٦٣	٩,٤٩	غير دال
التجريبية الاولى	٨	٢	١	٥			
التجريبية الثانية	٨	٤	٢	٢			

٥. **متغير المؤهل الدراسي للأم :**

للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث في متغير المؤهل الدراسي للأم ، تَمَّ إستعمال اختبار مربع كاي ؛ إذ كانت القيّمة المحسوبة والبالغة (١,٤٩٤) هي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (١٢,٥٩) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦) ، وهي غير دالة إحصائيًا؛ مِمَّا يشير إلى عدم وجود فروق و تكافؤ المجموعات في متغير المؤهل الدراسي للأم ، والجدول (١١) يبين ذلك.

جدول (١١)

قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير المؤهل الدراسي للأم للمجموعات الثلاث

المجموعة	العدد	المؤهل الدراسي				قيمة الاختبار		دلالة الفروق
		تقرأ وتكتب	ابتدائية	ثانوي	جامعي	المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	٨	٢	٢	٣	١	١,٤٩٤	١٢,٥٩	غير دال
التجريبية الاولى	٨	٢	١	٣	٢			
التجريبية الثانية	٨	١	١	٤	٢			

٦. **متغير المؤهل الدراسي للأب:**

للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث في متغير المؤهل الدراسي للأب ، تَمَّ إستعمال اختبار مربع كاي ؛ إذ كانت القيّمة المحسوبة والبالغة (١,٦٦٦) هي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (١٢,٥٩) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦) ، وهي غير دالة إحصائيًا؛ مِمَّا يشير إلى عدم وجود فروق و تكافؤ المجموعات في متغير المؤهل الدراسي للأب ، والجدول (١٢) يبين ذلك.

جدول(١٢)

قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير المؤهل الدراسي للأب للمجموعات الثلاث

المجموعة	العدد	المؤهل الدراسي				قيمة الاختبار		مستوى الدلالة
		يقرأ ويكتب	ابتدائي	ثانوي	جامعي	المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	٨	١	٢	٣	٢	١,٦٦٦	١٢,٥٩	غير دال
التجريبية الاولى	٨	١	٣	٢	٢			
التجريبية الثانية	٨	١	١	٤	٢			

٧. **متغير الدخل الشهري الخاص:**

لغرض التأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث في متغير الدخل الشهري الخاص، قُسّمَ الدخل الشهري على ثلاثة مستويات هي: (أَقل من ٢٠٠ ألف دينار) (٢٠٠-٣٠٠ ألف دينار)، (٣٥٠-٤٥٠ ألف دينار فأكثر)، تَمَّ إستعمال اختبار مربع كاي، وتبين أَنَّ القيّمة المحسوبة والبالغة (١,٨٩) وهي أَصغر من القيّمة الجدولية (٩,٤٩) عند مستوى(٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) ؛ مِمَّا يدلّ على أَنَّ الفرق غير دال إحصائيًا بين أفراد المجموعات في متغير الدخل الشهري الخاص ، والجدول (١٣) يبين ذلك.

جدول (١٣)

قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير الدخل الشهري للمجموعات الثلاث

المجموعة	العدد	الحالة الاقتصادية			قيمة الاختبار		دلالة الفروق
		ضعيفة	متوسطة	جيدة	المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	٨	٣	٣	٢	١,٨٩	٩,٤٩	غير دال
التجريبية الاولى	٨	٤	٣	١			
التجريبية الثانية	٨	٢	٥	١			

٨. **متغير السكن:**

للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث في متغير نوع السكن ، تَمَّ إستعمال اختبار مربع كاي ؛ إذ كانت القيّمة المحسوبة والبالغة (٠,٨٩٧) هي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (٩,٤٩) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤)، وهي غير دالة إحصائيًا؛ مِمَّا يشير إلى عدم وجود فروق و تكافؤ المجموعات في متغير السكن ، والجدول (١٤) يبين ذلك.

جدول (١٤)

قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير نوع السكن للمجموعات الثلاث

المجموعة	العدد	نوع السكن			قيمة الاختبار		دلالة الفروق
		تجاوز	ايجار	ملك	المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	٨	٢	٣	٣	٠,٨٩٧	٩,٤٩	غير دال
التجريبية الاولى	٨	١	٣	٤			
التجريبية الثانية	٨	١	٤	٣			

٩. متغير عدد أفراد الاسرة:

للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث في متغير عدد افراد الاسرة تَمَّ ترتيبه تبعًا لعدد الأبناء إلى: (١-٣)، (٤-٦)، (٧-٩)، ولمعرفة دلالة الفرق إستعمال اختبار مربع كاي، وتبين أَنَّ القيّمة المحسوبة والبالغة (١,٥٥) وهي أَصغر من القيّمة الجدولية (٩,٤٩) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤) ؛ مِمَّا يدلّ على أَنَّ الفرق غير دال إحصائيًا وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعات في متغير عدد أفراد الاسرة ، والجدول (١٥) يبين ذلك.

جدول (١٥)

قيمة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير عدد افراد الاسرة للمجموعات الثلاث

المجموعة	العدد	عدد افراد الاسرة			قيمة الاختبار		دلالة الفروق
		١ – ٣	٤ – ٦	٧- ٩	المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	٨	٢	٥	١	١,٥٥	٩,٤٩	غير دال
التجريبية الاولى	٨	١	٤	٣			
التجريبية الثانية	٨	٢	٤	٢			

❋ اداتا البحث :

تُعرَّف بأنها أداة وصفية كميّة منظمة لقياس ظاهرة او سلوك معين ؛ إذ تكون مزيتها الاساسية انها مقننة ، صممت وفق : الشروط العلمية المحددة من حيث تحديد الغرض و السمة المراد قياسها ومجالاتها (محمود ، ٢٠١٢، ١٢٨) ، وتُعرَّف أداة القياس بأنها طريقة موضوعية ومقننة لقياس عينة من السلوك (أبو جادو ، ٢٠٠٣ ، ٣٩٨) ، ولتحقيق هدف البحث الحالي قام الباحث بالاتي:

١. تبني مقياس الحسرة الوجودية(White& Reker ,2007).

٢. بناء برنامج ارشادي بأسلوبين ارشاديين وهما(دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) ، الذي سوف يقوم الباحث بتوضيح اجراءات بناء البرنامج في الفصل الرابع .

١. مقياس الحسرة الوجودية:

البحث الحالي يرمي الى اعداد برنامج بأسلوبين ارشاديين يساعدان على خفض مستوى الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة ، فكان من الضروري تبني مقياس لتشخيص الطلاب الذين يعانون من ارتفاع بمستوى الحسرة الوجودية ، وقد اتبع الباحث الخطوات الاتية :

أ. اطلاع الباحث على الادبيات ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي.

ب. اعتمد مقياس (White& Reker ,2007) للحسرة الوجودية: Existential Regret scale في نسخته باللغة الانكليزية كما في ملحق (٤).

ت. مبررات اعتماد مقياس الحسرة الوجودية :

- يعد من المقاييس الحديثة ؛ اذ تم بناؤه من قبل (White& Reker ,2007).
- يتناسب مع كلا الاسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) لكون اعضاء المجموعة الارشادية لديهم معتقدات وافكار شكلت حالة الحسرة الوجودية.
- امكانية تطبيقه على طلبة الجامعة لأنه يتناسب معهم من حيث صياغة الفقرات و عدد البدائل المطروحة.
- وضعت مجالاته وفقراته وفق المجالات الخمسة التي لها اهمية كبيرة في تحديد المشكلة.
- وضعت الفقرات التي تميزت بالدقة في تحديد الافراد الذين يعانون من حالة الحسرة الوجودية.
- موافقة الخبراء في تخصص الارشاد النفسي والتوجيه التربوي و تخصص القياس و التقويم كما في الملحق (٨) على مقياس الحسرة الوجودية المتبنى من قبل الباحث.

ث. المقياس مكون من (٣٥) فقرة موزعة على (٥) مجالات وتم اعداده وفق نظرية (Frankle,1969)، والجدول (١٦) يوضح ذلك:

جدول (١٦)

توصيف مقياس الحسرة الوجودية

ت	المجال	عدد الفقرات
١	الصراع الداخلي	١١
٢	محدودية الخبرة	٤
٣	اهمال الاخرين	٨
٤	تأنيب الذات	٧
٥	الانفصال عن الماضي	٥
٦	المجموع	٣٥

ج. قامَ الباحث بإيجاد صدق الترجمة من اللغة الانكليزية إلى اللغة العربية وبمساعدة أساتذة متخصصين في اللّغة الانكليزية كما في الملحق (٥).

ح. عرض مقياس الحسرة الوجودية المترجم باللغة العربية كما في الملحق (٦) على احد المترجمين لغرض اعادة ترجمته من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية مرة اخرى (الترجمة العكسية) كما في ملحق (٧) .

خ. عرض المقياس بصيغته الأولية كما في ملحق (٩) على مجموعة من الخبراء في تخصص الارشاد النفسي والتوجيه التربوي و تخصص القياس و التقويم كما في ملحق (٨) لغرض تكييفه مع بيئة المجتمع المدروس.

د. قام الباحث بتحديد بدائل الاجابة وهي (موافق بشدة ، موافق ، لا أدري ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة).

ذ.تصحيح المقياس (تحديد اوزان البدائل):

ان تصحيح المقياس يعتبر تكميم اجابة كل فرد من افراد العينة ، اي وضع استجابة كل فرد على كل فقرة من المقياس ، ويتم احتساب الدرجة الكلية بجمع درجات جميع فقرات

المقياس ، تم الاعتماد على المدرج الخماسي امام كل فقرة حيث اعطيت كل فقرة درجة تتراوح ما بين (٥-١) فأعطيت الدرجة (٥) موافق بشدة ، والدرجة (٤) للبديل الثاني موافق، والدرجة (٣) للبديل الثالث لا أدري والدرجة (٢) للبديل الرابع لا اوافقّ، والدرجة (١) للبديل الخامس لا اوافق بشدة للفقرات السلبية واعطيت اوزان معكوسة للفقرات الايجابية من (١-٥) وبالتالي فان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب بحسب المقياس هي (١٧٥) واقل درجة هي (٣٥) ، والوسط الفرضي (١٠٥) درجة.

ر.التطبيق المقياس:

تمّ تطبيق المقياس بصيغته النهائية كما في ملحق(١٠) على عينة البالغ عددها (٤٠٠) طالب و الجدول (٤) يبين ذلك ؛ إذ تمَّ اتباع الإجراءات الآتية عندَ تطبيق المقياس :

- تم الايضاح لأفراد العينة أَنَّ تطبيق المقياس لأغراض البحث العلمي فقط، وأنَّ نجاح التطبيق يعتمد على دقة الإجابة وجدّيتها من قبل عينة البحث.
- وُزِّعَ مقياس الحسرة الوجودية لكل فرد من أفراد العينة وطُلِبَ منهم قراءة التعليمات أولًا قبل الإجابة عن الفقرات.
- جُمعت الاستمارات بعد الانتهاء من الإجابة.
- إستمرَّ تطبيق المقياس لمدة خمسةَ عشر يوماً وبعد الانتهاء من التطبيق تم إحتساب الدرجات.

❋ التحليل الاحصائي للفقرات:

قام الباحث تطبيق المقياس بصيغته النهائية كما في ملحق (١٠) على عينة مكونة من (٤٠٠) تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من طلاب جامعة ديالى، لأغراض تحليل الفقرات. وقام الباحث بالإجراءات الآتية:

١. أسلوب المجموعتين المتطرفتين (القوة التمييزية للفقرات):

الهدف من هذه الإجراءات في تحليل الفقرات هو الإبقاء على الفقرات المميزة من خلال احتساب القوة التمييزية لكل فقرة، ، فإذا كانت الفقرة تمتلك قوة تمييزية، فهذا يعني أَن تلك الفقرة لها القدرة على التمييز بين المستجيبين من ذوي الدرجات العالية،

والمستجيبين من ذوي الدرجات المنخفضة في الظاهرة التي تقيسها الفقرة ، أَما إذا كانت الفقرة لا تُمَيزَّ فإنها تكون عديمة الجدوى في قياس الظاهرة المدروسة، ويجب أن تحذف من الصورة النهائية للمقياس (تايلر ، ١٩٨٩، ١٠٠) .

لذا تعد القوة التمييزية للفقرات من الخصائص المهمة لفقرات المقياس لكونها تكشف عن قدرة الفقرات على قياس الفروق الفردية التي يقوم على أساسها هذا النمط من القياس وقد استعمل الباحث لغرض حساب القوة التميزية اسلوب المجموعتين المتطرفتين و علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لتحديد الفقرات المتميزة لمقياس الحسرة الوجودية ، ولأجل معرفة العلاقة بين فقرات المجموعة العليا و المجموعة الدنيا قام الباحث بالخطوات الاتية :

أ. تطبيق مقياس الحسرة الوجودية على عينة مكونة من (٤٠٠) طالباً كما في الجدول (٤).

ب. تم تصحيح الاستمارات وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.

ت. ترتيب الاستمارات ترتيبا تنازليا.

ث. تعين نسبة ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا ، ونسبة ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا.

ج. حدد ١٠٨ استمارة للمجموعة العليا و ١٠٨ استمارة للمجموعة الدنيا، وبذلك بلغ عدد الاستمارات ٢١٦ استمارة .

ح. تم استخراج الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات المجموعة العليا ، وتقابلها المجموعة الدنيا ولجميع فقرات المقياس.

خ. استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات الفقرات للمجموعة العليا و المجموعة الدنيا ، ومقارنتها مع القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند درجة حرية (٢١٤) وبمستوى (٠,٠٥) ، وعُدَّت جميع الفقرات موجبة ومميزة على وفق هذا الاسلوب و الجدول (١٧).

جدول(١٧)

القوة التميزية لفقرات المقياس باستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة المحسوبة	الدلالة المعنوية عند مستوى ٠.٠٥
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٤,٣٠٥	١	٢,٩٣٥	١,٣٧٥	٨,٣٤٧	دالة
٢	٤,١٥٧	١,٠٧٧	٢,٩٩٠	١,٤٣٧	٦,٧٤٩	دالة
٣	٣,٥٠٩	١,٢٤٩	١,٨١٤	٠,٧٧٥	١١,٩٧٧	دالة
٤	٣,٧٨٧	١,٢٣٠	٢,١٧٥	١,١٠٩	١٠,١٠٥	دالة
٥	٤,٢٣١	٠,٩٨٢	٢,٥٤٦	١,٢١٠	١١,٢٣٥	دالة
٦	٣,٨٧٠	١,١١٩	٣,١٢٠	١,٢٣٥	٤,٦٧٣	دالة
٧	٤,٠٠٩	٣,١٨٧	٢,٠٤٦	١,١٢٢	٦,٠٣٧	دالة
٨	٣,٧٧٧	١,١٩٤	٢,٣٩٨	١,٠٤٠	٩,٠٥٠	دالة
٩	٣.٣٤٢	١,٢٩٨	٢,١٢٠	١,١٦٥	٧,٢٨٠	دالة
١٠	٣,٧٥٩	٠,٩٩٤	٣,٠٥٥	١,٢١٣	٤,٦٦١	دالة
١١	٤,٠٢٧	١,٢٠٣	٢,٧٤٠	١,٢٤٠	٧,٧٣٨	دالة
١٢	٣,٦٦٦	١,٣٣٢	٢,٧٢٢	١,٣٥٢	٥,١٧٠	دالة
١٣	٣,٨٧٠	١,٠٦٨	٢,٧١٣	١,١٦٠	٧,٦٢٥	دالة
١٤	٣,٩٣٥	١,١١٢	٣,٢٩٦	١,١٧٨	٤,٠٩٧	دالة

١٥	٤,٠٣٧	١,٠٤٩	٣	١,٢٦٤	٦,٥٠١	دالة
١٦	٣,٩٢٥	١,١٥٧	٢,٥٤٦	١,٢٨٥	٨,٢٨٨	دالة
١٧	٤,٤٢٥	٠,٩٦٨	٣,٥٤٦	١,٣٢٨	٥,٥٦١	دالة
١٨	٤,١٠١	١,٠٥٨	٣,٠٢	١,٤٥٦	٦,٢٠٠	دالة
١٩	٣,٥٧٤	١,٤١٥	٢,٠٧٤	١,٠٩٩	٨,٦٩٦	دالة
٢٠	٣,٣٤٢	١,٤١٥	٢,٠٣٧	١,٤٥٩	٦,٦٧٤	دالة
٢١	٣,٣٤٢	١,٣٩٥	٢,٠٨٣	١,١٥٣	٧,٢٣٠	دالة
٢٢	٣,١٣٨	١,٤٣٦	٢,٢٤٠	١,٢٠٦	٤,٩٧٥	دالة
٢٣	٣,٧٣١	١,٢٥٧	٢,١٣٨	١,١٣١	٩,٧٨٥	دالة
٢٤	٤,١٢٠	١,٠٣٨	٢,٥٩٢	١,١٦٨	١٠,١٥٩	دالة
٢٥	٤,٢٧٧	٠,٩٢٥	٢,٩٢٥	١,٣٧٨	٨,٤٦٠	دالة
٢٦	٤,٣٩٨	٠,٨٦٤	٣,١٤٨	١,٣١٧	٨,٢٤٧	دالة
٢٧	٤,١٩٤	١,٠٨٠	٣,١٩٤	١,٣٠٠	٦,١٤٧	دالة
٢٨	٤,١١١	١,٢٠٢	٣,١٧٥	١,٢٥١	٥,٦٠٠	دالة
٢٩	٣,٩٠٧	١,٣٠٨	٢,٥٠٠	١,٣١٤	٧,٨٨٦	دالة
٣٠	٤,٠٣٧	١,٢٢٢	٢,٨٠٥	١,٣٠٠	٧,١٧١	دالة
٣١	٣,٧٥٠	١,٤٠١	٢,٨٨٨	١,٣٦٢	٤,٥٧٨	دالة
٣٢	٤,٥٠٠	٠,٨٠٣	٣,٣٧٠	١,٢٩٤	٧,٧٠٨	دالة
٣٣	٤,٣٧٠	٠,٨٤٩	٣,٢٩٦	١,٢٦٢	٧,٣٣٦	دالة

٣٤	٤,٢٥٠	١,٠٦٠	٣,٤٨١	١,٣٠٠	٤,٧٦٠	دالة
٣٥	٤,٣٧٠	٠,٨٧١	٢,٩٣٥	١,٣٩٦	٩,٠٦٤	دالة

- **القيمة الجدولية هي (١,٩٦) عند مستوى (٠,٠٥).**

٢. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

الهدف من استخراج علاقة الفقرة بالمجموع الكلي هو لمعرفة مدى ارتباط فكرة الفقرة بالمفهوم الكلي ويستخدم معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الفقرة والمجموع الكلي لفقرات المقياس ، أي لا يمكن اعتبار الفقرة مميزة إذا لم تحصل على معامل ارتباط عالٍ وذلك ؛ لأن قبولها أو رفضها يكون في ضوء معامل الارتباط المستخرج من البيانات الإحصائية المستخدمة (الزغبي ، والنجار،٢٠١٠، ٢٦٠)، وتُعدّ هذه الطريقة مؤشراً لصدق المقياس ؛ إذ يقوم الباحث بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية (فان دالين،١٩٨٤، ٤٤٨)، وتم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل من فقرات المقياس ، وبين الدرجة الكلية للمقياس ،وبعد حصول النتائج وموازنتها بالمعاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط ، اظهرت النتائج ان الفقرات جميعها دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وتم قبول جميع فقرات الاداة البالغة (٣٥) فقرة والجدول (١٨) يبين ذلك:

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة و الدرجة الكلية للمقياس

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٤٤٨**	١٩	٠,٤٢٨**
٢	٠,٣١٩**	٢٠	٠,٣٦٩**
٣	٠,٥٣٣**	٢١	٠,٣٨٢**
٤	٠,٤٥٨**	٢٢	٠,٣٢٥**

٥	٠,٥٠٥**	٢٣	٠,٤٣٥**
٦	٠,٢٦٩**	٢٤	٠,٥١١**
٧	٠,٣٦٣**	٢٥	٠,٤١٩**
٨	٠,٤٥٠**	٢٦	٠,٤١٩**
٩	٠,٣٩٢**	٢٧	٠,٣٤٩**
١٠	٠,٢٦٢**	٢٨	٠,٣٢٤**
١١	٠,٣٩٦**	٢٩	٠,٤١٧**
١٢	٠,٢٧٥**	٣٠	٠,٣٩٨**
١٣	٠,٣٢٥**	٣١	٠,٢٦٥**
١٤	٠,٢٨٠**	٣٢	٠,٣٦٤**
١٥	٠,٣٧٧**	٣٣	٠,٤١١**
١٦	٠,٤٣٥**	٣٤	٠,٢٧٤**
١٧	٠,٣٠٠**	٣٥	٠,٤٣٤**
١٨	٠,٣٠٧**		

•القيمة الجدولية (٠,٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥).

٣. علاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه:

إنَّ من مؤشرات الصدق لفقرات المقياس ، عند ارتباطها درجة الفقرة بمحك خارجي او داخلي ، وفي حالة عدم توفر المعيار او المحك الخارجي فأن الدرجة التي يحصل عليها الفرد عند الحصول على اجابته على جميع فقرات المقياس تمثل احسن محك داخلي (Anasstasia,1988,209).

وقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون لإيجاد علاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه ، وتبين أنَّ جميع الفقرات دالة احصائيا عند مقارنة القيم المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، والجدول (١٩) يبين ذلك:

جدول(١٩)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة و الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

المجال الاول الصراع الداخلي		المجال الثاني محدودية الخبرة		المجال الثالث إهمال الاخرين		المجال الرابع تأنيب الذات		المجال الخامس الانفصال عن الماضي	
ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٥٢٥	١	٠,٥٦٥	١	٠,٤٥٩	١	٠,٥٦٢	١	٠,٥٣٢
٢	٠,٣٢٧	٢	٠,٦٠٥	٢	٠,٣٣٩	٢	٠,٥٤٠	٢	٠,٦٠٧
٣	٠,٦٣٢	٣	٠,٥٢٧	٣	٠,٤٨٤	٣	٠,٦١٨	٣	٠,٦٣٩
٤	٠,٥٩٥	٤	٠,٥٨٥	٤	٠,٦٥٠	٤	٠,٥٤٨	٤	٠,٥٦١
٥	٠,٦٠٢			٥	٠,٥٩٨	٥	٠,٤٨٦	٥	٠,٥٨٤
٦	٠,٣٧٠			٦	٠,٦٠٦	٦	٠,٥٩٥		
٧	٠,٥١٧			٧	٠,٥٠٤	٧	٠,٤٦٧		
٨	٠,٥١٧			٨	٠,٥٥٧				
٩	٠,٤٥٩								
١٠	٠,٢٩٠								
١١	٠,٤٤٦								

٤. علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى:

وللتحقق من ذلك أُحتسب معامل ارتباط بيرسون لكل مجال والمجالات الاخرى من المقياس ، وتبين أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنة القيم المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، والجدول(٢٠) يبين ذلك:

الجدول (٢٠)

الارتباط بين درجة المجال و المجال الاخر للمقياس

المجال	مجال الصراع الداخلي	مجال محدودية الخبرة	مجال اهمال الاخرين	مجال تأنيب الذات	مجال الانفصال عن الماضي
مجال الصراع الداخلي	١	٠,٣٩٦	٠,٤٥٥	٠,٤٥٧	٠,٣٤٥
مجال محدودية الخبرة	٠,٣٩٦	١	٠,٢٦٩	٠,٣٥٦	٠,٣١١
مجال اهمال الاخرين	٠,٤٥٥	٠,٢٩٦	١	٠,٣٧١	٠,٢١٤
مجال تأنيب الذات	٠,٤٥٧	٠,٣٥٦	٠,٣٧١	١	٠,٥٠٠
مجال الانفصال عن الماضي	٠,٣٤٥	٠,٣١١	٠,٢١٤	٠,٥٠٠	١

٥. علاقة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس(مصفوفة الارتباط الداخلي):

وللتحقق من ذلك أُحتسب معامل ارتباط بيرسون لكل مجالات المقياس وتبين أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنة القيم المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، والجدول(٢١) يبين ذلك:

الجدول (٢١)

معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس .

المجال	الدرجة الكلية
مجال الصراع الداخلي	٠,٨٢٥
مجال محدودية الخبرة	٠,٥٤٩
مجال اهمال الاخرين	٠,٧٠٥
مجال تأنيب الذات	٠,٧٤٤
مجال الانفصال عن الماضي	٠,٥٩٧

❋ الخصائص السيكومترية للمقياس:

الخصائص السيكومترية للمقياس ذات أهمية كبيرة في المقاييس النفسية ؛ إذ تعمل على توضيح مقدرة المقياس على أنْ يقيس السمة او الظاهرة التي وضع من أجل قياسها(الدليمي وصالح ،٢٠١٤، ١١٧).

لذا قام الباحث باستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الخطوات الاتية:

١. مؤشرات الصدق:

يشير الصدق اساساً الى ما اذا كان الاختبار يقيس فعلاً ما أعد لقياسه أو ما أردنا نحن أن نقيسه به ، وإنَّ الصدق يعبّر عن الدرجة التي يقيس بها الاختبار ما نريد قياسه ، وأنَّ صفة الصدق هي صفة نسبية أي ليست مطلقة ، فبدلا من القول إنّ الاختبار صادق او غير صادق من الاصوب ان نقول صادق بقدر ما ، وهذا يعني أنَّ الصدق هو تعبير عن درجة وانه ليس ثمة اختبار صادق بصورة كلية او مطلقة (ميخائيل،٢٠٠٦، ١٤١-١٤٢).

واكد أيبل (Abel,1972) أنَّ الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس الوظيفة التي يدعى انه يقيسها ، ولا يقيس شيئاً مختلفاً عنه او زائداً عليه (Abel,1972, 555) ولتحقيق الصدق اعتمد الباحث على صدق الترجمة والصدق الظاهري و صدق البناء.

أ. صدق الترجمة :

لإكمال متطلبات اعداد مقياس الحسرة الوجودية للتطبيق وتكييفه في البيئة العراقية قام الباحث بما يأتي:

- اجراء ترجمة أولية لمجالات و فقرات مقياس الحسرة الوجودية من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية من قبل مختصين بالترجمة في مجال علم النفس ممن يتقنون اللغة الانكليزية .
- توحيد الترجمات في نسخة موحدة وعرضها على متخصص في الترجمة ومختصين في طرائق تدريس اللغة الانكليزية.
- تم عرض النسخة المترجمة على احد المترجمين لم يسبق له الاطلاع على النص الاصلي لغرض اعادة ترجمتها الى اللغة الانكليزية مرة اخرى ، او ما يسمى بالترجمة العكسية من اجل تقنين مقياس الحسرة الوجودية .
- تمت المقارنة بين النص الاصلي و الترجمة الانكليزية الجديدة ، وقد تبين من خلال المقارنة ان الصياغة التعبيرية في الاغلب كانت متشابهة ، وبهذا يمكن اكمال بقية اجراءات تطبيق مقياس الحسرة الوجودية .

ب. الصدق الظاهري:

وهو يدل على المظهر العام للمقياس ، أو الصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات ، وكيفية صياغتها ومدى وضوح الفقرات ومناسبتها لقياس السمة المراد قياسها ومعرفتها . وإنّ عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها يُعدُّ صدقاً ظاهرياً (Ebel & Friable, 2009, 243)

وبما أنّ هذا الحكم يتصف بدرجة عالية من الذاتية ، لذلك يعطى لأكثر من محكّم ، ويمكن تقويم درجة الصدق الظاهري للاختبار من خلال التوافق بين تقديرات المحكمين (عودة ، ١٩٨٥ ، ٣٧) ، ولتحقيق ذلك عرض الباحث المقياس بصيغته الاولية

والمكون من (٣٥) فقرة موزعة على خمسة مجالات كما في الملحق (٩) على عينة من المختصين والمحكمين في علم النفس ، والقياس و التقويم كما في الملحق(٨)،وطلب منهم ان يبينوا اراءهم وملاحظاتهم على المقياس ، وطرح اي توجيه يدعم صدق المقياس وبعد أن أبدى المحكمون آراءهم في ما يخصّ صلاحية فقرات المقياس ، اعتمد الباحث على قانون (مربع كاي) معياراً لقبول الفقرات الصالحة ومدى ملاءمة هذه الفقرات للمجالات ، والتأكد من وضوح تعليمات المقياس بالنسبة للمستجيب، ومعرفة مدى ملاءمة بدائل الإجابة الموضوعة للفقرات ،وفي ضوء آراء المحكمين، ؛ إذ تم تعديل عدد من فقرات المقياس وهي كالاتي(١-٤-٧-١٧-٢٦-٣١) بحسب ترتيبها في المقياس وبذلك أصبح مقياس الحسرة الوجودية يتكون من (٣٥) فقرة موزعة على خمسة مجالات ملحق (١٠) بصيغتهِ النهائية جاهزاً لقياس الظاهرة المدروسة ، والجدول (٢٢) يوضح قيمة مربع كاي والنسب المئوية لآراء المحكمين لقبول الفقرات و الجدول (٢٣) يوضح الفقرات التي تم تغيرها.

جدول (٢٢)

قيمة مربع كاي والنسب المئوية لآراء المحكمين وصلاحية الفقرات.

ت	رقم الفقرات	عدد الفقرات	الموافقين		غير الموافقين		قيمة ك٢	
			العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	المحسوبة	الجدولية
١	٢ – ٣ – ٥ – ٨ – ٩ – ١٤ – ١٥ – ١٧ – ١٩ – ٣٤ – ٣٥	١١	١٩	%٩٥	١	%٥	١٦,٢	٣,٨٤
٢	٤ – ٧ – ١٠ – ١٣ – ٢٠ – ٢٥ – ٢٧ – ٢٩ – ٣٢	٩	١٨	%٩٠	٢	%١٠	١٢,٨	٣,٨٤
٣	١ – ٦ – ١٢ – ١٦ – ١٨– ٢١– ٢٢ – ٢٤ – ٣١	٩	١٧	%٨٥	٣	%١٥	٩,٨	٣,٨٤

٤	١١- ٢٣ – ٢٦ – ٢٨ – ٣٠ – ٣٣	٦	١٦	%٨٠	٤	%٢٠	٧,٩	٣,٨٤

جدول (٢٣)

الفقرات التي تَمَّ تعديلها على وفق آراء الخبراء.

ت (الفقرة في المجال)	الفقرة		المجال
	قبل التعديل	بعد التعديل	
١	أنزعج كثيراً بشأن حقيقة أنني لا أستطيع تغيير الماضي.	أقلق كثيراً بشأن حقيقة أنني لا أستطيع تغيير الماضي.	المجال الاول الصراع الداخلي
٤	أواجه كثيراً حالة من الفوضى واليأس الداخليين.	أواجه كثيراً حالة من الاضطرابات واليأس الداخليين.	
٧	أشعر بفراغ كبير في حياتي.	أشعر كثيرا بفراغ كبير في حياتي.	
١٧	أتمنى لو قضيت المزيد من الوقت والطاقة مع أحبائي	أتمنى لو قضيت المزيد من الوقت والنشاط مع أحبائي	المجال الثالث إهمال الاخرين
٢٦	يزعجني أن أدرك أنني قد اتخذت خيارات في الحياة دون الاستماع إلى نفسي.	يزعجني أن أدرك أنني قد اتخذت خيارات في الحياة دون الاستماع إلى ذاتي.	المجال الرابع تأنيب الذات
٣١	لا أرغب تغيير أي شيء من ماضيي.	استحالة الرغبة في تغيير أي شيء من الماضي	المجال الخامس الانفصال عن الماضي

ت. صدق البناء :

يشير صدق البناء إلى الدرجة التي يمكن فيها للأداء على المقياس أَنْ يدلّ على صحة الافتراضات أو الاستنتاجات المتضمنة في المفهوم النظري الذي يعرف السمة التي صمم المقياس لقياسها (الكَيلاني الشريفين، ٢٠٠٧، ٩١-٩٢) ، وقد تحقق الباحث من صدق التمييز للمقياس الحالي من خلال ايجاد الفروق بين الافراد الذين يختلفون في مدى ما لديهم من الظاهرة المقاسة ، لذلك فان صدق الفقرات وقدرتها على التمييز بين الافراد هي من مؤشرات صدق التميز، كما ان معاملات الارتباط بين درجات كل مجال بالمجالات الاخرى تعد ايضاً من مؤشرات صدق المفهوم ، او البناء ، فضلاً عن علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ؛ إذ وضّحت هذه المؤشرات في الجدول (١٧) (١٨) (١٩) (٢٠) (٢١) (٢٢) .

٢. مؤشرات الثبات :

المقصود بالثبات الإشارة إلى اتساق البيانات التي تم جمعها بوساطة هذه الأداة. والاتساق معناه أن يكون لهذه البيانات منطق واحد أو اتجاه واحد كما يراه ثورندايك (عبد الرحمن ، و زنكنة ،٢٠٠٨ ، ٣٦٤). وهو الدقة في أداء الافراد وان تكون النتائج مستقرة عبر الزمن (Baron and keley , 1981 , 68) ، ويعد الثبات من الخصائص السايكومترية الأساسيّة للمقاييس النفسية، مع الأخذ بالحسبان تقدّم الصدق عليه؛ لأَنَّ المقياس الصادق يُعَدُّ ثابتًا، ولكن ليس بالضرورة أَنْ يكون المقياس الثابت صادقًا، ولكن يمكن القول إِنَّ كُلّ مقياس واختبار صادق هو ثابت بالضرورة (الإمام ، وعبد الرحمن ، والعجيلي، ١٩٩٠، ١٤٣). أو عدم تأثر نتائج الاختبار بصورة جوهرية بذاتية الفاحص ، أو أنَّ الاختبار فيما لو كرر على المجموعة نفسها بعد فترة من الزمن حصل على النتائج نفسها او مقاربة منها (ابو مغلي و سلامة ، ٢٠١٠ ، ٤٣) ، وقد تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين هي طريقة اعادة الاختبار وطريقة معامل الفاكرونباخ لقياس مدى الاتساق او الارتباط الداخلي:

أ. **طريقة الاختبار و إعادة الاختبار:**

تطبيق الأداة على مجموعة من الطلاب ، ثم يعاد تطبيقه مرة أخرى على المجموعة نفسها في ظروف متشابهة تماما للظروف التي سبق اختبارهم فيها، ثم حساب معامل الارتباط المناسب بين التطبيقين لنحصل على معامل ثبات درجات المقياس ويُعدُّ معامل الثبات في هذه الطريقة عبارة عن تقدير لنسبة الاستقرار في درجة الفرد رغم التغيرات خلال مدى زمني مناسب والبالغ (١٥) يوماً (أحمد ،٢٠٠٤، ٧١).

تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة لعينة مكونة من (٣٠) طالباً من كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى – قسم اللغة العربية – المرحلة الرابعة، كما قام الباحث بتطبيق الاختبار بتاريخ (٢٠٢٠/٢/١٨) وتطبيق الاختبار الثاني بعد مرور أسبوعين بتاريخ (٢٠٢٠/٢/٢٧) ، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون(Person) بين درجات التطبيقين الأول والثاني ، وتم التوصل إلى نتيجة مفادها أن معامل الارتباط بلغ (٠.٨٦٢) وهذا مؤشر جيد على أن درجة ثبات المقياس عالية.

ب.**طريقة الفاكرونباخ:**

تستعمل هذه الطريقة للتأكد من ثبات المقياس ؛ إذ يقيس مدى الاتساق، والتناسق في إجابة الفرد على كل الاسئلة الموجودة في المقياس ومدى قياس كل سؤال للمفهوم؛ إذ إنَّ فكرة هذه الطريقة تعتمد على حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته (عودة ، ١٩٨٥ ، ١٤٩) ؛ إذ تم استخراج معامل الاتساق الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونباخ على عينة التحليل الاحصائي و البالغ عددهم (٤٠٠) طالباً ، ذلك أنّ معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف (Nunnally, 1978, 230) .

وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٤٣) هو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه، والجدول (٢٤) يبين ذلك:

جدول (٢٤)

معاملات الثبات لمقياس الحسرة الوجودية

التسلسل	نوع الطريقة	معامل الثبات
١	اختبار – إعادة الاختبار	٠,٨٦٢
٢	طريقة ألفا كرونباخ	٠,٨٤٣

❋المؤشرات الإحصائية للمقياس:

بما أَنَّ المفاهيم تتوزع توزيعًا اعتداليًا، وللتأكد من أَنَّ درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي تتوزع اعتداليًا، قام الباحث بحساب المؤشرات الإحصائية لدرجات الطلاب على المقياس لغرض تَعَرُّف مدى قرب أو بعد الدرجات من التوزيع الاعتدالي ، و الجدول (٢٥) يبين ذلك:

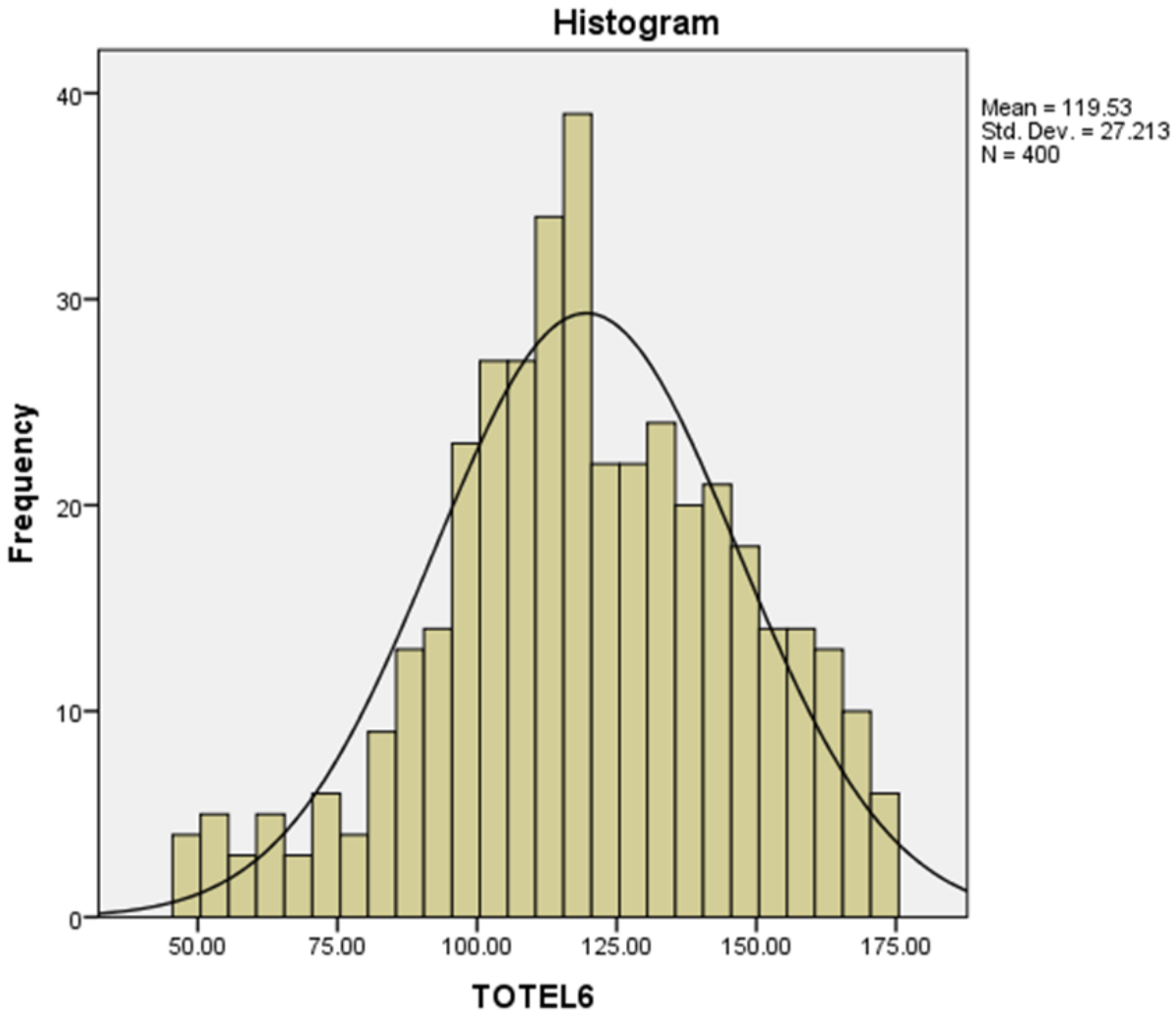
جدول (٢٥)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الحسرة الوجودية.

المتوسط Mean	١١٩,٥٣
std.Error of Mean الخطأ المعياري للمتوسط	١,٣٦٠
الوسيط Median	١١٨
المنوال Mode	١١٦
الانحراف المعياري St.Deviation	٢٧,٢١٣
التباين Variance	٢٨٦,٧١٩
الالتواء Skweness	-٠,٢٤٢

Std. Error of Skewness الخطأ المعياري للالتواء	٠,١٢٢
التفرطح Kurtosis	-٠,١٦١
Std. Error of Kurtosis الخطأ المعياري للتفرطح	٠,٢٤٣
المدىRange	١٢٦
أَقل درجة Minimum	٤٨
أعلى درجة Maximum	١٧٤
Sum	٤٧٨١٢

ومن مؤشرات التفرطح (-٠,١٦١)، والالتواء (-٠,٢٤٢) التي تقترب من القيم المعيارية للتوزيع الاعتدالي باقترابها من الصفر ومن التقارب الموجود بين مقاييس النزعة المركزية (المتوسط: ١١٩,٥٣والوسيط: ١١٨، والمنوال: ١١٦) نستنتج تقارب خصائص توزيع درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي من خصائص التوزيع الاعتدالي وعليه يكون المقياس دقيقًا في قياس الحسرة الوجودية، وتكون العينة ممثلة للمجتمع المدروس والمدرج التكراري في الشكل (٣) يوضح توزيع درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي على مقياس الحسرة الوجودية.



شكل (٣)

شكل المدرج التكراري لتوزيع درجات افراد عينة البحث على مقياس الحسرة الوجودية

❋ وصف المقياس بصيغته النهائية:

بعد الانتهاء من إعداد الأداة بصورتها النهائية أصبح المقياس يتكون من (٣٥) فقرة كما في ملحق (١٠) ، وموزعة على خمسة مجالات هي (الصراع الداخلي ، محدودية الخبرة ، اهمال الاخرين ، تأنيب الضمير ، الانفصال عن الماضي)، وبدائل الإجابة هي: (موافق بشدة ، موافق ، لا أدري ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة) ، وأنَّ أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (١٧٥) درجة وأدنى درجة (٣٥) والمتوسط الفرضي للمقياس (١٠٥) درجة.

❋ **الوسائل الإحصائية:**

إستْعملَ الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة البيانات، وبالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS)، وهي:

١. مربع كاي :

إستُعْمِلَ لمعرفة اتفاق الخبراء على مقياس الحسرة الوجودية و للتكافؤ بين المجموعات: (Danel, 1978, 383)

٢. اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين:

إستُعْمِلَ لمعرفة دلالة النتائج في المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير درجات الاختبار القبلي والبعدي (عودة والخليلي، ٢٠٠٠، ٤٤٥).

٣. معامل ارتباط بيرسون :

تَمَّ إستعمالهُ لاستخراج ما يأتي:

- علاقة الفقرة بالدرجة الكليّة للمقياس.
- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال.
- علاقة درجة المجال بالدرجة الكليّة للمقياس.
- مصفوفة الارتباطات الداخلية بين مجالات المقياس.
- استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار.

(فيركسون، ١٩٩١، ١٥٤).

٤. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين :

إستُعْمِلَ لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس:

(الشرنوبي، ٢٠٠١، ٢٢٩).

٥. معادلة (ألفاكرونباخ):

إستُعملت لحساب الثبات لمقياس الفراغ الوجودي

(الصمادي والدرابيع، ٢٠٠٤، ٢٤٤).

٦. اختبار كروسكال واليز:

إستُعْمِلَ في إيجاد الفروق بين رتب درجات المجموعات الثلاث التجريبية الاولى والثانية و الضابطة في الاختبار البعدي (باهي ، ١٩٩٩، ١٤٩).

