

أثر اسلوب (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة

الكلمات المفتاحية : العلاج بالمعنى ، الحسرة الوجودية

أ.د. سالم نوري صادق

أ.م. جبار ثاير جبار

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية

Jabar02016@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر أسلوب (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية ، وتبنى الباحث (White & etal, 2007) المعد وفق نظرية (frankle 1969) تكون من (٣٥) فقرة ، وصمم الباحث لأغراض الدراسة برنامجاً إرشادياً طبق على المجموعة التجريبية في جلسات بلغ عددها (١٤) ، وأظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي تأثير في الحسرة الوجودية لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين. وبناءً على النتائج خرجت الدراسة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الفصل الاول

التعريف بالبحث

اولاً: مشكلة البحث:

تعدُّ الحسرة الوجودية من الحالات النفسية بتزايد في مجتمعات عدة ، إذ عندما يدرك الفرد أو يتخيل أن وضعه الحالي يمكن أن يكون أفضل لو قررَّ اتخاذ مجموعة قرارات حول أحداث مضت بشكل مختلف ، أي عندما يكون الفرد في مستوى وعي اكبر ينتابه شعور غير سار الى جانب حالة من تأنيب الذات ومحاسبة حول خيارات حياتية كانت متاحة له ولم يحسن استغلالها ، وسيطرة أحداث الماضي على تفكيره ، والتي قد لا يستطيع مغادرتها، واهمالها للقيام بالواجبات تجاه أسرته واصدقائه (Zeelenberg & Manstead, 1999,86)

وكشفت دراسة (Cappeliez & O'Rourke, 2002) التي تناولت "سمات الشخصية والمخاوف الوجودية كمنبئات بوظائف تذكر الأحداث الماضية " واستهدفت الدراسة الكشف عن دور سمات الشخصية وبعض المفاهيم الوجودية خاصة القلق والانشغالات والمخاوف الوجودية في التنبؤ بمعدل تكرار ودوام تذكر الإنسان للأحداث الماضية في حياته بصورة عامة، فضلاً عن الكشف عن وظائفها المتنوعة بصفة خاصة ، وكشفت نتائج الدراسة أيضاً

عن أن الانشغالات والمخاوف الوجودية خاصة نقص مستوى الرغبة في البحث عن التحديات الجديدة تضيف قوة تنبؤيه لمعدل تكرار ودوام تذكر الأحداث الماضية وتعمل على تنشيط وتهيئة الإنسان للموت، فضلاً عن زيادة الميل إلى اجترار آلام الماضي وذكرياته السلبية؛ بما يهيئه للمعاناة من الحسرة الوجودية

(Cappeliez&O'Rourke,2002)

ويمكن اعتبار خبرة الحسرة خبرة إنسانية من حقائق الوجود البشري على نحو ما يفيد جيمس بالدوين ، وعلى الرغم من ذلك ركزت الكثير من الدراسات الفلسفية والاجتماعية والنفسية ولفترة طويلة على دراسة مفاهيم أخرى ذات علاقة بها مثل الاكتئاب والشعور بالذنب والندم مع تجاهل حتى مجرد الإشارة إلى تعبير "الحسرة" ضمن الحالات النفسية ، ولندرة واضحة في تناولها من المنظور النفسي، يرى الباحث من جانبه أن دراسة حالة الحسرة الوجودية من المنظور النفسي ربما تزيد من فهم هذه الظاهرة النفسية برؤية أوسع (Levinson, & McKee 1978, 250).