٧. اختبار مان وتني :

إستُعملَ لمعرفة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي، وكذلك استخدم لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند تطبيق البرنامج.

(عودة والخليلي ، ٢٠٠٠، ٤٤٥).

الفصل الرابع

البرنامج الإرشادي

الفصل الرابع

بناء البرنامج الارشادي

❋مفهوم البرنامج الارشادي:

هو مجموعة من الجلسات التي تعتمد على عدد من النشاطات و الفعاليات في ضوء اسس واستراتيجيات علمية يقوم بها المرشد النفسي التي تهدف الى تحصين الطالب من بعض السلوكيات غير المرغوبة و تدريبه وتعليمه اساليب و تقنيات واستراتيجيات وفنيات و انشطة ارشادية الغرض منها جعل الطالب يتمتع بالصحة النفسية ، ولكي يزداد تحصيله العلمي و تتحسن الجوانب التربوية و النفسية و الاخلاقية لديه (رضا و عذاب ، ٢٠١١، ٤٢).

وبينَ (العاسمي، ٢٠١٥) البرنامج بأنه مجموعة من الخبرات والاستراتيجيات الارشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على اسس علمية سليمة، تقدم من قبل اختصاصيين في مجال الارشاد النفسي (مرشدين) الى الافراد (المسترشدين) الذين يعانون من مشكلات نفسية او انفعالية او اجتماعية ، تطبق في مكان وزمان محدد، بهدف التعرف على مشكلاتهم وحاجاتهم وتنمية امكانياتهم وقدراتهم، ومساعدتهم ايضاً على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم، من اجل تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي لهم اثناء تفاعلهم مع مواقف الحياة الضاغطة بشكل بناء (العاسمي، ٢٠١٥، ٣٠).

ويشير (حمد ، ٢٠١٣) الى ان البرنامج الارشادي هو مجموعة من الخطوات المتسلسلة منتظمة توضع بعناية فائقة على اساس اولويات عناصر ظاهرة وتناسقها في تفكير المسترشد و سلوكه ، والعمل على تحقيق سلوكيات جديدة يترتب عليها اشباع حاجات المسترشدين ، وكذلك تحقيق اكتساب المعرفة ، او المهارات ، او القيم المطلوبة بوصفها نتائج نهائية للبرنامج الارشادي في سلوكهم وشخصيتهم (حمد ، ٢٠١٣، ١٦٠).

فالبرنامج الإرشادي علمٌ له مناهجه وأُسسه وخططه، تعددت أساليبه تبعاً لتعدد النظريات الإرشادية، فضلاً عن تعدد المشاكل التي يواجها الفرد، وأنَّ منهج الإرشاد النفسي ونظرياته التي يقوم عليها البرنامج الارشادي تحتاج الى أعداد لتخطيط جيد

للعملية الإرشادية بهدف تقديم العون والمساعدة للمسترشدين والتوصل الى تحقيق التوافق ومن ثَمَّ تحقيق الصحة النفسية وهذا بدوره يتطلب وجود علاقة تناغمية بين المرشد من جهة والمسترشد من جهة اخرى من أجل تحقيق المهام الارشادية ومعالجة مشكلات الفرد وفق أساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميوله واتجاهاته وتوافقه مع بيئته (الدفاعي والخالدي، ٢٠١٧، ١٠٧).

❋التخطيط للبرنامج الارشادي:

يلعب التخطيط دوراً حيويا في حياة الافراد و الجماعات من حيث تمكين الفئات من بلوغ غاياتها بفاعلية ، وتعدُّ عملية التخطيط إحدى أهم العمليات عند تنفيذ البرامج الارشادية ، ويجب أن يكون التخطيط وتنظيم البرنامج الارشادي دقيقاً ، وأن ينمو ويتطور وفقا لحاجات الافراد الذين خطط من أجلهم ، ويُعدَّ التخطيط للبرنامج الإرشادي هو من عنصر اساسي في عملية بناء وإعداد البرنامج الارشادي والذي وضح بأنّه مجموعة من التدابير المعتمدة والموجهة بالقرارات و الاجراءات العلمية لاستشراف المستقبل ، وتحقيق اهدافه من خلال الاختيار بين البدائل و استغلال الموارد البشرية والطبيعية المتاحة الى اقصى حد ممكن لإحداث التغير المنشود.

١. خصائص تخطيط البرنامج الارشادي:

- استشراف المستقبل و التنبؤ باتجاهاته باستعمال معطيات الحاضر و الماضي.
- الاسلوب العلمي الذي يستعمل وسائل احصائية .
- الاختيار بين البدائل بما يسمح بتحاشي التناقض بين الاهداف و الوسائل.
- تعبئة الموارد البشرية الى اقصى حد ممكن.
- الاتسام بالواقعية و الشمول والتنسيق و المرونة والاستمرارية.

٢. مبادئ واسس مهمّة عند التخطيط للبرنامج الارشادي:

- التأكيد على أنَّ البرامج عملية مستمرة.
- يُعدُّ البرنامج الارشادي عملية اتصال وثيق بخصائص واحتياجات الافراد من حيث ميولهم وخبراتهم وقدراتهم.
- البرنامج الارشادي عنصر مساعد لتحقيق الاهداف التربوية و السلوكية .

- مراعاة الفروق الفردية بين الافراد من حيث القدرات و الاستعدادات و الميول.
- تقديم الخدمات لجميع الافراد.
- لابد من وجود المرونة حتى تواجه التغيرات.
- يُبنى البرنامج الارشادي على التقويم المستمر عن طريق البحوث و الدراسات الميدانية.

(عبد العظيم،٢٠١٢، ٤٤-٤٦).

بعد اطلاع الباحث على العديد من نماذج تخطيط الجلسات فقد اعتمد انموذج بوردز ودراري (Borders& Drory،1992) في بناء البرنامج بالأسلوبين الإرشاديين، وذلك لإمكانية الاعتماد على جميع فقرات المقياس في اشتقاق عناوين جلسات البرنامج من الاطار النظري المعتمد في تفسير الظاهرة المراد دراستها، **تتلخص خطوات التخطيط للبرنامج الإرشادي وفقاً لهذا الأنموذج بالآتي:-**

أ. تقدير حاجات المسترشدين وتحديدها.

ب. صياغة اهداف البرنامج الارشادي بناءًا على حاجات المسترشدين.

ت. تحديد الاولويات.

ث. العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي.

ج. تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي.

ح. تقويم كفاية البرنامج الارشادي (Borders & Drury,1992, 487).

وان اعتماد هذا الأنموذج جاء وفقاً للمسوغات الآتية :

- انه يتبع أسلوباً واضح الخطوات ويعتمد على التسلسل المنطقي.
- امكانية تطبيقه في المؤسسات التعليمية و التربوية وبقية المؤسسات الاخرى.
- يستطيع المرشد أخذ جميع فقرات المقياس في صياغة واشتقاق عنوانات لجلسات البرنامج الارشادي.
- امكانية تطبيقه بفريق عمل ارشادي ذي عدد قليل و بقيادة المرشد الذي خطّط البرنامج الارشادي وصَمّمه.
- اقتصادي في الوقت و الجهد.

أ. تقدير حاجات المسترشدين وتحديدها

وهي حجر الأساس في عملية التخطيط ، حيث يتم تحديد احتياجات الطلاب أو المجموعة المراد تقديم الخدمات إليها (الدوسري ، ١٩٨٥، ٢٤٣) ، وكذلك هي مجموعة الخطوات التي ينبغي أن يقوم بها معد البرنامج لمعرفة الحاجات الأساسية التي يستند إليها في صياغة أهداف البرنامج (الخيال ، ١٩٩٤، ٣٢).

ان تحديد حاجات المسترشدين وتقديرها يتطلب العودة إلى الإطار النظري المتبنى في البحث الحالي وكذلك تحليل فقرات المقياس ، وذلك لتحديد حاجات المسترشدين التي تساعد المرشد على توظيفها في تصميم البرنامج الإرشادي فضلا عن آراء الخبراء لتكوين برنامج إرشاديٍّ فعالٍ ؛ إذ تم استخراج الحاجات من فقرات المقياس بما يناسب كل جلسة ؛ وكما موضح في الجدول (٢٦) ، وتم عرضها على المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد كما في ملحق (١١) للحصول على الموافقة التامة.

الجدول (٢٦)

فقرات مقياس الحسرة الوجودية التي حولت إلى عناوين الجلسات الإرشادية لتقدير حاجات المسترشدين ضمن البرنامج الإرشادي.

ت	الفقرات	عنوان الجلسة
١	• الافتتاحية	
٢	• أقلق كثيراً بشأن حقيقة أنني لا أستطيع تغيير الماضي. • أجد نفسي أعيش في الماضي بدلاً من المستقبل. • تتزاحم أفكاري حول الماضي كثيراً مع حياتي اليومية ونشاطاتي. • أخشى اتخاذ خيارات في المستقبل ؛ لأنني لا أريد أن أخذل نفسي مرة أخرى. • استحالة الرغبة في تغيير أي شيء من الماضي.	العيش في الواقع

٣	• أواجه كثيراً حالة من الاضطرابات واليأس الداخليين. • أتأسف لعدم اغتنام الفرص لاكتشاف كل ما تقدمه الحياة. • على الرغم من كل الأشياء التي لم أفعلها في حياتي ، أجد أنه من الهين المضي قُدماً.	التفاؤل
٤	• أواجه صعوبة في رؤية بدائل جديدة في الحياة. • لو أمكنني أنْ أعيش حياتي مرة أخرى ، فسأعيشها بطريقة مختلفة. • لا أستطيع الامتناع عن التفكير في ما يمكن أن يكون.	التفكير الايجابي
٥	• يتعذر عليَّ الوثوق بنفسي بقدر كافٍ لأتخذ القرار الصحيح. • أظنُ أنني عملتُ أفضل ما في حياتي. • أشعر أنني أغفلت إمكاناتي الخاصة.	الثقة بالنفس
٦	• أشعر بالاستياء من ذاتي لفشلي في مساعدة أسرتي و الاقتراب منها و الانخراط فيها. • أشعر بعدم الرضا ؛ لأني خذلت اشخاصاً في الماضي. • أنتقد نفسي كثيرا لعدم عيش الحياة التي أردت. • أعاتب نفسي على الفرص الضائعة.	تقبل الذات
٧	• أشعر كثيراً بفراغ كبير في حياتي. • غالبًا ما أكون متزناً عند التفكير في صراعاتي التي لم تُحَلْ.	الاتزان الانفعالي
٨	• أشعر أنني أخفقت في خلق علاقات إيجابية مع الآخرين. • أشعر كما لو أنني أغفلت الاشخاص المهمين في حياتي. • أتمنى لو قضيت المزيد من الوقت والنشاط مع أحبائي.	التفاعل الاجتماعي
٩	• أشعر بالامتعاض والسخط من ذاتي لعدم الوفاء باحتياجات	تقديم

	الأسرة أو الأصدقاء أو الآخرين في حياتي.	المساعدة
١٠	• لا يمكنني أن أجد سببًا وجيهاً لإخفاقي في تحقيق الأهداف المهمة في حياتي. • أشعر بالذنب كثيراً لإخفاقي في التخطيط للأهداف و متابعة فرص الإنجاز. • رغبت أن أنفذ اموراً أكثر في حياتي الماضية. • أشعر أن الأمور ستكون أفضل لي لو أني استفدت من بعض الفرص التي أتيحت لي في الماضي.	أهداف الحياة (أ)
١١	• لا يمكنني أن أجد سببًا وجيهاً لإخفاقي في تحقيق الأهداف المهمة في حياتي. • أشعر بالذنب كثيراً لإخفاقي في تخطيط و متابعة الأهداف وفرص الإنجاز. • رغبت أن أنفذ اموراً أكثر في حياتي الماضية. • أشعر أن الأمور ستكون أفضل بالنسبة لي لو أني استفدت من بعض الفرص التي أتيحت لي في الماضي.	أهداف الحياة (ب)
١٢	• أنا متأسف لعدم تحمل مسؤولية أكبر لمساعدة الآخرين المحتاجين. • أشعر أنني عجزت عن الوفاء بمسؤولياتي تجاه الآخرين.	تحمل المسؤولية
١٣	• أجد صعوبة في فهم سبب تعثري عند اتخاذ خيارات معينة في حياتي. • أعاتب نفسي كثيراً لاتخاذها قرارات في الماضي دون التفكير في كيفية تشكيل حياتي في وقت لاحق. • يزعجني أن أدرك أنني قد اتخذت خيارات في الحياة دون	اتخاذ القرار

	الاستماع إلى ذاتي. • أتأمل دوماً خياراتي السابقة. • أشعر بالقيود دوماً بسبب خياراتي السابقة.	
١٤	الختامية	

ب. صياغة اهداف البرنامج الارشادي بناءًا على حاجات المسترشدين:

وقد تَمَّ تحديد أهداف البرنامج الإرشادي في البحث الحالي بما يأتي:

- **الهدف العام:**

يتمثل في وصف النتائج النهائية لمجمل العملية الإرشادية (نشواتي، ١٩٩٧، ٥٠)؛ إذ يكون على درجة عالية من العمومية بحيث يمكن أَنْ تشتق منهُ عِدَّة أهداف تلبي الحاجات التي يحاول إشباعها من خلال الجلسات الإرشادية، وبحسب طبيعة البرنامج ومتغيراته، ويكون هدفاً عاماً واحداً للبرنامج الارشادي وليس للجلسات (حمد، ٢٠١٣، ١٦٦) ، وقد تحدد الهدف العام للبرنامج الإرشادي الحالي في معرفة أَثر اسلوبي (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة.

- **الهدف الخاص :**

وهي أقل من الهدف العام من حيث الشمولية والعمومية ويدخل الى بعض تفاصيل العمل الإرشادي المطلوب لتحقيق الهدف الخاص خلال جلسة إرشاديه أو أكثر والبعض يكتفي بها دون ذكر الهدف العام ، ويستعمل الهدف الخاص في تحقيق الأغراض الإرشادية على ليصف السلوك الذي يمكن أن يتوقعه المرشد من المسترشد بعد الانتهاء من الجلسة الارشادية ؛ لذلك يستعمله المرشدون ليشيروا الى السلوك المتوقع من المسترشد بعد أن يقوم المرشد بتزويده بالمعلومات الضرورية واللازمة لأحداث التغيير في سلوكه واستخدام أساليب إرشادية تتلاءم مع طبيعة الشخص ومشكلته (حمد ،٢٠١٣، ١٦٧).

• **الهدف السلوكي :**

يضم الهدف السلوكي وصفا للسلوك الذي يجب أنَّ يؤديه المسترشد بعد الانتهاء من كل جلسة إرشاديه وذلك عن طريق التحديد الدقيق لهذا السلوك لكي يستطيع المرشد معرفة مدى تحقيقه ويعد الهدف السلوكي من الاهداف الاجرائية القابلة للقياس والملاحظة بشكل مباشر والهدف منها هو مساعدة المسترشد على الانتقال تدريجيا من مستوى الأداء الحالي الى تحقيق الهدف العام ، وقياس مدى التغيير في سلوك المسترشد بعد الانتهاء من الجلسة الإرشادية ويمكن ملاحظة ذلك عندما يستطيع المرشد أداء السلوك الذي يجب أن يؤديه وقد يتضامن الهدف السلوكي في نهاية البرنامج الإرشادي لتحقيق الهدف العام (الشمري والتميمي ،٢٠١٢، ٥١)

ت. تحديد الاولويات:

يتم تحديد الاولويات وفقاً لإجابات العينة المستفيدة على مقياس الحسرة الوجودية ، ومن ثمَّ استخرج الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل فقرات المقياس لغرض ترتيبها بحسب أهميتها من أجل وضعها في جلسات البرنامج .

بما ان انموذج بوردرز ودراري يسمح بإدخال كافة فقرات المقياس عند إعداد البرنامج ، قام الباحث بتطبيق مقياس الحسرة الوجودية على عينة البرنامج المكونة من (١٤٤) طالباً موزعين على كليتين؛ وذلك لتحديد الاولويات بحسب حاجات المسترشدين من خلال استخراج الاوساط الحسابية والانحراف المعياري لكل فقرة فقرة من فقرات المقياس والجدول (٢٧) يبين ذلك :

جدول (٢٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات المقياس

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	أقلق كثيراً بشأن حقيقة أنني لا أستطيع تغيير الماضي.	٤,٢٩١	٠,٧٥٠

٢	غالبًا ما أكون متزناً عند التفكير في صراعاتي التي لم تُحَلْ.	٣,٥٠١	١,١٠٠
٣	أجد نفسي أعيش في الماضي بدلاً من المستقبل.	٣,٩٥٨	٠,٩٥٤
٤	أواجه كثيراً حالة من الاضطرابات واليأس الداخليين.	٤,١٦٦	٠.٩١٦
٥	تتزاحم أفكاري حول الماضي كثيراً مع حياتي اليومية ونشاطاتي.	٤,٢٠١	٠,٧٧٥
٦	لا أستطيع الامتناع عن التفكير في ما يمكن أن يكون.	٣,٨٧٥	١,١١٥
٧	أشعر كثيرا بفراغ كبير في حياتي.	٣,٧٩١	١,١٤١
٨	أواجه صعوبة في رؤية بدائل جديدة في الحياة.	٣,٧٩٢	١,٤١٣
٩	يتعذر عليَّ الوثوق بنفسي بقدر كافٍ لأتخذ القرار الصحيح.	٣,٩٠١	٠,٨٩٢
١٠	على الرغم من كل الأشياء التي لم أفعلها في حياتي ، أجد أنه من الهين المضي قدماً.	٤,٠٨٣	١,١٧٦
١١	أخشى اتخاذ خيارات في المستقبل ؛ لأنني لا أريد أن أخذل نفسي مرة أخرى.	٤,١٦٦	٠.٩١٦
١٢	أظنُ أنني عملتُ أفضل ما في حياتي.	٣,٥٥٩	١,١٦٠
١٣	لا يمكنني أن أجد سببًا وجيهاً لإخفاقي في تحقيق الأهداف المهمة في حياتي.	٢,٩٩٩	١,٥٩٥
١٤	أتأسف لعدم اغتنام الفرص لاكتشاف كل ما تقدمه الحياة.	٤,٠٤	٠,٨٥٨
١٥	أشعر أنني أغفلت إمكاناتي الخاصة.	٤,٠٤١	٠,٩٩٩
١٦	أشعر كما لو أنني أغفلت الاشخاص المهمين في حياتي.	٣,٥٤١	١,٢٥٠
١٧	أتمنى لو قضيت المزيد من الوقت والنشاط مع أحبائي	٣,٢٠٨	١,٢٤٠
١٨	أنا متأسف لعدم تحمل مسؤولية أكبر لمساعدة الآخرين المحتاجين.	٢,٧٩١	١,٣١٨

١٩	أشعر بالاستياء من ذاتي لفشلي في مساعدة أسرتي و الاقتراب منها و الانخراط فيها.	٤	٠,٨٨٠
٢٠	أشعر أنني عجزت عن الوفاء بمسؤولياتي تجاه الآخرين.	٣,١	١,٥٨٥
٢١	أشعر بعدم الرضا لأني خذلت اشخاصاً في الماضي.	٣,٥٤١	١,٢٥٠
٢٢	أشعر أنني أخفقت في خلق علاقات إيجابية مع الآخرين.	٣,٥	١,١٠٣
٢٣	أشعر بالامتعاض والسخط من ذاتي لعدم الوفاء باحتياجات الأسرة أو الأصدقاء أو الآخرين في حياتي.	٣,٤	١.٥١٧
٢٤	أجد صعوبة في فهم سبب تعثري عند اتخاذ خيارات معينة في حياتي.	٢,٠٩٩	١,٤٤٠
٢٥	أعاتب نفسي كثيراً لاتخاذها قرارات في الماضي دون التفكير في كيفية تشكيل حياتي في وقت لاحق.	٣	١,٢١٥
٢٦	يزعجني أن أدرك أنني قد اتخذت خيارات في الحياة دون الاستماع إلى ذاتي.	٢,٢٢٢	١,٤١٠
٢٧	أعاتب نفسي عن الفرص الضائعة.	٣,٦٢٥	٠,٩٢٣
٢٨	أتأمل دوماً خياراتي السابقة.	٢,٣٧٥	١,٠١٣
٢٩	أنتقد نفسي كثيرا لعدم عيش الحياة التي أردت.	٣,٦٦٦	٠,٩٤١
٣٠	أشعر بالذنب كثيراً لإخفاقي في التخطيط للأهداف و متابعة فرص الإنجاز.	٣,٤٥٨	٠,٩٦٦
٣١	استحالة الرغبة في تغيير أي شيء من الماضي	٣,٩٥٧	٠,٩٠٧
٣٢	أشعر أن الأمور ستكون أفضل لي لو أني استفدت من بعض الفرص التي أتيحت لي في الماضي.	٢,٨٣٣	١,٥٤٩

٣٣	رغبت أن أنفذ اموراً أكثر في حياتي الماضية.	٣	١,٢١٥
٣٤	لو أمكنني أنْ عيش حياتي مرة أخرى ، فسأعيشها بطريقة مختلفة.	٤,٠١١	٠,٩٨٤
٣٥	أشعر بالقيود دوماً بسبب خياراتي السابقة.	٢	١,٤٤٤

وقام الباحث بتحديد تسلسل تطبيق الجلسات الارشادية في البرنامج الارشادي من خلال جمع الفقرات ذات المعنى القريب من عنوان الجلسة ، منْ ثمَّ قام بجمع الاوساط الحسابية للفقرات وتقسيمهما على عددهما لاستخراج الوسط التوافقي ومن ثم ترتيب العناوين تنازلياً من أعلى وسط توافقي الى أقل وسط توافقي ، وبذلك ضَمنَ ترتيب الاولويات لحاجات البرنامج الارشادي والجدول (٢٨) يبين ذلك:

جدول (٢٨)

يبين الوسط التوافقي وترتيب عناوين الجلسات

تسلسل الجلسة	تسلسل الفقرات	الوسط التوافقي	عنوان الجلسة
١	الافتتاحية		
٢	٣١+١١+٥+٣+١	٤,١١٤	العيش في الواقع
٣	١٤+١٠+٤	٤,٠٩٦	التفاؤل
٤	٣٤+٨+٦	٣,٨٩٢	التفكير الايجابي
٥	١٥+١٢+٩	٣,٨٣٣	الثقة بالنفس
٦	٢٩+٢٧+٢١+١٩	٣,٧٠٨	تقبل الذات
٧	٧+٢	٣,٦٤٦	الاتزان الانفعالي
٨	٢٢+١٧+١٦	٣,٤١٦	التفاعل الاجتماعي

٩	٢٣	٣,٤	تقديم المساعدة
١٠	٣٣+٣٢+٣٠+١٣	٣,٠٧٢	تحديد الاهداف (أ)
١١			تحديد الاهداف (ب)
١٢	٢٠+١٨	٢,٩٤٥	تحمل المسؤولية
١٣	٣٥+٢٨+٢٦+٢٥+٢٤	٢,٣٣٩	اتخاذ القرار
١٤	الخاتمة		

ث. العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي :

يعتمد البرنامج الارشادي على عدة عناصر والتي تعد من المحاور الاساسية لتنفيذ البرنامج الارشادي من اجل الوصول الى الاهداف التي قام الباحث بإعدادها وتشمل هذه للعناصر الجانب النظري للبرنامج الارشادي و الذي وضح في الاطار النظري المعتمد من قبل الباحث في تصميم البرنامج والذي تم اشتقاق الحاجات والاهداف الخاصة بالبرنامج ، ويعد الفريق الارشادي وكذلك ادارة الكلية و المستفيدون وهم طلاب الجامعة من العناصر المهمة في تصميم وتنفيذ البرنامج الارشادي.

ج. تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي :

ان النشاطات والفعاليات المساعدة تعد خطط عمل تصميم لتحقيق اهداف المسترشد او مساعدته على الانتقال نحو الاحسن ؛ إذ ليس هناك فنية او نشاط كامل لفهم مشكلة ما ، ومن ثم لا توجد فنية ارشادية واحدة متكاملة تناسب المواقف جميعها ، لذا فان استعمال التقنيات المختلفة تساعد الافراد على دراسة مشكلاتهم المختلفة (العزة، و جودت،٢٠٠١، ٩).

قام الباحث بتطبيق أسلوبين إرشاديين من أساليب البرامج الإرشادية وهما اسلوب (دحض الافكار) المعتمد على نظرية (Ellis) وفنياته واستراتيجياته المتمثلة في:- (تقديم الموضوع ، المحاضرة القصيرة ، المجادلة السلوكية ، التقويم ، التدريب البيتي)

واسلوب (العلاج بالمعنى) المعتمد على نظرية (Frankl)، وفنياته واستراتيجياته المتمثلة في: (تقديم الموضوع ، اللوجودراما ، التحليل بالمعنى ، الحوار السقراطي ، تعديل الاتجاه ، التقويم ، التدريب البيتي)، وقد تم توضيح فنيات الاسلوبين الارشاديين بشكل مفصل في البحث الحالي.

خ. تقويم كفاية البرنامج:

التقويم هو عملية إصدار الحكم على قيمة الشيء وفق بيانات ومعلومات صحيحة وصادقة وثابتة لمعرفة الايجابيات و السلبيات وتعزيز الايجابي و تعديل السلبي ، أو هو (نشاط ما يقصد به الحكم على مدى فاعلية البرنامج ونجاحه وفشله)، ويُعدُّ التقويم أحد خطوات البرنامج الارشادي التي تعمل على تصحيح مساره والتحقق من فاعليته و الوقوف على نتائجه واثاره ، حيث يتم في هذه المرحلة قياس التغير الحادث في الموقف السابق بعد تنفيذ البرنامج الارشادي وتحديد الجوانب الإيجابية والسلبية للبرنامج وذلك بهدف تدعيم مسببات النجاح والعمل على مجابهة مسببات الفشل (السدحان ، ٢٠١٨، ٦٠) ويكشف التقويم عن مدى نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق الأهداف المراد تحقيقها، ويتضمن التقويم ثلاثة أنواع هي:

- التقويم التمهيدي: ويقصد به عملية التقويم التي تتم قبل تجريب البرنامج للحصول على معلومات أساسية حول عناصره المختلفة فيتم التعرف على كل الظروف الداخلة في البرنامج ؛ للحكم على مدى مناسبة الأساليب المتبعة في تقويم واقع البرنامج المراد تقويمه ، ويتمثل بالاختبار القبلي الذي إعتمدهُ الباحث.
- التقويم البنائي: يتم اثناء تنفيذ البرنامج الارشادي والهدف منه التأكد من فاعلية تقديم الخدمات الارشادية وتصحيح مسارات تنفيذ البرنامج أولاً بأول وهذا النوع يكشف مدى تحقيق الاهداف الفرعية في ضوء الجوانب الاتية :

- مدى زيادة فهم المسترشد واستبصاره بمشكلته.
- مدى التحسن في حل المشكلة.
- الاثر الايجابي على المسترشد وعلى المحيطين به (السدحان ،٢٠١٨، ٦٤) ، ويتمثل هذا التقويم في إجراء عملية تقويم في نهاية كُلّ جلسة عن طريق توجيه

الأسئلة للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية، ومتابعة التدريب البيتي في بداية كُلّ جلسة.

- التقويم النهائي: يتم التقويم النهائي بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج الارشادي ، وهذا النوع من التقويم يكشف مدى تحقيق اهداف البرنامج ، ولذلك يسعى المرشد في التقويم النهائي للإجابة عن الاسئلة الاتية :

- ما الذي تم تحقيقه ؟
- ما الذي تبقّى ولم يتحقق؟
- ما اسباب عدم تحقيقه؟

يتمثل بالاختبار البعدي لمقياس الحسرة الوجودية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوبي (دحض الافكار) و(العلاج بالمعنى) على المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية والمجموعة الضابطة أيضًا، لمعرفة التغيرات التي طرأت على المجموعات، ومعرفة مدى فعالية الأساليب الإرشادية.

❋الخطوات التي يقوم عليها البرنامج:

١.اختيار تصميم مناسب لبناء البرنامج الارشادي ، وبعد الاطلاع على مجموعة من التصاميم تم اختيار التصميم التجريبي ذي المجاميع (التجريبية الاولى – التجريبية الثانية – المجموعة الضابطة).

٢.تحديد الاساليب المناسبة مع فنياتها التي تتفق مع البحث الحالي ، وقد تم اختيار اسلوبي(دحض الافكار) للمجموعة التجريبية الاولى ، و(العلاج بالمعنى) للمجموعة التجريبية الثانية.

٣. الاعتماد على أنموذج بوردرز ودراري لإعداد البرنامج الارشادي وتصميمه .

٤. تحديد جلسات البرنامج الارشادي.

٥. تحديد عدد جلسات البرنامج الارشادي ، وقد حددت بـ (١٤) جلسة لكل اسلوب من الاساليب التي تم اختيارها وبواقع جلستين في الاسبوع ، ووقت الجلسة هو (٥٠) دقيقة.

٦. توزيع البرنامج الارشادي على مجموعة من الخبراء و المحكمين في تخصص الارشاد النفسي و التوجيه التربوي كما في ملحق(١١).
٧. إختار الباحث كلية التربية الاساسية و كلية التربية للعلوم الانسانية ، لتحديد المجموعات الثلاث لتطبيق البرنامج الارشادي من الذين حصلوا على اعلى الدرجات من المتوسط الفرضي و البالغ (١٠٥) بعد تطبيق مقياس الحسرة الوجودية بصيغته النهائية على (١٤٤) طالباً.
٨. بدء تطبيق البرنامج وذلك يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٠/١٢/٧) وتم الاتفاق على وقت إجراء الجلسات الإرشادية ومكانها.
٩. إجراء اختبار بعدي للمجموعة التجريبية الاولى و المجموعة التجريبية الثانية بعد انتهاء البرنامج من أجل التعرف على تأثير الاسلوبين الارشاديين ، ومدى تحقق اهداف البرنامج الارشادي.

❋صدق البرنامج الارشادي:

لتحقق من صدق البرنامج الارشادية قام الباحث بالآتي:-

١.الصدق الظاهري للبرنامج

قام الباحث بعرض البرنامج الارشادي بأساليبها الاثنين على مجموعة من الخبراء المحكمين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، والبالغ عددهم (٨) خبراء كما في ملحق (١١) لأبداء آرائهم حول صلاحية البرنامج الارشادي حول:-

أ.مدى مناسبة العنوانات لفقرات الجلسة.
ب. مدى مناسبة الحاجات وتسلسلها.
ت. مدى ملاءمة البرنامج الارشادي للهدف العام للبحث.
ث. مدى ملاءمة الاستراتيجيات و الفنيات الارشادية في تطبيق الاسلوبين الارشاديين.
ج. مناسبة الزمن المحدد للجلسة.
ح. تفضلكم بما ترونه مناسباً من ملاحظات لإضافتها إكمال بناء البرنامج الارشادي بأفضل شكل.

خ. وقد اجريت بعض التعديلات اليسيرة اللازمة على وفق اراء الخبراء، وقد اصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق بشكل نهائي.

٢. **الصدق التجريبي للبرنامج الارشادي :**

قام الباحث بتطبيق جلستين من جلسات البرنامج الارشادي بواقع جلسة لكل اسلوب ارشادي في كلية التربية الاساسية على (١٠) طلاب بهدف التعرف على:-

أ. مدى ملاءمه البرنامج الارشادي للعينه وتحديد الايجابيات والسلبيات.

ب. مدى ملاءمه الوقت المخصص للجلسة الارشادية.

ت. مدى فاعلية الاستراتيجيات والانشطة لتحقيق هدف الجلسة الارشادية.

وقد اخذ الباحث برأي المسترشدين في تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة الارشادية، اظهرت نتائج التجربة بأن جلسات البرنامج الارشادي مناسبة من حيث الوقت المخصص والاستراتيجيات والانشطة والاسلوب الذي يتبعه الباحث مع المسترشدين.

❋تنفيذ البرنامج الإرشادي:

التنفيذ هو المظهر الخارجي العملي للبرنامج الارشادي ، وفيه يقوم المرشد بإيصال الخدمات الارشادية الى افراد المجموعة الارشادية ، وأنَّ البرنامج القابل للتنفيذ يتطلب ان تكون اهدافه محددة ومخطط لتنفيذها بشكل جيد ، وأنَّ المرشد الذي يعمل وفق برنامج غير واضح الاهداف و الغايات فتكون الخدمات التي يقدمها لا تلامس الحاجات الحقيقية للمسترشدين (الخطيب ، ٢٠١٦، ٢٧٨) ، لذا فأن تنفيذ البرنامج الارشادي تَمّ على النحو الآتي:

أ. اختيار (٢٤) طالباً من أفراد عينة البحث بصورة عشوائية ممن حصلوا على أَقل درجات من الوسط الفرضي في مقياس الحسرة الوجودية، وتم توزيعهم عشوائيًا على ثلاث مجموعات: مجموعة تجريبية أولى، ومجموعة تجريبية ثانية، ومجموعة ضابطة بواقع (٨) طلاب في كُلّ مجموعة.

ب. حدّدَ الباحث عدد الجلسات الإرشادية للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية بـ (١٤) جلسة إرشادية.

ت. حدد مكان الجلسات الإرشادية وهي غرفة في قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي في كلية التربية الاساسية.

ث. تحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس الحسرة الوجودية وكما مبين في الجدول (٢٩).

الجدول (٢٩)

عنوانات الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها ووقتها.

ت	عنوان الجلسة	تاريخ انعقادها المجموعة الاولى	الوقت	تاريخ انعقادها المجموعة الثانية	الوقت
١	الافتتاحية	٢٠٢٠/١٢/٧	١٠:٠٠	٢٠٢٠/١٢/٧	١١:٠٠
٢	العيش في الواقع	٢٠٢١/١٢/٨	١٠:٠٠	٢٠٢١/١٢/٨	١١:٠٠
٣	التفاؤل	٢٠٢٠/١٢/١٤	١٠:٠٠	٢٠٢٠/١٢/١٤	١١:٠٠
٤	التفكير الايجابي	٢٠٢٠/١٢/١٥	١٠:٠٠	٢٠٢٠/١٢/١٥	١١:٠٠
٥	الثقة بالنفس	٢٠٢٠/١٢/٢١	١٠:٠٠	٢٠٢٠/١٢/٢١	١١:٠٠
٦	تقبل الذات	٢٠٢٠/١٢/٢٢	١٠:٠٠	٢٠٢٠/١٢/٢٢	١١:٠٠
٧	الاتزان الانفعالي	٢٠٢١/١٢/٢٨	١٠:٠٠	٢٠٢١/١٢/٢٨	١١:٠٠
٨	التفاعل الاجتماعي	٢٠٢٠/١٢/٢٩	١٠:٠٠	٢٠٢٠/١٢/٢٩	١١:٠٠
٩	تقديم المساعدة	٢٠٢١/١/٤	١٠:٠٠	٢٠٢١/١/٤	١١:٠٠
١٠	تحديد الاهداف (أ)	٢٠٢١/١/٥	١٠:٠٠	٢٠٢١/١/٥	١١:٠٠
١١	تحديد الاهداف (ب)	٢٠٢١/١/١١	١٠:٠٠	٢٠٢١/١/١١	١١:٠٠
١٢	تحمل المسؤولية	٢٠٢١/١/١٢	١٠:٠٠	٢٠٢١/١/١٢	١١:٠٠

١٣	اتخاذ القرار	٢٠٢١/١/١٨	١٠:٠٠	٢٠٢١/١/١٨	١١:٠٠
١٤	الختامية	٢٠٢١/١/٢٥	١٠:٠٠	٢٠٢١/١/٢٥	١١:٠٠
١٥	الاختبار البعدي	٢٠٢١/٢/١	١٠:٠٠	٢٠٢١/٢/١	١١:٠٠

❋عملية انهاء البرنامج الارشادي:

يقوم المرشد بالاتفاق مع خلال عقد الجلسة الاولى على موعد بدء كل جلسة وإنهائها وكذلك على عدد جلسات البرنامج الارشادي ، ويجب الاتفاق على المدة التي سيستغرقها تحقيق الاهداف المخطط لها (محسن، ٢٠١٧، ٤٤) ، ولكن قد يولد ذلك لدى المسترشدين الشعور بالانتماء الى الحد الذي يجعلهم يحاولون عدم انهاء العملية الارشادية إذا شعر المرشد بذلك فلا بد أنْ يستجيب لها، فبإمكانه اشعار المسترشدين بقرب انتهاء الجلسات مع مراعات حاجات المسترشدين (عبد الله ، ٢٠١٣، ٢٦٢). بذلك يقوم بتهيئة المسترشدين لإنهاء البرنامج الإرشادي من الناحية النفسية عن طريق بعض العبارات الودية والجمل الدالة على قرب موعد انهاء الجلسات الارشادية مثل (اقترب الوقت لانتهاء جلسات البرنامج ....، او بعد لقاء استمرَّ لفترة سوف تنتهي جلساتنا الارشادية و ننتقل الى فعل كذا ..).

وسيقوم الباحث بعرض الجلسات الارشادية على النحو الآتي:-

❁استراتيجيات وفنيات أسلوب دحض الافكار:

١. تقديم الموضوع:

ويعني تقديم الموضوع لأفراد المجموعة الارشادية وبيان المعلومات المتعلقة به واظهار السلبيات و الايجابيات.

٢. المحاضرة القصيرة :

إنَّ دور المرشد في هذا الاسلوب تقديم محاضرة قصيرة حول موضوع الجلسة لغرض بيان الافكار غير العقلانية التي احتلت عقول الاخرين بالعمل على تقديم الأفكار العقلانية الجديدة وتحليلها على أساس الواقع ، فيبدأ المرشد في هذا الأسلوب بألقاء محاضرة قصيرة تتراوح بين (١٠-١٥) دقيقة حتى تتيح وقتا كافيا للمناقشة و المجادلة ، وتعتمد هذه المحاضرة المصغرة على لتقويم مواقف السلوك الى اجزاء تقدم بمُدد زمنية قصيرة وتتناول المحاضرة المحتوى العلمي الخاص بموضوع الجلسة ، وتستخدم بهدف إعادة البناء المعرفي ، وتتضمن التفكير غير العقلاني و التدريب على مهارة التحليل العقلاني ووقف الافكار غير العقلانية.

٣. الحوار و المناقشة:

تتجلى أهمية الحوار في دعم النمو النفسي والتخفيف من مشاعر الكبت وتحرير النفس من الصراعات والمشاعر العدائية، ويعد الحوار من الوسائل الموصلة إلى الإقناع وتغيير الاتجاه الذي قد يدفع إلى تعديل السلوك إلى الأفضل (السليماني، ٢٠٠٥، ٧).

وتعد المناقشة الجماعية نشاطاً عقلياً يشترك فيها أعضاء المجموعة الارشادية ويتفاعلون معا ويعبر كل منهم عن رأيه في أحد مواقف التفكير غير العقلاني بحسب تخطيط البرنامج الارشادي ، ويتبادلون الرأي في حوار جماعي يتَّسم بالمرونة بحسب ما يوحي به الموقف الى الحوار نفسه من جوانب تستحق تبادل الرأي فيها سعيا الى مزيد من المعرفة ، والفهم للوصول الى قرار او تنمية محددة في اطار التفكير او معتقدات عقلانية ، والمناقشة تؤكد على تحديد الافكار الرئيسة و الافكار غير مفهومة في المحاضرة (أبو أسعد،٢٠٠٩، ٢١٠-٢١١).

٤. المجادلة السلوكية:

يقوم المرشد بتقسيم اعضاء المجموعة الارشادية الى فريقين لغرض اجراء مجادلة، وهي مناظرة جمعية في موضوعات تختلف فيها الآراء وقابلة للحوار بين فريقين مؤيد ومعارض ، او مهاجم ومدافع حول طبيعة الافكار التي تم طرحها؛ إذ يتم التفكير في هذه الافكار ، ومن اهداف المجادلة تنمية التفكير الناقد ، والتدريب التعاوني بقصد تحويل الافكار غير العقلانية الى افكار عقلانية ، ويكون شكل المجادلة بين جماعتين صغيرتين تتبنى احداهما وجهة نظر مؤيدة مدافعة ، والاخرى يكون لها وجهة نظر معارضة ومهاجمة وتدور المجادلة حتى يصل الجميع في النهاية الى تأييد معتقدات التفكير العقلاني حول خفض الحسرة الوجودية وتخلي المسترشد عن أفكاره الخاطئة غير العقلانية التي في ضوئها نشأت المشكلة ونقدها ودحضها(الحياني، ٢٠١١، ٢٨٠).

٥. التقويم :

ويقصد بالتقويم عملية إصدار الحكم على قيمة الشيء وفق بيانات ومعلومات صحيحة وصادقة وثابتة(الامام ، ١٩٩٠، ١٦) ويتم في نهاية كل جلسة ارشادية اجراء عملية التقويم لغرض معرفة مدى فهم المسترشدين لما دار في الجلسة ، واجراء تلخيص لمحاور الجلسة وتحديد السلبيات والايجابيات ، وكذلك طرح الاسئلة لمعرفة مدى ما تحقق من اهداف الجلسة الارشادية.

٦. التدريب البيتي:

تعد فنية التدريب البيتي ذات أهمية في تحقيق الفاعلية، إذ تشجع المسترشد على اكتساب الثقة في مواجهة المشكلات بعيداً عن الجلسات الإرشادية في البرنامج وتقلل من احتمال استمرارهم في الاعتماد على المرشد (محمد، ٢٠٠٠، ٤٧)، لذا يتم تحديد تدريبات بيتية بعد الانتهاء من كل جلسة إرشادية إذ سجَّل المسترشدون المعارف السلوكية السلبية الخاصة بعامود الاستجابات المعقولة في عامودٍ آخر مقابل من الصفحة (باترسون، ١٩٩٠، ٤١).

جلسات اسلوب (دحض الافكار) المجموعة التجريبية الأولى

الجلسة الاولى: الافتتاحية **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	الافتتاحية
الحاجة	١. التعارف المتبادل بين المرشد والمسترشدين ٢. تعريف اعضاء المجموعة الارشادية بمكان الجلسات الإرشادية وزمانها. ٣. تعريف اعضاء المجموعة الارشادية على الضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية.
لهدف الخاص	• تهيئة أفراد المجموعة للتفاعل مع البرنامج الإرشادي.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشدين قادرين على أنْ: ١. يتعارفوا بالمرشد لغرض إزالة الحاجز النفسي . ٢. يتعّارفوا فيما بينهم. ٣. يستكشفوا على مكان عقد الجلسات الإرشادية وزمانها. ٤. يطّلعوا على طبيعة البرنامج والضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية. ٥. يبرموا عقداً مع المسترشدين.
النشاطات	• يرحب المرشد بالأعضاء ويشكرهم ويُشجّعهم على حضورهم جلسات البرنامج في الوقت المحدد. • يقوم المرشد بتعريف اسمه وعمله لأعضاء المجموعة الارشادية. • تقديم اعضاء المجموعة الارشادية أنفسهم أمام المرشد. • يقوم المرشد بتهيئة الاجواء المريحة للمجموعة الإرشادية لخلق جو من الألفة والمرح. • يحدد المرشد مكان الجلسات الإرشادية وزمانها لحثهم على ضرورة الالتزام بضوابط الجلسات الإرشادية وتعليماتها.