ان شعور الحسرة الوجودية حكم أليم ينصب على حدث في الماضي يؤثر على مشاعر الضمير التي لا تعكس احداث الماضي فقط بل ما يكون عليه الحاضر والتوقعات المستقبلية ، وبذلك يشكل وظيفة تحذيرية يوجه الأفعال المقبلة للشخصية ، وتأخذ الدراسة الحالية أهميتها بأنه لاستمرار الشعور بانفعال الحسرة الوجودية له تأثيرات بالغة السوء على الصحة النفسية والبدنية لفرد ضمن الجماعة(Fredrickson, 2001)

وبما ان شريحة الطالب الجامعي باعتباره جزء مهم من مكونات الجماعة ، واهية هذه المرحلة ، وانطلاقاً من المعلومات التي وضحت اعلاه عن حالة الحسرة الوجودية ومن خلال عمل الباحثان في ميدان التعليم الجامعي فأنهما تحسسا بوجود مؤشرات دالة للحسرة الوجودية لدى طلاب المرحلة الجامعية ،وقد حاول الباحثان التحقق من احساسهما بوجود هذه المشكلة فقاما بتطبيق استبانة استطلاعية على عينة من الطلاب البالغة عددها (٣٠) طالباً من جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية اختبروا بالطريقة العشوائية ، وقد ظهرت نتائج هذ الاستبانة أنّ هذه المشكلة موجودة في شريحة الطلاب الجامعي وبعد جمع الاجابات تبين ان (١٩) طالب من اصل (٣٠) طالب اجابوا بنعم أي بنسبة (٦٣%) ، ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحثان للقيام بهذا الدراسة، وفي ضوء ما سبق يحاول الباحثان في دراستهم الحالية الاجابة عن

السؤال الاتي : هل لأسلوب العلاج بالمعنى اثر في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة؟

ثانيا: اهمية البحث:

ان الإنسان لا يتوقف عن طرح أسئلة وجودية المغزى خلال الفترات الحاسمة من حياته مثل: من أنا؟ وماذا أريد؟ وكيف سيكون مستقبلي؟ وهل سيوفر لي هذه المستقبل الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي؟ وبنفس الطريقة يراجع الإنسان ماضيه، وقد يجتر آلامه والتساؤل: هل فعلت ما كان يتعين عليّ فعله؟ هل استثمرت وقتي بصورة مفيدة، أم تراه ضاع مني سدى فيما لا طائل من ورائه؟ هل استثمرت ما أتيح لي من فرص لترقية ذاتي وتجويد نوعية حياتي الشخصية؟ هل استطعت استثمار ما أملكه من قدرات وإمكانيات ، هل اخترت قرارات كنت صائباً فيها ام اخطأت في اختيارها(Frankle , 1978 , 44).

وقد يصاحب هذه الفترة قرارات عدة قد معناة و الالام نفسية في المستقبل وقد تصبح حياته بلا معنى ، ومن هنا تتجلى اهمية دراسة هذا البحث من خلال العانية و الاهتمام بفئة طلاب الجامعة ، وتتعلق اهمية الدراسة الحالية من محورين الآتيين:

١. ان هذا البحث يعد اضافة معرفية للمكتبة المحلية و المكتبة العربية في اشباع الدراسات التي تناولت مفهوم الحسرة الوجودية لأنها قليلة جداً على حد علم الباحثان.

٢. ان طلبة الجامعة هم فئة الاكبر تمثيلاً لشرائح المجتمع وبالتالي دراسة اي ظاهرة تخص اي مجتمع لابد من استخلاص المؤشرات الرئيسية لها وخير شريحة لهذه المؤشرات هم طلبة الجامعة.

ثالثاً: هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالمعنى في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة من خلال التحقق من الفرضيات التالية :-

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

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحسرة الوجودية عند مستوى (٠,٠٥).

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلاب جامعة ديالى / العام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) - الدراسة الصباحية.

خامساً : تحديد المصطلحات:

١- الأسلوب الإرشادي : عرفته الجمعية الامريكية للإرشاد النفسي :

"الخدمات التي يقدمها اخصائيو علم النفس الإرشادي 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).

٢- العلاج بالمعنى: عرفه (Frankle , 2004) بأنه

أحد الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي وينتمي الى الاتجاه الانساني في علم النفس ، وبعد اسلوباً جديداً في العلاج النفسي ويقصد به العلاج الموجه روحياً من خلال المعنى ومنطقه الرئيس ان الانسان مدفوع لعمل الخير ، واهتم بدراسة الانسان مخبرة روحية الى كونه خبرة بيولوجية وانه ينطوي على دافع رئيس للنمو ، والتغيير ، والتسامي ، و الارتقاء ، والابداع و تحقيق الذات

(Frankl , 1967 , 75)

التعريف النظري: اعتمد الباحثان تعريف 1967 ، Frankle في هذا البحث ؛ لان الاستراتيجيات و الفنيات المستعملة في هذا البحث تتفق مع هذا التعريف.

• التعريف الاجرائي:

هي الفنيات و الاستراتيجيات (تقديم الموضوع - اللوجودراما - التحليل بالمعنى - الحوار السقراطي - تعديل الاتجاه - التقويم - التدريب البيئي)، التي نفذت خلال عدد من الجلسات والتي قد تحقق هدف البرنامج الإرشادي في خفض الحسرة الوجودية.

٣- الحسرة الوجودية : عرّفها (Frankle,1969) بأنها:

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

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

• التعريف الإجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلاب عن طريق إجاباتهم عن مقياس الحسرة الوجودية الذي اعتمده الباحثان.

الفصل الثاني / الاطار النظري

اولاً : النظرية المفسرة للحسرة الوجودية: نظرية فرانكل:

تستند النماذج الوجودية في علم النفس الى الوجودية كاتجاه يحدد بموجبها الانسان موقفه ،وقضايا من الوجود الانساني في الحياة ؛ إلا إنها اتجاة ركزت في ظاهرها العام على الجوانب السلبية من الحياة البشرية لتجعل الحياة تجربة للضياع و العزلة والكآبة واغتراب عن الذات ، ومع ذلك يمكن رسم التطبيقات النفسية للاتجاه الوجودي مخططات نفسية لخلص الانسان من دوامة المعاناة و الازمات التي تجعل حياته بلا معنى ، وقوام هذه المخططات هي أن يكون الانسان ذا حرية و ارادة اختيار (ابو حلاوة،٢٠١٣، ٤٠) ، وهذا جوهر الفلسفة الوجوديون على أنّ 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).

وإذا كانت الافكار الرئيسية التي دارت حولها الاتجاه الوجودي قد نمت 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 لتأكيد على بناء الانسان لماهيته وذاته فمن خلال الكفاح و المثابرة للوصول الى كامل امكانيات 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 ينمي احتمالات الحرية التي يتمتع بها في اختيار افضل البدائل التي قد ترقّي حياته ، ومن ثمّ يزداد وعي الانسان بالعيش في هذا العالم والتكيف 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) ، وميَّز (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 تُحدّد 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 أن 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 ثمّ 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 لبدايل 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 أملاكه 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 متميزة من الحسرة الموجهة نحو الذات والتي وأضح بأنها حالة تحقق للفرد شعوراً بالاختلال في الجانب المعرفي بسبب الاستغراق في ألم الماضي نتيجة لضياعه فرصاً وبدائل لم يغتتمها سابقاً ، مما أدى الى عدم توافق الفرد نفسياً واجتماعياً مع بيئته المحيطة به وبذلك اصبح كثيراً الانتقاد لذاته لتجاهله وعدم الاندفاع لخيارات أُتِيحت له والتي تصب في مسار ترقية حياته وتحقيق 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 وتفهم 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 ايجابية بينه وبين البيئة ، ولمواجهة صعوبات الحياة ومشاكلها المتعددة ، وإعادة التوازن الى النفس البشرية (الخفاف، ٢٠١٣، ٤٣١).