	• يفتح باب الحوار والنقاش مع اعضاء المجموعة بجوٍّ من الاحترام والثقة المتبادلة والاهتمام بآرائهم حول مكان الجلسات وزمانها. • يبرمُ عقداً مع المسترشدين. • يزوّد المرشد كل عضوٍ بكراس لتدوين المعلومات والتعليمات لأداء التدريبات البيتية.
التقويم البنائي	يوجه المرشد الأسئلة الآتية لأعضاء المجموعة الارشادية : ١. هل يوجد عضوٌ لا يعرف اسم زميله أو اسم المرشد؟ ٢. هل يوجد عضوٌ لا يرغب بالاشتراك في جلسات البرنامج الإرشادي؟ ٣. هل يوجد عضوٌ لا يناسبه الوقت المخصص للجلسات الإرشادية؟

إدارة الجلسة الأولى

التاريخ :٢٠٢٠/١٢/٧

موضوع الجلسة : الافتتاحية

- يرحب المرشد بالأعضاء ويشكرهم ويُشجّعهم على حضورهم جلسات البرنامج في الوقت المحدد.
- يقدم المرشد إسمه ومهنته وطبيعة العمل الذي سيقوم به.
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة بأنْ يتقدّم كل واحد منهم ويقدّم نفسه لزملائه أمام المرشد بعد أنْ يلقي السلام عليهم.
- يقدم المرشد فكرة واضحة عن الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ودوره في مساعدة طلاب المرحلة الجامعية بصورة خاصة وجميع الطلبة بصورة عامة، لغرض الإسهام في حل هذه المشكلة التي تواجههم خلال حياتهم اليومية ومسيرتهم الدراسية.
- يوضح المرشد لأفراد المجموعة الارشادية أَنَّ الغاية من الجلسات هو تعديل ما نقوله لأنفسنا من أفكار؛ لأَنَّ الأفكار تلعب دورًا في اظهار السلوكيات التي ستقومون بها، وينتج عن ذلك سلوك متوافق بدلاً من السلوك غير المكافئ مع الافكار ، والذي يمكن للفرد من أنْ يتعامل به مع المواقف والمشكلات التي تواجهه في حياته اليومية.

•أكد المرشد للطلاب أَنَّ لهم الحق بالتحدث بحرية عن آرائهم ومشاعرهم وأنَّهم سيحصلون على الوقت الكافي للحديث، وذلك لخلق جوٍّ من الألفة والمرح لكسر الحاجز النفسي بين اعضاء المجموعة والمرشد.

• الاتفاق مع الطلاب على أنَّ الغرفة الموجودة في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي بعد التنسيق مع رئاسة القسم في الكلية ستكون المكان الذي ستعقد فيه الجلسات الإرشادية وسيتم عقد الجلسات في يومي الأحد والثلاثاء، إِلَّا في حالة حصول طارئ فإنَّ الجلسة تنتقل لليوم الذي بعده وأخذ رأيهم وموافقتهم في ذلك مع تأكيد ضرورة الالتزام بالحضور في موعد كل جلسة .

• يقوم المرشد بتعريف أعضاء المجموعة على الضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية ومن ثم كتابة بنود الاتفاق بين المرشد والمجموعة على السبورة ويطلب من كل عضوٍ تدوينها في دفتر ملاحظاته وهي:

١. المحافظة على سرية كل ما يطرح في الجلسة الإرشادية.

٢. لكل عضوٍ الحق في الانسحاب من البرنامج الإرشادي ، ولكن ليس له الحق أنْ يحضر يومًا ويغيب يومًا آخر.

٣. المشاركة الفاعلة في أثناء الجلسة من خلال المناقشة وطرح الآراء.

٤. على كل عضوٍ أنْ يتقبل النقد من الآخرين وعليه الإصغاء لهم واحترام آرائهم مثلما عليهم احترام رأيه.

٥. إلتزام اعضاء المجموعة بما يطلب منهم بوصفه تدريباً بيتيًا.

• يوجه المرشد الأسئلة الآتية لأعضاء المجموعة:

١. هل يوجد عضوٌ لا يعرف اسم زميله أو اسم المرشد؟

٢. هل يوجد عضوٌ لا يرغب بالاشتراك في جلسات البرنامج الإرشادي؟

٣. هل يوجد عضوٌ لا يناسبه الوقت المخصص للجلسات الإرشادية؟

• وجد المرشد بأنَّ أعضاء المجموعة متفائلين ومسرورين بالانضمام إلى جلسات البرنامج ومتعاونين فيما بينهم ولا يوجد عضوٌ من المجموعة الارشادية يرغب بالانسحاب من الجلسات الارشادية.

•يقوم المرشد بأبرام عقد بينه وبين المسترشدين ، لغرض الالتزام والجدية والمواظبة على حضور الجلسات وتحديد مكان الجلسات واحترام المواعيد وسرية الجلسات كما في ملحق(١٤).

• يودع المرشد افراد المجموعة الارشادية ، ويؤكد على ضرورة الالتزام بما تم الاتفاق عليه ، والاستمرار بحضور بقية الجلسات الارشادية.

الجلسة الثانية: العيش في الواقع **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	العيش في الواقع
الحاجة	• العيش في الواقع
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من التخلص من اثار الماضي المؤلم والعيش في الواقع.
لأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى العيش في الواقع. ٢. يبين أهمية العيش في الواقع. ٣. يعدد خطوات التخلص من الماضي. ٤. يعيش الواقع.
الاستراتيجيات والفنيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار و المناقشة – المجادلة – التقويم – التدريب البيتي
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (العيش في الواقع) . • يبين المرشد أهميته عيش الواقع.

	• يقوم المرشد بتوضيح الخطوات التي تساعد المسترشد على العيش في الواقع. • يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(هل تشعر بالقلق من المستقبل؟) • يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي (هل تشعر بالندم للقرارات الخاطئة التي اتخذتها في الماضي؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الآتية: ١. ما معنى العيش في الواقع؟ ٢. ما خطوات التخلص من الماضي؟
التدريب البيتي	يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على العيش في الواقع.

إدارة الجلسة الثانية

التاريخ :٢٠٢١/١٢/٨

موضوع الجلسة : العيش في الواقع

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور.
- **يقدم المرشد موضوع الجلسة** (العيش في الواقع) بأنه ادراك الفرد انه يعيش فقط اللحظة التي هو يعيشها وان الماضي لن يعود و المستقبل مجهول بالنسبة له ولا يمكن السيطرة عليه .
- **يقوم المرشد بتوضيح أهمية العيش في الواقع** : يُعدُّ تركيز الشخص على عيش اللحظة هنا والان من الطرائق التي تساعد على التخلّص من الماضي المؤلم ؛ إذ سيكون لديه وقت أقل للتفكير في ماضيه، وعليه يجب المحاولة المستمرّة في إرجاع

النفس إلى اللحظة التي هو عليها الآن بمجرد البدء بالتفكير في الماضي، ويُمكن أن يكون ذلك بوساطة إشارات واعية، مما يجعل الفرد يحدد اهدافه المستقبلية ونسيان الامور السلبية التي حصلت خلال الماضي ، ويشعر بقدرته وامكانياته لبلوغ الاهداف الحياتية التي وضعها لنفسه.

www.sasapost.com/how-to-live-in-the-present-moment

- **يقوم المرشد بتوضيح الخطوات التي تساعد المسترشد على العيش في الواقع:**

١. امنح نفسك وقتا كافياً لتجاوز الاحداث الماضية المؤلمة.

٢. عدم التركيز على الاحداث الماضية الضاغطة ؛لأنها تولد الافكار السلبية.

٣. اتخاذ قرار بمواجهة المواقف المؤلمة ويكون مصحوبا بإجراءات فعلية.

٤. التفكير بعمق في الاحداث الماضية لتجاوزها ولتدارك واصلاح مواقف مثلها في الحاضر.

٥. أن يأخذ احداثاً على واقعها ولا يحمل الآخرين المسؤولية عنها.

- **يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار المناقشة لغرض تحديد الافكار اللاعقلانية عند المسترشدين من خلال الموقف الآتي:**(هل تشعر بالقلق من المستقبل؟) ويناقش المرشد الافكار اللاعقلانية مع المسترشدين على النحو الآتي:

المسترشد : انا اشعر بالقلق تُجاه المستقبل وذلك بسبب صعوبة الحياة التي اعيشها والظروف القاهرة التي أمرُّ بها.

المرشد : القلق بشأن المستقبل يجعلك في حالة استياء ويفقدك الرؤية الحقيقة للحياة وعيش حاضرك بأمان ويمنعك من التعامل مع المواقف الحياتية بتفكير وتدبر ، ولكي تخلص من القلق عليك مواجهة الظروف الصعبة في حياتك ؛ إذ امتلكت القدرة التي تجعلك ناجحاً في حياتك وعليك أن تبذل قصارى جهدك في تحدي المهام الصعبة التي تواجهك وأن تخوض الكثير من التجارب الشاقة لكي تنجح.

المسترشد : لا اشعر بالندم تجاه قراراتي في الماضي ولا ارغب بتغيير اي شيء من الماضي.

المرشد: إنَّ العيش في الماضي يجعلك في حالة شعور بالاستياء من الحاضر وتكون حياتك نمطية في مواقفها ، لكي تكون قادراً على عيش الحاضر يجب أن تتغلب على نسيان الماضي ولاسيما تلك الحالات التي تؤذي تفكريك وتقودك الى لوم الذات ونقدها مما يفقدك عيش حاضرك بسعادة والاستمتاع باللحظة.

- **يقوم المرشد بإجراء مجادلة بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي**

(هل تشعر بالندم للقرارات الخاطئة التي اتخذتها في الماضي؟).

(أ) المسترشد : لا أشعر بالندم عن مواقف واحداث ماضية اخطأت التصرف فيها في الماضي.

(ب) المسترشد: أحاول الاستفادة من أخطائي الماضي واصححها في الحاضر لاعيش بواقع ايجابي دون مشاكل .

(أ) المسترشد : كنتُ امل أن أعيش بمثالية وعدم الوقوع بالخطأ لكن تكرار اخطاء الماضي جعلني أفقد عيش لحظة الحاضر.

(ب) المسترشد: من الممكن أن يخطأ الفرد ولكن عليك التغلب على أحداث جعلت حياتك الماضية صعبة ، وأن تفكّر بأنك تعيش اللحظة

(أ) المسترشد: يجب أن يراني الاخرون في اكمل صورة بين الماضي والحاضر.

(ب) المسترشد: يختلف الاخرون في رؤيتهم وتقيمهم للأشخاص ، ومنهم من يركز على سلبيات الافراد ، ومنهم من يركز على إيجابيات الافراد.

(أ) المسترشد: لا ارغب تغيير اي قرار اتخذته في الماضي.

(ب) المسترشد: أعترف باتخاذي قرارات خاطئة في الماضي واستفدت منها للعيش بواقع خالٍ من الصعوبات.

- يقدم المرشد خلاصة المجادلة السلوكية بين الفريقين من المسترشدين بحدوث الاستبصار ومعرفة العلاقة بين اخطاء الماضي و المعتقدات الخاطئة التي يحملونها عن الحاضر و الذي يمنعهم من العيش بواقعية ، ومن خلال هذه المجادلة أعاد

المسترشدين التقييم الذاتي عن حياتهم لغرض العيش بواقعية بعيداً عن احداث الماضي.

•يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:

١. ما معنى العيش في الواقع؟

٢. ما خطوات التخلص من الماضي؟

• يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على العيش في الواقع.

الجلسة الثالثة: التفاؤل **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	التفاؤل
الحاجة	• الحاجة الى التفاؤل
الهدف الخاص	•مساعدة المسترشدين على تنمية الشعور بالتفاؤل
لأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرّف معنى التفاؤل. ٢. يبين أهمية التفاؤل. ٣. يكون متفائلاً في حياته.
الاستراتيجيات والفنيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار والمناقشة – المجادلة – التقويم – التدريب البيتي
النشاطات	•يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (التفاؤل) .

	• يبين المرشد أهميته التفاؤل في حياة الفرد. • يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(هل انت متشائم من مستقبلك نتيجة للظروف والمشكلات التي تمر بها؟). • يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي(هل تشعر بحالة من الفوضى واليأس الداخليين؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى التفاؤل؟ ٢. ما اهمية التفاؤل؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف استعمل فيه الأفكار العقلانية التفاؤلية في تعاملها مع مواقف الحياة اليومية.

إدارة الجلسة الثالثة

التاريخ :٢٠٢٠/١٢/١٤

موضوع الجلسة : التفاؤل

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- **يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة** (التفاؤل) بأنه (الاستبشار بالمستقبل وتوقّع الافضل وانتظار حدوث الخير واستبعاد ما دون ذلك).
- **يقوم المرشد بتوضيح اهمية التفاؤل في حياة الفرد :**

إذ يُعدُّ جانباً مهماً في حياة الفرد ؛ فهو جزءُ من الايمان فالمؤمن يفرح برحمة ربه ويبتعد عن اليأس ، ويمنح الانسان القدرة على مواجهة المواقف الصعبة ، يجعل الفرد أكثر مرونة في بناء العلاقات الاجتماعية وأكثر قدرة على التأقلم ، كما ينفر الناس من

المتشائم ويميلون الى المتفائل ، ويقوي التفاؤل جهاز المناعة ، ويمنح الفرد السعادة سواء في البيت أو العمل أو بين الاصدقاء(ابراهيم،٢٠١٢، ٣٩٣ – ٣٩٥).

- **يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة لغرض تحديد الافكار اللاعقلانية عند المسترشدين من خلال الموقف الآتي:**(هل أنت متشائم من مستقبلك نتيجة للظروف والمشكلات التي تمر بها؟) ويناقش المرشد الافكار اللاعقلانية مع المسترشدين على النحو الاتي:

المسترشد : مستقبلي مليء بالظروف الصعبة ولا أقتنع بأن مواقف ايجابية سوف تتحقق ؛لأنه لا يوجد شيء ايجابي أتوقع حدوثهُ.

المرشد : إذا أردت أن تحيا حياة ملؤها الأمل وتحقيق ما تريد بأذن الله، عليك بالتفاؤل وبَثّه مَنْ حولك، أما اذا تشاءمت وتقاعست وتكاسلت لن تجني سوى التراجع إلى الوراء والنتيجة النهائية هي الخسران، لذلك عليك أن تعّود نفسك على التفاؤل.

المسترشد : لا يمكنني ان أتفاءل ؛ لأن الفوضى والفقر والمشكلات والظلم والهموم منتشرٌ في كلّ مكان وأشعر باليأس من هذه الحياة.

المرشد: قيل بأنه تألم من الوضع الحالي في بعض الاحيان نعم ! ولكن نظرتي المستقبلية هي نظرة تفاؤل لمستقبل افضل إن شاء الله ، لذلك لا تنظر الى نصف الكأس الفارغ وتتجاهل النصف الممتلئ وعليك ان ترى في كل صعوبة فرصة تجدد حياتك وتزيل مشكلاتك وهمومك.

- **يقوم المرشد بإجراء مجادلة سلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي** (هل تشعر بحالة من الفوضى واليأس الداخليين؟)

(أ) المسترشد: اشعر باليأس تجاه مستقبلي، فكلما ابحث عمن يساعدني لتحسين حياتي وحياة اسرتي يقابلني بالاعتذار.

(ب) المسترشد: الحياة فرص والشخص الناجح من يستغل الفرص حين تكون بين يديه، وعليك ان تكون متفائلا لكي تمنحك الحياة دافعية نحو العطاء والتقدّم والعمل والنجاح.

(أ) المسترشد: انا متعب من أفكاري ومواقفي في الحياة وجعلتني اشعر باليأس من تلبية رغباتي وطموحاتي.

(ب) المسترشد: أنا لديَّ القدرة على تغيير افكاري حتى أنجح في حياتي ؛ لأن اليأس يزيد الهموم ويجعلك تتعثر في مستقبلك.

(أ) المسترشد: أنا لا استطيع ايجاد أي حل مناسب لمشكلاتي .

(ب) المسترشد: كُنْ واثقاً من قدراتك في مواجهة مواقفك الصعبة وبذل الجهد الكافٍ ؛ لان حياتنا لا تخلو من متاعب كما في قوله تعالى : ((وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الأَمْوَالِ وَالأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ)) البقرة (١٥٥).

(أ) المسترشد: اشعر بالعجز تجاه تغيير مستقبلي.

(ب) المسترشد:أنا متفائل بأن يكون مستقبلي افضل من الحاضر، امتثالا لقول النبي محمد (ﷺ) ((تفاءلوا بالخير تجدوه)).

- يقدم المرشد خلاصة المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين بحدوث الاستبصار ومعرفة الافكار التشاؤمية ، والابتعاد عن الافكار السلبية و التحلي بصفات التفاؤل و الامل.
- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ، وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى التفاؤل؟

٢. ما أهمية التفاؤل ؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف استعمل فيه الأفكار العقلانية التفاؤلية في تعاملها مع مواقف الحياة اليومية.**

الجلسة الرابعة: التفكير الايجابي **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	التفكير الايجابي
الحاجة	• الحاجة الى التفكير الايجابي
الهدف الخاص	• تنمية الافكار الايجابية في الحياة.
لأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرّف معنى التفكير الايجابي. ٢. يوضح أهمية التفكير الايجابي. ٣. يبين وظائف التفكير الايجابي. ٤. يصبح شخصا ايجابياً.
الاستراتيجيات والفنيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار و المناقشة – المجادلة – التقويم – التدريب البيتي
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (التفكير الايجابي). • يقوم المرشد بتوضيح أهمية التفكير الايجابي. • يبين المرشد وظائف التفكير الايجابي. • يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(هل تستطيع تغيير حياتك؟) . • يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي(كيف تفكر فيما يمكن ان تكون حياتك

	الدراسية؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى التفكير الايجابي؟ ٢. كيف يمكنك ان تكون ايجابياً؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على استبدال الافكار السلبية بالإيجابية ليكون شخصا ايجابيا.

إدارة الجلسة الرابعة

التاريخ :١٥/١٢/٢٠٢٠

موضوع الجلسة : التفكير الايجابي

•يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.

•**يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة** (التفكير الايجابي)بأنه (اتجاه نفسي يتوقع الفرد بموجبه نتائج جيدة ويقيناً بأن الحياة فيها مفاجآت سارة ، مما يجعل الفرد مفعماً بالطمأنينة وبسلامٍ نفسي داخلي).

•**يوضح المرشد أهمية التفكير الايجابي:**

التفكير الايجابي مهم جداً ؛ لأنه يرتبط بالنجاح في كل مجالات الحياة ، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب ، والسبب هو الطريقة التي يستعمل فيها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله ، ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك ، وأسلوب حياتك ، ونظرتك تجاه نفسك ، و الاخرين.

•**يبين المرشد وظائف التفكير الايجابي :**

١. ادراك العلاقات والمتعلقات بين واقع الحياة وأحداثها وخبراتها.

٢. حل المشكلات ومجابهة التحديات وتجاوز المصاعب.

٣. صنع قرارات بوعي وتدبر وتفكير تأملي.
٤. توقع احداث مستقبلية سواء على صعيد الفرد نفسه أو مع الاخرين (ابو حلاوة ،٢٠٢٠، ٢)

- **يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة لغرض تحديد الافكار اللاعقلانية عند المسترشدين من خلال الموقف الآتي:**(هل تستطيع تغيير حياتك) ويناقش المرشد الافكار اللاعقلانية مع المسترشدين على النحو الاتي:

المسترشد: لا استطيع تتغير حياتي نحو الاحسن ولا استطيع التفكير في خلق بدائل في الحياة.

المرشد : الحياة فيها تحديات و صعوبات وعليك التركيز على الاشياء الجيدة حتى وان كانت صغيرة وأعدّها إحدى البدائل المناسبة لحياتي وأركّز على الجانب الإيجابي وهو ما يجعلني أشعر بالسعادة وعدم الامتعاض أو الانزعاج.

المسترشد: أعيش حالة من الخوف ؛ لأني كثيرا ما افكر بأنيّ قد لا انجح في هذا العام الدراسي بسبب ظروف صحية مررت بها.

المرشد : تنظيم الوقت تُعدُّ مهارة من مهارات النجاح عليك اعداد جدول لموادك الدراسية وفق تنظيم زمني وابدأ من السهل الى الاصعب وإجعل النجاح امامك لابد من تحقيقه.

- **يقوم المرشد بإجراء المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي:** (كيف تفكر فيما يمكن ان تكون على حياتك الدراسية؟).

(أ) المسترشد: ليس لديه قدرة على التفكير ؛ لأن جميع ابواب الحياة مغلقة امام اهدافي.

(ب) المسترشد: يجب ان تثق بقدراتك التي تحسن حياتك ؛ لأن تغيير الحياة يحتاج الى ارادة قوية وعزيمة لا تضعف فالقدرة على الصبر و العمل في الوقت نفسه يكون حصاده حياة افضل.

(أ) المسترشد: أنا اتكاسل جداً ولن أتمكن من القيام بأي عمل تجاه نفسي واسرتي.

(ب) المسترشد: اذا كنت غير قادر على اداء مهامك يمكنك إعادة تقييم بعض اولوياتك ، وابدأ من الوجبات التي لا تحتاج الى وقت طويل ، وعليك ان لا تتمهل في اداء مهامك و تؤجلها ومن ثمَّ تواجه صعوبة في تنفيذها .

(أ) المسترشد: انغلق على تجاربي و لا أتعلم من الاخرين .

(ب) المسترشد: تعلم من الاخرين وانفتح على تجاربهم ؛ إذ يمكن أن تكون تجارب الاخرين إنموذجاً جيداً لتحقيق اهدافك، والشخص الذي لا يستفيد من تجاربه و تجارب الاخرين الجيدة فانه محكوم عليه بتكرار الاخطاء الماضية نفسها و في الطريقة نفسها وعليك أنْ تعرف أنَّ الطريق نفسه والسلوك نفسه يؤدي أنَّ النتائج نفسها.

المسترشد: لا استفيد من اكمال دراستي الجامعة لصعوبة الحصول على وظيفة.

(ب) المسترشد:لديَّ الرغبة في اكمال دراستي الجامعية ؛ لأنني اكتسب منها مهارات تساعدني في إيجاد اكثر من فرصة عمل لأعيش حياةً ناجحة.

- يقدم المرشد خلاصة المجادلة السلوكية بين الفريقين من المسترشدين بحدوث الاستبصار ومعرفة العلاقة الاسباب و النتائج للمواقف الحياتية والابتعاد عن لحديث الذاتي السلبي من اجل التحلي بصفة التفكير الايجابي في التعامل مع ضغوطات الحياة بسهولة لتحسين حياتك وترقيتها لكسب معناها الحقيقي.
- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١.ما معنى التفكير الايجابي؟

٢.كيف يمكنك ان تكون ايجابيا؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على إستبدال الافكار السلبية بالإيجابية ليكون شخصا ايجابيا.**

الجلسة الخامسة: الثقة بالنفس **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	الثقة بالنفس
الحاجة	• حاجة المسترشدين الى تنمية الثقة بالنفس
الهدف الخاص	• مساعد المسترشدين على تنمية الثقة بالنفس
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرّف معنى الثقة بالنفس. ٢. يوضح اسباب انعدام الثقة بالنفس. ٣. يبين خطوات تنمية الثقة بالنفس. ٤. يكون واثقا من نفسه.
الاستراتيجيات والفنيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار و المناقشة – المجادلة – التقويم – التدريب البيتي
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (الثقة بالنفس) • يعدد المرشد اسباب انعدام الثقة بالنفس. • يبين المرشد خطوات تنمية الثقة بالنفس. • يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(هل انت واثق من نفسك وقادر على تجاوز التحديات؟) • يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين

	من خلال الموقف الآتي(هل تثق بنفسك بأنك إنسان منتج ؛ أم تعتمد على الاخرين في اشباع حاجاتك؟)
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى الثقة بالنفس؟ ٢. ما أسباب إنعدام الثقة بالنفس؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على الثقة بالنفس.

إدارة الجلسة الخامسة

التاريخ: ٢٠٢٠/١٢/٢١

موضوع الجلسة : الثقة بالنفس

• يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.

• **يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة** (الثقة بالنفس) بوصفه (سمة من سمات تكامل الشخصية التي بوساطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين والاعتماد على النفس والبدء بممارسة اعماله دون خوف وقلة شعور بالنقص او الخجل من الآخرين).(فليح ،٢٠١٣، ١٤٣)

•يوضح المرشد اسباب انعدام الثقة بالنفس وهي:

١. الاحباط فهناك علاقة وطيدة بين الاحباط و انعدام الثقة بالنفس فإنها تتغير بسرعة.

٢. الخوف والقلق عندما يصدر من الشخص موقف مخالف لكي لا يواجه لوماً من الاخرين.

٣. الانتقاد من الاخرين يكون سبب بإخبار الفرد بالفشل مما يضعف ثقته بنفسه.

٤. التوقف عن اطلاق العبارات التي تقلل من شأن الفرد (انا فاشل) (انا غير قادر على فعل كذا) التي تشكل خطراً على النفس من حيث لا يشعر الشخص بها.
٥. التعرض لحادث قديم كالإحراج او التوبيخ ويعمم هذه المواقف على مواقف اخرى.
٦. نظرة الاخرين السلبية لذاتك وعدم الاعتماد عليها في الامور المهمة.

(ابو سالم ،٢٠١٦، ٤)

- **يبين المرشد خطوات تنمية الثقة بالنفس.**

١. دع الخوف و القلق
٢. تجنب دائما مقارنة نفسك بالأخرين.
٣. حب وتقدير الذات.
٤. التواصل مع الاخرين و المران الاجتماعي الجيد.
٥. حاسب نفسك برفق ، وان تتقبل أخطاَءك.
٦. التعرف على نقاط الضعف لتفاديها ونقاط القوة لتنميتها.
٧. تجنب كثيري الشكوى و التذمر.
٨. الاهتمام بالمظهر الخارجي (ابو سالم ، ٢٠١٦ ، ٦-٧).

- **يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة لغرض تحديد الافكار اللاعقلانية عند المسترشدين من خلال الموقف الآتي:**(هل انت واثق من نفسك وقادر على تجاوز التحديات ؟) ويناقش المرشد الافكار اللاعقلانية مع المسترشدين على النحو الاَتي:

المسترشد: انا غير قادر على الثقة بنفسي لتجاوز تحدياتي حتى وان كانت اصغر الاخطاء وترافقني مشاعر الغضب والاحباط تجاه ذاتي و تصرفاتي.

المرشد: حاول ان تغير حوارك الداخلي مع نفسك ، وعليك أنْ تدرك أنَّ لكل شخص موهبة ميزه الله سبحانه وتعالى بها ، توقف عن كره نفسك وانك عديم الفائدة والقيمة وأمضِ للامام ولا تدع الغضب و الاحباط المكبوت يتراكم ، ابق هادئا مسترخيا وفكر في احتياجاتك.

المسترشد: اعتمد على اسرتي في تلبية جميع احتياجاتي ؛ لأني كلما فكرت في إيجاد عمل اتوقع اني افشل و ربما يسبب خسارة لصاحب العمل .

المرشد : عندما تجعل للأفكار السلبية حيزاً في ذهنك فإنها تقلل من ثقتك بنفسك وبالطبع سوف تعتمد على عائلتك وتصبح عبئاً ، ولا يمكنك ان تغير من الوضع شيئا ، الله لم يخلق الانسان عبثا بل خلقك كائناً منتجاً وعليك ان تقنع نفسك بان لديك قدرات وامكانات ، وتكون ذا ثقة عالية في اداء اي مهمة تواجهك .

- **يقوم المرشد بإجراء المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي** (هل تثق بنفسك بأنك إنسان منتج ؛ أم تعتمد على الاخرين في اشباع حاجاتك؟):

(أ) المسترشد: أستمد قيمتي من مدح الاخرين لي في أي عمل اقوم به .

(ب) المسترشد: أستمد قيمتي من احترامي لذاتي وليس من مدح الاخرين لي والذي يُعدُّ من اكبر المشاكل التي تضعف الثقة بالنفس ، امتلك الثقة الكافية للقيام بواجباتي ولا تعتمد قيمتي على الاخرين .

(أ) المسترشد: اشعر بالاستياء الدائم لنقاط ضعفي وارى ان جميع الناس يركز على نقاط ضعفي.

(ب) المسترشد: في كل واحد منا نقاط ضعف وقد تظهر بشكل سلبي وتؤثر على الشخصية واداء الفرد وقد تتولد حالة نفسية امام نفسه و الاخرين ،لذا اسعى دائما لتنمية نفسي وتفادي نقاط ضعفي و التأقلم مع الحياة الاجتماعية بصورة طبيعية.

(أ) المسترشد: اراء الاخرين تقلل من عزيمتي على عمل شيء.

(ب) المسترشد: عندما اريد ان اعمل شيئاً اقرر، ثمَّ انفذ سواء شجعني الاخرون أم لم يشجعوني ؛ لان تحقيق ذاتي يكون من خلال خبرتي الشخصية وليست من اراء الاخرين عني.

(أ) المسترشد: دائما افضل ان تكلف اسرتي بقية اخوتي في انجاز متطلباتهم ؛ لانهم افضل مني.

(ب) المسترشد: اعمل داخل اسرتي بتوزيع الواجبات مع اخوتي لكي لا اكون عبئاً عليهم وبثقتي بنفسي لمساعدة اسرتي.

- يقدم المرشد خلاصة المجادلة السلوكية بين الفريقين من المسترشدين بحدوث الاستبصار في امتلاك الثقة بالنفس ؛ لأن الثقة بالنفس هي نوع من أنواع التوازن النفسي الداخلي الذي يوجد لدى الفرد والذي يمنحه القدرة في التصرفات والقرارات التي يقوم باتخاذها في حياته.
- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى الثقة بالنفس؟

٢. ما اسباب انعدام الثقة بالنفس؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على الثقة بالنفس.**

الجلسة السادسة: تقبل الذات **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	تقبل الذات
الحاجة	• الحاجة الى تقبل الذات.
الهدف الخاص	• مساعدة المسترشدين على تقبل ذاتهم.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى تقبل الذات. ٢. يبين أهمية تقبل الذات. ٣. يتقبل ذاته كما هي عليه.
الاستراتيجيات والفنيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار و المناقشة – المجادلة – التقويم – التدريب البيتي
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي.

	• يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (تقبل الذات) . • يبين المرشد أهمية تقبل الذات. •يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(انتقد نفسي عند فشلي في ابسط الاشياء ؟). •يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي(هل تشعر بعدم الرضا عن حياتي؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى تقبل الذات؟ ٢. ما أهمية تقبل الذات؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على تقبل الذات بدلاً من محاسبة الذات وتأنيبها.

إدارة الجلسة السادسة

التاريخ : ٢٠٢٠/١٢/٢٢

موضوع الجلسة : تقبل الذات

• يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.

• **يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة** (تقبل الذات) موضحاً إيّاه بأنه (شعور الفرد بالرضا عن نفسه ، كما هو بدون (شروط – رفض – انتقاد – اصدار حكم) مع

الوعي بنقاط قوته وضعفه بحدود قدراته واستعداداته وبمميزاته وعيوبه ، مع وجود رغبة في تعديل هذه العيوب) (النمر،٢٠١٦، ٨).

- **يبين المرشد اهمية تقبل الذات :**

إنَّ التقبل غير المشروط للذات والاخرين و الحياة يعني ان نمتلك قبولاً للذات دون النظر الى العيوب واساليب الرفض والانتقاد ، وان يشجع الفرد نفسه على أنَّ له ولغيره أحقية في الاحترام النابع من كونهم بشراً يعيشون في هذه الحياة وليس بسبب تصرفهم بطريقة جيدة او خالية من العيوب ، وهذا يعني ان نتقبل ونحترم انفسنا سواء كنا نسلك في الحياة بشكل جيد او لا ، سواء كنا نحصل على استحسان من الاخرين أولاً ،ويُعدُّ تقبل الذات طريق الفرد لاكتشاف وفتح الطاقات والقدرات الانسانية التي تعينه في اداء مهامه وواجباته الحياتية (النمر ، ٢٠١٦، ٢٢).

- **يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة لغرض تحديد الافكار اللاعقلانية عند المسترشدين من خلال الموقف الآتي:**(انتقد نفسي عند فشلي في ابسط الاشياء) ويناقش المرشد الافكار اللاعقلانية مع المسترشدين على النحو الاتي:

المسترشد: عندما افشل في أيسر الامور ابقى لفترة طويلة اعاتب نفسي على هذا الفشل.

المرشد: من أجل محاربة الفشل مهما كان يجب أن يتم التعلم من الأخطاء التي تم الوقوع فيها في الزمن الماضي، فهذا يساعد على التغيير، ويساعد على تحسين الحياة من الناحية الاجتماعية والعملية

المسترشد: حياتي غير مستقرة وتسودها الكثير من المحن و المصائب التي تعقّد عيش حياتي بأمان واستقرار.

المرشد: لا تجعل الاحباط يسيطر على تفكيرك وعليك ان تتقبل ذاتك و وضعك الذي انت فيه لو تعلم ان هناك الكثير من الاشخاص لو اطلعت على احوالهم لتيقنت وقلت الحمد الله على ما انا عليه لكثرة ما يعانيه غيرك، إرضَ بما قسمه الله لك واشكره دائما ليزيل عنك المحن والمصائب بأذنه ان شاء الله.

- **يقوم المرشد بإجراء مجادلة بين فريقين من المسترشدين ليتقبلوا من خلال الموقف الآتي** (هل تشعر بعدم الرضا عن حياتك؟):

(أ) المسترشد: ارفض عيوبي رفضاً شديداً.

(ب) المسترشد: لا تشغل تفكيرك كما تعتقد انت بانها عيوب ؛ لأن تقبل الفرد لذاته له فوائد كثيرة و يحرره عن كثير من القيود ، وعليك ان تعرف ان ما يصفك به الاخرون على أنها عيوب موجوده فيك لا تعد مقياساً تعتمد عليه وتشغل تفكيرك به ؛ إذ يمكن تقبّلها و التعايش معها ، فلا تجعلها تشعرك بعدم الرضا عن نفسك.

(أ) المسترشد: لا أشعر بالسعادة ؛ لأنَّ كل ما حققته لا يعد من احلامي التي أود تحقيقها.

(ب) المسترشد: السعادة هي شعور بالبهجة، المصحوبة بالرضا، ويتلاشى معها الصراع الداخلي، فيشعر الفرد بالطمأنينة. وتتحقق السعادة عندما تتحقق الاهداف ، وتشبع الحاجات ، لا يمكن أن تكون حالة دائمة طوال الوقت فالإنسان المتفاعل مع الحياة، المشارك فيها إيجابياً لا يحقق الرضا الدائم، أو غياب الصراع الداخلي، طوال الوقت. ومن ثَمَّ، فلن يكون سعيدا دائما وهذه طبيعة الحياة ؛ لأن السعادة فيها نسبية ، نظراً الى تجدد حاجات الفرد.

(أ) المسترشد: اشعر بالأسى حول ذاتي ولا استطيع التكيف مع وضعي الحالي .

(ب) المسترشد: يجب أن تتعرف على ذاتك كما هي دون تشوهات بالإفراط في النظرة إليها أو التفريط ، وأنْ تفهم إيجابياتك وسلبياتك ومواطن القوة والضعف لديك ، أي أنْ تقبل ذاتك كما هي مهما كانت الصعوبات، وبذلك فأنت تعترف بالحقيقة دون إدانة لها أو حكم سلبي عليها ؛ لأنه لن يحدث أي تطوير للذات إذا لم تقبلها ، والفهم والتحليل يكون لغرض الدعم والتطوير لذاتك.

(أ) المسترشد: احاسب ذاتي لعدم قدرتي على قبول حياة لم اخترها بنفسي.

(ب) المسترشد: حياتنا قد تكون مفروضةً علينا ونصيبنا من الدنيا باختيار الله عز وجل ، وما علينا سوى القبول بإرادة الله ونتكيف مع هذه الحياة.

- يقدم المرشد خلاصة المجادلة السلوكية بين الفريقين من المسترشدين بحدوث الاستبصار في فهم الذات دون لومها و تأنيبها ؛ لأن تقبل الذات وفهمها وإعادة تنظيمها، وإعادة تنظيم مفهوم الذات بمستوياته المختلفة، يساعد في حل المشكلات ، وايضاً فهم الواقع وتقبله.

•يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:

١. ما معنى تقبل الذات؟

٢. ما أهمية تقبل الذات؟

•يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على تقبل الذات بدلاً من محاسبة تأنيب الذات.

الجلسة السابعة: الاتزان الانفعالي **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	الاتزان الانفعالي
الحاجة	• الحاجة الى الشعور بالارتياح النفسي.
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من المواءمة بين ضغوط الحياة كالشعور بالندم و الذنب و الاحباط وبين تقبل الواقع.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى الاتزان الانفعالي. ٢. يوضح اهمية الاتزان الانفعالي. ٣. يبين قواعد السيطرة على الانفعال. ٤. يكون متزنا انفعالياً.
الاستراتيجيات والفنيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار و المناقشة – المجادلة – التقويم – التدريب البيتي

النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (الاتزان الانفعالي) • يوضح المرشد أهميته الاتزان الانفعالي. • يقوم المرشد بتوضيح القواعد التي تساعد المسترشد على السيطرة على انفعالاتهم. • يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(هل لديك القدرة على للسيطرة على انفعالاتك ؟). • يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي(كيف تتصرف عندما يواجهك موقف انفعالي في الحياة؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١.ما معنى الاتزان الانفعالي؟ ٢.ما هي قواعد السيطرة على الانفعال؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على ضبط الانفعال.

إدارة الجلسة السابعة

التاريخ :٢٠٢١/١٢/٢٨

موضوع الجلسة : الاتزان الانفعالي

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- **يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة** (الاتزان الانفعالي) بأنه (مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها ، وعدم الافراط في التهيج الانفعالي ، او الانسياق وراء تأثير الاحداث العابرة ، أو الطارئة وصولاً الى التكيّف الذاتي والاجتماعي دون أنْ يكلفه ذلك مجهوداً نفسيا (ربيع ، وعطية ،٢٠١٦، ١١٢١).

•يوضح المرشد أهمية الاتزان الانفعالي :

إنَّ الفرد المتزن انفعاليا لديه القدرة على تحمل قدر معقول من الاحباط ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى ويعمل على مراجعة الظروف في ضوء التوقعات و المستجدات والقدرة على ضبط التعبير عن الانفعال ووجوده مع الاخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغي الخصوصية والتفرد وانما يعمل على تحقيق الذات (مبارك ، ٢٠٠٨، ٦٨).

•يبين المرشد قواعد السيطرة على الانفعال، وهي:

١. أن يعرف الفرد ردود فعل الآخرين حول تصرفاته، وأن يتقبل آراءهم .
٢. تجنب الأنانية وحب الذات، وحب السيطرة على الآخرين.
٣. قبل أن ينفعل أن يفكر في نتائج الانفعال وهل هو على استعداد لتحملها أم لا؟.
٤. أن يختبر انفعالاته بدلا من الحكم المباشر على أفعال الآخرين.
٥. أن ينتبه للتواصل الجسدي غير المنطوق، من خلال مراقبة حركات الآخرين ونبرات أصواتهم وغيرها ليستطيع أن يتحكم في انفعالاته .
٦. يجب أن يتعلم كيفية التعامل بشكل إيجابي مع مختلف الحالات المزاجية التي قد يتعرض لها في حياته اليومية .

٧. أن يتدرب الإنسان على الهدوء النفسي والبدني عندما يشعر بحالة انفعال نفسي السلبي www.youm7.com

- **يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة لغرض تحديد الافكار اللاعقلانية من خلال الموقف الآتي:**(هل لديك القدرة على لسيطرة على انفعالاتك ؟) ويناقش المرشد الافكار اللاعقلانية مع المسترشدين على النحو الاتي:

المسترشد: أغضبُ عندما ارى الاخرين يعملون وحياتهم مستقرة وقد تكون خالية من المشاكل اليومية.

المرشد: مهما كانت اسباب غضبك فانه لا ينفعك ، ولقد دعا الاسلام الى ضبط الانفعال من خلال كظم الغيط ،والمودة ،والرحمة ،والتوكل ، و الاحتساب ، والاسترجاع ، والتعوذ ، والابتعاد عن الانفعالات السلبية المنفرة كالغضب و الانتقام و الكراهية ، و الاتزان الانفعالي أعلى درجات الطمأنينة والسعادة و الاستقرار النفسي.

المسترشد: اقلق بشدة ويزداد توتري عندما يواجهني موقف انفعالي ، كإنتقاد أصدقائي لي دائما ومزاحهم وسخريتهم .

المرشد: يجب أن تعلم ان الانفعال يتكون من خلال وجود عضوٍ في داخل دماغ الانسان فضلاً عن وجود العقل ، فإنَّ سرعة استجابة العقل ابطأ من مكان الانفعال بمرتين وهذه المدة أسبق بعشر ثوانٍ ، فعندما تنفعل يأتي بعدها تدخّل العقل ويشعرك بالندم ، لذلك عليك تأجيل ردة فعلك ولو لبضع ثوانٍ، ، لذا يجب عليك ان تبقى هادئاً ، وان تترك مسافة كافية بين الفعل الذي وقع وبين ردة الفعل، لتفادي قول أو فعل أي شيء قد تندم عليه لاحقا.

- **يقوم المرشد بإجراء مجادلة بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي** (كيف تتصرف عندما يواجهك موقف انفعالي في الحياة؟) :

(أ) المسترشد: أتأثر بكل الاحداث الطارئة او العابرة حتى وإن كانت غير مهمة بالنسبة لي.

(ب) المسترشد: الاهتمام بكل صغير وكبيرة من الاحداث وإن كانت قليلة الاهمية في حياتنا ، اقنع نفسك بانك تنظر الى الحياة بكل احداثها الجميلة والنافعة لك ولأسرتك ،

ولا تنظر الى سلبيات الحياة التي قد تعبّر عن فشلك وتقلل الثقة بنفسك ، إعرف قيمة نفسك في هذه الحياة واغتنم العوامل الايجابية في بناء حياتك.

(أ) المسترشد: اغضبُ بسرعة عندما يطلب مني القيام بأكثر من مهمة دون بقية افراد العمل وأعدّهُ استغلالاً لي في العمل.

(ب) المسترشد: عليك أنْ تدير انفعالك من خلال تنظيم قدراتك و كفايتك الشخصية في التعامل مع التغيرات في العمل ، وعليك ان تنظر الى أنَّ مديرك يرى انك شخص تنجز عملك بإتقان ، وربما قد يجعلك مدير قسم معين في مكان عملك ، وقد يفقدك الانفعال الكثير من المزايا التي تخدم طبيعة عملك.

(أ) المسترشد: لا استطيع السيطرة على انفعالاتي عند التفكير بصراعاتي التي لا تُحلّ.

(ب) المسترشد: كثرة الانفعال تجعلك تدور في دائرة القلق والسلبية ، يزيد الانفعال القلق وتبقى تدور في هذه الدائرة ، القدرة على حلّ المشكلات لا تعتمد على الانفعال بل انها مهارة كلما فَّعْلتَ اكثر في قدرتك على حل صراعاتك وعرفت اسباب هذه الصراعات فقد تمكنت من ايجاد حلول افضل لتجاوز ازماتك الحياتية.

(أ) المسترشد: اشعر بالغضب الشديد عندما اشعر اني حياتي تكون نمطية دون تغيير ايجابي.

(ب) المسترشد: افكر دائما في ايجاد حدث او موقف جديد في حياتي كأن ألتقي بأصدقائي الذين أحب أنْ ارافقهم لكي لا تكون حياتي تقليدية غير متجددة.

- يقدم المرشد خلاصة المجادلة السلوكية بين الفريقين من المسترشدين بحدوث الاستبصار في ادراك جزئيات وكليات الحياة لغرض ضبط الانفعال في الصعوبات التي قد تواجه الفرد ويساعد ضبط الانفعال على اكساب شعورٍ بالثقة خلال تفاعله مع البيئة باعتبارها مصدر الإشباع والأمن للفرد ، وكذلك يمتلك الحرية في التعامل مع الآخرين وفي علاقاته بالعالم الذي يحيط به ، ويشعر بالأمن والاطمئنان ، وأن يتمكن من القيام بأدواره الاجتماعية و بكفاية ايجابية ، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات عن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى الاتزان الانفعالي؟

٢. ما قواعد الاتزان الانفعالي؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على ضبط الانفعال.**

الجلسة الثامنة : التفاعل الاجتماعي **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	التفاعل الاجتماعي
الحاجة	• الحاجة الى بناء علاقات اجتماعية ايجابية طيبة
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من التفاعل الاجتماعي الايجابي والاعتناء بالاخرين.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى التفاعل الاجتماعي. ٢. يبين أهمية التفاعل الاجتماعي. ٣. يوضح أهداف التفاعل الاجتماعي. ٤. يكون متفاعلاً اجتماعياً.
الاستراتيجيات والفنيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار و المناقشة – المجادلة – التقويم – التدريب البيتي.
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (التفاعل الاجتماعي).