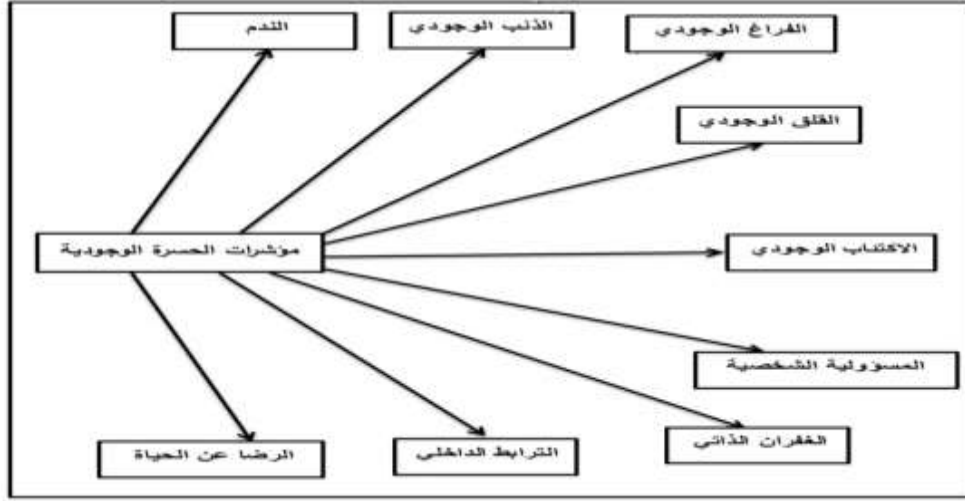
وأشارَ (فرانكل) أنَّ لمفهوم الحسرة بُعداً اخر يتصف بمحدودية الخبرة للفرد ، ويصفها بأنها الاستسلام والافتقار الى الرغبة العميقة في انجاز اهداف الحياة او النقصي لاكتشاف الفرص والخيارات والبدائل التي قد أُتِيحت للفرد ، ووضح (فرانكل) أنه يواكب شعور الانسان بالفشل وتجنب المخاطر مع الميل الى التقسيم غير الصحيح والسلبى للوقائع والاحداث التي مضت من حياته ، وتكوّن لديه احساساً عاماً بعد الكفاية الشخصية ، وقد تجلّت حالة الضعف في الكفاية من خلال عدم قدرته على مواجهه 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 يعتقدّها الفرد بسبب محدودية خبرته الذاتية (ابو حلاوة، ٢٠١٣، ٤٢).

وإنَّ إهمال الفرد للآخرين يعتبر 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 الآخرين 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 والذي يتضمن شعور الفرد بالذنب وعدم توقف عن لوم ذاته وانتقاده لتفويت فرص تحسين نوعية حياته ، والعجز عن فهم أسباب ومبررات تعثره في اتخاذ قرارات مهمة له وعدم التفكير فيها بتمعن وتدبر مما جعل الفرد كثيراً ما ينتقد نفسه ، وان تأنيب الفرد لذاته له اثار سلوكية في الفرد و فيمن حوله ؛ إذ تتخفف لديه قيمة ذاته مما يقلل رغبته في اشباع حاجاته ، وان عدم قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته ، وعواطفه يُتسبب لديه حالة من الشعور بالذنب لارتكابه أخطاء فيما مضت من حياته يجعله غير راضٍ عن حياته وادراكه كمَّ الخسارة الشخصية التي لحقت بالفرد مما يصعب تدارك هذه الخسارة في الحاضر او المستقبل .

أنَّ عدم قدرة الفرد على التخلي عن احداث الماضي بما فيه من مواقف واحداث ، وعدم قدرته على فك الارتباط بالماضي بشعورٍ عميق بإستحالة استعادته لتصويب القرارات و الافعال الخاطئة التي ارتكبت فيه ، مما يدخل الفرد في شعورٍ أَسْر للماضي فضلاً عن التألم الشديد لاعتقاده بأنه غير قادر على التصرف بشكل افضل وبحكمه في اتخاذ قرارات وافعال ايجابية ، ووضح (فرانكل) أنَّ عيش الفرد في احداث الماضي مما 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 فإنَّ لحالة الحسرة ترتبط بوجود عدة مكونات عندما تتفاعل تُظهر على الفرد الالم الماضي ، وإنَّ لحالة الحسرة عدة مؤشرات قد تظهر على الفرد وهذه المؤشرات قد تغذي مكونات الحسرة والتي بيَّنها فرانكل في الشكل (١) :



شكل (١)

مؤشرات الحسرة الوجودية

(White & Reker, 2007, 5)

ويرى (فرانكل) أنَّ الندم من أشد مؤشرات حدوث حالة الحسرة الوجودية بعد ما يشعر الفرد على نحو عام بمحاسبة ذاته ومراجعتها عما اتخذته من قرارات وما يصادفها من أفعال تعود عليه بالألم النفسية ؛ إذ يأتي الارتباط بالخطأ موجهاً نحو الذات و الآخرين 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 لاقتراحه بفعلٍ ما وهو بمثابة الاعتراف بالخطأ وكلما ازدادت مشاعر الندم فإنها تستثير الشعور بالذنب خاصة عندما يزداد الضرر على الضحية ، ومن ثمَّ ينتابه شعوراً غامضاً يُشعره بأنه مذنب على ما قام به من فعل أو 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).

كما وبين (فرانكل) أنَّ الاحباط الوجودي ينمي شعور الفرد بالحسرة الوجودية ، إذ عدَّ (فرانكل) الاحباط الوجودي هو أحد المؤشرات و المخاوف الوجودية نظراً الى آثاره الضارة 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 ، ويبقى 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 اعتبروا بعض الصراعات النفسية لدى الفرد تكون 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 الى حد ما يكون بين ما انجزه الفرد وما من الواجب عليه أن ينجزه.

وأنّ مؤشر القلق في نظر علماء النفس الوجوديين يدو حول الفرد ويختص بحالات الحرية ، وتحديد القيم ، و حالة الموت فكل ما يسبب بإحدى هذه الحالات فإنه يجعل الفرد يعيش بخبرة القلق الوجودي ، وهذا القلق يشكل حالة فرغ من حيث أن كل الافراد قد يكونوا عرضه لأحداث الماضي و الحاضر (فروم ، ١٩٧٢ ، ١١٣) ، ومن ثمّ 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 ثمّ 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 (عسليّة 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 ويُعدّ من المخاوف لإعاقة حماس الفرد وكفاحه نحو الحياة ويكون تأثيره سلبياً على الصحة النفسية والجسمية للإنسان ، وإنّ إحساس الفرد بالقلق يكون ناتجاً عن شعوره بالفراغ الوجودي ، وان الفراغ ينتج من شعور الفرد

بالعجز لإحساسه العميق باليأس ، والشكوى بأن حياته بلا معنى وانه اسير لخبرته الذاتية فيعتقد بعدها ان 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) تتمثل التوجه 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 مؤشرات 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 يقيناً بعدم وجود قيمة أو جدوى من السعي و الطموح الى تحقيق اهداف الحياة والمثابرة والاجتهاد فيها طالما أنها بصورة حياة خاوية من المعنى . من جانب آخر قد تتمثل مظاهر الاكتئاب الوجودي بوصفها علامة وبصمة شخصية لحياة الشخص المفعمة باليأس الموهن لقيمة الذات في الوجود، والمعتل لكل فاعلية أو حافز شخصي في الحياة ، وعادة ما تسير حياة الشخص بصورة عادية في الحياة فيما يعرف بالحياة السطحية أو الظاهرية، إلى أن تعثره 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 تسحره على عيش حياة خاوية وتستحكم عليه حالة الحسرة الوجودية وبعدَّ أنَّ عنوان حياته اليومية وما يدور حولة 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 أيضاً صعوبة في الانتقال من أخطائه السابقة وقبول كل ما حدث ، يمكننا جميعاً أن نجد صعوبة في مسامحة أنفسنا أحياناً حيث نميل دائماً إلى رؤية السيء في ما نقوم به ، وليس