	• يبين المرشد أهمية التفاعل الاجتماعي. • يقوم المرشد بتوضيح أهداف التفاعل الاجتماعي. •يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(أفضّل أن أكمل واجباتي على انفراد دون وجود بقية زملائي). • يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي(هل ترغب في تكوين علاقات مع بقية أفراد المجتمع ؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى التفاعل الاجتماعي؟ ٢. ما أهداف التفاعل الاجتماعي؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على التفاعل الاجتماعي.

إدارة الجلسة الثامنة

التاريخ :٢٠٢٠/١٢/٢٩

موضوع الجلسة : التفاعل الاجتماعي

•يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.

•**يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة** (التفاعل الاجتماعي) بأنه (التعايش مع الاخرين و الاختلاط معهم على مستوى الحياة العامة بمودة و ألفة وهذه العملية ضرورية وأساسية في حياة الافراد) (المالح،١٩٩٥، ٣) ،

•يبين المرشد اهمية التفاعل الاجتماعي :

١. يعد شرطا اساسياً لتكوين الجماعة من خلال التفاعل بين بعضهم البعض.
٢. يساعد التفاعل الاجتماعي تحديد الادوار والمسؤوليات الي يضطلع بها كل انسان.
٣. يهيئ فرصاً للفرد ليميز شخصيته (ذاتيته).
٤. يسهم في تكوين السلوك من خلال اكتساب عادات وتقاليد المجتمع الصحيحة (هنود ، ٢٠١٣، ٥٥).

•يوضح المرشد أهداف التفاعل الاجتماعي وهي :

١. ييسّر التفاعل الاجتماعي تحقيق اهداف الجماعة ويحدد طرق اشباع الحاجات.
٢. يُعلَّم الفرد أنماط السلوك المتنوعة والاتجاهات التي تنظم العلاقات بين الافراد.
٣. يساعد على تقويم ذات الاخرين بصورة مستمرة.
٤. يساعد على تحقيق الذات ويخفف وطأة الشعور بالضيق ، فكثيراً ما تؤدي العزلة الى الامراض النفسية (هنود ، ٢٠١٣، ١٣٠).

• **يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة لغرض تحديد الافكار اللاعقلانية عند المسترشدين من خلال الموقف الآتي:**(هل تفضل البقاء على انفراد دون وجود بقية زملائك) ويناقش المرشد الافكار اللاعقلانية مع المسترشدين على النحو الاتي:

المسترشد: انا أُكمل واجبي ؛لأني أدرس لوحدي ؛لأن وجود زملائي معي قد يؤخرني ولا أُحب ان يعرف احد منهم أني انجزت واجباتي .

المرشد: انت تكمل واجباتك ؛لأنك تتفاعل مع وقتك الدراسي وهو الوقت المناسب لك ان تكون مع زملائك ربما توجه سؤالا صعبا تستعين بزملائك لحله ، وجودك معهم يخلق لك دافعية اكبر للتعلم ، أو قد تكتسب طرائق اخرى من زملائك في حل الواجبات الدراسية.

المسترشد: اقضي وقتي لوحدي من خلال ممارسة الالعاب الالكترونية وملء فراغي ، ولا ارغب في مقابلة احد ؛لأن العلاقات الاجتماعية مع الاخرين تشوبها حاله المصلحة الشخصية.

المرشد: يجب أنْ تعرف أنَّ حياتك لا تقتصر على ممارسة الالعاب المسلية فقط وانما لابد ان تكون هناك علاقات تبادلية في التعامل مع بعض ، عندما يمرض لك صديق فانّ زيارته يعد تفاعلاً اجتماعياً وأنَّ عيادة المريض لها الاجر الكثير ، عندما يلقي عليك شخص السلام وتبادله بالتحية فهو تفاعل اجتماعي ومن ثمَّ فان الفرد يصعب عليه أنْ يعيش في عزلة وهذه ليست من مقومات الصحة النفسية .

- **يقوم المرشد بإجراء مجادلة بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي** (هل ترغب في تكوين علاقات مع بقية أفراد المجتمع؟).

(أ) المسترشد: افضل العيش بمفردي ؛لأن علاقاتي بالآخرين تسبب لي المتاعب.

(ب) المسترشد: من غير الممكن أنْ نعيش بدون الاخرين ، ويمكنك اختيار الشخص المناسب لك ولأفكارك ونكون عونا لبعضنا البعض في إدارة حياتنا ، فقد أوصنا النبي محمد(ﷺ) في الحديث أنَّ :(المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص يشدُّ بعضه بعضاً) ..

(أ) المسترشد: تواصلي مع الاخرين يمنعني من اشباع حاجاتي وطموحاتي ويفقدني متعة الحياة.

(ب) المسترشد: التفاعل مع الاخرين ثقتنا بهم وثقتهم بنا ونتعامل معهم بنية حسنة تنم عن حبنا للخير والسعي لمنفعة الجميع وهذا يجعل الآخرين يقابلونه بمثل ما يشعر به تجاههم ويتعامل به معهم ، فشعور الفرد بالأهمية والفعالية ما هو إلا نتاج لعملية التفاعل الاجتماعي.

(أ) المسترشد: لا استضيف اصدقائي ومعارفي في بيتي او في أماكن الاستضافة ؛ لأن ذلك قد يُحدث مواقفَ تحرجني أمامهم .

(ب) المسترشد: لا تركز على نقاط الضعف في شخصيتك والتي تمنع مواصلة اقاربك و معارفك ؛ لانهم لم يزوروك لغرض انتقادك أو التركيز على هفواتك ، ولكن التواصل بينكم هو تواصل الارحام الذي أوصانا به الله جل جلاله والنبي محمد(ﷺ) وفيه الاجر والخير الكثير ، وايضا لتبادل الحديث اثارٌ ايجابية على الصحة النفسية للفرد.

(أ) المسترشد: أجد نفسي غريباً في الوسط الاجتماعي .

(ب) المسترشد: اندمج مع اصدقائي لكي اطور مهاراتي الاجتماعية ونتبادل الحديث و المساعدة بيننا.

- يقدم المرشد خلاصة المجادلة السلوكية بين الفريقين من المسترشدين بحدوث الاستبصار في ادراك أنَّ الفرد خُلِقَ اجتماعياً بطبعه و الحياة لا يمكن ان تواجَهَ بالعزلة و الانطوائية بل ان الفرد المتفاعل اجتماعيا اكثر شعوراً بقيمة الحياة ومعناها واقل شعوراً بالضيق ويتمتع بالصحة النفسية.
- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى التفاعل الاجتماعي؟

٢. ما أهداف التفاعل الاجتماعي؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على التفاعل الاجتماعي.**

الجلسة التاسعة: تقديم المساعدة **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	تقديم المساعدة
الحاجة	• الحاجة الى تنمية شعور المسترشدين لتقديم المساعدة للأخرين.
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من الوفاء بالتزاماتهم تجاه الاخرين
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى تقديم المساعدة. ٢. يبين اهمية تقديم المساعدة. ٣. يوضح طرائق تقديم المساعدة للأسرة. ٤. يكون مساعداً للآخرين.

الاستراتيجيات والفنيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار و المناقشة – المجادلة – التقويم – التدريب البيتي
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (تقديم المساعدة) • يبين المرشد أهمية تقديم المساعدة. • يقوم المرشد بتوضيح طرائق تقديم المساعدة. • يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(هل ترغب في مساعدة اسرتك وزملائك عند حاجتهم لك؟). • يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي(هل لديك القدرة على تقديم المساعدة للآخرين؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى تقديم المساعدة؟ ٢. ما أهمية تقديم المساعدة؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد ذكر موقف قام فيه بتقديم المساعدة للآخرين مع ذكر أهم الصعوبات التي واجهها خلال تقديم المساعدة وكيف تمت معالجتها.

إدارة الجلسة التاسعة

التاريخ :٤/١/٢٠٢١

موضوع الجلسة : تقديم المساعدة

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- **يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة** (تقديم المساعدة) بأنه (ما يقدمه الفرد من دعم مادي ومعنوي ومعرفي وسلوكي وعاطفي للآخرين في البيئة الاجتماعية وقت الحاجة اليها) (Bandura,1977, 177).

•يبين المرشد أهمية تقديم المساعدة:

إنّ تقديم المساعدة للآخرين ينمي التواصل البشري المبني على التعاون والاكتشاف، ويحسّن الصحة النفسية والعقلية لدى الفرد، وينعكس ايجابيا على الصحة العامة فضلا عن دوره في نشر الإيجابية في المحيط الاجتماعي ، وتقديم المساعدة للآخر طريقة لاكتشاف الذات والتعرف عليها ويسهم في تحسين المهارات السلوكية والمعرفية. التي تعزز من قيمة الفرد في المجتمع وبناء الثقة في النفس للطرفين (الخزرجي ، ٢٠١٦، ١٩-٢١).

- **يقوم المرشد بتوضيح طرائق تقديم المساعدة وهي :**

١.التحدث مع الاسرة والاصدقاء عن ما يحتاجونه وعرض خدماته لهم.

٢.الاستماع للآخرين ، قد تكون الحاجة مجرد الاستماع بلطف دون أن يطلق الأحكام عليهم. حينما يتحدث أحدهم معك عن نفسه أو عن ضائقة يمر بها.

٣.خصص وقتاً مناسبا لتقديم المساعدة للآخرين.

٤.يسهم في المشاركة في الاعمال التطوعية في مجتمع على أنها مبادرة لتقديم المساعدة لهم.

٥. إعمل بمبدأ (قف للمساعدة) اذا رأيت في طريقك من هو بحاجة لها

- **يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة لغرض تحديد الافكار اللاعقلانية عند المسترشدين من خلال الموقف الآتي:**(هل ترغب في مساعدة اسرتك وزملائك عند حاجتهم لك ؟) ويناقش المرشد الافكار اللاعقلانية مع المسترشدين على النحو الاتي:

المسترشد: قدمت المساعدة بما فيه الكفاية لأصدقائي ، حتى وأنْ اهملت أسرتي ، وقررت أنْ أتحفّظ على تقديم اي شيء لهم برغم بساطته.

المرشد: إعلم انك عندما تريد أنْ تتقرب الى الله جل جلاله بخدمة الناس فإن الله يرفعك الى أعلى عليين ، واعلم أنَّ الله اختارك من بين كثير من الناس لغرض قضاء حوائج الاخرين ومن يقدم المساعدة هو من خير الناس ، فعند مساعدة أسرتك او اصدقائك يمنحك الله الخير الكثير وتكون مكافأتك من جنس عملك.

المسترشد: بعض الافراد لا يستحق النصيحة ؛لأنه قد يرفضها او يبادلني برد قاسٍ وقد اكون من الفضوليين التي يتدخلون في شون غيرهم.

المرشد: قدم المساعدة ولو بنصيحة ان كنت تريد بها خيرا للشخص الاخر و لا تركز على ردّةِ فعله ؛ لأنك لا تنتظر ردّةِ فعله بل حرصك وخوفك عليه ورغبتك في تقديم الخير له بهذه النصيحة هي افضل مكسب لك ، ولكونك متقبل لفكرة تقديم المساعدة وتدخل الفرحة على وجوه الاخرين سيمنحك الله فرحة اكبر جراء مساعدتك لهم.

- **يقوم المرشد بإجراء مجادلة بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي:**

(هل لديك القدرة على تقديم المساعدة للآخرين؟)

(أ) المسترشد: أرغب بمساعدة الاشخاص الذين يساعدونني فقط لتكون الفائدة متبادلة بيننا.

(ب) المسترشد: اذا كنت تقدم المساعدة فقط للذين يساعدوك فتكون الفكرة هنا مساعدة مصلحة شخصية ويكون وقتها قصيراً جداً ينتهي بانتهاء المصلحة بينكما، لذلك لو تمكنت من تقديم الخدمة تجاه الاخرين بشرط أنْ لا تكون على حساب حياتك عليك المبادرة لثقتهم بك او لتفضيلهم لك دون غيرك من الاشخاص الاخرين.

(أ) المسترشد: احاول جعل نفسي منشغلا طوال وقتي عندما يطلب المساعدة احد افراد منطقة سكني لكي لا يعتمدوا عَلَيَّ في إنجاز أعمالهم.

(ب) المسترشد: الم تعلم بأن نبينا محمد(ﷺ) قد وصى بالجار وأهمية تقديم المساعدة لجيرانك ، ولكن بإمكانك مساعدته في حدود الممكن وليس الافراط في تقديم المساعدة ، ربما يحتاجك لضرورة قصوى لقربك منه قبل الاستعانة بأفراد اسرته او اقاربه ، فعند تعرضه لحالة مرضيه قد تساعده في الوصول الى المستشفى وتنقذ حياته ، وربما تحتاجه انت في نفس الموقف ، فتقاعسك عن مساعد جارك أمر غير صحيح وليس من صفات المؤمن.

(أ) المسترشد: لا يوجد عندي شيء اقدمه للأخرين حتى وان كان عن طيب خاطر.

(ب) المسترشد: احاول مساعد كل فرد يمّر في طريقي وخصوصاً كبار السن والاطفال بجبر خواطرهم ولكسب الاجر من تقديم المساعدة.

- يقدم المرشد خلاصة المجادلة السلوكية بين الفريقين من المسترشدين بحدوث الاستبصار في فهم الهدف من تقديم المساعدة ، إنَّ تقديم المساعدة عمل إنساني و اجتماعي وكل منا يتبادل تقديم المساعدة في عدة مواقف ، وعلينا أنْ نبادر لتقديم المساعدة لنبتعد عن التشتت لتعزيز قيمة الافراد في المجتمع من خلال التعاون فيما بينهم.
- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى تقديم المساعدة؟
٢. ما أهمية تقديم المساعدة؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد ذكر موقفٍ قام فيه بتقديم المساعدة للآخرين مع ذكر أهم الصعوبات التي واجهها خلال تقديم المساعدة وكيف تمت معالجتها.**

الجلسة العاشرة: أهداف الحياة – أ **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	أهداف الحياة – أ
الحاجة	• الحاجة الى تحقيق أهداف الحياة
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من تحديد اهداف لحياتهم.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرّف معنى الهدف. ٢. يوضح أهمية الهدف. ٣. يبين انواع الاهداف. ٤. يحدد الاهداف الفعلية في الحياة.
الاستراتيجيات والفنيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار و المناقشة – المجادلة – التقويم – التدريب البيتي
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (أهداف الحياة) • يوضح المشرد أهمية أهداف الحياة. • يبين المرشد أنواع أهداف الحياة. • يحدد المرشد الاهداف الفعلية في الحياة. • يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(هل حددت وقتاً معيناً لتحقيق أهدافك في الحياة ؟).

	•يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي(ما أهدافك المستقبلية ؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الآتية: ١. ما معنى الهدف ؟ ٢. ما أهمية اهداف الحياة؟
التدريب البيتي	يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على تحديد أهداف الحياة .

إدارة الجلسة العاشرة

التاريخ :٢٠٢١/١/٥

موضوع الجلسة : أهداف الحياة – أ

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- **يقدم المرشد محاضرة عن موضوع جلسة** (أهداف الحياة) بأنه (غاية يسعى الفرد إلى تحقيقها، وهو النتيجة التي يسعى النَّاس بشكل عام إلى الوصول إليها على الدوام).
- **يوضح المرشد أهمية أهدف الحياة :**

إن الإنسان الناجح هو الذي يسير ويتحرك ويتصرف ويتكلم وفق أهداف مرسومة مسبقا و يعمل على تحقيقها أما الإنسان الذي ليس له أهداف فإنه يبقى في مكانه. وأهمية تحديد الهدف تتضح أكثر إذا علمنا أن هذه العملية تؤثر على عقل الإنسان ويصبح من ثَمَّ يسير نحو الهدف تلقائيا، ومن أهم مفاتيح النجاح هو تحديد الهدف. فإنك لكي تحقق النجاح، لابد أن تحدد هدفك بوضوح وبدقة، وأن تضع الزمن المناسب

لتحقيق هذا الهدف. ولكي يكون الهدف قابلا للتحقيق، فلابد أن يكون واقعيا، متناسبا مع قدراتك ؛ إذ بدون أهداف ستعيش حياتك منتقلا من مشكلة لأخرى بدلا من التنقل من فرصة الى اخرى .لا محالة إن تحديدك لأهدافك وسعيك إلى تحقيقها سوف يعطيك الشعور بأنك تسيطر على تجاه حياتك بإذن الله، فأنت الذي تقرر ماذا تريد وأي طريق تسلك، ولا تترك ذلك للظروف ولا أنْ يختار الاخرون لك حياتك، مما يعطيك إحساسا كبيرا بالثقة بالنفس والإحساس بالقوة التي أنعم الله بها عليك ، والشخص الذي يصنع نجاحًا في الحياة هو الشخص الذي يرى هدفه بثبات، ويسعى إليه مباشرة، هذا هو التفاني.

- **يبين المرشد أنواع الأهداف وهي:**

١. الأهداف قصيرة المدى: وهي الأهداف التي تحتاج إلى وقت قصير لغرض تحقيقها.
٢. الأهداف بعيدة المدى: وهي الأهداف التي تحتاج إلى وقت اطول لتحقيقها.

- الأهداف الشخصية: وهي الأَهداف الخاصة بكل فرد، وهي تختلف من شخص الى آخر بالاعتماد على طبيعة الشخصية (عباس ، ٢٠١٨، ١٤٣-١٤٤).

- **يحدد المرشد الأهداف الفعلية في الحياة وهي على النحو الآتي:**

٢. الاهداف الفعلية طويلة المدى
   أ- تحقيق هدف الحصول على شهادة دراسية.
   ب- توثيق العلاقة مع الاسرة.
   ت- تقوية الحياة الروحية.
   ث- زيادة توثيق الصداقات مع الاصدقاء.
٣. الاهداف الفعلية متوسطة المدى
   أ- النظر في تحسين الحياة.
   ب- وضع الجدول الزمني لإنجاز الاعمال اليومية .
   ت- النظر في خيارات الدخل و الاعانة اليومية.
٤. الاهداف الفعلية القصيرة المدى:

أ- زيارات الاقارب و الاصدقاء ومشاركتهم في المناسبات.

ب- التغير في الانشطة الروتينية اليومية.

ت- النظر في فرص العلاقات الاجتماعية و الخدمة العامة (أحمد ، ٢٠١٧، ١٢٧).

- **يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة لتحديد الافكار اللاعقلانية من خلال الموقف الآتي:**(هل حددت وقتاً معيناً لتحقيق أهدافك في الحياة ؟) ويناقش المرشد الافكار اللاعقلانية مع المسترشدين على النحو الاتي:

المسترشد : أنا أعيش يوما بيوم و لا افكر في المستقبل ؛لأني عندما أفكّر في المستقبل أشعر بالقلق.

المرشد : القلق بخصوص المستقبل في حدود العادي و الطبيعي قلق حميد يدفع الفرد للإنجاز ولا يُعيق السلوك فالطالب الذي يشعر بقلق الامتحان بقدر طبيعي يصبح لديه دافع للمذاكرة و المراجعة والاستعداد للامتحان ، وهذا مفيد ويساعد على اجتياز الامتحان بنجاح ، اما اذا زاد القلق عن الحد المعقول والطبيعي فأنه يصبح قلقاً غير حميد ويؤثر سلباً على الاستذكار وعلى اداء الطالب في الامتحان وبالتالي تكون النتيجة سيئة.

المسترشد: نحن جميعا الان نخاف من المستقبل بسبب قلة فرص العمل وزيادة البطالة ، حتى خريجو الكليات فقد كانوا يعينون بعد تخرجهم بمدة قصيرة ، وهم الان فقدوا هذه الميزة ، ويتم تعيينهم بعد مدة طويلة واحياناً لا يعيّن ، وهذا لا يساعد الفرد على تكوين نفسه وبناء مستقبله.

المرشد: يجب على الانسان ان يستفيد من خبرات الماضي ويعيش الحاضر ، ويتفهم الظروف من حوله بحيث يستطيع التخطيط لمستقبله مستفيدا من قدراته ومهاراته بشيء من المثابرة و الجهد والابتكار ، انت مثلا تشكو من إلغاء أو تأخير او عدم تعيين الخريجين ، اذن الواقع يدعو الى البحث عن العمل بأنفسنا حتى يتم تعيننا ليس بالضرورة في عمل حكومي ، ولكن في اي مكان طالما كان هذا العمل مناسباً لك .

- **يقوم المرشد بإجراء مجادلة بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي** (ما اهدافك المستقبلية؟).

(أ) المسترشد: حالتي تتفق تماما مع المبدأ القائل : لقد يئست من أن أحقق اهدافي مهما حاولت.

(ب) المسترشد قرأت في كتاب أنَّ الشخص عندما تكون فكرته عن نفسه او مفهومه عن ذاته سلبياً ، وأنّه قد لا يستطيع القيام بعمل ما ، فأنه لن يستطيع بالفعل أنْ يقوم بهذا العمل ،ولذلك يجب على الانسان أنْ ينمّي في نفسه الثقة وأنْ تكون فكرته عن ذاته وامكاناته وقدراته موجبة.

(أ) المسترشد: انا عندما أحاول والفشل ينتابني الفشل وأشعر بالعجز ومهما حاولت فلن احقق اهدافي ؛ لذا أكفّ عن المحاولة .

(ب) المسترشد: الإنسان يجب أنْ يعمل ما عليه عمله بقدر ما يستطيع ،ويترك الباقي على الله (جل جلاله) ، وحتى لو فشل فإنه يشعر بالرضا عن نفسه ؛لأنه اجتهد ولم يقصر ، اما انا فأعتقد انني سأفشل لا محاله ، ومن ثمَّ لا اقوم بعمل الواجب وبذل الجهد المطلوب ، واقول توكلت على الله فقط فهذا تواكل وليس توكّلاً على الله (جل جلاله).

(أ) المسترشد لا يجب ان احكم مسبقا انني سأفشل لو كررت المحاولة ؛لأني لو توقعت الفشل مهما حاولت فسوف افشل ، ووجود هذه الفكرة في حد ذاتها تقلل من ثقتي بنفسي ، وهي نفسها تنبئ بالفشل.

(ب) المسترشد يمكنك مراجعة اهدافك وتعديلها وليس الحكم المسبق عليها ؛لأن العديد من العلماء والمفكرين الذين تركوا بصمات خالدة في التاريخ بتجارب فاشلة بنوا عليها نجاحات باهرة في وقت لاحق.

(أ) المسترشد عوامل الاحباط حولنا كثيرة تمنعنا من تحقيق اهدافنا واحلامنا فالطالب قد يتفوق في دراسته ويبذل قصارى جهده ، وفي النهاية لا يجد وظيفة ، انا مثلا لي اخ كان مجتهداً جدا متفوقا في دراسته ومن الاوائل ، وكان حلمه أن يصبح استاذا جامعيا ، ولكن لم يتم تعينه معيدا بعد تخرجه واصيب بإحباط شديد وتخلى عن حلمه.

(ب) المسترشد: الفرد المجتهد في دراسته يكون مجتهداً أيضاً في ايجاد حلول لمشكلاته و التصرف السليم في التعامل مع عوامل الاحباط في حياته ، وهو يحاول كسب الثقة بنفسه وامكاناته حتى يحقق احلامه حتى لو كان ذلك على المدى البعيد ، فأخوك مثلا لم يحقق حلمه فور تخرجه ، لكن اليس بإمكانه وهو متفوق ان يستكمل دراسته العليا ، في نفس الوقت الذي يتابع فرص التعيين في الجامعة ؟ ، لأنه اذا ما حصل على الماجستير قد يجد فرصة للتعيين في وظيفة مدرس مساعد ، واذا حصل على الدكتوراه قد يجد فرصة للتعيين في وظيفة مدرس بالجامعة .

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ، وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى الهدف ؟
٢. ما أهمية اهداف الحياة؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على تحديد اهداف الحياة.**

الجلسة الحادية عشرة: أهداف الحياة – ب مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.

الموضوع	أهداف الحياة – ب
الحاجة	• الحاجة الى تحقيق أهداف الحياة
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من تحديد اهداف لحياتهم.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى الهدف ٢. يتدرب على اكتساب مهارات تحديد اهداف الحياة. ٣. خطوات تحقيق اهداف الحياة. ٤. يكتسب الثقة بالنفس لتحقيق اهداف الحياة.
الاستراتيجيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار و المناقشة – المجادلة – التقويم –

والفنيات	التدريب البيتي
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (أهداف الحياة) . • يبين المرشد مهارات تحقيق أهداف الحياة. • يوضح المرشد خطوات تحقيق أهداف الحياة. • يقوم المرشد بدعم ثقة المسترشدين لتحقيق اهداف الحياة. • يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(هل حددت وقتاً معيناً لتحقيق أهدافك في الحياة ؟). • يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي(ما أهدافك المستقبلية ؟).
التقويم البنائي	• يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ، وعن طريق طرح السؤالين الآتيين ١. كيف يتم اكتساب مهارات تحقيق أهداف الحياة؟ ٢. ما خطوات تحقيق أهداف الحياة؟
التدريب البيتي	يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على تحديد أهداف الحياة .

إدارة الجلسة الحادية عشرة

التاريخ :٢٠٢١/١/١١

موضوع الجلسة : اهداف الحياة – ب

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- **يقدم المرشد محاضرة عن موضوع جلسة** (أهداف الحياة) بأنه (غاية يسعى الفرد إلى تحقيقها، وهي النتيجة التي يسعى النَّاس بشكل عام إلى الوصول إليها على الدوام) ، وان الإنسان الناجح في حياته هو الذي يسير ويتحرك على وفق أهداف مرسومة ومحددة سابقاً من قبله هو، ويعمل الاستعانة بقدراته وامكانياته للعمل على تحقيقها، وَأَمَّا الإنسان الذي ليس له أهداف فإنَّه يواجه تحديات وصعوبات في الحياة، وأَنَّ أهمية تحديد الأهداف تتضح أكثر إذا علمنا أَنَّ هذه العملية تؤثر في طبيعة تفكير الإنسان، وبذلك يتجه نحو الهدف تلقائيًا، وأَنَّ من أفضل مفاتيح الحياة هي تحديد الأهداف الواقعية والعمل على تحقيقها بحسب أولوياتها (عباس ، ٢٠١٨، ١٤٣)
- **يوضح المرشد كيفية اكتساب مهارات تحقيق اهداف الحياة وبينها بالآتي :**

١. من المهارات الاساسية لتحقيق هدف الحياة هو متى ما تكون اهدافك التي تريد تحقيقها كافية لتحسين حياتك فعلا.
٢. ان تعرف غايتك من هذه الحياة لكي تضع الاهداف المناسبة لها.
٣. عليك ان تبدع في رسم اهدافك بما يناسب طموحاتك و حاجاتك.
٤. ان تملك ارادة و دافعاً لتحقيق أهداف ؛لأن كثيراً من الاشخاص غير سعداء لكونهم يفتقرون الى الدافع الذي يساعدهم للتقدم الى الأمام نحو تحقيق الاهداف.
٥. الوقت من المهارات المهمة التي لابد من اكتسابها لأجل وضع ادارة للوقت تناسب اهدافك التي تريد تحقيقها.

- **يوضح المرشد للمسترشدين الخطوات التي تمكنهم من تحقيق أهداف حياتهم وهي :**

١. البدء بالأهداف التي حددتها بالترتيب وفقا لحاجتك الحياتية.
٢. إعطاء نفسك مكافأة كلما انتهيت من تحقيق هدف مهما كان حجمه.
٣. زيادة الاصرار على تحقيق الهدف كلما مضيت قدماً في خطتك .
٤. يجب ان تسعى دائماً لتحقيق الهدف بوضع الخطط و تنفيذها دون كلل أو ملل.
٥. الاستعانة بكلّ ما يُساعد ويُسهم في تحقيق الهدف كاللغة أو المهارات الشخصيّة.
٦. حذف كلمة (لا) ،و(مستحيل) ،و(صعب) ،و(لا يمكن تحقيقه) من كلامك وأفكارك وتعابيرك واستبدالها بكلمات: (أقدر)، و(أستطيع)، و(يمكنني فعل ذلك)، و(أستطيع النجاح في هذا الأمر)، و(شيء سهل ويسير).

•يقوم المرشد بدعم ثقة المسترشدين لتحقيق اهداف الحياة من خلال بيان الآتي:

إنَّ الثقة بالنفس أمرٌ ضروريٌ واساسيٌّ للتحكم بمشاعرك و عواطفك وتقودك الى تحقيق أهداف حياتك و دونها قد يسيطر عليك الفشل ، كيف يؤثر هذا الأمر في تدمير جهودك المبذولة في الوصول إلى أحلامك؛ حتى على الجهود الأساسية يوماً بعد يوم في حياتك الشخصية والمهنية ، وأنَّ الأشخاص الذين يفتقرون إلى الثقة، يعانون من صعوبة في تبادل الأفكار، والتحدث عما يريدونه أو يحتاجونه، ومن صعوبة بدء المحادثة، والاهتمام بالمشاريع الصعبة، أو القيام بأي شيء يحتمل أن يحتوي مخاطرة أو يكون محرجاً؛ علماً أنهم لا يفتقرون إلى الذكاء، والقدرة، أو حتى الرغبة في أن يكونوا ناجحين، ولكنهم ببساطة لا يشعرون بالقدرة أو القوة، ومن ثمَّ يتراجعون عن اتخاذ أي إجراء، ويدفعهم نحو ذلك الخوفُ والشكُ الذاتي.

•يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة لغرض تحديد الافكار اللاعقلانية عند المسترشدين من خلال الموقف الآتي:(هل حددت وقتاً معيناً لتحقيق اهداف في الحياة؟ ويناقش المرشد الافكار اللاعقلانية مع المسترشدين على النحو الاتي:

- **المسترشد** : أنا أعيش يوما بيوم و لا افكر في المستقبل ؛لأني عندما أفكّر في المستقبل أشعر بالقلق.
- **المرشد** : القلق بخصوص المستقبل في حدود العادي و الطبيعي قلق حميد يدفع الفرد للإنجاز ولا يُعيق السلوك فالطالب الذي يشعر بقلق الامتحان بقدر طبيعي

يصبح لديه دافع للمذاكرة و المراجعة والاستعداد للامتحان ، وهذا مفيد ويساعد على اجتياز الامتحان بنجاح ، اما اذا زاد القلق عن الحد المعقول والطبيعي فأنه يصبح قلقاً غير حميد ويؤثر سلباً على الاستذكار وعلى اداء الطالب في الامتحان ومن ثَمَّ تكون النتيجة سيئة.

- **المسترشد** نحن جميعا الان نخاف من المستقبل بسبب قلة فرص العمل وزيادة البطالة ، حتى خريجو الكليات فقد كانوا يعينون بعد تخرجهم بمدة قصيرة ، وهم الان فقدوا هذه الميزة ، ويتم تعيينهم بعد مدة طويلة واحياناً لا يعيّنون ، وهذا لا يساعد الفرد على تكوين نفسه وبناء مستقبله.
- **المرشد:** يجب على الانسان أنْ يستفيد من خبرات الماضي ويعيش الحاضر ، ويتفهم الظروف من حوله بحيث يستطيع التخطيط لمستقبله مستفيدا من قدراته ومهاراته بشيء من المثابرة و الجهد والابتكار ، انت مثلا تشكو من الغاء او تأخير او عدم تعيين الخريجين ، اذن الواقع يدعو الى البحث عن العمل بأنفسنا حتى يتم تعيننا ليس بالضرورة أن يتمّ في عمل حكومي ، ولكن في اي مكان طالما كان هذا العمل مناسباً لنا .
- يقوم المرشد بإجراء مجادلة بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي (ما أهدافك المستقبلية؟).

(أ) المسترشد: حالتي تتفق تماما مع المبدأ القائل : لقد يئست من أنْ أحقق اهدافي.

(ب) المسترشد قرأت في كتاب أنَّ الشخص عندما تكون فكرته عن نفسه او مفهومه عن ذاته سلبياً ، وإنه قد لا يستطيع القيام بعمل ما ، فأنه لن يستطيع بالفعل ان يقوم بهذا العمل ،ولذلك يجب ان ينمّي في نفسه الثقة وأنْ تكون فكرته عن ذاته وامكاناته وقدراته موجبة.

(أ) المسترشد: انا عندما حاولت وفشلت ينتابني الشعور بالعجز واشعر انني مهما حاولت فلن احقق اهدافي ، فأكفَّ عن المحاولة .

(ب) المسترشد: الإنسان يجب أنْ يعمل ما عليه عمله بقدر ما يستطيع ويترك الباقي على الله (جل جلاله) ، وحتى لو فشل فإنه يشعر بالرضا عن نفسه ؛لأنه اجتهد ولم

يقصر ، أما أنا فأعتقد انني سأفشل لا محاله ، ومن ثمَّ لا اقوم بعمل الواجب وبذل الجهد المطلوب ، واقول توكلت على الله فقط فهذا تواكلٌ وليس توكلاً على الله (جل جلاله).

(أ) المسترشد لا يجب ان أحكم مسبقا انني سأفشل لو كررت المحاولة ؛ لأني لو توقعت الفشل مهما حاولت فسوف افشل ، ووجود هذه الفكرة في حد ذاتها تقلل من ثقتي بنفسي ، وهي نفسها تنبئ بالفشل.

(ب) المسترشد: يمكنك مراجعة اهدافك وتعديلها وليس الحكم المسبق عليها ؛ لأن العديد من العلماء والمفكرين الذين تركوا بصمات خالدة في التاريخ بتجارب فاشلة بنوا عليها نجاحات باهرة في وقت لاحق.

(أ) المسترشد عوامل الاحباط حولنا كثيرة تمنعنا من تحقيق أهدافنا واحلامنا فالطالب قد يتفوق في دراسته ويبذل قصارى جهده ، وفي النهاية لا يجد وظيفة ، انا مثلا لي اخ كان مجتهداً جدا متفوقا في دراسته ومن الاوائل ، وكان حلمه أن يصبح استاذا جامعيا ، ولكن لم يتم تعينه معيدا بعد تخرجه واصيب بإحباط شديد وتخلى عن حلمه.

(ب) المسترشد: الفرد المجتهد في دراسته يكون مجتهداً أيضاً في ايجاد حلول لمشكلاته و التصرف السليم في التعامل مع عوامل الاحباط في حياته ، وهو يحاول كسب الثقة بنفسه وامكاناته كي يحقق احلامه حتى لو كان ذلك على المدى البعيد ، فأخوك مثلا لم يحقق حلمه فور تخرجه ، لكن اليس بإمكانه وهو متفوق أنْ يستكمل دراسته العليا ، في نفس الوقت أن يتابع فرص التعيين في الجامعة ؟، لأنه اذا ما حصل على الماجستير قد يجد فرصة للتعين في وظيفة مدرس مساعد ، واذا حصل على الدكتوراه قد يجد فرصة للتعين في وظيفة مدرس بالجامعة .

•يقدم المرشد خلاصة المجادلة السلوكية بين الفريقين من المسترشدين بحدوث الاستبصار في أنَّ الحياة لا يمكن ان تصل الى غايتها دون رسم الهدف منها وان يكون لديك الاصرار في تحقيقه لكي تحقق رغباتك وطموحاتك من جل تحسين حياتك و الشعور بمعنى الحياة التي تعيشها.

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ، وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. كيف يتم اكتساب مهارات تحقيق اهداف الحياة؟

٢. ما خطوات تحقيق اهداف الحياة؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على تحديد اهداف الحياة .**

الجلسة الثانية عشرة: تحمل المسؤولية مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.

الموضوع	تحمل المسؤولية
الحاجة	• الحاجة الى تحمل المسؤولية.
الهدف الخاص	• تمكين المسترشد من تحمل المسؤولية تجاه الاخرين.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى تحمل المسؤولية. ٢. يوضح أهمية تحمل المسؤولية ٣. يبين الخطوات التي تساعد على تحمل المسؤولية. ٤. يتحمل المسؤولية تجاه نفسه والاخرين.
الاستراتيجيات والفنيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار و المناقشة – المجادلة – التقويم – التدريب البيتي
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (تحمل المسؤولية).

	• يوضح المرشد أهمية تحمل المسؤولية. • يبين المرشد خطوات تحمل المسؤولية. •يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(هل لديك القدرة على حل مشكلاتك الشخصية بمفردك؟). • يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي(هل تستطيع تحمل جزءٍ من المسؤولية بدلاً عن والديك ؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى تحمل المسؤولية؟ ٢. ما الخطوات التي تساعدك على تحمل المسؤولية.
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد اعطاء رأيه للمشاركة في عمل تطوعي داخل الكلية و ما الخطوات الواجب التحلي بها.

إدارة الجلسة الثانية عشرة

التاريخ :٢٠٢١/١/١٢

موضوع الجلسة : تحمل المسؤولية

•يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.

• **يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة** (تحمل المسؤولية) بأنه (استعداد الفرد للإقرار بنتائج سلوكه مع امكانية الوثوق به و الاعتماد عليه ، وإظهار مشاعر الالتزام

نحو الجماعة و الاستقامة وابداء التحسس نحو حاجات الاخرين (الحياني ، ١٩٨٩ ،٢٢).

- **يوضح المرشد أهمية تحمل المسؤولية:**

يرتبط تحمل المسؤولية بالقيادة بشكل مباشر ، والقائد الناجح الذي أعتاد على تحمل المسؤولية سوف يعمل على حل المشكلات والأمور الشائكة التي تواجهه ويستطيع حلها بدلاً من التذمر أو لوم الآخرين ؛ إذْ يجب أن يكون القائد جدياً للغاية في أوقات الأزمات في العمل فكلما كان الموقف أكثر صعوبة زادت المخاطر والمسؤوليات الملقاة على عاتقه ، وهذا يتطلب أن يتصرف بطريقة غير قابلة للتفاوض

- **يبين المرشد خطوات تحمل المسؤولية :**

١. الثقة بالنفس.
٢. الابتعاد عن الأنانية وحب الذات.
٣. حب الآخرين ومعرفة أنْ بدء العمل المكلف به سوف يسعدهم ويسعدني.
٤. تحمّل مسؤولية أفكارك ومشاعرك وكلماتك وأفعالك ؛ لأنّ هذه العناصر هي التي تبني خبرتك في الحياة.
٥. تحمل مسؤولية تحقيق سعادتك، ولا تنتظر من أحد أن يحققها لك أيا كان. تذكر قبل كل شيء أن السعادة تنبع من الداخل (حيدر ، ١٩٩٨ ،٥٦).

- **يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة لغرض تحديد الافكار اللاعقلانية عند المسترشدين من خلال المواقف الآتية:**(هل لديك القدرة على حل مشكلاتك الشخصية بمفردك – خذلت اسرتي بعدم الوفاء بمسؤولياتي تجاههم) ويناقش المرشد المواقف مع المسترشدين على النحو الآتي:

المسترشد: لا استطيع حل مشكلاتي الخاصة بمفردي وانما اعتمد على الاخرين واحصل على الحلول الجاهزة

المرشد: بإمكانك أن تحل مشكلاتك الخاصة بمفردك إذا شعرت بالمسؤولية وحاولت حلها بطريقة علمية خاصة بحل المشكلات وهي تحديد المشكلة وفرض مجموعة من الفرضيات المحتملة والحصول على الحل المناسب.

المسترشد: أعجز عن تحمل المسؤولية تجاه اسرتي وتقديم المساعدة المادية لهم لكوني منشغلاً بإكمال دراستي ، ولا أقدم العون لأبي للتخفيف عنه من خلال توفير متطلبات البيت.

المرشد: الأب يكون في قمة سعادته عندما يراك تجتهد في مسيرتك الدراسية ويرى فيك مصدراً للفخر و الاعتزاز بين اصدقائه ويأمل أنْ تحصل على الشهادة التي تمكنك من تقديم المساعدة لجميع افراد الاسرة مستقبلا.

- **يقوم المرشد بإجراء مجادلة بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي**

(هل تستطيع تحمل جزءٍ من المسؤولية بدلاً عن والديك ؟).

(أ) المسترشد: دائماً ما أفضل أنْ يتحّمل أحدٌ غيري المسؤولية في البيت ؛ لأني منشغلاً مع أصدقائي ، وليس لدي الوقت الكافي.

(ب) المسترشد: أنا ايضاً لدي اصدقاء ولكن انظّم وقتي لمساعدة اسرتي ومرافقة اصدقائي ، و أنجز الكثير من الواجبات بدلاً عن والدي لأخفف عنهم ضغط الحياة و صعوباتها.

(أ) المسترشد: أنا لا أستطيع أن أقوم بالأعمال التي تتطلب مني جهداً كبيراً بسبب ضعف شعوري بتحمل المسؤولية وكذلك ليس لدي ثقة عالية بقدراتي.

(ب) المسترشد: إنّك تستطيع أن تقوم بجميع الأعمال وبطريقة صحيحة إذا عملت على زيادة ثقتك بنفسك وبقدراتك الجسدية بصورة صحيحة، حتى تكون قادراً على تحمل المسؤولية يجب عليك أن لا تتكاسل عند مرورك بهذه الأعمال.

(أ)المسترشد: أُكلف الاخرين بمتابعة أعمالي وإنجازها حتى تكون ناجحة.

(ب) المسترشد: إنكّ تستطيع إنجاز واجباتك في وقتها المحدد وذلك بالاعتماد على النفس إذا استطعت أن تتحمل المسؤولية بطريقة صحيحة، وذلك أيضا من خلال تنظيم وقتك اليومي.

(أ)المسترشد: اجد نفسي غير قادر على تحمل المسؤولية ، وربما افشل في ذلك ؛ لان تحمل المسؤولية يحتاج الى شخص ناجح يمتلك صفات شخصية متميزة.

(ب) المسترشد: أنا لديَّ الثقة الكافية لكوني قادراً على الوفاء بمسؤولياتي تجاه اسرتي واتعلم من الفشل وأعدّه تجربة اتعلم منها الكثير في حياتي.

- يقدم المرشد خلاصة المجادلة السلوكية بين الفريقين من المسترشدين بحدوث عملية الاستبصار بتحمل المسؤولية تجاه الاسرة و الاصدقاء ، وتُعدُّ تحمل المسؤولية من اهم القيم الاخلاقية وتمنح الفرد صفات جيدة مثل الرقي ، و الوعي ، و الالتزام الذاتي ، وتأكيد إدراك الشخص لدوره في الحياة وقيامه بواجباته تجاه اسرته و اصدقائه.

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى تحمل المسؤولية؟

٢. ما الخطوات التي تساعدك على تحمل المسؤولية؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد اعطاء رأيه للمشاركة في عمل تطوعي داخل الكلية و ما الخطوات الواجب التحلي بها.**

الجلسة الثالثة عشرة: اتخاذ القرار **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	اتخاذ القرار
الحاجة	• الحاجة الى اتخاذ القرار.
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من اتخاذ القرار الصحيح.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى اتخاذ القرار. ٢. يوضح اهمية اتخاذ القرار. ٣. يبين خطوات اتخاذ القرار.

	٤. يتخذ القرار المناسب في حل مشكلته.
الاستراتيجيات والفنيات	• المحاضرة القصيرة – الحوار و المناقشة – المجادلة – التقويم – التدريب البيتي
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة (اتخاذ القرار) • يبين المرشد أهمية اتخاذ القرار. • يقوم المرشد بتوضيح خطوات اتخاذ القرار. • يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة بهدف تحديد الافكار اللاعقلانية حول موضوع الجلسة من خلال الموقف الآتي(هل يمكنك أن تتجنب الخطأ في اتخاذ القرار؟). • يمارس المرشد فنية المجادلة السلوكية بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي(ما الطريقة المناسبة لك عند اتخاذك لقرار خاص بك ؟).
التقويم البنائي	الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى إتخاذ القرار؟ ٢. ما أهمية إتخاذ القرار؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة أهم القرارات التي تم اتخاذها في حياته اليومية.

إدارة الجلسة الثالثة عشرة

التاريخ: ٢٠٢١/١/١٨

موضوع الجلسة : اتخاذ القرار

•يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.