الإيجابيات. نميل أيضاً إلى إلقاء اللوم على أنفسنا كثيراً ، وهي ليست طريقة جيدة للعيش، ومن ثمَّ يجعل كل فرد عندما لا يسامح او يغفر لنفسه 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 يحظى بالحياة التي كان يتأمل ان يعيشها لإشباع حاجاته وتلبية طموحاته وتحقيق غاياته (katherine Hurst,2018, 22).

وان 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 ومستعداً 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 به الفرد ، لكن الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة ولمروبه بمواقف حياتية واتخاذ قراراته وتجنبه لمسؤوليات في حياته التي مضت ، والتي نتجت عنها عدة صعوبات قد تجعله يعيش في حقبة حياته الماضية ولا يستطيع ان يواكب حياة الحاضر فيظل مهموم لفترة قد تطول وتقصّر 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

قضت من عمره تحمل معاناة وازمات نفسية ، وتجعله ذا إرادة قوية ومتفائلاً حتى في ظل الظروف الصعبة ويسعى دائماً للنجاح والتفكير بإيجابية وتكوين علاقات اجتماعية سوية وقادر على التحكم بمشاعره (علام، ٢٠٠٨، ٢١٨).

فعند انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد يجعله الفرد مصدر القلق والتوتر بسبب عدم تمكنه من تحقيق اهدافه ولطالما أنّ حياة الحاضر غير مجدية له كونه يعدّ المستقبل ايضاً مجهولاً وهو ما قد يحجب الرؤيا الواضحة لإمكانات الفرد وطاقاته وعدم قدرته على العيش بواقعية دون مستوى الطموح الذي ينشده وتحقيق له السعادة ويبقى يدور في دوامة الندم و الحسرة على حياة غير راضٍ عنها ؛ لأنها لم تحقق له رغباته وطموحاته الحياتية (العناني، ٢٠٠٠، ١٢٠).

ثانياً: 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) إن 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 متأثراً من الفهم الجيد لموقف الفرد حيث تصاغ هذه الاسئلة المفتوحة بوصفها استجابة لموقف الفرد. ويقوم المرشد بطرح اسئلة تمكّن المسترشد من أن يعي قراراته اللاشعورية ، وأماله المكبوتة ، والمعرفة الذاتية التي لا تلقى اعترافاً من قبل المسترشد، أيضاً يستعمل لمساعدة المسترشدين لإيجاد المعنى من المعاناة أي يكتشفوا القيم الاتجاهاتية في مواقفهم الحياتية.

وذكر (وونج، ٢٠١٠) إنّ 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) ، وعدّ فرانكل ان تطبيق فنية الحوار السقراطي فنية مناسبة تعمل على استثارة المعنى الكامل لدى الفرد (Frankle, 1967, 125).

٢. التحليل بالمعنى:

تُعدُّ من الفنيات التي قام بتطويرها (كرومباخ) بناءً على مبادئ العلاج بالمعنى ، وتستعمل هذه الفنية للحالات التي تعاني من فقدان الهدف في الحياة ، وخواء المعنى ، و الاغتراب ، والفراغ الوجودي والاكئاب ، وتُعدُّ هذه الفنية عملية لتحليل خبرات الفرد للبحث عن معاني جديدة من خلال تقويم هذه الخبرات يمكن ان 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 توسيع دائرة الوعي الشعوري بمعنى ان يصبح الفرد اكثر وعيا وادراكا بالعالم من حوله و تضمن الآخر يتمثل في اثاره الخيال الخلاق وهذه العملية يستعمل فيها القدرة الابتكارية.

(محمد ، ومعوض ، ٢٠١٢، ٨٥-١٠٥).