• **يقدم المرشد محاضرة عن موضوع الجلسة** (اتخاذ القرار) بأنه (اختيار البديل الافضل و المناسب من بين مجموعة من البدائل المطروحة)

•**يوضح المرشد أهمية اتخاذ القرار :**

إنَّ أهم أسباب النجاح في الحياة تكمنُ في ايجاد القرار و اتخاذه في عدّة جوانب من حياة الفرد سواء كانت مع نفسه ، أو مع الاخرين ، فكثير من الناس يكافحون ويجتهدون في حياتهم وفي لحظة معينة يحتاجون الى اتخاذ قرار صائب لتحسين جودة حياتهم نحو اهداف رسموها لمستقبلهم ، لكن بترددهم وعدم اقدامهم على اتخاذ القرار يضيّعون فرص وخيارات قد لا تكرر مرة اخرى.

•**يبين المرشد خطوات اتخاذ القرار:**

١. جمع المعلومات الكاملة و الصحيحة عن الموضوع الذي يحتاج الى اتخاذ قرار.
٢. تحديد الخيارات الممكنة و المتاحة بناءً على المعلومات المتوفرة عن الموضوع.
٣. وضع عدد من البدائل قبل اتخاذ القرار النهائي.
٤. تحليل البدائل واختيار الانسب بالتشاور مع ذوي الخبرة
٥. تنفيذ القرار.(ابو اسعد ، ٢٠١١، ١٥٤).

•**يقوم المرشد بممارسة فنية الحوار و المناقشة لغرض تحديد الافكار اللاعقلانية عند المسترشدين من خلال الموقف الآتي:**(هل يمكنك أن تتجنب الخطأ في اتخاذ القرار؟) ويناقش المرشد الافكار اللاعقلانية مع المسترشدين على النحو الاتي:

المسترشد: اشارك اخوتي في قراراتي الخاصة ؛ لأني كل ما اتخذت قراراً تكون نتائجه غير جيدة.

المرشد: الكثير من مشكلاتي الدراسية ، ومهامي المنزلية انجزها بقرار مني شخصياً لامتلاكي الثقة بالنفس في اختيار القرار المناسب عندما تواجهني أي مشكلة.

المسترشد: أتجنب اتخاذ اي قرار لكي لا يلومني أحد على عواقب اي قرار لم احسن اتخاذه.

المرشد: القرار الخاطئ لا يعني نهاية الحياة لكن لابد من جمع المعلومات الكافية و وضع عدة بدائل لاختيار افضلها.

- يقوم المرشد بإجراء مجادلة بين فريقين من المسترشدين من خلال الموقف الآتي (ما الطريقة المناسب لك عند اتخاذك لقرار خاصٍّ بك؟)

(أ) المسترشد: أشعر بالخوف عند أي مشكلة تواجهني ؛لأنني غير قادر على اتخاذ القرار المناسب لها.

(ب) المسترشد : يُعدُّ الخوف من الامراض النفسية التي تمنعك من اتخاذ القرار ومن ثمَّ تقول انا لو اتخذت قراراً ماذا سوف يحصل؟ ؛ أو هذا القرار افضل ام هناك قرار افضل منه ؟ وهذا الخوف يعود بك خطوات الى الوراء ولا يمنحك الدِّقة في إيجاد القرار المناسب.

(أ) المسترشد: أتشاءم عندما أواجه صعوبة وتعثراً في اتخاذ قرارات في حياتي.

(ب) المسترشد: تُعدُّ البرمجة الذكية من الماضي أحد الاسباب التي تجعلك متشائماً من اتخاذ قرار ما، أي: ربما حصلت لك تجربة في الماضي وقد فشلت في اتخاذ قرار مناسب لها ومن ثمَّ يمنعك هذا من تكراره لكي لا تفشل في تجربة جديدة ، لذلك لا تعكس التجارب الشخصية على قراراتك.

(أ) المسترشد: دائما استعمل خبرتي الشخصية فقط في اتخاذ القرار وفي نهاية الامر يكون هذا القرار غير مصيب ، في بعض الاحيان أقلد اشخاصاً في إتخاذ القرار ولا يحقق لي ذلك نتائج جيدة .

(ب) المسترشد: عليك أنْ تعرف مسببات مشكلتك او تقوم باستشارة اصحاب الخبرة للبحث عن مجموعة حلول جيدة لتتمكن من اتخاذ القرار الصحيح وفقا للحل الذي يناسبك.

(أ) المسترشد: استعملً دائماً طريقة التجريب في اتخاذ القرار لو حصل لي أي موقف حياتي ، أي انه اقوم بتجربة قرار معين فإنْ لم أتجاوز هذا الموقف فسوف اذهب لاتخاذ قرار اخر وأجرّب عدّة مرات.

(ب) المسترشد: طريقة التجريب ليست الحل الامثل للوصول الى القرار الصحيح ولكن يجب أنْ تعرف أنَّ اتخاذ القرار هي خطوة من خطوات حل المشكلات وعليك استعمال المنهج العلمي الصحيح في اتخاذ القرار من خلال معرفة المشكلة واسبابها وتحليلها ، و وضع عدة بدائل وهنا عليك ان تتخذ قراراً لإختيار البديل المناسب لمشكلتك.

•يقدم المرشد خلاصة المجادلة السلوكية بين الفريقين من المسترشدين بحدوث الاستبصار في ادراك الفرد بأهمية اتخاذ القرار في الحياة و عليه أنْ يمتلك الثقة و القدرة على اتخاذ القرار بنفسة لكي يوازن بين القرار و متطلبات حياته و ان لا يعتمد على الاخرين و لا ضير أنْ يستعين بأصحاب الخبرة للحصول على مجموعة بدائل و لكن عليه إختيار افضلها والتي تناسب حاجاته.

•يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:

١. ما معنى إتخاذ القرار؟

٢. ما أهمية إتخاذ القرار؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة أهم القرارات التي تم اتخاذها في حياته اليومية.**

الجلسة الرابعة عشرة: (الختامية) **مدة الجلسة ٥٠ دقيقة**

الموضوع	الختامية
الحاجات	• حاجة أعضاء المجموعة الارشادية إلى التذكير بما دار في الجلسات الإرشادية. • الحاجة إلى تبليغ اعضاء المجموعة الإرشادية بانتهاء الأسلوب

	الإرشادي. • معرفة آرائهم حول الأسلوب الإرشادي الذي استعمل بالجلسات الارشادية.
الهدف الخاص	• تحقيق الترابط والتماسك في الجلسات الإرشادية السابقة.
الأهداف السلوكية	• أن يستعرض المرشد مع اعضاء المجموعة الإرشادية بشكل مختصر ما تم تعلمه في أثناء تطبيق الجلسات الإرشادية.
الاستراتيجيات والفنيات	• المناقشة ، التغذية الراجعة
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويُشجّعهم على الحضور. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • مراجعة ما دار في جلسات البرنامج الارشادي لتحقيق الترابط بين الجلسات. • إعلام اعضاء المجموعة أن هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة للأسلوب الإرشادي. • تشجيع اعضاء المجموعة الارشادية وحثهم على الاستفادة من خلال تطبيق ما تدربوا عليه في الجلسات وأنه سيساعدهم في مواجهة المواقف والاحداث الحياتية في الواقع. • تقديم الشكر لأعضاء المجموعة الارشادية على المشاركة والالتزام بتعليمات الجلسات الإرشادية.
التقويم	تحديد موعد الاختبار البعدي للمجموعات الثلاث التجريبية الاولى و الثانية والضابطة معاً لتطبيق مقياس الحسرة الوجودية.

إدارة الجلسة الرابعة عشرة

التاريخ: ٢٠٢١/١/٢٥

موضوع الجلسة : الختامية

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد لكل جلسة وعلى التزامهم بالوقت المحدد لكل جلسة والمحافظة على السرية التامة التي تم الاتفاق عليها قبل بدء البرنامج لكل ما يدور في الجلسات الارشادية .
- مراجعة ما دار في جلسات البرنامج لتحقيق الترابط والتكامل بين جلسات البرامج الارشادي لتكتمل السلسلة ويتحقق الهدف العام للبرنامج وهو (مساعدة المسترشدين على خفض الحسرة الوجودية).
- اعلام المسترشدين بان هذه الجلسة هي الجلسة الاخيرة للبرنامج الارشادي ؛ إذ يطلب المرشد من المجموعة الإرشادية ذكر آرائهم في الجلسات الارشادية ، ويستفسر أيضًا عن أهم الاحداث التي أثرت فيهم أكثر من غيرها ضمن تلك الجلسات.
- يقوم المرشد بتقديم بعض الهدايا للمسترشدين ، وكذلك يقدّم لهم الشكر والتقدير والثناء على التزامهم بتعليمات البرنامج الارشادي.
- يحدد المرشد موعداً للمجموعتين "التجريبيتين والمجموعة الضابطة" معاً لتطبيق الاختبار البعدي وذلك في يوم الاثنين الموافق (٢٠٢١/٢/١) .
- في نهاية الجلسة ودع المسترشدين بعضهم بعضاً متمنين للجميع السعادة والنجاح و التوفيق في حياتهم.

❋استراتيجيات وفنيات اسلوب العلاج بالمعنى:

١. تقديم الموضوع:

ويعني تقديم الموضوع لأفراد المجموعة الارشادية وبيان المعلومات الخاصة به واظهار السلبيات و الايجابيات.

٢.الحوار السقراطي:

هي فنية تستعمل على نطاق واسع في العلاج بالمعنى ؛ إذ تتم من خلال الدخول بحوار مع المسترشدين ؛ إذ يشير (فان جارسفليد،٢٠٠٤) الى إنَّ الحوار السقراطي نوع من المواجهة مع الفرد لغرض مساعدته على ايجاد المعنى المتفرد لديه أكثر من كونها خيارات تفرض عليه ويكون الاستعمال الصحيح للأسئلة السقراطية متأتياً من الفهم الجيد لموقف الفرد حيث تصاغ هذه الاسئلة المفتوحة بوصفها استجابة لموقف الفرد. ويقوم المرشد بطرح اسئلة تمكّن المسترشد من أنْ يعي قراراته اللاشعورية ، وآمالهِ المكبوتة ، والمعرفة الذاتية التي لا تلقى اعترافاً من قبل المسترشد، أيضا يُستعمل لمساعدة المسترشدين لإيجاد المعنى من المعاناة أي يكتشفوا القيم الاتجاهاتية في مواقفهم الحياتية.

وذكر (وونج،٢٠١٠) أنَّ الحوار السقراطي ييسّر للفرد اكتشاف المعنى وذلك من خلال التحدي والتساؤل او الجدل والاستفهام ،ولكي تمتد الاسئلة السقراطية لتفكير الفرد يتطلب من المرشد الاستماع الجيد وبعناية و معرفة الظروف المحيطة بالفرد ونمط تفكيره ، وضرورة فهم فترات الصمت التي يقوم بها المرشد التي قد تتضمن دلالات علاجية مهمة.(عدوى ،٢٠١٥، ١٠٨) ، وعدَّ فرانكل ان تطبيق فنية الحوار السقراطي فنية مناسبة تعمل على استثارة المعنى الكامل لدى الفرد (Frankle,1967, 125).

٣. التحليل بالمعنى:

تُعدَّ من الفنيات التي قام بتطويرها(كرومباخ) بناءًا على مبادئ العلاج بالمعنى ، وتستعمل هذه الفنية للحالات التي تعاني من فقدان الهدف في الحياة ، وخواء المعنى ، و الاغتراب ، والفراغ الوجودي والاكتئاب ، وتُعدُّ هذه الفنية عملية لتحليل خبرات الفرد للبحث عن معانٍ جديدة . ومن خلال تقويم هذه الخبرات يمكن أنْ يصل المسترشد الى

الجوانب الجديدة يكتشف منها احساسا جديداً بالمعنى والهدف وهي طريقة لإثارة القدرات الابتكارية و التفكير الابداعي ، فيقوم المعالج بتقديم سؤال للفرد للبحث عن مواطن القوة وتحليلها في شخصيته ومساعدته على المشاركة في النشاطات ذات المعنى بالنسبة له.

ولغرض تطبيق مبادئ التحليل بالمعنى لابد من القيام بإجرائيين يتمثل إحداهما بتوسيع دائرة الوعي الشعوري بمعنى ان يصبح الفرد اكثر وعيا وادراكا بالعالم من حوله و تضمن الآخر في اثارة الخيال الخلاق وهذه العملية يستعمل فيها القدرة الابتكارية.

خطوات تطبيق فنية التحليل بالمعنى :

- تقويم الذات : حيث يطلب المعالج من الفرد أن يُقدم تقويماً لذاته تفصيليا فحواه : أين هو من الحياة؟ لكي يصبح واعياً بموقفه الحالي.
- افعل كما لو : قد صُمِّمَ هذا التدريب ليبدأ الفرد طريق الاحساس بمعنى وهدف جديد في الحياة ؛ إذ إنَّ الفرد لا يستطيع تغيير مشاعره متى ما شاء لكنه يستطيع التحكم بها من خلال قوة الارادة في السلوك ، لذلك فان مكان البداية يكون مع قوة الفعل الايجابي (افعل كما لو كنت شخصا تتمنى ان تصبح مثله) ويستطيع الفرد هنا ان يجعل نفسه شخصاً ايجابياً حتى بالرغم انه قد لا يكون مؤمناً بذلك او معتقداً فيه بالبداية، وقد يعود بعد ذلك بصورة تدريجية ليكون أكثر إيجابية.
- ايجاد هدف من خلال لقاء أو مواجهة.
- البحث عن القيم ذات المعنى وهي القيم الابتكارية ، والقيم الخبراتية ، و القيم الاتجاهاتية.
- اعادة تقويم الذات من خلال استعراض رغبات الفرد ومراجعتها ، وايضا من خلال تحليل اهداف الحياة ، ويقوم المعالج في هذه الفنية بالدور الاتي:
- توجيه الفرد للسؤال عن المعنى والهدف من حياته.
- مراجعة الحقائق الاساسية لحياة الفرد ، متضمنة تحليل مواطن القوة لديه.
- مساعدة الفرد في القاء الضوء على فرديته وجوانب القوة والضعف لديه للمشاركة في النشاطات التي تُعدُّ ذات معنى بالنسبة له.

- يُطلب من الفرد أنْ يقدم تقويماً لذاته ليصبح واعياً بموقفه الحالي ولغرض استعراض الطاقة الكامنة التي لم تُستغل بعدُ ، ونجاحاته التي حققها ولم يشعر بها .
- تحديد المشكلات التي تسبب الصراعات ، وضيقه ، واضطرابه.

(محمد ، ومعوض ،٢٠١٢، ٨٥-١٠٥).

٤. فنية تعديل الاتجاهات :

أشارَ (wong,2010) الى أنَّ هذه الفنية تقوم على تعزيز ارادة المعنى وتقويتها ، كما يمكن استعمالها لمواجهة المعاناة المرتبطة بالظروف ، وتعمل هذه الفنية على إعادة صياغة اتجاهات إيجابية (wong,2010,286)، وأشارَ (Lukas,2002) الى أنَّ هذه الفنية تستند على مبدأ أساسية هي (حرية الإرادة)، فالإنسان ليس هو ما تحتمه الظروف، ولكنه يظل في جميع الأحوال قادرًا على اتخاذ موقف تجاه مشكلاته التي تكون وليدة ظروفه ومحدداته واعتقاده بانه يمكنه التغلب على تلك المشكلات. وتهدف هذه الفنية إلى أحداث تغيير إيجابي في تجاه الفرد نحو نفسه وظروفه، مِمَّا يساعده على أنْ يتغلب على بعض مشكلاته، وعلى أنْ يتقبل ويتعايش مؤقتًا مع ما لا يستطيع حله من مشكلاته (Lukas & Hirsch, 2002, 341) .

وتشير (marshall,2011) الى أنَّ هذه الفنية تهدف الى رسم الاتجاه الايجابي للفرد والتغلب على الاتجاه السلبي الذي قد يعكس الحقيقة للواقع المعترف به في الذات الداخلية وعلى ذلك بينت مارشال أنَّ الرسم التخطيطي لهذه الفنية يكون على النحو الآتي:

- البحث عن الموقف الحالي للمرض وفهم معاناته.
- ملاحظة مواطن القوة و الامكانات.
- ملاحظة الاتجاه السلبي الذي يزيد من معاناة الفرد لمحاولة تغييره.
- المساعدة في التأكيد الاعتقاد بأنّ الحياة ذات معنى ، وأنَّ الفرد لديه قيمة ذاتية غير محددة (marshall,2011,88).

٥.فنية اللوجودراما:

تقوم هذه الفنية على تخيل الماضي ؛ إذ يقص كل مسترشد قصته مع الحياة من خلال الحوار التفاعلي المتبادل بينه وبين المرشد ، ويمكن من خلال هذا الحوار اكتشاف المعنى بطريقة ارتجالية ، وتكمن الخلفية النظرية وراء استعمال اللوجودراما في الحقيقة التي مؤداها أنَّ المرشدين لا يمكن أنْ يعطوا المعنى لمسترشدين ، ولكن يمكنهم وصف المعنى ، وإنهم في بعض الاحيان حينما يستمعون جيدا للكلمات التي يتحدث بها المسترشد فأنه يمكن الاستدلال على جوانب ايجابية يمكن العثور على المعنى فيها، والمهام التي يمكن أنْ تكون ذات معنى للمسترشدين ، ولكنهم لا يستطيعوا فرض اهمية المعنى الذي يجب على المسترشد اتباعه ليعيش حياته ؛ إذ من خلال وصف المسترشد للمواقف التي مر بها و انجازاتهم وكيف ولّد لهم المشاعر المؤلمة في حياتهم ، وهم راضون عن انفسهم وان حياتهم ذات قيمة او معنى ام لا ؛ فمن خلاله الوصف يستطيع المرشد أنْ يجد موقفاً ذا معنى لاستثماره في تصحيح تفكير المسترشد ويكون بداية للبحث عن معانٍ اخرى (محمد، ومعوض ،٢٠١٢، ٢٩١).

٦. التقويم :

ويقصد بالتقويم عملية اصدار الحكم على قيمة الشيء وفق بيانات ومعلومات صحيحة وصادقة وثابتة(الامام ، ١٩٩٠، ١٦) ويتم في نهاية كل جلسة ارشادية اجراء عملية التقويم لغرض معرفة مدى فهم المسترشدين لما دار في الجلسة ، واجراء تلخيص لمحاور الجلسة وتحديد السلبيات والايجابيات ، وكذلك طرح الاسئلة لمعرفة مدى ما تحقق من اهداف الجلسة الارشادية.

٧. التدريب البيتي:

تعد فنية التدريب البيتي ذات أهمية في تحقيق الفاعلية، إذ تشجع المسترشد على اكتساب الثقة في مواجهة المشكلات بعيداً عن الجلسات الإرشادية في البرنامج وتقلل من احتمال استمرارهم في الاعتماد على المرشد (محمد، ٢٠٠٠، ٤٧)، لذا يتم تحديد تدريبات بيتية بعد الانتهاء من كل جلسة إرشادية إذ سجَّل المسترشدون المعارف

السلوكية السلبية الخاصة بعامود الاستجابات المعقولة في عامودٍ آخر مقابل من الصفحة (باترسون، ١٩٩٠، ٤١).

جلسات اسلوب العلاج بالمعنى (المجموعة التجريبية الثانية)

الجلسة الاولى: الافتتاحية مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.

الموضوع	الافتتاحية
الحاجة	١. التعارف المتبادل بين المرشد والمسترشدين ٢. تعريف اعضاء المجموعة الارشادية بمكان الجلسات الإرشادية وزمانها. ٣. تعريف اعضاء المجموعة الارشادية على الضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية.
لهدف الخاص	• تهيئة أفراد المجموعة للتفاعل مع البرنامج الإرشادي.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشدين قادرين على أنْ: ١. يتعارفوا بالمرشد لغرض إزالة الحاجز النفسي . ٢. يتعّارفوا فيما بينهم. ٣. يستكشفوا على مكان عقد الجلسات الإرشادية وزمانها. ٤. يطّلعوا على طبيعة البرنامج والضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية. ٥. يبرموا عقداً مع المسترشدين.
النشاطات	• يرحب المرشد بالأعضاء ويشكرهم ويُشجّعهم على حضورهم جلسات البرنامج في الوقت المحدد. • يقوم المرشد بتعريف إسمه وعمله لأعضاء المجموعة الارشادية. • تقديم اعضاء المجموعة الارشادية أنفسهم أمام المرشد. • يقوم المرشد بتهيئة الاجواء المريحة للمجموعة الإرشادية لخلق جوٍّ من

	الألفة والمرح. • يحدد المرشد مكان الجلسات الإرشادية وزمانها بحثهم على ضرورة الالتزام بضوابط الجلسات الإرشادية وتعليماتها. • يفتح باب الحوار والنقاش مع اعضاء المجموعة بجوٍّ من الاحترام والثقة المتبادلة والاهتمام بآرائهم حول مكان الجلسات وزمانها. • يبرمُ عقداً مع المسترشدين. • يزوّد المرشد كل عضوٍ بكراس لتدوين المعلومات والتعليمات لأداء التدريبات البيتية.
التقويم البنائي	يوجه المرشد الأسئلة الآتية لأعضاء المجموعة الارشادية : ١. هل يوجد عضوٌ لا يعرف اسم زميله أو اسم المرشد؟ ٢. هل يوجد عضوٌ لا يرغب بالاشتراك في جلسات البرنامج الإرشادي؟ ٣. هل يوجد عضوٌ لا يناسبه الوقت المخصص للجلسات الإرشادية؟

إدارة الجلسة الأولى

التاريخ :٢٠٢٠/١٢/٧

موضوع الجلسة : الافتتاحية

- يرحب المرشد بالأعضاء ويشكرهم ويُشجّعهم على حضورهم جلسات البرنامج في الوقت المحدد .
- يقدم المرشد إسمه ومهنته وطبيعة العمل الذي سيقوم به.
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة بأنْ يتقدّم كل واحد منهم ويقدّم نفسه لزملائه أمام المرشد بعد أنْ يلقي السلام عليهم.
- يقدم المرشد فكرة واضحة عن الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ودوره في مساعدة طلاب المرحلة الجامعية بصورة خاصة وجميع الطلبة بصورة عامة، لغرض الإسهام في حل هذه المشكلة التي تواجههم خلال حياتهم اليومية ومسيرتهم الدراسية.

- يوضح المرشد لأفراد المجموعة الارشادية أَنَّ الغاية من الجلسات هو تعديل ما نقوله لأنفسنا من أفكار؛ لأَنَّ الأفكار تلعب دورًا في اظهار السلوكيات التي ستقومون بها، وينتج عن ذلك سلوك متوافق بدلاً من السلوك غير المكافئ مع الافكار ، والذي يمكن للفرد من أنْ يتعامل به مع المواقف والمشكلات التي تواجهه في حياته اليومية.
- أكد المرشد للطلاب أَنَّ لهم الحق بالتحدث بحرية عن آرائهم ومشاعرهم وأنَّهم سيحصلون على الوقت الكافي للحديث، وذلك لخلق جوٍّ من الألفة والمرح لكسر الحاجز النفسي بين اعضاء المجموعة والمرشد.
- الاتفاق مع الطلاب على أَنَّ الغرفة الموجودة في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي بعد التنسيق مع رئاسة القسم في الكلية ستكون المكان الذي ستعقد فيه الجلسات الإرشادية وسيتم عقد الجلسات في يومي الأحد والثلاثاء، إلَّا في حالة حصول طارئ فإنَّ الجلسة تنتقل لليوم الذي بعده وأخذ رأيهم وموافقتهم في ذلك مع تأكيد ضرورة الالتزام بالحضور في موعد كل جلسة .
- يقوم المرشد بتعريف أعضاء المجموعة على الضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية ومن ثم كتابة بنود الاتفاق بين المرشد والمجموعة على السبورة ويطلب من كل عضوٍ تدوينها في دفتر ملاحظاته وهي:

١. المحافظة على سرية كل ما يطرح في الجلسة الإرشادية.
٢. لكل عضوٍ الحق في الانسحاب من البرنامج، ولكن ليس له الحق أنْ يحضر يومًا ويغيب يومًا آخر.
٣. المشاركة الفاعلة في أثناء الجلسة من خلال المناقشة وطرح الآراء.
٤. على كل عضوٍ أنْ يتقبل النقد من الآخرين وعليه الإصغاء لهم واحترام آرائهم مثلما عليهم احترام رأيه.
٥. إلتزام اعضاء المجموعة بما يطلب منهم بوصفه تدريباً بيتيًا.

- **يوجه المرشد الأسئلة الآتية لأعضاء المجموعة:**

١. هل يوجد عضوٌ لا يعرف اسم زميله أو اسم المرشد؟
٢. هل يوجد عضوٌ لا يرغب بالاشتراك في جلسات البرنامج الإرشادي؟

٣. هل يوجد عضوٌ لا يناسبه الوقت المخصص للجلسات الإرشادية؟

• وجد المرشد بأنَّ أعضاء المجموعة متفائلين ومسرورين بالانضمام إلى جلسات البرنامج ومتعاونين فيما بينهم ولا يوجد عضوٌ من المجموعة الارشادية يرغب بالانسحاب من الجلسات الارشادية.

•يقوم المرشد بأبرام عقد بينه وبين المسترشدين ، لغرض الالتزام والجدية والمواظبة على حضور الجلسات وتحديد مكان الجلسات واحترام المواعيد وسرية الجلسات كما في ملحق(١٤).

يودع المرشد افراد المجموعة الارشادية ، ويؤكد على ضرورة الالتزام بما تم الاتفاق عليه ، والاستمرار بحضور بقية الجلسات الارشادية.

الجلسة الثانية: العيش في الواقع **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	العيش هنا والآن
الحاجة	• العيش في الواقع
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من التخلص من آثار الماضي المؤلم والعيش في الواقع.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى العيش في الواقع. ٢. يبين أهمية العيش في الواقع. ٣. يعدد خطوات التخلص من الماضي. ٤. يعيش الواقع.
الاستراتيجيات والفنيات	•تقديم الموضوع – تعديل الاتجاه – التقويم – التدريب البيتي
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي.

	• يقدم المرشد موضوع جلسة اليوم (العيش في الواقع). • يبين المرشد أهمية العيش في الواقع . • يوضح المرشد خطوات التخلص من الماضي. • يطرح المرشد السؤال الآتي (ما موقفك عندما حكم عليك أساتذتك بأنك شخص فاشل في دراستك ولن تنجح ابدا؟). • تعديل اتجاهات المسترشدين ومناقشة اعتقاداتهم وبيان أهمية العيش في الواقع.
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى العيش في الواقع؟ ٢. ما خطوات التخلص من الماضي؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من المسترشدين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية

إدارة الجلسة الثانية

التاريخ :٢٠٢١/١٢/٨

موضوع الجلسة : العيش في الواقع

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم ويُشجّعهم على الحضور.
- **يقدم المرشد موضوع الجلسة** (العيش في الواقع) بأنه (إدراك الفرد انه يعيش فقط اللحظة التي هو يعيشها وان الماضي لن يعود و المستقبل مجهول بالنسبة له ولا يمكن السيطرة عليه) .
- **يقوم المرشد بتوضيح أهمية العيش في الواقع** : يُعدُّ تركيز الشخص على عيش الواقع من الطرائق التي تساعد على التخلّص من الماضي المؤلم ؛ إذ

سيكون لديه وقت أقل للتفكير في ماضيه، وعليه يجب المحاولة المستمرّة في إرجاع النفس إلى اللحظة التي هو عليها الآن بمجرد البدء بالتفكير في الماضي، ويُمكن أن يكون ذلك بوساطة إشارات واعية، مما يجعل الفرد يحدد اهدافه المستقبلية ونسيان الامور السلبية التي حصلت خلال الماضي ، ويشعر بقدرته وامكانياته لبلوغ الاهداف الحياتية التي وضعها لنفسه.

- **يقوم المرشد بتوضيح خطوات التخلص من حزن الماضي وقلق المستقبل للمسترشدين وهي كالآتي:**

١.امنح نفسك وقتا كافياً لتجاوز الاحداث الماضية المؤلمة.

٢.عدم التركيز على الاحداث الماضية الضاغطة ؛لأنها تولد الافكار السلبية.

٣.اتخاذ قرار بمواجهة المواقف المؤلمة ويكون مصحوبا بإجراءات فعلية.

٤.التفكير بعمق في الاحداث الماضية لتجاوزها ولتدارك مواقف مثلها في الحاضر واصلاحها .

٥.أن يأخذ احداثاً على واقعها ولا يحمل الآخرين المسؤولية عنها.

٦.ابتعد عن التخطيط العشوائي لأمورك المستقبلية.

٧.خطط للمستقبل من خلال عيشك الحاضر

٨.لا ترفع سقف توقعاتك المستقبلية سواء كانت ايجابية او سلبية.

- www.sasapost.com/how-to-live-in-the-present-moment
- **يطرح المرشد السؤال الآتي (**ما موقفك عندما حكم عليك اساتذتك بأنك شخص فاشل في دراستك ولن تنجح ابدا؟)
- يحدد المرشد إتجاهات المسترشدين الخاطئة ومنها (أنا أخشى الوقوع بالفشل في دراستي ؛ لأنني دوما اتذكر نعت معلمتي في المدرسة بأنك شخص فاشل لن تنجح ابدا؟) ، يناقش المرشد الاتجاه الخاطئ من أجل استثارة روح التحدي لديها قائلا :

انك لن تكون فاشلاً الا اذا كنت تريد أن تصبح فاشلاً ، وان الفرد قادر على التغيير عندما يتحرى ويتفحص عما اذا كان من المحتمل انه شخص فاشل ام لا

، في الوقت الذي لربما اخفقت في تحصيلك الدراسي بسبب اهمالك لدراستك ، واعترافك بهذا الاخفاق قد يزيد بانك فاشل ، وقد تلقي اللوم على تأنيب معلمتك لك ، لكن عليك ان تدرك بان لديك الاستعداد للنجاح في دراستك اذا قمت بمحاولات صحيحة واصرارك على تحسين حياتك .

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١.ما معنى العيش في الواقع؟

٢.ما خطوات التخلص من الماضي؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على العيش في الواقع .**

الجلسة الثالثة: التفاؤل **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	التفاؤل
الحاجة	• الحاجة الى التفاؤل
الهدف الخاص	•مساعدة المسترشدين على تنمية الشعور بالتفاؤل
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرّف معنى التفاؤل. ٢. يوضح أهمية التفاؤل. ٣. يبين مهارات التفاؤل. ٤. يكون متفائلاً في حياته.
الاستراتيجيات والفنيات	• تقديم الموضوع – اللوجودراما – التقويم – التدريب البيتي.
النشاطات	•يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي.

	• يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد موضوع جلسة (التفاؤل). • يوضح المرشد للمسترشدين أهمية الشعور بالتفاؤل في حياتهم اليومية. • يبين المرشد للمسترشدين المهارات التي تجعلهم اكثر تفاؤلا واقبالا للحياة. • يقوم المرشد بتطبيق فنية اللوجودراما (القصة الرمزية) من خلال السؤال الآتي : (كيف تتخيل نفسك لو اصحبت قائداً ناجحاً؟).
التقويم البنائي	الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١.ما معنى التفاؤل؟ ٢.ما اهمية التفاؤل
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من المسترشدين كتابة موقف يدل استعمال عبارات تدل على التفاؤل وتجاوز عبارات الاحباط في الحياة.

إدارة الجلسة الثالثة

التاريخ: ٢٠٢٠/١٢/١٤

موضوع الجلسة : التفاؤل

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- **يقدم المرشد موضوع الجلسة** (التفاؤل) بأنه (الاستبشار بالمستقبل وتوقّع الافضل وانتظار حدوث الخير وإستبعاد ما دون ذلك).

- **يوضح المرشد أهمية التفاؤل:**

إذ يُعدُّ جانباً مهماً في حياة الفرد ؛ فهو جزءٌ من الايمان فالمؤمن يفرح برحمة ربه ويبتعد عن اليأس ، ويمنح الانسان القدرة على مواجهة المواقف الصعبة ، يجعل الفرد أكثر مرونة في بناء العلاقات الاجتماعية وأكثر قدرة على التأقلم ، كما ينفر الناس من المتشائم ويميلون الى المتفائل ، ويقوي التفاؤل جهاز المناعة ، ويمنح الفرد السعادة سواء في البيت أو العمل أو بين الاصدقاء(ابراهيم،٢٠١٢، ٣٩٣ – ٣٩٥).

- **يبين المرشد للمسترشدين الطرائق التي تجعلهم اكثر تفاؤلا وإقبالا للحياة.**

١. التمتع بالصلابة النفسية والاعتقاد الشخصي بالكفاءة الشخصية لتحقيق الهدف.
٢. النظر الى الجوانب الايجابية للمواقف التي يريد تحقيقها بنجاح.
٣. اعترف بخطئك و طور نفسك ، ولا تفكر بان العالم يقف ضدك.
٤. لا تبالغ في تفكيرك بانك ضحية الظروف والاقدار.
٥. العلاقات الاجتماعية الجيدة تسهم في ايجاد مناخ يساعد على توفير الدعم الاجتماعي للفرد (حسن ، ٢٠٠٨، ٢٩-٣٠).

- **يقوم المرشد بتطبيق فنية اللوجودراما** (القصة الرمزية) من خلال السؤال الآتي:(كيف تتخيل نفسك لو اصحبت قائداً ناجحاً) .

من خلال السؤال الآتي يروي المسترشد قصّتَهُ المؤلمة في الحياة :(كنت متفائلا في الحياة ، أحب المزاح الكثير، أحبني كل من حولي، أهلي وأصدقائي وأقاربي، الكل يحب أنْ يكون قربي والتحدث إليّ، واطمح ان اكون شخصا او قائدا ناجحا في حياتي ، لكن مع مرور السنوات بدأت اتغير إلى أن بلغت سن الخامسة والثلاثين، كنت أرى أصدقائي يسلكون طريق النجاح حتى الأصغر مني سنا وأسعد كثيرا لذلك، لم أشعر يوما بالغيرة بالرغم من أن ظروفي الصعبة لم تسمح لي بالنجاح ، فضلاً عن أنَّ كل شخص منهم كان يأتي إليَّ ويذكر الظروف والتحديات التي تواجه تحقيق نجاحه مما زاد من تشاؤمي حتى تخليت عن جميع طموحاتي و رغباتي التي كنت اسعى الى تحقيقها) .

- يوضح المرشد هذه القصة مبيناً فائدة ان يكون الشخص متفائلا في حياته قائلا : أنَّ التفاؤل جانب مهم في حياة الفرد ، حيث يمنح الانسان القدرة على مواجهة المواقف الصعبة ، ويجعل الفرد اكثر مرونة في بناء العلاقات الاجتماعية واكثر قدرة على التأقلم ،فضلاً عن أنَّ الناس تَفرُّ من المتشائم وتميل الى المتفائل، وذكر المرشد حديث النبي محمد(ﷺ) (لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر، ولا نوء ولا غول، ويعجبني الفأل)، فالنفوس المتفائلة وحدها هي التي تمضي نحو مرادها بثباتٍ ويقين وهدوء وسكينة، فالمتفائل ينتظر الفرج قبل النظر إلى المصيبة، ويعلم أن اليسر في طي العسر، وأن الفرج مع الكرب، وأن النصر مع الصبر، وأن مع العسر يسرا. فتراه دائما يغلّب الأمل على اليأس، والتفاؤل على التشاؤم، والرجاء على القنوط، ويرى قرب الفرج كقرب ضوء النهار آخر الليل.
- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**
  ١. ما معنى التفاؤل؟
  ٢. ما أهمية التفاؤل ؟
- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابه موقف استعمل فيه الأفكار العقلانية التفاؤلية في تعاملها مع مواقف الحياة اليومية.**

الجلسة الرابعة: التفكير الايجابي مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.

الموضوع	التفكير الايجابي
الحاجة	• الحاجة الى التفكير الايجابي
الهدف الخاص	• تنمية الافكار الايجابية في الحياة.
الأهداف	• جعل المسترشد قادراً على أنْ:

السلوكية	١. يعرف معنى التفكير الايجابي ٢. يوضح اهمية التفكير الايجابي. ٣. يبين وظائف التفكير الايجابي. ٤. يصبح شخصا ايجابياً.
الاستراتيجيات والفنيات	• تقديم الموضوع – تعديل الاتجاه – التقويم – التدريب البيتي.
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد موضوع جلسة اليوم (التفكير الايجابي). • يوضح المرشد أهمية التفكير الايجابي • يبين المرشد وظائف التفكير الايجابي لغرض جعلهم افراداً ايجابيين. • يطرح المرشد السؤال الآتي(كيف تفكر في صنع حياتك وفقا لما تريد انت) يقوم المرشد بتعديل اتجاه المسترشدين ومناقشة اعتقادهم الخاطئ.
التقويم البنائي	الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى التفكير الايجابي؟ ٢. كيف تتجنب التفكير السلبي؟
التدريب البيتي	يطلب المرشد من المسترشدين كتابة موقف يدل على الافكار الايجابية واستبدالها بالأفكار الايجابية.

إدارة الجلسة الرابعة

التاريخ :٢٠٢٠/١٢/١٥

موضوع الجلسة : التفكير الايجابي

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- **يقدم المرشد موضوع الجلسة** (التفكير الايجابي) بأنه (اتجاه نفسي يتوقع الفرد بموجبه نتائج جيدة ويقيناً بأن الحياة فيها مفاجآت سارة ، مما يجعل الفرد مفعماً بالطمأنينة وبسلامٍ نفسي داخلي وأنْ يتوقع للنجاح) .
- **يوضح المرشد أهمية التفكير الايجابي:**

التفكير الايجابي مهم جداً ؛ لأنه يرتبط بالنجاح في كل مجالات الحياة، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب ، والسبب هو الطريقة التي يستعمل فيها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله ، ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك ، وأسلوب حياتك ، ونظرتك تجاه نفسك ، و الآخرين.

- **يبين المرشد للمسترشدين وظائف التفكير الايجابي :**

١. ادراك العلاقات والمتعلقات بين واقع الحياة وأحداثها وخبراتها.
٢. حل المشكلات ومجابهة التحديات وتجاوز المصاعب.
٣. صنع قرارات بوعي وتدبر وتفكير تأملي.
٤. توقع احداث مستقبلية سواء على صعيد الفرد نفسه او مع الاخرين (ابو حلاوة ،٢٠٢٠، ٢).

- **يطرح المرشد السؤال الآتي** (كيف تفكر في صنع حياتك وفقا لما تريد انت؟).
- يحدد المرشد اتجاهات المسترشدين الخاطئة ومنها (أن الحياة صعبة وأنا الآن أبحث عن طريق لجعل حياتي أفضل ، لكن من الصعب أن أجد البدائل المناسبة ،والناس من حولي لا يتمنون لي الخير ، ودائما يراودني تفكير بأنه لا اعرف كيف يمكن ان تكون

حياتي الاجتماعية والمهنية) ، يناقش المرشد الاتجاه الخاطئ من اجل تصحيح تفكير المسترشد قائلا :

إنَّ تفكيرك السلبي سيكون لك بمثابة طريق مظلم ولا يمكنك ان ترى الطريق المنيرة التي تكون لك مخرجا وتصطدم بكل ما يؤلمك في الحياة نتيجة لأفكارك السلبية وتشعر بالضياع والفشل والغضب لذا إنْ أردت أنْ تعيش حكيما عليك ان تعرف إنك تعيش في داخلك ألدّ أعدائك وهو افكارك السلبية ، والموقف التي تحدث لك ، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك، عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك ، في الطريقة التي تفكر بها ، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعيدة أو تعيسه.

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى التفكير الايجابي؟

٢. كيف يمكنك ان تكون ايجابيا؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على إستبدال الافكار السلبية بالإيجابية ليكون شخصا ايجابيا.**

الجلسة الخامسة: الثقة بالنفس **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	الثقة بالنفس
الحاجة	• حاجة المسترشدين الى تنمية الثقة بالنفس
الهدف الخاص	• مساعد المسترشدين على تنمية الثقة بالنفس
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى الثقة بالنفس.

	٢. يبين اسباب انعدام الثقة بالنفس. ٣. يوضح خطوات تنمية الثقة بالنفس. ٤. يكون واثقا من نفسه
الاستراتيجيات والفنيات	• تقديم الموضوع – للوجودراما – التقويم – التدريب البيتي.
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد موضوع جلسة (الثقة بالنفس). • يبين المرشد أسباب انعدام الثقة بالنفس. • يوضح المرشد خطوات تنمية الثقة بالنفس. • يقوم المرشد بتطبيق فنية اللوجودراما (القصة الرمزية) من خلال السؤال الآتي (هل يعتمد عليك اسرتك في ادارة بعض من شؤون المنزل و عمل والدك؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى الثقة بالنفس؟ ٢. ما أسباب انعدام الثقة بالنفس؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على الثقة بالنفس.

إدارة الجلسة الخامسة

التاريخ :٢٠٢٠/١٢/٢١

موضوع الجلسة : الثقة بالنفس

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- **يقدم المرشد موضوع الجلسة** (الثقة بالنفس) بوصفه (سمة من سمات تكامل الشخصية التي بوساطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين والاعتماد على النفس والبدء بممارسة اعماله دون خوف وقلة شعور بالنقص او الخجل من الآخرين).(فليح ،٢٠١٣، ١٤٣).
- **يوضح المرشد للمسترشدين أسباب إنعدام الثقة بالنفس وهي:**

١. الاحباط فهناك علاقة وطيدة بين الاحباط و انعدام الثقة بالنفس فهي تتغير بسرعة.
٢. الخوف والقلق عندما يصدر من الشخص موقف مخالف لكي لا يواجه لوماً من الاخرين.
٣. الانتقاد من الاخرين يكون سبب بإخبار الفرد بالفشل مما يضعف ثقته بنفسه.
٤. التوقف عن اطلاق العبارات التي تقلل من شأن الفرد (أنا فاشل) (أنا غير قادر على فعل كذا) التي تشكل خطراً على النفس من حيث لا يشعر الشخص بها.
٥. التعرض لحادث قديم كالإحراج او التوبيخ ويعمم هذه المواقف على مواقف اخرى.
٦. نظرة الاخرين السلبية لذاتك وعدم الاعتماد عليها في الامور المهمة.

(ابو سالم ،٢٠١٦، ٤).

- **يبين المرشد خطوات تنمية الثقة بالنفس.**

١. دع الخوف و القلق
٢. تجنب دائما مقارنة نفسك بالأخرين.
٣. حب الذات وتقديرها.
٤. التواصل مع الاخرين و المران الاجتماعي الجيد.

٥. حاسب نفسك برفق ، وان تتقبل أخطاءك.
٦. التعرف على نقاط الضعف لتفاديها ونقاط القوة لتنميتها.
٧. تجنب كثيري الشكوى و التذمر.
٨. الاهتمام بالمظهر الخارجي (ابو سالم ، ٢٠١٦ ، ٦-٧).

- **يقوم المرشد بتطبيق فنية اللوجودراما** (القصة الرمزية) من خلال السؤال الآتي: (هل تعتمد عليك اسرتك في ادارة بعض من شؤون المنزل و عمل والدك؟).

من خلال السؤال تحدث أحد المسترشدين عن تجربته مع أسرته (عندما كنت في الحادية و العشرين من عمري ، وبرغم أني اتقن الكثير من متطلبات العمل مع والدي الا انني اتهرب عندما يكلفني والدي بإنجاز عدد من الاشياء و لعدةً أسباب منها انه عندما طلب مني ذات مرة لإعطاء المنتج لأحد الزبائن فقمت بتجهيزه الخطأ فقام بصراخ عليَّ بصوت عالٍ لكن بعد فترة اخذ يجبر بخاطري ، ومع مرور الزمن بدأت اشعر بالخوف وعدم القيام باي شيء لكي لا أمرَ بالموقف نفسه على العكس من أخي قوي الشخصية الذي ينجز اكثر منا جميعا ويشارك الاخرين في عملهم ويتمتع بالحيوية والنشاط ، لكنني تعودت على القيام بالأعمال اليسيرةَ جداً لتفادي نقد والدي والتخوف من حدوث المشاكل أو أنْ أتعرّض للتوبيخ او الاحراج أمام الاخرين على الرغم من أنني أود أن أُعِيْنَ عائلتي واتقاسم معهم مهامَ و واجبات المنزل ، والعمل واتشارك معهم في مواجهة المواقف ، و الظروف الحياتية).