٣. فنية تعديل الاتجاهات :

أشارَ (wong,2010) الى إنّ 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) ان هذه الفنية تستند على مبدأ أساسية هي (حرية الإرادة)، فالإنسان ليس هو ما تحتمه الظروف، ولكنه يظل في جميع الأحوال قادراً على اتخاذ موقف تجاه مشكلاته التي تكون وليدة ظروفه ومحدداته واعتقاده بأنه يمكنه التغلب على تلك المشكلات. وتهدف هذه الفنية إلى أحداث تغيير إيجابي في اتجاه الفرد نحو نفسه وظروفه، ممّا يساعده على أن يتغلب على بعض مشكلاته، وعلى أن يتقبل ويتعايش مؤقتاً مع ما لا يستطيع حله من مشكلاته (Lukas & Hirsch, 2002, 341) .

وتشير (marshall,2011) ان 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 أنّ 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 على الاعتقاد بان الحياة ذات معنى ، وان الفرد لديه قيمة ذاتية غير محددة (marshall,2011,88).

٤. فنية الوجودراما:

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 استخدام الوجودراما هو الحقيقة التي مؤداها أنّ المرشدين لا يمكن ان يعطوا المعنى لمسترشدين ، ولكن يمكنهم وصف المعنى ، وإنهم في بعض الاحيان حينما يستمعون جيدا للكلمات التي يتحدث بها المسترشد فإنه 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 وان حياتهم ذات قيمة او معنى ام لا ؛ فمن خلاله الوصف يستطيع المرشد أن يجد موقفاً ذا معنى لاستثماره في تصحيح تفكير المسترشد ويكون بداية للبحث عن معانٍ اخرى (محمد، ومعوض ،٢٠١٢، ٢٩١).

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

أولاً: منهجية البحث :

لغرض تحقيق أهداف البحث اتبع الباحثان المنهج التجريبي والذي يعرف (بانه تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغير في موضوع الدراسة)(عباس،٢٠٠٩، ٧٩).

ثانياً: مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية من العناصر، والذي يسعى الباحثان إلى أن يعمموا عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (عودة و ملكاوي ،١٩٩٢، ١٥٩)، ويتكون مجتمع هذا البحث من طلبة جامعة ديالى / العام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١)

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
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

ثالثاً: عينة البحث:

١. عينة التحليل الاحصائي

قام الباحثان باختيار عينة التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الحسرة الوجودية لـ (400) طالباً بطريقة عشوائية من طلاب جامعة ديالى موزعين على (١١) كلية من مجموع (١٤) كلية ، والجدول (٢) يبين ذلك:

الجدول (٢)

أعداد 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

٢. عينة البحث الاساسية (العينة التجريبية)

عينة تطبيق البرنامج الارشادي:- تم تطبيق الاختبار مقياس الحسرة الوجودية على (١٤٤) طالباً وتم اختيار (١٦) طالباً بالطريقة القصدية من الذين حصلوا على اعلى الدرجات وقسموا بالتساوي على مجموعتين تجريبية و ضابطة والجدول (٣) يبين ذلك :

جدول (٣)

توزيع الطلاب على المجموعة التجريبية الاولى و الثانية و المجموعة الضابطة

ت	الكلية	القسم	المجموعة	الدرجات	عدد الطلاب
١	التربية الاساسية	قسم العلوم وقسم التربية الرياضية	المجموعة التجريبية	١٣٧ - ١٥٢	٨
٢	التربية للعلوم الانسانية	العلوم التربوية و النفسية	المجموعة الضابطة	١٤١ - ١٥٢	٨
المجموع					١٦

رابعاً: التصميم التجريبي : لغرض تحقيق هدف البحث الحالي والتحقق من فرضياته اعتمد الباحثان تصميم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بقياس قبلي وبعدي حيث تخضع

المجموعة التجريبية للعامل التجريبي وتترك المجموعة الضابطة دون اي تدخل او اضافة فيكون تأثير الفرق بين المجموعتين ناتج عن العامل التجريبي.