- يناقش المرشد هذه القصة من خلال قصة اخرى مبينا كيفية أنْ يكون الفرد واثقا من نفسه قائلا: (امرأه متزوجة ولها ٦ أولاد ، محدودة النشاط ، وبعد فترة توفي زوجها وكان هو مصدر عيشها ، فشعرت بالحزن الشديد ، لكنها لم تستسلم لظروف الحياة ، فذهبت إلى رجل قريب من عائلتها تشكو له وضعها فأخبرها عن رجل يملك فندقاً صغيراً ، ربما يوفر لها فرصة عمل فيه ، فلما ذهبت قال لها: ماذا تجيدين قالت: لا شيء سوى القيام بأشغال منزلية فيعينها للقيام بأعمال التنظيف فبدأت العمل بحماس ونشاط ،وبعد فترة أعجب الرجل بنشاطها فأخبرها بذلك وعينها مديرة للعمال ، وبدأت تتعلم القراءة والكتابة ففرح بها أولادها فزادت عملا ونشاطا وثقافة ، وبعد مدة من الزمن

قال لها: هل تشاركيني أنت بالعمل والنشاط وأنا بالمال حتى أصبحت تمتلك جزءًا من الفندق، فلما سألها كثير من الناس عن سر ذلك قالت :الثقة في النفس والأيمان بالله).

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى الثقة بالنفس؟

٢. ما اسباب انعدام الثقة بالنفس؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على الثقة بالنفس.**

الجلسة السادسة: تقبل الذات **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	تقبل الذات
الحاجة	• الحاجة الى تقبل الذات.
الهدف الخاص	• مساعدة المسترشدين على تقبل ذاتهم.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى تقبل الذات. ٢. يوضح أهمية تقبل الذات. ٣. يتقبل ذاته كما هي عليه.
الاستراتيجيات والفنيات	• تقديم الموضوع – الحوار السقراطي – التقويم – التدريب البيتي.
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد موضوع جلسة اليوم (تقبل الذات).

	• يوضح المرشد أهمية تقبل الفرد لذاته. • يقوم المرشد بطرح مجموعة من الاسئلة التي يمكن من خلالها اكتشاف ذات المسترشدين. • يقوم المرشد ببيان نقاط القوة و نقاط الضعف للمسترشدين وعرض التجارب المؤلمة والاستفادة من الماضي في التجربة القادمة وتوظيف قدراتهم و امكانياتهم لتقبّل ذاتهم.
التقويم البنائي	الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى تقدير الذات؟ ٢. كيف تتمكن من تقبل ذاتك.
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من المسترشدين تطبيق ما دار في الجلسة من خلال كتابة موقف يدل على تقبل الذات.

إدارة الجلسة السادسة

التاريخ :٢٠٢٠/١٢/٢٢

موضوع الجلسة : تقبل الذات

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.

•**يقدم المرشد موضوع الجلسة** (تقبل الذات) موضحاً إيّاه بأنه (شعور الفرد بالرضا عن نفسه ، كما هو بدون (شروط – رفض – انتقاد – اصدار حكم) مع الوعي بنقاط قوته وضعفه بحدود قدراته واستعداداته وبمميزاته وعيوبه ، مع وجود رغبة في تعديل هذه العيوب) (النمر،٢٠١٦، ٨).

- **يوضح المرشد أهمية تقبل الذات :**

إنَّ التقبل غير المشروط للذات والاخرين و الحياة يعني ان نمتلك قبولاً للذات دون النظر الى العيوب واساليب الرفض والانتقاد ، وأنْ يشجع الفرد نفسه على أنَّ له ولغيره أحقية في الاحترام النابع من كونهم بشراً يعيشون في هذه الحياة وليس بسبب تصرفهم بطريقة جيدة او خالية من العيوب ، وهذا يعني ان نتقبل ونحترم انفسنا سواء كنا نسلك في الحياة بشكل جيد او لا ، سواء كنا نحصل على استحسان من الاخرين أو لا، ويُعدّ تقبل الذات طريق الفرد لاكتشاف وفتح الطاقات والقدرات الانسانية التي تعينه في اداء مهامه وواجباته الحياتية (النمر ، ٢٠١٦، ٢٢).

- **يقوم المرشد بطرح مجموعة من الاسئلة التي يمكن من خلالها اكتشاف ذات المسترشدين وهي :**

١. هل تعاني من صراع داخلي لإهمالك لبدائل جيدة لم تُحسن اختياراها.
٢. هل تحاسب ذاتك دائما بسبب اخطائك في حياتك.
٣. كيف ترى حياتك بوجود قرارات اخطأت اتخاذها في الماضي.
٤. هل حياتك في الحاضر افضل من الماضي.
٥. لو عاد بك الوقت هل تتراجع عن قرارات و خيارات نفذتها في ما مضى من حياتك.
٦. ما مظاهر معاناتك مع اسرتك واصدقائك.
٧. كيف تعاني من قيود لم تستطع التحرر منها في حياتك.

- يقوم المرشد وفقا لإجراءات الحوار السقراطي ببيان نقاط القوة و نقاط الضعف للمسترشدين ، وتأكيدا على معنى مهم لدى هؤلاء الافراد لخطوة الأولى للبدء بتغيير نفسك للأفضل، لا تتمثّل في قبول الذات، وإنّما في قبول الذات غير المشروط ، حينما تتدرّب على ممارسة تقبل الذات غير المشروط، حينها فقط يمكنك أن تبدأ بحبّ نفسك، واحتضان ذاتك الأصيلة، ومن ثمّ البدء بالعمل على إصلاح جوانب الضعف أو السمات السلبية. عليك ان تكون لطيفا مع نفسك ، كن صبورا مع

نفسك، صبورا على أخطائك، وتعامل معها كما تتعامل مع الطفل الصغير الذي يرتكب الأخطاء، وتحاول أنت تصويبه ، واجه مخاوفك فجميعنا نملك تاريخًا مظلمًا يشتمل على أحداث سيئة. جميعنا نحملُ معنا ثقلاً من الماضي. إننا بشر، ومن المقدر أن نتأذى لسبب أو لآخر. لكن ما يبقينا مقيدين عاجزين، هو الخوف من المجهول ، كن إيجابيًا أحِط نفسك بكلّ ما هو جيّد وإيجابي، اخلق لنفسك بيئة مشرقة سعيدة، اكتب لنفسك ملاحظات لطيفة. علّق في غرفتك لوحات تتضمن توكيدات إيجابية ، جرب القيام بهواياتك المفضلة في كل مرة تشعر فيها بالإحباط أو الخوف من المستقبل، واجه ذلك الصوت الداخلي السلبي، واتخذ قرارك بأن لا تكون أسيرًا لأفكارك السلبية ، فالتغيير ممكن لكن لابد أنْ يبدأ بتقبل ذاتك.

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى تقبل الذات؟

٢. ما اهمية تقبل الذات؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على تقبل الذات بدلاً من محاسبة تأنيب الذات.**

الجلسة السابعة: الاتزان الانفعالي **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	الاتزان الانفعالي
الحاجة	• الحاجة الى الشعور بالارتياح النفسي.
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين على المواءمة بين ضغوط الحياة كالشعور بالندم و الذنب ،والاحباط وبين تقبل الواقع.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى الاتزان الانفعالي.

	٢. يوضح أهمية الاتزان الانفعالي. ٣. يبين قواعد السيطرة على الانفعال. ٤. يكون متزنا انفعالياً.
الاستراتيجيات والفنيات	• تقديم الموضوع – تعديل الاتجاه– التقويم – التدريب البيتي.
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه.. • يقدم المرشد موضوع جلسة اليوم (الاتزان الانفعالي). • يوضح المرشد أهمية الاتزان الانفعالي. • يبين المرشد للمسترشدين القواعد التي تمكنهم من التحلي بالاتزان الانفعالي . • يطرح المرشد السؤال الآتي (كيف يكون موقفك عندما يخطأ صديقك بحقك؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية: ١. ما معنى الاتزان الانفعالي؟ ٢. ما قواعد السيطرة على الانفعال؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من المسترشدين تطبيق ما دار في الجلسة من خلال موقف يدل الاتزان الانفعالي.

إدارة الجلسة السابعة

التاريخ :٢٠٢٠/١٢/٢٨

موضوع الجلسة : الاتزان الانفعالي

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- **يقدم المرشد موضوع الجلسة** (الاتزان الانفعالي) بأنه (مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها ، وعدم الافراط في التهيج الانفعالي ، او الانسياق وراء تأثير الاحداث العابرة ، أو الطارئة وصولاً الى التكيّف الذاتي والاجتماعي دون أنْ يكلفه ذلك مجهوداً نفسيا (ربيع ، وعطية ،٢٠١٦، ١١٢١).

•يوضح المرشد أهمية الاتزان الانفعالي وهي :

إنَّ الفرد المتزن انفعاليا لديه القدرة على تحمل قدرٍ معقولٍ من الاحباط ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى ويعمل على مراجعة الظروف في ضوء التوقعات و المستجدات والقدرة على ضبط التعبير عن الانفعال ووجوده مع الاخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغي الخصوصية والتفرد وانما يعمل على تحقيق الذات(مبارك ، ٢٠٠٨، ٦٨).

- **يوضح المرشد للمسترشدين قواعد الاتزان الانفعالي وهي:**

١. أن يعرف الفرد ردود فعل الآخرين حول تصرفاته، وأن يتقبل آراءهم .
٢. تجنب الأنانية وحب الذات، وحب السيطرة على الآخرين.
٣. قبل أن ينفعل عليه أن يفكر في نتائج الانفعال وهل هو على استعداد لتحملها أم لا؟
٤. أن يختبر انفعالاته بدلا من الحكم المباشر على أفعال الآخرين.
٥. أن ينتبه للتواصل الجسدي غير المنطوق، من خلال مراقبة حركات الآخرين ونبرات أصواتهم وغيرها ليستطيع أن يتحكم في انفعالاته .

٦. يجب أن يتعلم كيفية التعامل بشكل إيجابي مع مختلف الحالات المزاجية التي قد يتعرض لها في حياته اليومية .

٧. أنْ يتدرب الإنسان على الهدوء النفسي والبدني عندما يشعر بحالة انفعال نفسي سلبي www.youm7.com .

- **يطرح المرشد السؤال الآتي** (كيف يكون موقفك عندما يخطئ صديقك بحقك؟)

•يحدد المرشد اتجاهات المسترشدين الخاطئة ومنها (أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب ولا يمكنني التغاضي عن إساءة الاخرين لكي لا يتكرر الموقف مرة اخرى ؛ لأن من الصعب نسيان الإساءة مهما طال الزمن) يناقش المرشد الاتجاه الخاطئ ، ويوضح أنَّ الافراد لديهم بعض الافكار غير العقلانية حول مشاعرهم وعلاقاتهم الاجتماعية وطموحاتهم المهنية والدراسية وغيرها مثل (المثالية – إرضاء رغبات الأبوين – التعالي عن قيم المجتمع – القلق من رؤية المستقبل – التمركز حول تجارب الماضي المؤلمة – اللامبالاة – عدم تحمل المسؤولية) ومن شأن هذه الافكار أنْ تسبب الشعور بالإحباط ، و القلق ، و الحوف من المجهول ، واليأس ، والتوتر ، والغضب ، وكلها تهدد الشعور بالاتزان الانفعالي . وعليك أنْ تعرف أنَّ الانفعال يسبب لك ضعفا في الجانب الاجتماعي ؛ إذ تنشأ الخلافات في العلاقات الاجتماعية بين الافراد لأسباب قد تكون يسيرة مما يسبب فجوة اجتماعية وتفككاً بل كل ما يحيط بالفرد في الحياة الاجتماعية ، وأنَّ ضبط الانفعال سمة مهمة في بناء الشخصية المتوافقة التي تتصف مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة.

•يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:

١. ما معنى الاتزان الانفعالي؟

٢. ما قواعد الاتزان الانفعالي؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على ضبط الانفعال.**

الجلسة الثامنة : التفاعل الاجتماعي **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	التفاعل الاجتماعي
الحاجة	• الحاجة الى بناء علاقات اجتماعية ايجابية طيبة
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من التفاعل الاجتماعي الايجابي والاعتناء بالآخرين.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى التفاعل الاجتماعي. ٢. يبين أهمية التفاعل الاجتماعي. ٣. يوضح أهداف التفاعل الاجتماعي. ٤. يكون متفاعلاً اجتماعياً.
الاستراتيجيات والفنيات	• تقديم الموضوع –تعديل الاتجاه – التقويم – التدريب البيتي.
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد موضوع جلسة اليوم(التفاعل الاجتماعي). • يبين المرشد أهمية التفاعل الاجتماعي. • يوضح المرشد أهداف التفاعل الاجتماعي. • يطرح المرشد السؤال الآتي (هل ترغب في تطوير العلاقات الاجتماعية وتفاعلك مع اي شخص؟).
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة

	الاتية: ١.ما معنى التفاعل الاجتماعي؟ ٢.ما أهداف التفاعل الاجتماعي؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على التفاعل الاجتماعي.

إدارة الجلسة الثامنة

التاريخ :٢٠٢٠/١٢/٢٩

موضوع الجلسة : التفاعل الاجتماعي

•يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.

•**يقدم المرشد موضوع الجلسة** (التفاعل الاجتماعي) بأنه (التعايش مع الآخرين و الاختلاط معهم على مستوى الحياة العامة بمودة و ألفة وهذه العملية ضرورية وأساسية في حياة الافراد) (المالح،١٩٩٥، ٣).

•**يبين المرشد اهمية التفاعل الاجتماعي :**

١. يعد شرطا اساسياً لتكوين الجماعة من خلال التفاعل بين بعضهم البعض.
٢. يساعد التفاعل الاجتماعي على تحديد الادوار الي يضطلع بها كل انسان.
٣. يهيئ فرصاً للفرد ليميز شخصيته (ذاتيته).
٤. يسهم في تكوين السلوك من خلال اكتساب عادات وتقاليد المجتمع الصحيحة (هنود ، ٢٠١٣، ٥٥).

•**يوضح المرشد أهداف التفاعل الاجتماعي وهي:**

١. ييسّر التفاعل الاجتماعي تحقيق اهداف الجماعة ويحدد طرق اشباع الحاجات.
٢. يُعلَّم الفرد أنماط السلوك المتنوعة والاتجاهات التي تنظم العلاقات بين الافراد.
٣. يساعد على تقويم ذات الاخرين بصورة مستمرة.

٤. يساعد على تحقيق الذات ويخفف وطأة الشعور بالضيق ، فكثيراً ما تؤدي العزلة الى الامراض النفسية (هنود ، ٢٠١٣، ١٣٠).

- **يطرح المرشد السؤال الآتي** (هل ترغب في تطوير العلاقات الاجتماعية وتفاعلك مع اي شخص؟).
- **يحدد المرشد اتجاهات المسترشدين الخاطئة ومنها** (أود أنْ أكوّن علاقات اجتماعية كما يفعل اصدقائي ، لكنني عندما أريد أنْ أخالط الاخرين يراودني شعور بأنْ يكون تفاعلي مع الاخرين محدوداً جداً لكي أتجنب المضايقات ، و الاحباطات والمواقف المقلقة لي ؛ لأنني لا ارغب في سماع تقويم الاخرين لي عند وقوعي في الخطأ ، وبعض الاحيان أرى أنَّ بعض المعايير الاجتماعية لا تناسب حياتي) ، يناقش المرشد الاتجاه الخاطئ من أجل مساعدة المسترشدين على تجنب العزلة الاجتماعية و ليكونوا اكثر تفاعلا قائلا: عليك أنْ تعرف أنَّ عدم تفاعلك اجتماعيا قد يسبب لك الكثير من المشاكل النفسية وتأتي في مقدمتها الاكتئاب ، و القلق ، و قله تقدير الذات ، وأنَّ الفرد ولد بطبعه اجتماعيا لا فرداً منعزلاً ، حتى وإنْ كان هناك عدم تفاعل اجباري كانتشار الاوبئة او انشغال الفرد بعمله لكن لابد ان يشارك مشاعر الاخرين بأنه وسيلة اخرى لما للتفاعل الاجتماعي من أهمية كبيرة في حياة الفرد.
- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى التفاعل الاجتماعي؟
٢. ما أهداف التفاعل الاجتماعي؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على التفاعل الاجتماعي.**

الجلسة التاسعة: تقديم المساعدة **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	تقديم المساعدة
الحاجة	• الحاجة الى تنمية شعور المسترشدين لتقديم المساعدة للأخرين.
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من الوفاء بالتزاماتهم تجاه الآخرين
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى تقديم المساعدة. ٢. يبين اهمية تقديم المساعدة. ٣. يوضح طرائق تقديم المساعدة للأسرة. ٤. يكون مساعداً للآخرين.
الاستراتيجيات والفنيات	• تقديم الموضوع –تعديل الاتجاه – التقويم – التدريب البيتي.
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد موضوع جلسة اليوم(تقديم المساعدة). • يبين المرشد أهمية تقديم المساعدة. • يوضح المرشد للمسترشدين طرق تقديم المساعدة للآخرين. • يطرح المرشد السؤال الآتي (ما شعورك تجاه نفسك والاخرين عند تقديم المساعدة لهم؟)
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الاتية:

	١.ما معنى تقديم المساعدة؟ ٢.ما أهمية تقديم المساعدة؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من كل مسترشد ذكر موقف قام فيه بتقديم المساعدة للآخرين مع ذكر أهم الصعوبات التي واجهها خلال تقديم المساعدة وكيف تمت معالجتها.

إدارة الجلسة التاسعة

التاريخ: ٢٠٢١/١/٤

موضوع الجلسة : تقديم المساعدة

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- **يقدم المرشد موضوع الجلسة** (تقديم المساعدة) بأنه (ما يقدمه الفرد من دعم مادي ومعنوي ومعرفي وسلوكي وعاطفي للآخرين في البيئة الاجتماعية وقت الحاجة اليها) (Bandura,1977, 177).
- **يبين المرشد أهمية تقديم المساعدة:**

إنّ تقديم المساعدة للآخرين ينمّي التواصل البشري المبني على التعاون والاكتشاف، ويحسن الصحة النفسية والعقلية لدى الفرد، وينعكس ايجابيا على الصحة العامة فضلا عن دوره في نشر الإيجابية في المحيط الاجتماعي . فتقديم المساعدة للآخر طريقة لاكتشاف الذات والتعرف عليها ويسهم في تحسين المهارات السلوكية والمعرفية. التي تعزز من قيمة الفرد في المجتمع وبناء الثقة في النفس للطرفين (الخزرجي ، ٢٠١٦، ١٩-٢١).

- **يقوم المرشد بتوضيح طرق تقديم المساعدة وهي:**

١.التحدث مع الاسرة والاصدقاء عّما يحتاجونه واعرض خدماتك لهم.

٢.الاستماع للآخرين ، قد تكون الحاجة مجرد الاستماع بلطف دون أن يطلق الأحكام عليهم. حينما يتحدث أحدهم معك عن نفسه أو عن ضائقة يمرُّ بها.

٣.خصص وقتاً مناسبا لتقديم المساعدة للآخرين.

٤.أسهم في المشاركة في الاعمال التطوعية على أنها مبادرة لتقديم المساعدة لهم.

٥.إعمَلْ بمبدأ (قف للمساعدة) اذا رأيت في طريقك من هو بحاجة لها.

www.mawdoo3.com.

- **يطرح المرشد السؤال الآتي** (ما شعورك تجاه نفسك والاخرين عند تقديم المساعدة لهم؟)
- يحدد المرشد اتجاهات المسترشدين الخاطئة ومنها (ان تقديم المساعدة للآخرين يُعدُّ هدراً لطاقتي ، وبالرغم من تقديم المساعدة للآخرين الا إنني أرى منهم تصرفات سلبية مما يدل على عدم تقدير طبيعة المساعدة التي قدمتها لهم ، وأعدّه استغلالاً لإمكانياتي وقدراتي لذلك افضل دائما استثمر هذ القدرات و الطاقات لنفسي فقط) ، يناقش المرشد الاتجاه الخاطئ قائلا : كن عظيما وساعد اسرتك و اصدقائك و الافراد المحيطين بمجتمع (قضاء بعض اعمال التي تطلبها منك اسرتك تدل على حبك لهم والوفاء بمسؤولياتك لهم) (مساعدتك للسيدة المسنة أو ذلك الشيخ الكبير أو الطفل الصغير في مرور الطريق هو عمل عظيم ومساعدة كبيرة) (أنْ تَحْمِلَ طفلة لدى والدها أو والدتها الممتلئة أيديهم بأغراض أخرى دليل على عطفك) ، عليك أنْ تعرف فضل تقديم المساعدة فأبواب مساعدة الآخرين كثيرة لا حصر لها مليئة بالخير والارتياح النفسي فكمّ السعادة التي تغمرنا عند مساعدة شخص آخر كفيلة بأن تجعلك تشعر بالراحة والرضا الداخلي والسعادة والهدوء النفسي .
- ويحاول المرشد تنمية احساس المسترشدين لتقديم المساعدة من خلال عرض موقف لممرضة اصبحت غير قادرة على العمل لساعات طويلة فقد تم الايحاء لها بالفخر والالتزام الاخلاقي نحو مرضاها وأنْ العمل لساعات طويلة لمساعدتهم شيءٌ عظيمٌ ،

فكثير من الناس يمكن ان يعملوا لساعات طويلة لكن قد لا يكونوا مقبولين و حريصين وعليه فالراحة ليست بعدد الساعات القليلة بل في الانجاز الذي يمكن تحقيقه .

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١.ما معنى تقديم المساعدة؟

٢.ما أهمية تقديم المساعدة؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد ذكر موقفٍ قام فيه بتقديم المساعدة فيه للآخرين مع ذكر أهم الصعوبات التي واجهها خلال تقديم المساعدة وكيف تمت معالجتها.**

الجلسة العاشرة: أهداف الحياة – أ **مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.**

الموضوع	أهداف الحياة – أ
الحاجة	• اهداف الحياة
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من تحديد اهداف لحياتهم.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١.يعرف معنى الهدف. ٢.يبين أهمية أهداف الحياة. ٣.يعدد أنواع الاهداف. ٤.يحدد المرشد الاهداف الفعلية في الحياة.
الاستراتيجيات والفنيات	• تقديم الموضوع – تحليل المعنى – التقويم – التدريب البيتي.
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي.

	• يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد موضوع جلسة اليوم (أهداف الحياة) . • يبين المرشد أهمية أهداف الحياة . • يوضح المرشد أنواع أهداف الحياة . • يحدد المرشد الاهداف الفعلية في الحياة.
التقويم البنائي	• يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ، وعن طريق طرح السؤالين الآتيين ١. ما معنى الهدف من الحياة ؟ ٢. ما انواع الاهداف ؟
التدريب البيتي	• اكتب قائمة مختصرة بأهداف فعلية طويلة المدى واجراءات سلوكية لتحقيقها.

إدارة الجلسة العاشرة

التاريخ :٢٠٢١/١/٥

موضوع الجلسة : اهداف الحياة – أ

• يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثم يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويشجع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقًا.

• **يقدم المرشد موضوع الجلسة** (أهداف الحياة) بأنها (غاية يسعى الفرد إلى تحقيقها، وهو النتيجة التي يسعى النَّاس بشكل عام إلى الوصول إليها على الدوام) .

• **يبين المرشد أهمية اهداف الحياة:**

وان الإنسان الناجح في حياته هو الذي يسير ويتحرك على وفق أهداف مرسومة ومحددة سلفًا من قبله هو، ويعمل على الاستعانة بقدراته وامكانياته للعمل على

تحقيقها، وَأَمَّا الإنسان الذي ليس له أهداف فإنَّه يواجه تحديات وصعوبات في الحياة، وأَنَّ أهمية تحديد الأهداف تتضح أكثر إذا علمنا أَنَّ هذه العملية تؤثر في طبيعة تفكير الإنسان، ومن ثمَّ ليسير نحو الهدف تلقائيًا، وأَنَّ من أفضل مفاتيح الحياة هي تحديد الأهداف الواقعية والعمل على تحقيقها بحسب اولوياتها.

- **يوضح المرشد أنواع الأهداف الحياة وهي:**

١. الأهداف قصيرة المدى: هي الأهداف التي تحتاج إلى وقت قصير لغرض تحقيقها.
٢. الأهداف بعيدة المدى: هي الأهداف التي تحتاج إلى وقت اطول لتحقيقها.
٣. الأهداف الشخصية: هي الأَهداف الخاصة بكل فرد، وهي تختلف من شخص لآخر بالاعتماد على طبيعة الشخصية. (عباس ، ٢٠١٨، ١٤٣).

- **يحدد المرشد الأهداف الفعلية في الحياة وهي على النحو الآتي:**

١. الاهداف الفعلية طويلة المدى
   ج- تحقيق هدف الحصول على شهادة دراسية.
   ح- توثيق العلاقة مع الاسرة.
   خ- تقوية الحياة الروحية.
   د- زيادة توثيق الصداقات مع الاصدقاء.
٢. الاهداف الفعلية متوسطة المدى
   ث- النظر في تحسين الحياة.
   ج- وضع الجدول الزمني لإنجاز الاعمال اليومية .
   ح- النظر في خيارات الدخل و الاعانة اليومية.
٣. الاهداف الفعلية القصيرة المدى:
   ث- زيارات الاقارب و الاصدقاء ومشاركتهم في المناسبات.
   ج- التغير في الانشطة الروتينية اليومية.
   ح- النظر في فرص العلاقات الاجتماعية و الخدمة العامة (أحمد ، ٢٠١٧، ١٢٧).

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ، وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى الهدف ؟

٢. ما أنواع الاهداف؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على تحديد اهداف الحياة .**

الجلسة الحادي عشرة: أهداف الحياة – ب مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.

الموضوع	أهداف الحياة – ب
الحاجة	• أهداف الحياة
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من تحديد أهداف لحياتهم.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى الهدف ٢. يتدرب على اكتساب مهارات تحديد اهداف الحياة. ٣. يبين خطوات تحقيق اهداف الحياة. ٤. يكتسب الثقة بالنفس لتحقيق اهداف الحياة.
الاستراتيجيات والفنيات	• تقديم الموضوع – تحليل المعنى – التقويم – التدريب البيتي.
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد موضوع جلسة اليوم (أهداف الحياة) . • يوضح المرشد كيفية اكتساب مهارات تحقيق اهداف الحياة.

	• يبين خطوات تحقيق أهداف الحياة. • يقوم المرشد بدعم ثقة المسترشدين لتحقيق اهداف الحياة. • يبين المرشد للمسترشدين خطوات التي تمكنهم من تحقيق اهداف الحياة.
التقويم البنائي	• يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ، وعن طريق طرح السؤالين الآتيين ١. ما مهارات تحديد اهداف الحياة؟ ٢. ما مهارات تحقيق الاهداف؟
التدريب البيتي	اكتب قائمة مختصرة بأهداف فعلية متوسطة المدى واجراءات سلوكية لتحقيقها.

إدارة الجلسة الحادية عشرة

التاريخ :٢٠٢١/١/١١

موضوع الجلسة : أهداف الحياة – ب

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقًا.
- **يقدم المرشد موضوع الجلسة** (أهداف الحياة) بأنها (غاية يسعى الفرد إلى تحقيقها، وهي النتيجة التي يسعى النَّاس بشكل عام إلى الوصول إليها على الدوام).
- **يوضح المرشد كيفية اكتساب مهارات تحديد اهداف الحياة ويبيّنها بالآتي :**

١. من المهارات الاساسية لتحقيق هدف الحياة هو متى ما تكون اهدافك التي تريد تحقيقها كافية لتحسين حياتك فعلا.

٢. ان تعرف غايتك من هذه الحياة لكي تضع الاهداف المناسبة لها.

٣. عليك ان تبدع في رسم اهدافك بما يناسب طموحاتك و حاجاتك.
٤. ان تملك ارادة و دافعاً لتحقيق أهدافك ؛لأن كثيراً من الاشخاص غير سعداء لكونهم يفتقرون الى الدافع الذي يساعدهم للتقدم الى الأمام نحو تحقيق الاهداف.

- الوقت من المهارات المهمة التي لابد من اكتسابها لأجل وضع ادارة للوقت تناسب اهدافك التي تريد تحقيقها.
- **يبين المرشد للمسترشدين الخطوات التي تمكنهم من تحقيق أهداف حياتهم وهي:**

١. البدء بالأهداف التي حددتها بالترتيب وفقا لحاجتك الحياتية.
٢. إعطاء نفسك مكافأة كلما انتهيت من تحقيق هدف مهما كان حجمه.
٣. زيادة الاصرار على تحقيق الهدف كلما مضيت قدماً في خطتك .
٤. يجب ان تسعى دائماً لتحقيق الهدف بوضع الخطط و تنفيذها دون كلل أو ملل.
٥. الاستعانة بكلّ ما يُسهم في تحقيق الهدف كاللغة أو المهارات الشخصيّة.
٦. حذف كلمة (لا) ،و(مستحيل) ،و(صعب) ،و(لا يمكن تحقيقه) من كلامك وأفكارك وتعابيرك واستبدالها بكلمات: (أقدر)، و(أستطيع)، و(يمكنني فعل ذلك)، و(أستطيع النجاح في هذا الأمر)، و(شيء سهل ويسير).

- **يقوم المرشد بدعم ثقة المسترشدين لتحقيق أهداف الحياة من خلال بيان الآتي:**

إنَّ الثقة بالنفس أمرٌ ضروريٌ وأساسي للتحكم بمشاعرك و عواطفك ويقودك الى تحقيق اهداف حياتك و بدونه قد يسيطر عليك الفشل ، كيف يؤثر هذا الأمر في تدمير جهودك المبذولة في الوصول إلى أحلامك؛ حتى على الجهود الأساسية يوماً بعد يوم في حياتك الشخصية والمهنية، وأنَّ الأشخاص الذين يفتقرون إلى الثقة، يعانون من صعوبة في تبادل الأفكار، والتحدث عما يريدون أو يحتاجون، ومن صعوبة بدء المحادثة، والاهتمام بالمشاريع الصعبة، أو القيام بأي شيء يحتمل أن يحتوي مخاطرة أو يكون محرجاً؛ علماً أنهم لا يفتقرون إلى الذكاء، والقدرة، أو حتى الرغبة في أن يكونوا ناجحين، ولكنهم لا يشعرون بالقدرة أو القوة

، ومن ثمَّ يتراجعون عن اتخاذ أي إجراء، ويدفعهم نحو ذلك الخوف والشك الذاتي.

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ، وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما مهارات تحديد اهداف الحياة؟

٢. ما مهارات تحقيق الاهداف؟

- **يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على تحديد اهداف الحياة .**

الجلسة الثانية عشرة: تحمل المسؤولية مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.

الموضوع	تحمل المسؤولية
الحاجة	• الحاجة الى تحمل المسؤولية.
الهدف الخاص	• تمكين المسترشد من تحمل المسؤولية تجاه الاخرين.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أنْ: ١. يعرف معنى تحمل المسؤولية. ٢. يوضح أهمية تحمل المسؤولية. ٣. يبين الخطوات التي تساعد على تحمل المسؤولية. ٤. يتحمل المسؤولية تجاه نفسه والاخرين.
الاستراتيجيات والفنيات	• تقديم الموضوع – تعديل الاتجاه – التقويم – التدريب البيتي.
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه.

	• يقدم المرشد موضوع جلسة اليوم (تحمل المسؤولية). • يوضح المرشد أهمية تحمل المسؤولية. • يبين المرشد خطوات تحمل المسؤولية. • يطرح المرشد السؤال الآتي (هل لديك القدرة على تحمل المسؤولية تجاه اسرتك واصدقائك؟) .
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الآتية: ١. ما معنى تحمل المسؤولية؟ ٢. ما خطوات تحمل المسؤولية؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من المسترشدين كتابة موقف يدل تحمل المسؤولية اتجاه نفسه و الاخرين.

إدارة الجلسة الثانية عشرة

التاريخ: ٢٠٢١/١/١٢

موضوع الجلسة : تحمل المسؤولية

• يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقًا.

• **يقدم المرشد موضوع الجلسة** (تحمل المسؤولية) بأنه (استعداد الفرد للإقرار بنتائج سلوكه مع امكانية الوثوق به و الاعتماد عليه ، وإظهار مشاعر الالتزام نحو الجماعة و الاستقامة وابداء التحسس نحو حاجات الاخرين) (الحياني ، ١٩٨٩، ٢٢).

• **يوضح المرشد أهمية تحمل المسؤولية:**

• يرتبط تحمل المسؤولية بالقيادة بشكل مباشر ، والقائد الناجح الذي أعتاد على تحمل المسؤولية سوف يعمل على حل المشكلات والأمور الشائكة التي تواجهه ويستطيع

حلها بدلاً من التذمر أو لوم الآخرين ؛ إذْ يجب أن يكون القائد جدياً للغاية في أوقات الأزمات في العمل فكلما كان الموقف أكثر صعوبة زادت المخاطر والمسؤوليات الملقاة على عاتقه ، وهذا يتطلب أن يتصرف بطريقة غير قابلة للتفاوض.

- **يبين المرشد خطوات تحمل المسؤولية :**

١. الثقة بالنفس.
٢. الابتعاد عن الأنانية وحب الذات.
٣. حب الآخرين ومعرفة أنَّ بدء العمل المكلف به سوف يسعدهم ويسعدني.
٤. تحمّل مسؤولية أفكارك ومشاعرك وكلماتك وأفعالك ؛ لأنّ هذه العناصر هي التي تبني خبرتك في الحياة.
٥. تحمل مسؤولية تحقيق سعادتك، ولا تنتظر من أحد أن يحققها لك أيا كان. تذكر قبل كل شيء أن السعادة تنبع من الداخل (حيدر ، ١٩٩٨ ،٥٦).

- **يطرح المرشد السؤال الآتي** (هل لديك القدرة على تحمل المسؤولية تجاه اسرتك واصدقائك؟)

- يحدد المرشد اتجاهات المسترشدين الخاطئة ومنها (عجزتُ عن الوفاء بمسؤولياتي تجاه اسرتي و اصدقائي ؛ لأنه دائما ما تكون النتائج غير مرضية ومن ثمَّ قد يحصل الفشل وسيكون موقفي امام الاخرين محرجاً وقد أفقد قيمتي ، لذا أرغب في القيام بالمسؤوليات التي تخصني شخصيا لكي أتحمل نتائجها لوحدي ولا أسبب الضرر للآخرين) ، ويناقش المرشد الاتجاه الخاطئ ، عليك أنْ تكون قادراً على تحمل المسؤولية دون التخوف من النتائج ؛ لأن ذلك قد يكون خارج إرادتك ، لذا من الواجب عليك ان تستمر بالسعي في تحمل المسؤولية ، ولا تجعل الموقف النهائي المؤثر القوي الذي يمنعك من اداء مسؤولياتك ، بمجرد انك وضعت برمجة فكرية بان المسؤولية ثقل لا يمكن تحملها لربما لقلة الوعي التام فانك بالتأكيد سوف تتهرب من تحملها ، لكن عليك ان تتيقن بان اسرتك امانة ويجب الاخلاص معها في التزام بمسؤولياتك اتجاههم والتي تزيدك قيمة في مجتمعك.

•يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:

١. ما معنى تحمل المسؤولية؟

٢. ما الخطوات تحمل المسؤولية؟

• يطلب المرشد من كل مسترشد اعطاء رأيه للمشاركة في عمل تطوعي داخل الكلية و ما الخطوات الواجب التحلي بها.

الجلسة الثالثة عشرة: اتخاذ القرار مدة الجلسة: ٥٠ دقيقة.

الموضوع	اتخاذ القرار
الحاجة	• الحاجة الى اتخاذ القرار.
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من اتخاذ القرار الصحيح.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادر على أن: ١. يعرف معنى اتخاذ القرار. ٢. يوضح اهمية اتخاذ القرار. ٣. يبين خطوات اتخاذ القرار. ٤. يتخذ القرار المناسب في حل مشكلته
الاستراتيجيات والفنيات	• تقديم الموضوع – تعديل الاتجاه – التقويم – التدريب البيتي
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • يقدم المرشد موضوع جلسة (اتخاذ القرار).

	• يوضح المرشد أهمية اتخاذ القرار. • يبين المرشد خطوات عملية اتخاذ القرار ، وتركيز انتباه المسترشدين على كيفية اتخاذ القرار المناسب. • يطرح المرشد السؤال الآتي (هل تواجه صعوبة في اتخاذ القرار؟)
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الآتية: ١. ما معنى اتخاذ القرار؟ ٢. ما خطوات اتخاذ القرار؟
التدريب البيتي	• يطلب المرشد من المسترشدين كتابة موقف يتم فيه اتخاذ قرار.

إدارة الجلسة الثالثة عشرة

التاريخ :٢٠٢١/١/١٨

موضوع الجلسة : اتخاذ القرار

•يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُشجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقًا.

• **يقدم المرشد موضوع الجلسة** (اتخاذ القرار) بأنه (اختيار البديل الافضل و المناسب من بين مجموعة من البدائل المطروحة).

•**يوضح المرشد أهمية اتخاذ القرار :**

إنَّ أهم أسباب النجاح في الحياة تكمنُ في ايجاد القرار و اتخاذه في عدّة جوانب من حياة الفرد سواء كانت مع نفسه ، أو مع الاخرين ، فكثير من الناس يكافحون ويجتهدون في حياتهم وفي لحظة معينة يحتاجون الى اتخاذ قرار صائب لتحسين

جودة حياتهم نحو اهداف رسموها لمستقبلهم ، لكن بترددهم وعدم اقدامهم على اتخاذ القرار يضيعّون فرصاً وخياراتٍ قد لا تكرر مرة اخرى.

- **يحدد المرشد خطوات اتخاذ القرار لتمكينهم من اتخاذ القرار المناسب وهي:**

١.جمع المعلومات الكاملة و الصحيحة عن الموضوع الذي يحتاج الى اتخاذ قرار.

٢.تحديد الخيارات الممكنة و المتاحة بناءً على المعلومات المتوفرة عن الموضوع.

٣.وضع عدد من البدائل قبل اتخاذ القرار النهائي.

٤.تحليل البدائل واختيار الانسب بالتشاور مع ذوي الخبرة.

٥.تنفيذ القرار (ابو اسعد ، ٢٠١١، ١٥٤).

- **يطرح المرشد السؤال الآتي** (هل تواجه صعوبة في اتخاذ القرار؟).

- يحدد المرشد اتجاهات المسترشدين الخاطئة ومنها (نعم دائما أجد صعوبات كثير في اتخاذ القرار غالباً ما يكون هناك تعثر في قراراتي ولا افهم سبب تعثري ، فضلا عن انني أشعر بقيود كثيرة عندما اريد ان اتخذ قراراً لتحسين حياتي الشخصية والاجتماعية بالرغم من أنني دائما أسعى الى ايجاد الحل المناسب لي ، لذلك قررت ان اعتمد على الاخرين فقط في اتخاذ قرارات تهمني لكي لا ألوم نفسي و أُعاتبها على سوء اختيار القرار الخاطئ) ، ويناقش المرشد الاتجاه الخاطئ يبين المرشد قائلا : يجب ان تعرف ان اتخاذ القرار هي مهارة من مهارات المهمة والتي ترتبط ارتباطا وثيقاً بحل المشكلات لذا لابد عليك أنّ تحدد اسباب مشكلتك ، ومنْ ثمَّ تلخص مشكلتك ويمكنك الاستعانة بالمختصين لتوفير البدائل المناسبة و عليك اختيار افضلها.

- **يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:**

١. ما معنى اتخاذ القرار؟

٢.ما خطوات اتخاذ القرار؟

- **يطلب المرشد من المسترشدين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية.**

الجلسة الرابعة عشرة: (الختامية) **مدة الجلسة ٥٠ دقيقة**

الموضوع	الختامية
الحاجات	• حاجة أعضاء المجموعة الارشادية إلى التذكير بما دار في الجلسات الإرشادية. • الحاجة إلى تبليغ اعضاء المجموعة الإرشادية بانتهاء الأسلوب الإرشادي. • معرفة آرائهم حول الأسلوب الإرشادي الذي استعمل بالجلسات الارشادية.
الهدف الخاص	• تحقيق الترابط والتماسك في الجلسات الإرشادية السابقة.
الأهداف السلوكية	• أن يستعرض المرشد مع اعضاء المجموعة الإرشادية بشكل مختصر ما تم تعلمه في أثناء تطبيق الجلسات الإرشادية.
الاستراتيجيات والفنيات	• المناقشة ، التغذية الراجعة
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور. • يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتمّوه على أكمل وجه. • مراجعة ما دار في جلسات البرنامج الارشادي لتحقيق الترابط بين الجلسات. • إعلام اعضاء المجموعة أن هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة للأسلوب الإرشادي. • تشجيع اعضاء المجموعة الارشادية وحثهم على الاستفادة من خلال تطبيق ما تدربوا عليه في الجلسات وأنه سيساعدهم في مواجهة المواقف والاحداث الحياتية في الواقع. • تقديم الشكر لأعضاء المجموعة الارشادية على المشاركة والالتزام بتعليمات الجلسات الإرشادية.

التقويم	تحديد موعد الاختبار البعدي للمجموعات الثلاث التجريبية الاولى و الثانية والضابطة معاً لتطبيق مقياس الحسرة الوجودية.

ادارة الجلسة الرابعة عشرة

التاريخ: ٢٠٢١/١/٢٥

موضوع الجلسة : الختامية

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثمَّ يقوم بمتابعة التدريب البيتي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد لكل جلسة وعلى التزامهم بالوقت المحدد لكل جلسة والمحافظة على السرية التامة التي تم الاتفاق عليها قبل بدء البرنامج لكل ما يدور في الجلسات الارشادية .
- مراجعة ما دار في جلسات البرنامج لتحقيق الترابط والتكامل بين جلسات البرامج الارشادي لتكتمل السلسلة ويتحقق الهدف العام للبرنامج وهو (مساعدة المسترشدين على خفض الحسرة الوجودية).
- اعلام المسترشدين بان هذه الجلسة هي الجلسة الاخيرة للبرنامج الارشادي ؛ إذ يطلب المرشد من المجموعة الإرشادية ذكر آرائهم في الجلسات الارشادية ، ويستفسر أَيضًا عن أهم الاحداث التي أثرت فيهم أكثر من غيرها ضمن تلك الجلسات.
- يقوم المرشد بتقديم بعض الهدايا للمسترشدين ، وكذلك يقدّم لهم الشكر والتقدير والثناء على التزامهم بتعليمات البرنامج الارشادي.
- يحدد المرشد موعداً للمجموعتين "التجريبيتين والمجموعة الضابطة" معاً لتطبيق الاختبار البعدي وذلك في يوم الاثنين الموافق (٢٠٢١/٢/١) .
- في نهاية الجلسة ودع المسترشدين بعضهم بعضاً متمنين للجميع السعادة والنجاح و التوفيق في حياتهم.

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها .

أولاً: عرض النتائج .

ثانيًا: تفسير النتائج ومناقشتها .

- الاستنتاجات .

- التوصيات .

- المقترحات .

❋ **عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:**

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته، وتفسيرها، ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة على النَّحو الآتي:

أوّلًا: عرض النتائج:

تحقيقًا لهدف البحث الحالي المتمثل بتَعَرّف تأثير الأسلوبين الإرشاديين (دحض الأفكار) و (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية ، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (دحض الأفكار) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥):

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)؛ لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ؛ إذ تبين أَنَّ القيمة المحسوبة (٠) دالة إحصائيًا عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٣) عند درجة حرية (٨) ومستوى (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ؛ أي توجد فروق في المجموعة التجريبية الاولى قبل تطبيق البرنامج وبعده ، والجدول (٣٠) يبين ذلك.

الجدول (٣٠)

درجات المجموعة التجريبية الاولى على مقياس الحسرة الوجودية في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.

ت	التجريبية الاولى		الفروق	رتب الفروق	رتب الفروق الموجبة	رتب الفروق السالبة	قيمة ولكوكسن		الدلالة وفق مستوى 0.05
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية	
١	١٤٢	٩٨	٤٤	٧	٧		صفر	٣	دال احصائياً
٢	١١٩	٨٥	٣٤	٢	٢				
٣	١٣٥	٩٢	٤٣	٥,٥	٥,٥				
٤	١٢٧	٨٨	٣٩	٤	٤				
٥	١٣٣	٩٠	٤٣	٥,٥	٥,٥				
٦	١٢٩	٧٦	٥٣	٨	٨				
٧	١١٧	٩٣	٢٤	١	١				
٨	١٢٥	٨٩	٣٦	٣	٣				
مج					W+٣٦	W−0			

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) في الاختبارين القبلي والبعدي على الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)؛ لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ؛ إذ تبين أَنَّ القيمة المحسوبة (صفر) دالة إحصائيًا عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٣) عند درجة حرية (٨) ومستوى

(٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ؛ أي توجد فروق في المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ، والجدول (٣١) يبين ذلك.

الجدول (٣١)

درجات المجموعة التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) على مقياس الحسرة الوجودية في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.

ت	التجريبية الثانية		الفروق	رتب الفروق	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق الموجبة	قيمة ولكوكسن		الدلالة وفق مستوى 0.05
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية	
١	١١٠	٨٧	٢٣	١		١	صفر	٣	دال احصائياً
٢	١٣٣	٩٥	٣٨	٣		٣			
٣	١١٣	٨٦	٢٧	٢		٢			
٤	١٤٦	٩٧	٤٩	٧,٥		٧,٥			
٥	١١٨	٧٩	٣٩	٤		٤			
٦	١٤٧	٩٨	٤٩	٧,٥		٧,٥			
٧	١٢٣	٨٠	٤٣	٦		٦			
٨	١٢٦	٨٤	٤٢	٥		٥			
مج					W−0	W+٣٦			

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥)

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)؛ لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ؛ إذ تبين أَنَّ القيمة المحسوبة (١٨)، وهي غير دالة إحصائيًا عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٣) عند درجة حرية (٨) ومستوى (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية البديلة والقبول بالفرضية الصفرية ؛ أي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده، والجدول (٣٢) يبين ذلك.

الجدول (٣٢)

درجات المجموعة الضابطة على مقياس الحسرة الوجودية في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.

ت	الضابطة		الفروق	رتب الفروق	رتب الفروق	رتب الفروق الموجبة	قيمة ولكوكسن		الدلالة وفق مستوى 0.05
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي			السالبة		المحسوبة	الجدولية	
١	١٣٠	١٢٩	١	١		١	١٨	٣	غير دال احصائياً
٢	١١٩	١٢٢	-٣	٣	٣				
٣	١٢١	١٣٠	-٩	٧	٧				
٤	١٤٦	١٤٢	٤	٤		٤			
٥	١٤٨	١٤٦	٢	٢		٢			
٦	١١٧	١١١	٦	٥,٥		٥,٥			
٧	١١٥	١٣٢	-١٧	٨	٨				
٨	١٣٤	١٢٨	٦	٥,٥		٥,٥			
مج					W-18	W+18			

٤.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (دحض الأفكار) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).

ولاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (مان وتني) لعينات متوسطة الحجم؛ لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية الاولى (دحض الافكار) والضابطة ؛ إذ تبين أَنَّ القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائيًا عند موازنتها بالقيمة الجدولية (١٣) عند درجة حرية (٨) ومستوى (٠,٠٥) ، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ؛ أي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية الاولى ، والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ، والجدول (٣٣) يبين ذلك.

الجدول (٣٣)

درجات المجموعتين التجريبية الاولى والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.

ت	التجريبية الاولى		الضابطة		قيمة مان وتني U		الدلالة وفق مستوى ٠,٠٥
	الدرجات	الرتب	الدرجات	الرتب	المحسوبة	الجدولية	
١	٩٨	٨	١٢٩	١٢	صفر	١٣	دال احصائياً
٢	٨٥	٢	١٢٢	١٠			
٣	٩٢	٦	١٣٠	١٣			
٤	٨٨	٣	١٤٢	١٥			
٥	٩٠	٥	١٤٦	١٦			
٦	٧٦	١	١١١	٩			
٧	٩٣	٧	١٣٢	١٤			
٨	٨٩	٤	١٢٨	١١			

المجموع		٣٦		١٠٠			
المتوسط							

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥):

ولاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (مان وتني) لعينات متوسطة الحجم؛ لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) والضابطة ؛ إذ تبين أَنَّ القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائيًا عند موازنتها بالقيمة الجدولية (١٣) عند درجة حرية (٨) ومستوى (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ؛ أي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية الثانية ، والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ، والجدول (٣٤) يبين ذلك.

الجدول (٣٤)

درجات المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.

ت	التجريبية الثانية		الضابطة		قيمة مان وتني U		الدلالة وفق مستوى ٠,٠٥
	الدرجات	الرتب	الدرجات	الرتب	المحسوبة	الجدولية	
١	٨٧	٥	١٢٩	١٢	صفر	١٣	دال احصائياً
٢	٩٥	٦	١٢٢	١٠			
٣	٨٦	٤	١٣٠	١٣			
٤	٩٧	٧	١٤٢	١٥			
٥	٧٩	١	١٤٦	١٦			
٦	٩٨	٨	١١١	٩			

٧	٨٠	٢	١٣٢	١٤		
٨	٨٤	٣	١٢٨	١١		
المجموع		٣٦		١٠٠		
المتوسط						

٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (دحض الأفكار) ورتب درجات المجموعة التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) في الاختبار البعدي عند مستوى (٠,٠٥):

ولاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (مان وتني) لعينات متوسطة الحجم؛ لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية الاولى (دحض الافكار) و التجريبية الثانية (العلاج بالمعنى) ؛ إذ تبين أَنَّ القيمة المحسوبة (٢٨،٥) وهي دالة إحصائيًا عند موازنتها بالقيمة الجدولية (١٣) عند درجة حرية (٨) ومستوى (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية ؛ أي لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية الاولى و الثانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، والجدول (٣٥) يبين ذلك.

الجدول (٣٥)

درجات المجموعتين التجريبية الاولى و التجريبية الثانية في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.

ت	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة مان وتني U		الدلالة وفق مستوى 0.05
	الدرجات	الرتب	الدرجات	الرتب	المحسوبة	الجدولية	
١	٩٨	١٥,٥	٨٧	٧			
٢	٨٥	٥	٩٥	١٣			
٣	٩٢	١١	٨٦	٦			

٤	٨٨	٨	٩٧	١٤	٢٨,٥	١٣	غير دال احصائياً
٥	٩٠	١٠	٧٩	٢			
٦	٧٦	١	٩٨	١٥,٥			
٧	٩٣	١٢	٨٠	٣			
٨	٨٩	٩	٨٤	٤			
المجموع		٧١,٥		٦٤,٥			
المتوسط							

ثانيًا: تفسير النتائج ومناقشتها:

من خلال عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي أظهر التحليل الاحصائي الآتي:

١. أنَّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج ؛ إذ تلقت المجموعة التجريبية الأولى برنامجاً إرشادياً وفق أسلوب (دحض الافكار) ، والمجموعة التجريبية الثانية وفق أسلوب (العلاج بالمعنى) في حين لم تتلقَّ المجموعة الضابطة أي معالجة إرشادية ، لذا ظهرت الفروق لدى المجموعتين التجريبيتين في حين لم تظهر هذه الفروق لدى المجموعة الضابطة .

لذا أشارت تلك النتائج إلى تأثير الأسلوبين الإرشاديين على المجموعتين التجريبيتين في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة ، أي أنَّ عينة البحث اصبحت لديهم القدرة تعرف على المعتقدات الخاطئة من خلال تدريب المسترشد على اكتشاف افكاره المشوهة أو المنحرفة عن الواقع والحقيقة، والتعامل مع المشكلات والمشاركة في تخفيفها ، وكسر دائرة الأفكار السلبية تجاه ذاته و الاخرين ، والتي تم إستدخالها في البنية النفسية له في سياق التفاعل مع خبرات الحياة المهينة ؛ إذ كونت له حالة من الصراع الداخلي المعرفي و الانفعالي يحاول تحقيق غرضين اساسيين: الأول التخلص من

خبرات الماضي والابتعاد عنه ، والآخر الاقبال على الحياة بإرادة وتفهم (الخفاف ، ٢٠١٣، ٤٣١) ، وتكمن حالة الصراع في صعوبة تخلص المسترشد من الميل الطبيعي للوم الذات وتأنيبها ، وهذه المضامين يكون لها تأثير سلبي مباشر على حياة الفرد نتيجة لما يحمله من افكار غير العقلانية عن ذاته و الاخرين وطبيعة حياته ، ولها أثر أيضاً على عمليات صنع القرار ومواجهة الضغوط و التوافق العام ، ويتعذر عليه ايجاد مسارٍ أخر لحياته فيصاب المسترشد بإماتة الذات وفقاً لطبيعية مركّب الحسرة الوجودية او ما يسمى بهزيمة الذات ؛ إذ تشكل الذات بناءًا معرفياً و وجدانياً يتكون من افكار الانسان ومشاعره في مختلف نواحي شخصيته يطلق عليها الذات المدركة ، ولما كانت الذات هي شعور الفرد بكيانه المستمر وهي هويته وشخصيته فهزيمتها تعني انتفاء قدرته على التأثير في الحياة ، الامر الذي يجعله أرضاً خصبه لاستقبال ما يأتي اليها من خلال شعوره بعدم القدرة على المواجهة والتأثير بسبب افكاره السلبية ، وعدم تقدير الذات وما يحتويه من طاقات تمكنها من التأثير و التغيير، ومن ثمَّ تقتل الطموح داخل النفس مما يقلل القدرة على الأبداع والتأُثير ، وفقدان الانسان لفاعليته في الحياة (ابو حلاوة ، ٢٠١٣، ٥٤) .

لذا استعمل المرشد الإرشاد العقلاني الانفعالي الذي يستند على فرضية أنَّ الأفكار التي يعتقدها الإنسان هي التي تملي عليه الحياة التي يعيشها ، ويجعل الفرد قادراً على تعديل هذه العمليات المعرفية ، وذلك لتحقيق افضل النتائج لمشاعر وسلوكيات الافراد من خلال تطبيق فنيات تعديل السلوك ودمجها في مناهج تغيير تلك الاعتقادات غير العقلانية ، فالإرشاد العقلاني الانفعالي يساعد المسترشدين على ضبط ردود أفعالهم الانفعالية المزعجة عن طريق تعليمهم الأساليب الأكثر فاعلية في التفكير بشأن التجارب الحياتية التي يخوضونها(Atkinson, et al, 1996, 566).

فضلاً عن أنَّ أُسلوب دحض الافكار يستند الى افتراض أنَّ السلوك الانساني سلوك مكتسب ويمكن ازالته ،أو تعديله ، أو التخفيف من تأثيره ، فضلاً عن ذلك ساعد اسلوب

دحض الافكار المسترشدين للتخلص من هذه المعتقدات الخاطئة التي يحملونها عن حياتهم ، وتبصيرهم بأنهم بشر يمتلكون قدرة فطرية تمكّنهم من تحديد وتأسيس تمثيلات و تصورات ذهنية وأفكار لصنع معنى لحياتهم ؛ إذ ساعدهم هذا الاسلوب على الرأفة بالذات و التعاطف معها نوعاً من استراتيجيات التصالح مع الذات وتقبلها، فالرأفة بالذات و التسامح معها يخفف الى حد بعيد من الالام النفسية المتعلقة بشعورهم بحالة الحسرة الوجودية ، وإنَّ هذا العفو عن الذات مع التسليم بالمسؤولية الشخصية من العوامل الدافعة للشخص تجاه تصويب أفعاله و التفكير عنها وزيادة احتمالات عدم تكرارها في المستقبل (خليل ٢٠١٨).

أما أسلوب العلاج بالمعنى فيعتمد على تبصير المسترشد بأنَّ للحياة معنى في كل الظروف، والدافع المركزي لكي يحيا الإنسان بصورة فعالة هو إرادة المعنى ، أي الحرية لإيجاد المعنى في الحياة، فضلاً عن التكامل بين البدن، والعقل، والروح، فمن خلال العلاج بالمعنى مكّنَ المرشد والمسترشدين من البحث عن الغرض من حياتهم ومعناها ومعنى الحياة بصفة عامة ، وساعده على أنْ يصبح واعيًا بمهمات حياته، وأيقظ فيه الوعي الأكمل بوجوده، ومعنى هذا الوجود، على نحو يسهم في تعضيد قدرته على التغلب على عصابه ؛ ولأنَّ المعنى قوة أولية في حياة الإنسان فهو نوعي وفريد من حيث إنَّهُ يتحقق بوساطة الفرد وحده، ويُشبع عنده إرادة المعنى ، و المعاني الحقيقية موجودة في العالم الخارجي كما هي في داخل الذات ، وإنَّ معنى الحياة غير مشروط ، والحياة تحتفظ بمعناها حتى في ظل ظروف السيئة ، فضلاً عن أنَّ نقص المعنى يسبب المشكلات النفسية التي تتمثل في التعاسة والكرب ، والمشقة ، والمعاناة وعليه يستهدف العلاج بالمعنى مساعدة الناس على اكتشاف وتكوين معنى الحياة للتغلب على حل مشكلاتهم (Frankle, 1986, 21) وهذا يتفق مع دراسة (عبد الوهاب ، ٢٠٠٧) و دراسة (الشعراوي ، ٢٠١٤).

ويتفق ذلك مع المسلمات النظرية للعالم (فرانكل) (عبد الله ، ٢٠١٢، ١٣٥) ؛ إذ اشارَ الى أنَّ حالة الحسرة بوصفها تجربة عاطفية شائعة ومؤلمة لها عواقب طويلة الامد على الصحة النفسية والرفاهية للفرد ؛ إذ بسبب ضياع فرص التحسين في الماضي التي كان من الممكن أن تغير حياته نحو الافضل في الحاضر و المستقبل ، ينتج ألمٌ عاطفي شديد مقرونٌ بمحاسبة الذات حول بدائل اتيحت له في الماضي قد تسهم في تشكيل مستقبله (Denise R. Beike ,2009, 385)؛ إذ أسهم أسلوب العلاج بالمعنى على خفض هذه حالة الحسرة ، والتأكيد على أنَّ المعنى يرتكز على القيم الإبداعية × القيم الخبرية × القيم الاتجاهية، وينشأ المعنى من مصدر روحي أكثر من المصادر العلاقية، بمعنى أن المعنى يتعلق بالحاجات الروحية الكامنة في كل ما هو مقدس وبالإنصات إلى صوت ضميرنا الداخلي والسعي نحو التسامي بالذات والاهتمامات الاجتماعية التي تتضمن الشعور بالانتماء وشعور الشخص بأنه مرغوب فيه ومطلوب لذاته ومثابرته من أجل التفوق عبر الإسهام الجوهري في ترقية حياته و حياة الآخرين

(Frankle,1965,27)

أنَّ معنى الحياة يتجاوز فهمنا المحدود لضرورته بوصفه عامل تعافٍ من مظاهر الاعتلال النفسي، أو لتحقيق الازدهار والنماء في الحياة فقط، بل تكمن قيمته الحقيقة في اعتباره العامل الجوهري لخلق ما يعرف بحالة الإبحار في الحياة بروح من التفهم والتوجه باستقامة مسار واقعي وهنا أعلى تجليات "الرضا" " و "إرادة الاندماج في نشاطات مفعمة بالمعنى" في سياق الصورة الإجمالية العامة للحياة بأبعادها الأربع: الموقف النفسي من الذات "أنت مخلوق ووجدت لغاية"، الموقف النفسي من الآخر "أنت مخلوق لا تتشكل هويتك وصورتك ذاتك على الحقيقة إلا بآخر يحتويك وتحتويه وتتوقف قيمتك ومكانتك على مدى إسهامك في ترقية نوعية حياته والارتقاء بها"، والموقف النفسي من الواقع الحال "تفهمًا وتقييمًا واستثمارًا لإمكانياته وعطائه في تجويد نوعية

الحياة فيه"، والموقف النفسي من المستقبل "توجهًا وصناعًة مفعمة بالتفاؤل والاستبشار والأمل".

٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، حيث تشير هذه النتيجة الى أن عينة البحث (المجموعة الضابطة) ليس لها القدرة على التخلص من الافكار غير العقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية جديدة ، والذي يعود بسبب عدم وجود من يظهر لهم تلك الافكار العقلانية ، ولم يتم تبصيرهم أنَّ معنى الحياة غير مشروط ، والحياة تحتفظ بمعناها حتى في ظل الظروف السيئة ، أو يصبحوا واعين بمهمات حياته ، فهي لم تعرض للبرنامج الارشادي ولم تتلقَّ أي نوع من المعالجة ،لذا وبقيت على ماهي عليه .

وكذلك يعزو الباحث النتائج التي توصل اليها للأسباب الآتية :

أ. إتباع الباحث النظريات الارشادية وأساليبها الارشادية بطريقة علمية مما كان له الاثر الواضح في نجاح العملية الارشادية.

ب. استعمال الباحث اسلوب دحض الافكار لألبس وهو يستند الى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وهذا الاسلوب أثبت نجاحه من قبل المنظّر (Ellis) وفاعلية هذا الاسلوب للتخلص من الافكار غير العقلانية ، وكذلك الدراسات السابقة.

ت. استعمال الباحث اسلوب العلاج بالمعنى وهو يستند الى نظرية (Frankle) للعلاج بالمعنى ، وهذا الاسلوب من الاساليب الحديثة الذي رأى (فرانكل) أنَّ تحدي الشخص هو لحثه على إيجاد معنى الحياة والغرض منها في مجالات ثلاث: المعاناة، العمل، والحب.

ث. إنَّ النظريات التي تبنّاها الباحث منسجمة ومتناسقة مع أهداف البرنامج الارشادي وكان لها تأثير واضح في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة.

ج. إنَّ الارشاد الجمعي و الاساليب الارشادية كان لها تأثيرٌ في مساعدة المسترشدين في تغيير افكارهم و مشاعرهم و حثهم على تغيير مسار حياتهم من خلال إيجاد معنى لحياتهم حتى في ظل اصعب الظروف.

ح. إنَّ النتائج التي توصل اليها البحث وتأثير الأسلوبين الارشاديين وفعاليتهما في خفض الحسرة الوجودية تعود الى إستعمال نشاطات الاساليب بكل دقة و حرص بعد اختيارها وفقاً لرؤية الباحث بأنها ملائمة من حيث لأعمار و مستوى طلاب الجامعة.

خ. إنَّ إستعمال المناقشة العلمية واسلوب الباحث في إدارة الجلسات الارشادية وإعطاء المواقف التوضيحية وإشراك اعضاء المجموعة الارشادية و الواجب البيتي كان له تأثيرٌ واضحٌ في نجاح البرنامج الارشادي.

د. إنَّ عناوين الجلسات الارشادية المقتبسة من تعريف (فرانكل) للحسرة الوجودية ، وأهداف البرنامج تتوافق مع حاجات المسترشدين ،وأسهمت في تفاعل أعضاء المجموعة الارشادية مع البرنامج الارشادي.

❋الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

١. يعد البرنامج الإرشادي بأسلوبين إرشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) الذين تم إعدادهما وفق نظريتي (اليس) و (فرانكل) جيداً ؛ إذ أَحدثَ تغيراً ايجابياً في خفض الحسرة الوجودية وبذلك يمكن الاعتماد عليهِ في الجلسات الإرشادية.

٢. توصف حالة الحسرة الوجودية بأنها سلبية و غير مرغوبة ويمكن خفضها باستعمال البرنامج الارشادي.

٣. إنَّ زيادة حالة الحسرة الوجودية تترك في الفرد فجوة بين ما كان يتمناه و ما وصل اليه بالفعل ، ويميل الى تأنيب الذات ، وفي تقدير تأثير الانفعالي للأحداث السلبية.

٤. إنَّ النشاطات والفنيات والاستراتيجيات التي تضمنها البرنامج الإرشادي لها تأثيراً واضحاً بفاعليه عالية في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة.

٥. إنَّ تفاعل اعضاء المجموعة الارشادية مع النشاطات المقدمة و بناء العلاقات الايجابية بين المرشد و المسترشد و بين المسترشدين نفسهم ساعد على خفض الحسرة الوجودية لديهم.

٦. إنَّ عينة البحث من طلاب الجامعة لديهم توجهات ونزعات سلبية مثل ظهور حالة لوم الذات وتدميرها ، إماتة الذات.

٧. إنَّ عينة البحث من طلاب الجامعة يعانون من مشكلات نفسية مثل فقدان معنى الحياة ، فقدان الأمل في المستقبل ، التشاؤم ، الضياع الوجودي ، الافتقاد للقدرة على ضبط وتنظيم الذات.

٨. تزايد حالة الحسرة الوجودية في المجتمع من فئة الطلاب والفئات الاَخرى.

❋**التوصيات**:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي:

١. أنَّ يُشرك المسؤولون في وزارة التعليم العالي و البحث العلمي هذه الفئة في مخططاتهم و مشاريعهم لكونهم من الفئات المستقبلية المؤمل منها بناء المجتمع.

٢. افادة اللجان الارشادية المركزية و الفرعية في الجامعات العراقية من مقياس الحسرة الوجودية الذي تبناه البحث المترجم من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية في كليات وزارة التعليم العالي للكشف عن الطلاب الذين يعانون من زيادة الحسرة الوجودية لديهم أو لدى عينات اخرى في الوزارة ذاتها.

٣. إفادة اللجان الارشادية في الكليات من البرنامج الارشادي بأساليبه (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) الذي أعدّه الباحث في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة.

٤. أن تعنى اللجان الإرشادية المركزية و الفرعية بطلاب الجامعة من خلال إجراء مقابلات ولقاءات ارشادية لغرض التعرف على معاناتهم وبخاصة ما يخصّ الحسرة الوجودية وتقديم الخدمات الارشادية لهم.

٥. إشراك عمادات الكلية والاقسام العلمية كافة في تقديم المساعدة لطلاب الجامعة للخروج من دائرة الضغوط النفسية التي تسببها لهم الحسرة الوجودية .

❋المقترحات:

إستكمالاً للبحث الحالي وتطويرًا لَهُ يقترح الباحث إجراء ما يأتي:

١. إجراء دراسة تجريبية مماثلة لتأثير الأسلوبين الإرشاديين (دحض الافكار) و(العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طالبات الجامعة ومقارنة نتائجها بنتائج البحث الحالي.

٢. فعالية برنامج إرشادي لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط في خفض اعراض الحسرة الوجودية لدى شرائح إجتماعية اخرى .

٣. إجراء دراسة لمعرفة تأثير برنامج إرشادي لخفض الحسرة الوجودية باستعمال أساليب إرشادية معرفية سلوكية أخرى وموازنة نتائجه مع نتائج البحث الحالي

٤. إجراء دراسة عن علاقة الحسرة الوجودية بمفاهيم نفسية أخرى مثل (تحقيق أهداف الحياة ، اتساق الذات ، جودة الحياة ، الارتقاء النفسي ، التفكير الايجابي ، تقبل الذات).

٥. إجراء دراسة عن أثر الاسناد الاجتماعي و الانتماء الاسري في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة.

قائمة المصادر والمراجع

أوّلًا: المصادر العربيّة:

- القُرآن الكريم.
- ابـراهيم ، عبـد السـتار(٢٠١٢): **الايجابيـة وصـناعة التفـاؤل** ، الهيئـة العامـة لشـؤون المطابع ، القاهرة – مصر.
- ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي الانصاري (٢٠٠٥): **لسان العرب**، المجلد (٢) (ح س ر)، تحقيق: عامر أحمد حيدر، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان.
- ابو أسعد ، عبد اللطيف ، الازايدة ، رياض عبد اللطيف (٢٠١٥): **الاساليب الحديثة فـي الارشـاد النفسـي و التربـوي** ، الجزء الاول ، دار ديبونـو لتعليم التفكير للنشـر و التوزيع ،عمان – الاردن.
- ـــــــــــــ (٢٠١٥): **الاساليب الحديثة في الارشاد النفسي و التربوي** ، الجزء الثاني ، دار ديبونو لتعليم التفكير للنشر و التوزيع ،عمان – الاردن.
- ابو اسعد، احمد عبد اللطيف ، عربيات أحمد عبد الحليم (٢٠١٥): **نظريات الارشاد النفسي و التربوي** ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان – الاردن.
- أبـو أسـعد، أحمـد عبـد اللطيـف (٢٠١١): **المهـارات الإرشـادية**، دار المسـيرة، عمـان، الأردن.
- ـــــــــــــ (٢٠٠٩م): **نظريـات الارشـاد النفسـي** ،ط١،دار المسـيرة للنشـر والتوزيع –عمان.
- أبو جادو ، صالح محمود علي (٢٠٠٣): **علم النفس التربوي** ، ط3 ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- ابـو حـلاوة ، د. محمـد سـعيد الجـواد (٢٠١٣): **الحسـرة الوجوديـة: ماهيتهـا، أبعادهـا ومحـدداتها وديناميـات تشـكيلها** ، المجلـد الخـامس، العـدد الرابـع، الجـزء الثـاني مجلـة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور.
- ـــــــــــــ (٢٠٢٠) **التفكير الايجابي** ، كلية التربية ، جامعة دمنهور – مصر.
- ابو سالم ، أشرف فؤاد محمد (٢٠١٦): **كيفيـة بنـاء الثقـة بـالنفس** ، معهد الادارة العامة ، قسم التوجيه و الارشاد ، السعودية .

- ابو عبيد ، دعاء شعبان (٢٠١٣): **الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الاسرى المحررين المبعدين الى قطاع غزة** ، رسالة ماجستير، قسم علم النفس ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية غزة.
- أبو علام، رجاء محمود، (١٩٨٩): **الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية**، دار القلم، الكويت.
- ابو مغلي، سمير، سلامة ، عبد الحافظ (٢٠١٠): **القياس والتشخيص في التربية الخاصة** ، الطبعة الاولى ، اليازوري ، عمان ، الاردن .
- أحمد ، بشرى اسماعيل(٢٠٠٤):**المرجع في القياس النفسي**، كلية الآداب – جامعة الزقازيق، القاهرة.
- أحمد ، معتز محمد عبيد (٢٠١٧): **برنامج ارشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور**، كلية التربية – جامعة عين الشمس ، مصر.
- الإمام، مصطفى محمود ، عبد الرحمن ، أنور حسين ، العجيلي، صباح حسين (١٩٩٠): **التقويم والقياس**، مطبعة دار الحكمة للطباعة و النشر، بغداد.
- الانصاري ، بدر محمد (٢٠٠١): **الندم الموقفي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت من الجنسين** ، ، المجلد ١٧ ، العدد الثاني ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، كلية التربية –جامعة دمشق.
- باترسون ، س . هـ (١٩٩٠): **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، القسم ، ترجمة: حامد عبدالعزيز الفقي، الجزء الثاني، دار القلم، الكويت.
- ـــــــــــ (١٩٨١): **نظريات الارشاد و العلاج النفسي** ، ترجمة : حامد عبد العزيز الفقي الجزء الاول ، دار القلم ، الكويت.
- باظة ، أمال عبد السميع مليجي(٢٠٠٢): **اختبار الشعور بالذنب** ، مكتبة الانجلوا مصرية ، القاهرة – مصر.
- باهي ، مصطفى حسين (١٩٩٩): **الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والرياضية** ، ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .

- تايلر، ليونا (١٩٨٩): **الاختبارات والمقاييس**. ترجمة: سعد عبد الرحمن ومحمد عثمان نجاتي. مكتبة أصول علم النفس الحديث، دار الشروق، بيروت.
- جميل ، بيداء هاشم (٢٠١٤): **الغفران وعلاقته بمتغيري الجنس و العمر**، مركز البحوث النفسية – وزارة التعليم العالي و البحث العلمي.
- الحارثي، زايد بن عجير(٢٠٠١): **واقع المسؤولية الشخصية الاجتماعية لدى الشباب السعودي وسبل تنميتها**، اكاديمية نايف العربية ، مركز الدراسات و البحوث ، الرياض.
- حسن ، نوال خالد (٢٠٠٨): **انماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين** – فلسطين
- حسين ،طه عبد العظيم (٢٠١٢): **الارشاد النفسي – النظرية –التطبيق – التكنولوجيا** ، دار الفكر ، عمان .
- الحطاب ، امينة منصور (٢٠١٩): **المسؤولية الشخصية تدعم الصحة النفسية والتوافق النفسي**، كلية التربية ، جامعة البلقاء التطبيقية ، عمان – الاردن.
- الحفني، عبدالمنعم (١٩٩١): **موسوعة التحليل النفسي**، المجلد١، مكتبة مدبولي.
- حمد، ليث كريم، (٢٠١٣): **الإرشاد النفسي في التربيّة والتعليم (أدبيات، برامج، دراسات)**، المطبعة المركزية جامعة ديالى.
- حمودة ، علاء صبح (٢٠١٦): **فاعلية برنامج ارشادي نفسي اسلامي لخفض اعراض الاكتئاب النفسي** ، الجامعة الاسلامية – كلية التربية ، عزة – فلسطين.
- الحياني ، صبري بردان علي (٢٠١١): **الارشاد التربوي و النفسي الاسلامي ونظرياته** ، ط١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان – الاردن .
- الحياني، عاصم محمود، (١٩٨٩): **الإرشاد التربوي والنفسي**، دار الكتب للطباعة، الموصل.
- حيدر، أحمد سيف،(١٩٩٨): **أثر برنامج إرشادي واقعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة صنعاء**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
- الخزرجي ، عباس لطيف جاسم (٢٠١٦): **أثر أسلوب النمذجة في تنمية سلوك**

المساعدة لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، العراق.

- الخطيب ، صالح احمد (٢٠١٤): **الارشاد النفسي في المدرسة اسسه ونظرياته وتطبيقاته**، دار الكتاب الجامعي ،العين، دولة الامارات العربية المتحدة.
- الخطيب ، صالح احمد (٢٠١٦): **الارشاد النفسي في المدرسة** ، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة ، عمان – الاردن.
- الخفاف ، ايمان عباس علي (٢٠١٣): **الذكاء الانفعالي : تعلم كيف تفكر انفعالياً** ، دار المنهل للنشر و التوزيع – الامارات العربية المتحدة.
- الخفش، سامح وديع (٢٠١١): **النظرية والتطبيق في الارشاد و العلاج النفسي**، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان – الاردن.
- خليل ، محمد عبد الرضا (٢٠١٨): **أثر البرنامج الإرشادي بالأسلوب العقلاني الانفعالي في تنمية الوعي الأخلاقي لدى طلاب المرحلة المتوسطة** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى ، العراق.
- الخيال ، افتخار كنعان (١٩٩٤): **أثر الإرشاد التربوي في التحصيل الدراسي في مادة اللغة الإنكليزية لطالبات المرحلة المتوسطة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الجامعة المستنصرية.
- دردير ، نشوة كرم عمار ابو بكر(٢٠١٠): **فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة** ، معهد الدراسات التربوي – قسم الارشاد النفسي – جامعة القاهرة.
- الدسوقي ، مجدي محمد (٢٠١٣): **مقياس الرضا عن الحياة** ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة – مصر.
- الدفاعي، كاظم علي هادي ، الخالدي ، امل ابراهيم (٢٠١٧): **الاتجاهات المعاصرة في اعداد البرامج الارشادية**، مكتب اليمامة للطباعة والنشر، بغداد– العراق.
- الدليمي ، احسان عليوي ، المهداوي ، عدنان محمود عباس (٢٠٠٥): **القياس و التقويم في العملية التعليمية** ،ط٢، دار الكتب و الوثائق ، بغداد – العراق.

- الدليمي ، عصام حسن ، صالح ، علي عبد الرحيم (٢٠١٤): **البحث العلمي اسسه ومناهجه** ، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، عمان – الاردن.
- الدوسري، صالح جاسم (١٩٨٥): **الاتجاهات التعلمية في تخطيط برنامج التوجيه والإرشاد**، مجلة رسالة الخليج العربيّ، العدد١٥، مكتبة عبدالعزيز الحربية، الرياض.
- راشد، حسين علي حسين (٢٠١٤): **تأثير برنامج إرشادي معرفي في تحسين الندم الموقفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية**، جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية – العراق.
- ربيع ، فيصل خليل ، عطية ، رمزي محمد (٢٠١٦): **الاتزان الانفعالي و علاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك** ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الاردن.
- الرشود، عبد الله بن سعد ، و أبو الحسن نبيل بن محمد ، الخليف ، شروف بن عبد العزيز، الحكمي ، حسين بن محمد (٢٠١٨): **تصميم البرامج الارشادية في الارشاد الاسري** ، مكتبة الفهد الوطنية – السعودية.
- رضا، كاظم كريم وعذاب، نشعه كريم (٢٠١١) : **برامج الارشاد النفسي مفهومها – خطوات بنائها**، دار الكتب والوثائق، بغداد – العراق.
- الزغبي، ماجد راضي ، النجار ، فايز جمعة صالح ، النجار نبيل جمعة (٢٠١٠): **اساليب البحث العلمي** ، دار حامد للنشر و التوزيع ، عمان – الاردن.
- الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم ، الحمداني موفق (١٩٨٣): **بناء الاختبار** ، جامعة الموصل – العراق.
- السدحان ، عبدالله بن ناصر (٢٠١٨): **دليل الارشاد الاسري (تصميم البرنامج الارشادي)** ، جمعية المودة للتنمية البشرية.
- سعد، محمد احمد عبد المعطي (٢٠١٩): **الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الوجودي لدى عينة من طلاب الجامعات الفلسطينية** ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد (٢٠) الجزء (١٢)، فلسطين.
- سليماني ، هاني (٢٠٠٥): **الحوار دليل الى تطوير شخصيتك كيف تحاور الاخرين** ، دار الاسراء للنشر والتوزيع ، عمان – الاردن.
- الشربيني ، زكريا احمد (٢٠٠٧): **الاحصاء وتصاميم التجارب في البحوث النفسية**

والتربوية والاجتماعية ، مكتبة الانجلو مصرية.

- الشـرنوبي، سـعد الـدِّين أبـو الفتـوح (٢٠٠١): **المفـاهيم والمعالجـات الأساسـيّة فـي الإحصاء**، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- الشعراوي ، صـالح فؤاد محمد (٢٠١٤): **فاعليـة العـلاج بـالمعنى فـي تحسـين جـودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي دراسات عربيـة فـي التربيـة وعلم النفس** ، مجلة عربية اقليمية محكمة ، العدد ٤٩/الجزء الثاني ، رابطة التربويين العرب.
- الشـمري، سـلمان جـودة منـاع، والتميمـي ،محمـود كـاظم (٢٠١٢):**الأسـاليب والبـرامج الإرشادية (انموذجات تطبيقية في البرامج الإرشاد النفسي)**، دار الكتب الوثائق العراقية بغداد.
- شـهاب ، مهـا سـعدي (٢٠١٧): **اثـر برنـامج ارشـادي بأسـلوب المنطقـي العقلانـي فـي تخفيض الاسى النفسي لدى الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة** ، جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية – العراق.
- الصمادي، عبدالله والدرابيع، مـاهر (٢٠٠٤): **القيـاس النفسـي والتربـوي بـين النّظريـة والتطبيق**، ط١، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- ضمرة، جـلال كايد (٢٠٠٨): **الاتجاهـات النظريـة فـي الإرشـاد**، ط١، دار صفا للنشر والتوزيع، عمان.
- طـاهر ، شـوبو عبـد الله (١٩٩٠): **الحاجـات الإرشـادية لطلبـة الجامعـة المستنصـرية وطرائق إشباعها** ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد ١٦، قطر .
- العاسمي، ريـاض نايل (٢٠١٥): **التصـميم النـاجح لبـرامج الارشـاد النفسـي المدرسـية الشاملة**، دار الاعصار للنشر و التوزيع ، عمان – الاردن.
- عبـاس، مـروة عدنان (٢٠١٨): **أثـر أسلوبـين إرشـاديين (التحـدث مـع الـذات، تغيـير القواعـد) فـي تنميـة التشـاؤم الـدفاعي لـدى طالبـات إعداديـة التمـريض** ، كليـة التربيـة الاساسية – جامعة ديالى ، العراق.
- عبد الرحمن ،أنور حسين، زنكنة ، عدنان حقي شـهاب (٢٠٠٨): **الأسـس التصـورية والنظريـة فـي منـاهج العلـوم الإنسـانية والتطبيقيـة** ، كليـة التربيـة ابـن الهيثم – جامعـة

بغداد.

- عبد العظيم ، حمدي عبد الله (٢٠١٢): **البرامج الارشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها**، مكتب اولاد الشيخ للتراث ، الجيزة – مصر.
- عبد الله، محمد قاسم (٢٠١٣): **العملية الارشادية**، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان– الاردن.
- ـــــــــــ (٢٠١٢): **نظريات الارشاد و العلاج النفسي** ، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان – الاردن.
- عبد الوهاب ، اشرف محمد عبد الحليم (٢٠٠٧) **فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض قلق الموت لدى عينة من الشباب**، كلية التربية ، جامعة عين الشمس ، مصر.
- العبيدي ، محمد جاسم ولي ، جاسم ، ألاء محمد (٢٠١٠): **الارشاد والتوجيه النفسي** ، ديبونو للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان – الاردن.
- عدوى ، طه ربيع طه (٢٠١٥): **العلاجات النفسية الوجودية** ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة – مصر.
- العزة، سعيد وعبد الهادي ، جودت عزت (٢٠٠١): **الارشاد النفسي ونظرياته واساليب العلاجية** ، ط١ مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان الاردن.
- العساف، صالح بن حمد، (١٩٨٩): **المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية**، ط١، شركة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض.
- العفوان، نادية حسين (٢٠١٣): **التعليم المعرفي واستراتيجيات معالجة المعلومات**، ط١، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان– الاردن.
- عسلية ، محمد ابراهيم ، أبو كويك ، باسم علي (٢٠١٨): **القلق الوجودي وعلاقته بفقدان بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الازهر بغزة** ، المجلة التربوية الدولية المتخصصة ، المجلد (٧) العدد (٢) – فلسطين.
- علّام ، سحر (٢٠٠٨): **معدلات لسعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الاعدادية و الثانوية** ، مجلة دراسات النفسية ، المجلد (١٨) ، العدد (٣).
- علّام ، منتصر ،(٢٠١٢): **الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي (النظرية**

والتطبيق)، دار الجامعي الحديث ، القاهرة.

- العناني ،حنان عبد الحميد (٢٠٠٠): **الصحة النفسية** ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان – الاردن.
- عودة ، احمد سليمان(١٩٨٥): **القياس والتقويم في العملية التدريسية** ، ط٢، دار الأمل ، أربد .
- عودة، أحمد سليمان والخليلي، خليل يوسف (٢٠٠٠): **الإحصاء للباحث في التربيّة والعلوم الإنسانية**، ط٢، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عياش ، ليث محمد (٢٠٠٨): **سلوك العنف وعلاقته بالشعور بالندم والأحكام الخلقية لدى طلبة الجامعة** ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) ، كلية التربية– ابن الهيثم ، جامعة بغداد.
- الغامدي ، حسين عبد الفتاح (٢٠٠٢): **نظرية لافنجر في الشخصية** ، Www.Pdffactoy.Com
- فان دالين، ب ، ديوبولد (١٩٨٤): **مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس** ، ترجمة ، محمد نبيل نوفل واخرون ،ط٣ مكتبة الانجلو مصرية – القاهرة – مصر.
- الفحل ، نبيل محمد (٢٠١٤): **دليلك لبرامج الارشاد النفسي من التصميم الى التطبيق في البحوث والارشاد الطلابي**، دار العلوم للنشر والتوزيع ،ط١، القاهرة – مصر.
- فرا نكل ،فيكتور (١٩٨٢): **الإنسان يبحث عن المعنى** ، ترجمة طلعت منصور ،دار القلم ، الكويت .
- فروم، اريك (١٩٧٢): **الخوف من الحرية** ، ترجمة مجاهد عبد المنعم مجاهد ، المؤسسة العربية للدراسات و النشر – بيروت.
- ـــــــــ (٢٠٠٤): **إرادة المعنى، أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى**، ترجمة إيمان فوزي، دار زهراء الشرق ،القاهرة.
- فليح ، ميثاق ظاهر(٢٠١٨): **تأثير أسلوبين إرشاديين (العلاج بالمعنى، العلاج الواقعي) في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة** ، جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية – العراق.

- ـــــــــــــ(٢٠١٣): **التداخل الإرشادي بفنية دحض الأفكار لخفض الشعور بالنقص لدى الطالبات الأيتام في المرحلة الإعدادية** ، جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية– العراق.
- فيركسون، جورج أي (١٩٩١): **التحليل الإحصائي في التربيّة وعلم النفس**، ترجمة: هناء العكيلي، دار الحكمة، بغداد.
- قنديلجي ، عامر ابراهيم (٢٠١٢): **منهجية البحث العلمي** ، دار اليازوزي العلمية للنشر و التوزيع، عمان – الاردن.
- كفافي ، علاء الدين (١٩٩٩): **الإرشاد والعلاج النفسي الاسري والمنظور النسقي الاتصالي**، ط١، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر.
- كوبر ، ميك (٢٠١٥): **العلاجات الوجودية** ، مكتبة الانجلو مصرية – مصر.
- الكَيلاني، عبدالله زيد، والشريفين، نضال كمال، (٢٠٠٧): **مدخل إلى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية، (أساسياته – مناهجه – تصاميمه – أساليبه الإحصائية)**، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- المالح، حسان (١٩٩٥): **الخوف الاجتماعي دراسة علمية للاضطراب النفسي ومظاهره واساليبه وطرق العلاج** ، ط٢، دار جرير للنشر والتوزيع ، عمان – الاردن
- مايرز، آن (١٩٩٠): **علم النفس التجريبي**، ترجمة: خليل إبراهيم البياتي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- مبارك ، سليمان سعيد (٢٠٠٨) : **الاتزان الانفعالي و علاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين و اقرانهم العاديين** ، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية ، المجلد (٧) العدد (٢) جامعة الموصل ، العراق.
- محسن، موفق ايوب (٢٠١٧): **الارشاد النفسي الجمعي وديناميات الجماعة**، ط١، المطبعة المركزية، جامعة ديالى– العراق.
- محمد، سيد عبد العظيم و ، معوض ، محمد عبد التواب (٢٠١٢): **العلاج بالمعنى** ، دار الفكر العربي – القاهرة– مصر.
- محمد، عادل عبد الله (٢٠٠٠): **العلاج السلوكي المعرفي أسس وتطبيقات**، دار الرشاد،

القاهرة.

- محمد ،عبد الفتاح عبد القادر(٢٠٠٧): **الافكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، فلسطين.
- محمد، علي عودة (٢٠١٢) : **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط ١، مكتبة عدنان للطبع والنشر والتوزيع، بغداد– العراق.
- محمود ، بوسنة (٢٠١٢): **علم النفس القياسي** – المبادئ الأساسية ، ديوان المطبوعات الجامعية – الجزائر.
- محمود ، خالد ابراهيم (٢٠١٧): **فاعلية أسلوبيين إرشاديين (الحوار السقراطي والتدخل التناقضي) في تعديل الوجود الزائف لدى طلاب المرحلة الإعدادية** ، اطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، العراق.
- مختار، وحيد مصطفى كامل (٢٠١٣): **الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة** ، كلية التربية – جامعة بنها.
- معوض ، خليل ميخائيل (١٩٨٣): **سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة** ، جار الفكر الجامعي ، ط٢ ، عمان – الأردن .
- ميخائيل ، امطانيوس (٢٠٠٦): **القياس النفسي** ،الجزء الاول ،قسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة دمشق.
- نجرس، سناء علي حسون (٢٠١٤): **أثر أسلوبين إرشاديين العقلاني السلوكي الانفعالي العاطفي و العلاج الواقعي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى طالبات المرحلة الإعدادية** – جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية ، العراق.
- نشواتي، عبدالحميد، (١٩٩٧):**علم النفس التربوي**، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر، عمان.
- النمر ، أمال زكريا (٢٠١٦): **تقبل الذات و علاقته بكل من تقبل الاخر واساليب التعلق لدى طلبة الجامعة** ، كلية الدراسات العليا، القاهرة – مصر.
- هنود ، علي (٢٠١٣): **التفاعل الاجتماعي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى بعض تلاميذ الثانوي** ، جامعة محمد خيضر ، الجزائر.

- الهيتي ، خلف نصار ، وعامر عباس حسين (١٩٨٩): **الصحة النفسية لعينة من طلبة الجامعات العراقية وفقاً لمقياس كولبرغ** ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد (١٧) ، (ع١) .

ثانياً: المصادر الأجنبية:

- Anastasia, A (1988): **psychological Testing** _Thad .New york , Macmillan Publishing Co .LNC.
- Atkinson, R.C., Smith.E.E., & Hoeksema, S. N. (1996): **Hilgards Interoduction to: Psychology (12th Ed).** New York, Harcourt Brace.
- Bandura, A. A, (1977) : **social Learning theory, Englewood cliffs**, N, J, 1: prentice- Hall.
- Baron and keley(1981) **: An Introduction to personality Prentice** – Hall , New York .
- Bauer, I. & Wrosch, C. (2011): **Making Up for Lost Opportunities: The Protective Role of Downward Social Comparisons for Coping With Regrets Across Adulthood**. Personality and Social Psychology Bulletin ,vol. 37 no. 2, 215-228.
- Borders: L.O & Drury: S.M (1992): **Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: Journal Of Counseling And Development**: No-4-USA: 1992 American Association For Counseling And Development.
- Danel, W.W (1978**): Biostatisies,a foundation for analysiss in the health sciences**,john willysonse, inc,New York.
- David, D. Lynn, J. S., & Ellis, A. (Eds) (2010**): Rational and irrational beliefs, research, Theory, and clinical practice**, Oxford university press.
- Denise R. Beike (2009):**What We Regret Most Are Lost Opportunities: A Theory of Regret Intensity** University of Arkansas.

- Ebel , R.L & friable , David . a. (2009): **Essentials of educational measure meant 5 th , ed , phi learning private limited** , new Delhi
- Ebel ,R.l.(1972): **Essential of education measurement** .2th,New jersey , prenzice Hall , lnc, Englewood Cliffs USA.
- Ellis & Dryden. W. (1987): **The practice of Rational Emotive therapy**, U.S.A, Springer publishing company.
- Epstude, K., & Roese, N. J. (2008): **The functional theory of counterfactual thinking**. Personality and Social Psychology Review, 12.
- Frankl , V.E. (1986): **The Unheard cry for meaning psycho therapy and Humanis**, Simon of Schuster, New York.
- Frankl, V. (1978): **The Unheard Cry for Meaning**, New York, Simon and Schuster.
- Frankl, Factor. (1970): **The Will to Meaning**, New American Library, New York.
- Frankl, V.E. (1969): **The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy**. New York:The World Publishing Company.
- Frankl, V. (1967). **Psychotherapy Existentialism**, Washington square press Inc. New York.
- Frankl , V.E.(1965): **Man's search for Meaning** . New York , NY: Washington Square press.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., & Kahneman, D. (1998): **Varieties of regret**: A debate and partial resolution. Psychological Review, 105, 602–605.
- Gollwitzer, M., Meder, M., & Schmitt, M. (2011):**What gives victims satisfaction when they seek revenge**, European Journal of Social Psychology, 41, 364-374.
- Harries , SH , K (2004): **Relationships among life meaning relationship satisfaction and satisfaction with life M,A,Thesis trinity**, Western University Canada.
- Katherine Hurst,(2018): **How To Forgive Yourself: 7 Techniques For Self Forgiveness**, Law Of Attraction Community.

- Kierkegaad,S.(1980):**The concept of Anxiety:A Simple Psychologically Orienting Deliberation on the Dogmatic Issue of Hereditary Sin** . VoI.8.(Teans R. Thomte.) Princeton, NJ: Princeton University press (original work published 1844).
- Kleinke , M, Wallis, L, & Stalder, G, (1992): **Guilt , shame , and morality** , philosophy and phenomenological research43,329,346.
- Klitzke,L. (2001): **Do materialism, intrinsic aspirations and meaning in life predict students' eanings of education**, Social Psychology of Education, An International Journal,14 (1).
- Landman, J. (1987): **Regret and elation following action and inaction**.Personality and Social Psychology Bulletin, 13, 524-536.
- Leith, K, P, & Baumeister, R, F, (1998): **Empathy , shame, guilt, and narratives Interpersonal conflicts : guilt – prone are better at perspectives taking** , journal of personality. 66,1,37.
- Lönnqvist, J. E., Leikas, S., Paunonen, S., Nissinen, V., & Verkasalo, M. (2006): **Conformism moderates the relations between values, anticipated regret, and behavior**. Personality and Social Psychology Bulletin, 32, 1469–1481.
- Lukas, E & Hirsch, B. (2002):**Comprehensive hand Book of Psychotherapy**, John Wiley & Sonc. In, New York.
- Marshall,M,(2011): **Prism of meaning** : Guid to the fundamental principles of viktor E.Frankl logotheragy .
- McCullough,Michael.,Rachal,K. C,Sandage,S. J,Worthington,E,L, Jr,Brown ,S.W& Hight,T.L,(1994): **Interpersonal Forgiving in Close Relationships**. Theoretical Elaboration and Measurement .Journal of Personality and Social Psychology, 75, 1586-1603.
- Nunnally , J .C.(1978): **Psychometric theory**. New York , McGraw – Hill.
- Sunders ,Mark Lewis Philip, &Thornhill Adrain (2007): **Research methods for business students** ,Harlow: Person education limited.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006): **How do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness, Increasing Strategies, and Well-Being**, Journal of Happiness Studies. Guidance, Volume 7, Release2,Virtual Science Library.

- White-Truckle, S.M.&Reker. G.T(2007): **Measuring Existential regret in older adults: the development and validation of the multidimensional existential regret inventory (MERI)**. Poster presented at the 63rd Scientific Meeting of the Gerontological Society of America, Atlanta, Georgia.
- Wong , P.T(2010): **Logo therapy , Original** E – Text-Site:http://wwww meaning .ca/archives/archive/art_logotheragy_P_ wong.htm.
- Yallom ,Irvin , d , (1980): **existential psychotherapy** , new york , Basic Books, Inc , publishers .
- Zeelenberg, M., van Dijk, W.W., & Manstead, A.S.R. (1998): **Reconsidering the relation between regret and responsibility**. Organizational Behavior and Human Decision Processes,74, 254-272.

ثالثاً: مواقع الانترنت

- **www.mawdoo3.com**
- **www.sasapost.com/how-to-live-in-the-present-moment**
- **www.youm7.com**

الملاحق

ملحق (١)

كتاب تسهيل مهمة

Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University of Diyala
College of Education for Humanities

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
شعبة الدراسات العليا

No:
Data:

العـــدد :
التاريخ :

(بجيشنا والحشد الشعبي العراق اقوى وامضى)

جامعة ديالى
الدراسات العليا
كلية التربية للعلوم الإنسانية

إلى / الكليات كافة/جامعة ديالى

الموضوع /تسهيل مهمة

تحية طيبة ....

يرجى تسهيل مهمة طالب الدراسات العليا (جبار ثاير جبار) دكتوراه / تخصص الارشاد النفسي والتوجيه التربوي / قسم العلوم التربوية والنفسية / . وذلك لغرض حصوله على المصادر والمعلومات اللازمة لإنجاز اطروحته الموسومة بـ (تأثير الاسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) والعلاج بالمعنى في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة).

للتفضل بالاطلاع ... مـــــع الاحتـــــرام .

أ.د. خالد جمال حمدي
معاون العميد للشؤون العلمية
٢٠٢٠/٢/

صورة عنه الى//
- مكتب السيد العميد المحترم ... للتفضل بالاطلاع ... مع التقدير
- مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية المحترم ... للتفضل بالاطلاع ... مع التقدير ...
- قسم الاحصاء/ جامعة ديالى ... للتفضل بالاطلاع ... مع التقدير ...
- شعبة الدراسات العليا ... الملفة الشخصية للطالب
- الأرشيف
- الصادرة

Hus S/2sein

Republic of Iraq - Diyala Province - Baghdad Old Street
جمهورية العراق ـ محافظة ديالى ـ طريق بغداد القديم
E-mail:college@cohuman.uodiyala.edu.iq coehuman@yahoo.com

ملحق (٢)

تسهيل مهمة لتطبيق البرنامج الإرشادي

Ministry of Higher Education and Scientific Research
Diyala of University
College of Basic Education

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية

COLLEGE OF BASIC EDUCATION

الادارية

No: العـــدد / ٢٢٦٠
Data: التاريخ / ٢٠/ ١٢/ ٢٠٢٠

الـــى / رئاسة جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية

م/ تسهيل مهمة

تحية طيبة ...

يرجى تسهيل مهمة **الاستاذ المساعد (جبار ثاير جبار)** التدريسي في كليتنا وعلى الملاك الدائم لغرض اكمال متطلبات أطروحة الدكتوراه تخصص الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لتطبيق البرنامج الارشادي على قسم العلوم وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لطلبة المرحلة الثالثة والرابعة .

شاكرين تعاونكم معنا ... مع الاحترام

أ.د.عبد الرحمن ناصر راشد
ع/ عميد الكلية
٣٠ / ١٢ / ٢٠٢٠

نسخة منه الى :-
- الصادرة .
- الارشفة الالكترونية .
- الملفة الشخصية

ضمياء

1414
University of Diyala
COLLEGE OF BASIC EDUCATION

Iraq-Diyala-Baquba

ملحق (٣)

التجربة الاستطلاعية الاولى

جـــــامـــعـــة ديالـــــى

كـلية التربية للعلـوم الانسـانية

قسم العلـوم التربوية و النفسية

الدراسات العـــليا – الدكـــتوراه

الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

عزيزي الطالب ...

يروم الباحث اجراء دراسة تهدف إلـى تعّرف علـى حالـة الحسرة الوجوديـة لـدى طـلاب الجامعة والتي يقصد بها "حالة معرفية وجدانية تتضمن مشاعر التألم الشديد والاستغراق فـي لـوم الـذات وتأنيبهـا لإدراك الفجوة بـين الصـورة التـي كانـت مأمولـة للحيـاة والصـورة الواقعيـة وإعزاءها إلـى التقصـير والتفريط فـي استمثار فـرص تجويـد الـذات وترقيتهـا فـي الماضـي مـع التسليم بنـدرة فـرص التـدارك فـي المستقبل، فضـلاً عـن يقينـه بتقصـيره فـي إنفـاذ المضـامين السـلوكية للتفـويض الممنـوح لـه مـن حريـة الاختيـار والإرادة الحـرة والمسئولية الشخصية".

نظراً الـى أهميـة فئـة طـلاب الجامعـة فـي المجتمـع وضـرورة الاهتمـام بهـم يرجـى الإجابة عن السؤال الآتي:

- هل تعاني من حالة الحسرة الوجودية ،بحسب فهمكم للتعريف؟

  نعم لا

- إذا كان الجواب نعم فما هي المؤشرات التي تدل على الحسرة الوجودية ؟

مع فائق الشكر و الامتنان

الباحث

جبار ثاير جبار

ملحق (٤)

مقياس الحسرة الوجودية باللغة الانكليزية

Existential Regret scale

NO	Items	1	2	3	4	5
Inner Struggle						
1	I experience a great deal of anxiety over the fact that I cannot change the past.					
2	I often become restless when I think about my unresolved conflicts.					
3	I find myself living in the past instead of the future.					
4	I often experience a state of inner turmoil and despair.					
5	My thoughts about the past often interfere with my daily life and activities.					
6	I cannot stop thinking about what could have been.					
7	I frequently experience a great sense of emptiness in my life.					
8	I have difficulty seeing new alternatives in life.					

9	I find it difficult to trust myself enough to know that I am making the right decision.					
10	In spite of all the things I did not do in my life, I find it easy to move on.*					
11	I fear making future choices because I do not want to let myself down again.					
	Limits on Experience					
12	I think that I have done the best I could in life.*					
13	I cannot seem to find a good enough reason for why I failed to achieve important goals in my life.					
14	I lament not taking chances to discover all that life has to offer.					
15	I feel as though I have ignored my own potential.					
	Neglecting Others					
16	I feel as though I have neglected significant others in my life.					
17	I wish I had spent more time and energy with loved ones.					

18	I lament not taking a greater responsibility to help others in need.					
19	I worry that I have let my family down by failing to remain close and involved.					
20	I feel as though I have failed to live up to my responsibilities to others.					
21	It upsets me to think that I have let others down in the past.					
22	I feel as though I have failed to develop positive relationships with others.					
23	I feel angry with myself for not fulfilling the needs of family, friends, or others in my life.					
	Self-Deprecation					
24	I often find it hard to understand why I failed to make certain choices in my life.					
25	I am mad at myself for making decisions in the past without thinking about how they would shape my life later.					

26	It troubles me to realize that I have made choices in life without listening to myself.					
27	I blame myself for missed opportunities.					
28	I hardly ever dwell on my past choices.*					
29	I often criticize myself for not living the life I wanted to.					
30	I often feel guilty about failing to pursue goals and opportunities for achievement.					
	Undoing the Past					
31	I would not want to change anything about my past.*					
32	I feel as though things would be so much better for me if I had only acted on certain opportunities.					
33	I wish I had done more with my life.					
34	If I could live my life over again, I would do it differently.					
35	I often feel constrained by my past choices.					

ملحق (٥)

خبراء ترجمة المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية

ت	اسم الخبير	القب العلمي	التخصص	مكان العمل	الترجمة
١	د. أمثل محمد عباس	أستاذ	اللسانيات و الترجمة	جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية	ترجمة المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية
٢	د. خليل اسماعيل رجيه	أستاذ	علم اللغة – والترجمة	جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية	ترجمة المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية
٣	د. زينب عباس جواد	أستاذ مساعد	طرائق تدريس اللغة الانكليزية	جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية	اعادة ترجمة المقياس من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية و مطابقته مع النسخة الاصلية (الترجمة العكسية)

ملحق (٦)

مقياس الحسرة الوجودية مترجم الى اللغة العربية

ت	الفقرات	١	٢	٣	٤	٥
١	أنـزعج كثيـراً بشـأن حقيقـة أننـي لا أسـتطيع تغييـر الماضي.					
٢	غالبًا ما أكون متزناً عند التفكير في صراعاتي التي لم تُحَل.					
٣	أجد نفسي أعيش في الماضي بدلاً من المستقبل.					
٤	أواجه كثيراً حالة من الفوضى واليأس الداخليين.					
٥	تتزاحم أفكاري حول الماضي كثيراً مع حياتي اليومية ونشاطاتي					
٦	لا أستطيع الامتناع عن التفكير في ما يمكن أن يكون.					
٧	أشعر بفراغ كبير في حياتي.					
٨	أواجه صعوبة في رؤية بدائل جديدة في الحياة.					
٩	يتعذر عليَّ الوثوق بنفسي بقدر كافٍ لأتخذ القرار الصحيح.					
١٠	على الرغم من كل الأشياء التي لم أفعلها في حياتي ، أجد أنه من الهين المضي قدماً.					
١١	أخشى اتخاذ خيارات في المستقبل ؛ لأنني لا أريد أن أخذل نفسي مرة أخرى.					
١٢	أظنُ أنني عملتُ أفضل ما في حياتي.					

١٣	لا يمكنني أن أجد سببًا وجيهاً لإخفاقي في تحقيق الأهداف المهمة في حياتي.					
١٤	أتأسف لعدم اغتنام الفرص لاكتشاف كل ما تقدمه لي الحياة.					
١٥	أشعر أنني أغفلت إمكاناتي الخاصة.					
١٦	أشعر أنني أهملت الاشخاص المهمين في حياتي.					
١٧	أتمنى لو قضيت المزيد من الوقت والطاقة مع أحبائي					
١٨	أنا متأسف لعدم تحمل مسؤولية أكبر لمساعدة الآخرين المحتاجين.					
١٩	أشعر بالاستياء من ذاتي لفشلي في مساعدة أسرتي و الاقتراب منها و الانخراط فيها.					
٢٠	أشعر أنني عجزت عن الوفاء بمسؤولياتي تجاه الآخرين.					
٢١	أشعر بعدم الرضا ؛ لأني خذلت اشخاصاً في الماضي.					
٢٢	أشعر أنني أخفقت في خلق علاقات إيجابية مع الآخرين.					
٢٣	أشعر بالامتعاض والسخط من ذاتي لعدم الوفاء باحتياجات الأسرة أو الأصدقاء أو الآخرين في حياتي.					
٢٤	أجد صعوبة في فهم سبب تعثري عند اتخاذ خيارات معينة في حياتي.					

٢٥	أعاتب نفسي كثيراً لاتخاذها قرارات في الماضي دون التفكير في كيفية تشكيل حياتي في وقت لاحق.					
٢٦	يزعجني أن أدرك أنني قد اتخذت خيارات في الحياة دون الاستماع إلى نفسي.					
٢٧	أعاتب نفسي عن الفرص الضائعة.					
٢٨	أتأمل دوماً خياراتي السابقة.					
٢٩	أنتقد نفسي كثيرا لعدم عيش الحياة التي أردت.					
٣٠	أشعر بالذنب كثيراً لإخفاقي في التخطيط للأهداف و متابعة فرص الإنجاز.					
٣١	لا أرغب في تغيير أي شيء من ماضي.					
٣٢	أشعر أن الأمور ستكون أفضل لي لو أني استفدت من بعض الفرص التي أتيحت لي في الماضي					
٣٣	رغبت أن أنفذ اموراً أكثر في حياتي الماضية.					
٣٤	لو أمكنني أنْ عيش حياتي مرة أخرى ، فسأعيشها بطريقة مختلفة.					
٣٥	أشعر بالقيود دوماً بسبب خياراتي السابقة.					

ملحق (٧)

مقياس الحسرة الوجودية مترجم الى اللغة الانكليزية (الترجمة العكسية)

Existential Regret scale

NO	Items	1	2	3	4	5
Inner Struggle						
1	I experience a great deal of anxiety over the fact that I cannot change the past.					
2	I often become restless when I think about my unresolved conflicts.					
3	I find myself living in the past instead of the future.					
4	I often experience a state of inner turmoil and despair.					
5	My thoughts about the past often interfere with my daily life and activities.					
6	I cannot stop thinking about what could have been.					
7	I frequently experience a great sense of emptiness in my life.					
8	I have difficulty seeing new alternatives in life.					

9	I find it difficult to trust myself enough to know that I am making the right decision.					
10	In spite of all the things I did not do in my life, I find it easy to move on.*					
11	I fear making future choices because I do not want to let myself down again.					
	Limits on Experience					
12	I think that I have done the best I could in life.*					
13	I cannot seem to find a good enough reason for why I failed to achieve important goals in my life.					
14	I lament not taking chances to discover all that life has to offer.					
15	I feel as though I have ignored my own potential.					
	Neglecting Others					
16	I feel as though I have neglected significant others in my life.					
17	I wish I had spent more time and energy with loved ones.					

18	I lament not taking a greater responsibility to help others in need.					
19	I worry that I have let my family down by failing to remain close and involved.					
20	I feel as though I have failed to live up to my responsibilities to others.					
21	It upsets me to think that I have let others down in the past.					
22	I feel as though I have failed to develop positive relationships with others.					
23	I feel angry with myself for not fulfilling the needs of family, friends, or others in my life.					
	Self-Deprecation					
24	I often find it hard to understand why I failed to make certain choices in my life.					
25	I am mad at myself for making decisions in the past without thinking about how they would shape my life later.					

26	It troubles me to realize that I have made choices in life without listening to myself.					
27	I blame myself for missed opportunities.					
28	I hardly ever dwell on my past choices.*					
29	I often criticize myself for not living the life I wanted to.					
30	I often feel guilty about failing to pursue goals and opportunities for achievement.					
	Undoing the Past					
31	I would not want to change anything about my past.*					
32	I feel as though things would be so much better for me if I had only acted on certain opportunities.					
33	I wish I had done more with my life.					
34	If I could live my life over again, I would do it differently.					
35	I often feel constrained by my past choices.					

ملحق (٨)

اسماء الخبراء والمحكمين لمقياس الحسرة الوجودية

ت	اسم الخبير	القب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	د. احسان عليوي جمعة	أستاذ	القياس و التقويم	جامعة بغداد – كلية التربية للعلوم الصرفة – ابن الهيثم
٢	د.اياد هاشم محمد	أستاذ	علم النفس التربوي	جامعة ديالى – كلية التربية المقداد
٣	د. بشرى عناد مبارك	أستاذ	علم النفس الاجتماعي	جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية
٤	د. زهرة موسى جعفر	أستاذ	علم النفس النمو	جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية
٥	د. سميعة علي حسين	أستاذ	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية
٦	د. سناء حسين الداغستاني	أستاذ	علم النفس الشخصية	جامعة بغداد – كلية الاداب
٧	د.عدنان محمود عباس	أستاذ	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية
٨	د. لطيفة ماجد محمود	أستاذ	علم النفس العام	جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية
٩	د. محمد انور السامرائي	أستاذ	القياس و التقويم	جامعة بغداد – كلية التربية للعلوم الانسانية – ابن رشد
١٠	د. مظهر عبد الكريم سليم	أستاذ	علم النفس التربوي	جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية
١١	د. نادية شعبان مصطفى	أستاذ	التربية الخاصة	الجامعة المستنصرية – كلية التربية للعلوم الانسانية

١٢	د. نبيل عبد الغفور عبد المجيد	أستاذ	القياس و التقويم	الجامعة المستنصرية – كلية التربية للعلوم الانسانية
١٣	د.ياسين حميد عيال	أستاذ	القياس و التقويم	جامعة بغداد – كلية التربية للعلوم الانسانية – ابن رشد
١٤	د. ازهار ماجد كاظم	أستاذ مساعد	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية للعلوم الانسانية
١٥	د. جبار وادي باهض	أستاذ مساعد	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	جامعة بغداد – كلية التربية للعلوم الصرفة – ابن الهيثم
١٦	د. جمال حميد قاسم	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة بغداد – كلية التربية للعلوم الصرفة – ابن الهيثم
١٧	د. صفاء عبد الرسول ابراهيم	أستاذ	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية للعلوم الانسانية
١٨	د. رحيم هملي معارج	أستاذ	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	جامعة بغداد – كلية التربية للعلوم الانسانية – ابن رشد
١٩	د. لمياء جاسم محمد	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية للعلوم الانسانية
٢٠	د. محمد ابراهيم حسين	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية

ملحق (٩)

مقياس الحسرة الوجودية بصيغته الاولية

جـــــامـــعـــة ديالـــــى
كـلية التربية للعلـوم الانسـانية
قسم العلـوم التربوية و النفسية
الدراسات العـــليا – الدكـــتوراه
الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

م/ استبانة أراء المحكمين حول مقياس الحسرة الوجودية

الأستاذ الدكتور..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

يروم الباحث اجراء دراسته الموسومة بـ (تأثير الأسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) فـي خفض الحسرة الوجـودية لدى طـلاب الجامعـة) ولتحـقيق أهـداف الدراسـة تبنـى الباحـث مقـياس (White & Reker , 2007) الذي تم بناؤه بالاعتماد على النظرية الوجودية لـ (Victor Frankle) لقياس الحسرة الوجودية وقد عرف (Frankle,1969) الحسرة الوجودية بأنها : (تركيب نفسي يتضمن ابعاداً متفاعلة فيما بينها (الصراع الداخلي ، محدودية الخبرة ، إهمال الاخرين ، تأنيب الذات، الانفصال عن الماضي ، وترتبط هذه الأبعاد مع بعضها البعض لتكون بمجملها حالة الحسرة الوجودية والتي تسبب التألم والضيق الانفعالي الموهن لإرادة الحياة) (White & Reker ,2007,p12)، وقد قامَ الباحث بإيجاد صدق الترجمة بعد أنْ تمَّ عرضه على خبراء في اللغة الانكليزية ، لذا يرجو الباحث من جنابكم الكريم إبداء ملاحظاتكم العلمية القيمة في الجوانب الاتية :-

١- صلاحية فقرات المقياس لقياس الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة .

٢- صلاحية بدائل المقياس للإجابة عليه وهي (موافق بشدة ، موافق ، لا أدري ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة).

٣- اي ملاحظة ترونها أو زيادة علمية على دقة المقياس.

مع كل الشكر و الامتنان

التوقيع:

اسـم المحكم:.....

اللقب العلمي:.....

مكان العمل :.....

المشرف	طالب الدكتوراه
أ.د. سالم نوري صادق	جبار ثاير جبار

اولا: الصراع الداخلي :- وهو حالة من الصراع الداخلي المعرفي و الانفعالي تستهدف تحقيق غرضين اساسيين الأول التخلص من الماضي واحداثه و الابتعاد عنه ، و الثاني الاقبال على الحياة بإرادة وتفهم الغرض منها ويمثل هذا البعد بالفقرات الأتية :

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	أنزعج كثيراً بشأن حقيقة أنني لا أستطيع تغيير الماضي.			
٢	غالبًا ما أكون متزناً عند التفكير في صراعاتي التي لم تُحَل.			
٣	أجد نفسي أعيش في الماضي بدلاً من المستقبل.			
٤	أواجه كثيراً حالة من الفوضى واليأس الداخليين.			
٥	تتزاحم أفكاري حول الماضي كثيراً مع حياتي اليومية ونشاطاتي.			
٦	لا أستطيع الامتناع عن التفكير في ما يمكن أن يكون.			
٧	أشعر بفراغ كبير في حياتي.			
٨	أواجه صعوبة في رؤية بدائل جديدة في الحياة.			
٩	يتعذر عليَّ الوثوق بنفسي بقدر كافٍ لأتخذ القرار الصحيح.			
١٠	على الرغم من كل الأشياء التي لم أفعلها في حياتي ، أجد أنه من الهين المضي قدماً.			
١١	أخشى اتخاذ خيارات في المستقبل ؛ لأنني لا أريد أن أخذل نفسي مرة أخرى.			

ثانيا: محدودية الخبرة:- وتتمثل بالجمود و الاستسلام والافتقار الى الرغبة في تحقيق اي هدف في الحياة او اكتشاف الفرص والبدائل ، وهنا يسيطر على الانسان الشعور بالفشل وتجنب المخاطر مع الميل الى التقويم السلبي للوقائع و الاحداث الماضية واحساس عام بعدم الكفاية الشخصية ويمثل هذا البعد بالفقرات الأتية:

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١٢	أظنُ أنني عملتُ أفضل ما في حياتي.			
١٣	لا يمكنني أن أجد سببًا وجيهاً لإخفاقي في تحقيق الأهداف المهمة في حياتي.			
١٤	أتأسف لعدم اغتنام الفرص لاكتشاف كل ما تقدمه الحياة.			
١٥	أشعر أنني أغفلت إمكاناتي الخاصة.			

ثالثا: اهمال الاخرين :- وهي حالة من التألم الانفعالي الناتج عن ادراك الانسان أنه قصر في الوفاء بالتزاماته تجاه الاخرين بخاصة مع الاسرة و الاصدقاء ويمثل هذا البعد بالفقرات الاتية:

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١٦	أشعر أنني أغفلت الاشخاص المهمين في حياتي.			
١٧	أتمنى لو قضيت المزيد من الوقت والطاقة مع أحبائي.			
١٨	أنا متأسف لعدم تحمل مسؤولية أكبر لمساعدة الآخرين المحتاجين.			
١٩	أشعر بالاستياء من ذاتي لفشلي في مساعدة أسرتي و الاقتراب منها و الانخراط فيها.			

٢٠	أشعر أنني عجزت عن الوفاء بمسؤولياتي تجاه الآخرين.			
٢١	أشعر بعدم الرضا ؛ لأني خذلت اشخاصاً في الماضي.			
٢٢	أشعر أنني أخفقت في خلق علاقات إيجابية مع الآخرين.			
٢٣	أشعر بالامتعاض والسخط من ذاتي لعدم الوفاء باحتياجات الأسرة أو الأصدقاء أو الآخرين في حياتي.			

رابعا: تأنيب الذات :–ويتضمن الشعور بالذنب وعدم التوقف عن لوم الذات وانتقادها لتفويت فرص إرضائها وتجويد نوعية الحياة الشخصية والعجز عن فهم مسوغات الاختيارات و القرارات الخاطئة ، ويمثل هذا البعد بالفقرات الاتية :

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
٢٤	أجد صعوبة في فهم سبب تعثري عند اتخاذ خيارات معينة في حياتي.			
٢٥	أعاتب نفسي كثيراً لاتخاذها قرارات في الماضي دون التفكير في كيفية تشكيل حياتي في وقت لاحق.			
٢٦	يزعجني أن أدرك أنني قد اتخذت خيارات في الحياة دون الاستماع إلى نفسي.			
٢٧	أعاتب نفسي عن الفرص الضائعة.			
٢٨	أتأمل دوماً خياراتي السابقة.			

٢٩	أنتقد نفسي كثيرا لعدم عيش الحياة التي أردت.			
٣٠	أشعر بالذنب كثيراً لإخفاقي في التخطيط للأهداف و متابعة فرص الإنجاز.			

خامسا: الانفصال عن الماضي:- حالة من الشعور باستحالة الفكاك من أسر الماضي فضلاً عن التألم الشديد لاعتقاده بأنه كان يمتلك القدرة على التصرف بصورة افضل واتخاذ القرارات والافعال الايجابية الاكثر جدوى أو نفعاً ، ويمثل هذا البعد بالفقرات الاتية:

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
٣١	لا أرغب في تغيير أي شيء من ماضي.			
٣٢	أشعر أن الأمور ستكون أفضل لي لو أني استفدت من بعض الفرص التي أتيحت لي في الماضي			
٣٣	رغبت أن أنفذ اموراً أكثر في حياتي الماضية.			
٣٤	لو أمكنني أنْ أعيش حياتي مرة أخرى ، فسأعيشها بطريقة مختلفة.			
٣٥	أشعر بالقيود دوماً بسبب خياراتي السابقة.			

ملحق (١٠)

مقياس الحسرة الوجودية بصيغته النهائية

جـــــامـــعـــة ديالـــــى
كـلية التربية للعلـوم الانسـانية
قسم العلـوم التربوية و النفسية
الدراسات العـــليا – الدكـــتوراه
الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

عزيزي الطالب....
تحية طيبة ...
لأغراض خاصة بالبحث العلمي يضع الباحث بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن استجاباتكم المحتملة ، راجياً منكم الصدق والموضوعية في الإجابة عليها ؛ إذ إنَّ الغرض منها هو البحث العلمي فقط .
ويود الباحث أن يذكرك بأنَّ الإجابة على تلك الفقرات لا تعني انك مصيب أو مخطئ فأفضل جواب لك هو الذي يعبر عن موقفك فعلا" ، لذلك يرجى قراءة كل عبارة بتأنٍ والنظر الى مدى إنطباق محتواها عليك من خلال اختيار ما يعبر عن أحسن وصف لك من بين البدائل الخمسة الموضوعة أمام كل فقرة .

مع فائق الشكر والامتنان.

الباحث
جبار ثاير جبار

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	لا أدري	لا اوافق	لا أوافق بشدة
١	أقلق كثيراً بشأن حقيقة أنني لا أستطيع تغيير الماضي.					
٢	غالبًا ما أكون متزناً عند التفكير في صراعاتي التي لم تُحَل.					
٣	أجد نفسي أعيش في الماضي بدلاً من المستقبل.					
٤	أواجه كثيراً حالة من الاضطرابات واليأس الداخليين.					
٥	تتزاحم أفكاري حول الماضي كثيراً مع حياتي اليومية ونشاطاتي.					
٦	لا أستطيع الامتناع عن التفكير في ما يمكن أن يكون.					
٧	أشعر كثيرا بفراغ كبير في حياتي.					
٨	أواجه صعوبة في رؤية بدائل جديدة في الحياة.					
٩	يتعذر عليَّ الوثوق بنفسي بقدر كافٍ لأتخذ القرار الصحيح.					
١٠	على الرغم من كل الأشياء التي لم أفعلها في حياتي ، أجد أنه من الهين المضي قدماً.					
١١	أخشى اتخاذ خيارات في المستقبل ؛ لأنني لا أريد أن أخذل نفسي مرة أخرى.					
١٢	أظنُ أنني عملتُ أفضل ما في حياتي.					
١٣	لا يمكنني أن أجد سببًا وجيهاً لإخفاقي في تحقيق الأهداف المهمة في حياتي.					

١٤	أتأسف لعدم اغتنام الفرص لاكتشاف كل ما تقدمه الحياة.					
١٥	أشعر أنني أغفلت إمكاناتي الخاصة.					
١٦	أشعر أنني أغفلت الاشخاص المهمين في حياتي.					
١٧	أتمنى لو قضيت المزيد من الوقت والنشاط مع أحبائي.					
١٨	أنا متأسف لعدم تحمل مسؤولية أكبر لمساعدة الآخرين المحتاجين.					
١٩	أشعر بالاستياء من ذاتي لفشلي في مساعدة أسرتي و الاقتراب منها و الانخراط فيها.					
٢٠	أشعر أنني عجزت عن الوفاء بمسؤولياتي تجاه الآخرين.					
٢١	أشعر بعدم الرضا لأني خذلت اشخاصاً في الماضي.					
٢٢	أشعر أنني أخفقت في خلق علاقات إيجابية مع الآخرين.					
٢٣	أشعر بالامتعاض والسخط من ذاتي لعدم الوفاء باحتياجات الأسرة أو الأصدقاء أو الآخرين في حياتي.					
٢٤	أجد صعوبة في فهم سبب تعثري عند اتخاذ خيارات معينة في حياتي.					
٢٥	أعاتب نفسي كثيراً لاتخاذها قرارات في الماضي دون التفكير في كيفية تشكيل حياتي في وقت لاحق.					

٢٦	يزعجني أن أدرك أنني قد اتخذت خيارات في الحياة دون الاستماع إلى ذاتي.					
٢٧	أعاتب نفسي عن الفرص الضائعة.					
٢٨	أتأمل دوماً خياراتي السابقة.					
٢٩	أنتقد نفسي كثيرا لعدم عيش الحياة التي أردت.					
٣٠	أشعر بالذنب كثيراً لإخفاقي في التخطيط للأهداف و متابعة فرص الإنجاز.					
٣١	استحالة الرغبة في تغيير أي شيء من الماضي					
٣٢	أشعر أن الأمور ستكون أفضل لي لو أني استفدت من بعض الفرص التي أتيحت لي في الماضي					
٣٣	رغبت أن أنفذ اموراً أكثر في حياتي الماضية.					
٣٤	لو أمكنني أنْ أعيش حياتي مرة أخرى ، فسأعيشها بطريقة مختلفة.					
٣٥	أشعر بالقيود دوماً بسبب خياراتي السابقة.					

ملحق (١١)

اسماء الخبراء و المحكمين حول صلاحية جلسات والبرنامج البرنامج الارشادي

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	د. سلمان جودة مناع	أستاذ	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية للعلوم الانسانية
٢	د. سميعة علي حسن	أستاذ	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية
٣	د. عبد الكريم محمود صالح	أستاذ	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	مديرية تربية ديالى – معهد الفنون الجميلة للبنين
٤	د. عدنان محمود عباس	أستاذ	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية
٥	د. نشعة كريم عذاب	أستاذ	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية الاساسية
٦	د. أزهار ماجد كاظم	أستاذ مساعد	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية للعلوم الانسانية
٧	د. إيمان عبد الكريم	أستاذ مساعد	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية الاساسية
٨	د. محمود شاكر عبد الرزاق	أستاذ مساعد	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	الجامعة المستنصرية – كلية التربية للعلوم الانسانية

ملحق (١٢)

استبانة البرنامج الارشادي

جـــــامـــعـــة ديالـــــى

كـلية التربية للعلـوم الانسـانية

قسم العلـوم التربوية و النفسية

الدراسات العـــليا – الدكـــتوراه

الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

م/ استبانة أراء المحكمين حول صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي

الأستاذ الدكتور..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

يروم الباحث اجراء دراسته الموسومة بـ (تأثير الأسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) فـي خفض الحسرة الوجـودية لدى طـلاب الجامعـة) ، التي تمَّ بناؤهـا بالاعتمـاد علـى النظريـة الوجوديـة لـ (Victor Frankle) وقـد عـرف Frankle,1969 الحسرة الوجودية بأنها :

(تركيب نفسي يتضمن ابعاداً متفاعلة فيما بينها (الصراع الداخلي ، محدودية الخبرة ، إهمال الاخرين ، تأنيب الذات، الانفصال عن الماضي ، وترتبط هذه الأبعاد مع بعضها البعض لتكون بمجملها حالة الحسرة الوجودية والتي تسبب التألم والضيق الانفعالي الموهن لإرادة الحياة) (White & Reker ,2007,12)، ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث ببناء برنامج ارشادي يعتمد على الاسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) و (العلاج بالمعنى) معتمداً على نموذج (Borders & Drayer) لتخطيط البرنامج الارشادي .

واعتمد الباحث في اسلوب دحض الافكار تعريف (Ellis,1987) وهو أسلوب معرفي سلوكي يُساعد المسترشد في تغيير أفكاره اللاعقلانية واتجاهاته وفلسفته غير المنطقية الى افكار واتجاهات عقلانية جديدة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية من خلال توجيه الاسئلة من جانب المرشد للمسترشد(Ellis,1987,7) ، ويتضمن مجموعة من

الاستراتيجيات و الفنيات وهي (تقديم الموضوع- المناقشة والحوار - الجدل السلوكي - التقويم - التدريب البيتي).

أما اسلوب العلاج بالمعنى فقد اعتمد تعريف (Frankle,2004) وهو أحد المدارس والاساليب التي تستعمل في التوجه الانساني ويقصد به العلاج الموجه روحيا من خلال المعنى (Frankle,2004, 14) ، ويتضمن مجموعة من الفنيات و الاستراتيجيات وهي (تقديم الموضوع- اللوجودراما - التحليل بالمعنى - الحوار السقراطي - تعديل الاتجاه - التقويم - التدريب البيتي) ، ونظراً الى ما تتمتعون به من خبرة علمية ونظرة موضوعية ، يود الباحث الاستنارة برأيكم السديد بالحكم على جلسات البرنامج من حيث:

١-مدى مناسبة العنوانات لفقرات الجلسة.

٢-مدى مناسبة الحاجات وتسلسلها.

٣-مدى ملاءمة البرنامج للهدف الرئيس للبحث.

٤-مدى ملاءمة الاستراتيجيات و الفنيات الارشادية في تطبيق الاسلوبين.

٥-مناسبة الزمن المحدد للجلسة.

٦-تفضلكم بما ترونه مناسباً من ملاحظات تودّون إضافتها لإكمال بناء البرنامج الارشادي على أفضل شكل.

مع فائق الشكر و الامتنان.

المشرف	طالب الدكتوراه
أ.د. سالم نوري صادق	جبار ثاير جبار

ملحق (١٣)

م/استمارة معلومات

عزيزي الطالب:

يود الباحث الحصول على معلومات منك ويرجو تعاونك في الإجابة عن هذه الاستمارة وملء جميع فقراتها ، علمان انه سيتم التعامل مع هذه المعلومات بسرية تامة وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وستكون المعلومات التي تدلي بها ذات فائدة كبيرة لإكمال متطلبات ومسار اكمال البحث.

١	العمر	اليوم		الشهر		السنة		

٢	مهنة الام	ربة بيت		موظفة		

٣	مهنة الأب	كاسب		موظف		متقاعد		

٤	المؤهل الدراسي للأم	تقرأ وتكتب		ابتدائية		ثانوية		جامعية				

٥	المؤهل الدراسي للأب	يقرأ ويكتب		ابتدائية		ثانوية		جامعية				

٦	الدخل الشهري الخاص	ضعيف / اقل من ٢٠٠ الف		متوسط / ٣٠٠ الف		جيد / اكثر من ٤٠٠ الف		

٧	نوع السكن	تجاوز		ايجار		ملك		

٨	عدد افراد الاسرة	١ – ٣		٤ – ٦		٧ – ٩		

ملحق (١٤)

إبرام عقد بين المرشد و المسترشدين لحضور جلسات البرنامج الارشادي

عزيزي الطالب...

يروم الباحث إجراء دراسة علمية, ومن متطلبات هذه الدراسة القيام ببرنامج ارشادي, ولعل هذا البرنامج وما فيه من نشاطات داخل الجلسات الارشادية سيساعدكِ في حياتك اليومية.

يستغرق هذا البرنامج (١٤) جلسة ارشادية, بواقع جلسة واحدة في الاسبوع وبمعدل (٥٠) دقيقة لكل جلسة.

علماً ان هذه الجلسات هي لأغراض البحث العلمي تتمتع بالسرية ولا يطلع عليها احد سوى الباحث ولم يحملك أي تبعات أخرى.

أرجو الالتزام بالمواعيد المتفق عليها وأداء المهمات المطلوبة, وتثبيت إمضائك إذا كنتَ راغباً في الاستمرار وحضور جلسات البرنامج الارشادي.

مع فائق الشكر و الامتنان

اسم الطالب : **الباحث:**

التوقيع: **التوقيع:**

Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University of Diyala
College of Education for Humanities
Department of Educational and Psychological Sciences

THE EFFECT OF TWO COUNSELLING METHODS (REFUTATION OF IDEAS) AND (LOGOTHERAPY) IN REDUCING EXISTENTIAL REGRET AMONG UNIVERSITY STUDENTS

A Thesis Submitted to the Council of the College of Education for Humanities/ University of Diyala in Partial Fulfilment of the Requirements of Ph.D. in Psychological Counselling and Educational Guidance

By
JABBAR THAER JABBAR

Supervised by

PROF. SALIM NOURI SADIQ (PH.D.)

2021 A.D. **1442 A.H.**

Abstract (English Version)

This study aims to identify the effect of two counselling methods (refutation of ideas) and (logotherapy) in reducing existential regret by verifying the validity of the following null hypotheses:

1. There are no statistically significant differences between the scores of the first test group (refutation of ideas) members in the pre and post tests on the scale of existential regret at the level of (0.05).

2. There are no statistically significant differences between the scores of the second test group (logotherapy) members in the pre and post tests on the scale of existential regret at the level of (0.05).

3. There are no statistically significant differences between the scores of the control group members in the re and post tests on the scale of existential regret at the level of (0.05).

4. There are no statistically significant differences between the scores of the members of the three study groups; the first test group (refutation of ideas), the second test group (logotherapy), and the control group in the post test on the scale of existential regret at the level of (0.05).

5. There are no statistically significant differences between the scores of the first test group (refutation of ideas) members and the scores of the control group members in the post test on the scale of existential regret at the level of (0.05).

6. There are no statistically significant differences between the scores of the second test group (logotherapy) members and the scores of the control group

members in the post test on the scale of existential regret at the level of (0.05).

7. There are no statistically significant differences between the scores of the first test group (refutation of ideas) members and the scores of the second test group (logotherapy) members in the post test on the scale of existential regret at the level of (0.05).

Furthermore, the researcher has adopted the empirical approach on a sample of (24) university students who have got the highest scores on the scale of existential regret, and who were divided equally on the empirical design of three groups (two test groups and a control group) with pre and post tests of the three groups. In addition, parity was also performed in terms of a set of variables. The researcher has used the existential regret scale for data collection, adopted by the researcher (White et al, 2007) and developed by Frankel 1969. The scale has comprised (35) items, five fields and five alternatives. Then, it was implemented on the statistical analysis sample of 400 university students.

Moreover, the statistical characteristics of the scale were found out and all items were found to be statistically recognized and associated. In addition, the psychometric features of the scale were found, such as validity via the use of (Chi square). The reliability coefficient of the scale was found through testing and re-testing to reach up to (0.862). The researcher has also used the Alpha Cronbach equation, with a reliability coefficient of 0.843. therefore, that the scale was then ready to be implemented in its final form consisting of (35) items to measure the phenomenon under scrutiny in this study.

For the purposes of the study, the researcher has designed a counselling program based on two methods of counselling; Alice's (refutation of ideas) and Frankel's (logotherapy), and has implemented them on the two test groups in (14) sessions per method, with a weekly session duration of (45) minutes except for the opening session which lasted for (60) minutes. The data were also processed using (SPSS) as well as a number of statistical tools.

Consequently, the results showed that the counselling program in the methods of (refutation of ideas) and (logotherapy) had an effect in terms of existential regret on the members of the two test groups. Based on the findings, the researcher came up with a number of conclusions, recommendations and suggestions.