خامساً: تكافؤ المجموعات:

تم تحديد العوامل المؤثرة على المتغير التابع (الحسرة الوجودية) وعلى سلامة التجربة ، وتم اجراء التكافؤ والموازنة بـ) درجة الاختبار القبلي على مقياس الحسرة الوجودية، العمر، مهنة الام، مهنة الاب، المؤهل الدراسي للام ، المؤهل الدراسي للام، الدخل الشهري الخاص ، السكن ، عدد افراد الاسرة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبهذا تم التحقق من السلامة الداخلية للبحث او الصدق الداخلي.

سادساً : اداتا البحث :

- تبني مقياس الحسرة الوجودية :
- بناء برنامج ارشادي والذي سوف يتم توضيح بناءه في الفصل الرابع
- ١. مقياس الحسرة الوجودية : تبني الباحثان مقياس (White & Reker, 2007) ، والذي يتكون من (٣٥) فقرة موزعة على (٥) مجالات ، لقياس حالة الحسرة الوجودية ، وكما مبين توصيف المقياس في الجدول (٤) :

جدول (٤)

توصيف مقياس الحسرة الوجودية

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

وبعد ان تبني الباحث المقياس ، إذ تم تكيفه وتوظيفه في دراسة البحث الحالي من خلال القيام بالخطوات الاتية :

أ. قام الباحثان بترجمة المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية بالاعتماد على مختصين في الترجمة في اللغة الانكليزية .

ب.تم تحديد بدائل الاجابة وهي (موافق بشدة ، موافق ، لا أدري ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة).

ت.عرض الباحثان المقياس على خبراء في اللغة العربية لغرض اجراء التعديلات اللغوية المناسبة.

ث.استخرج الباحثان التحليل الاحصائي للمقياس للتعرف على قدرة الفقرات على كشف الفروق الفردية .

ج. قام الباحثان باستخراج الخصائص السيكومترية الصدق و الثبات لمقياس الحسرة الوجودية

ح. تم اعداد تعليمات للمقياس لغرض اكمال اجراءات تطبيقه على عينة البحث.

خامسا : التحليل الاحصائي لمقياس الحسرة الوجودية:

١. القوة التمييزية : لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الحسرة الوجودية

استعمل أسلوب المجموعتين المتطرفتين كما يأتي:

أ- تطبيق المقياس المؤلف من (٣٥) فقرة بعد أن حصل على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب جامعي، وبعد التطبيق تم إعطاء درجة لكل إجابة عن كل فقرة على وفق طريقة تصحيح مقياس الحسرة الوجودية.

ب- ترتيب الدرجات الكلية التي حصلت عليها أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

ت- تحديد الـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات في مقياس الحسرة الوجودية وعددها (١٠٨) استمارة، والـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا وعددها (١٠٨) استمارة.

ث- بعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس؛ إذ عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على تمييز الفقرة، وعند موازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) تبين أنّ جميع الفقرات مميزة، والجدول (٥) يبين ذلك.

جدول (٥)

القوة التمييزية لفقرات المقياس باستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين

الدالة المعنوية عند مستوى ٠,٠٥	القيمة المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٨,٣٤٧	١,٣٧٥	٢,٩٣٥	١	٤,٣٠٥	١
دالة	٦,٧٤٩	١,٤٣٧	٢,٩٩٠	١,٠٧٧	٤,١٥٧	٢
دالة	١١,٩٧٧	٠,٧٧٥	١,٨١٤	١,٢٤٩	٣,٥٠٩	٣
دالة	١٠,١٠٥	١,١٠٩	٢,١٧٥	١,٢٣٠	٣,٧٨٧	٤
دالة	١١,٢٣٥	١,٢١٠	٢,٥٤٦	٠,٩٨٢	٤,٢٣١	٥
دالة	٤,٦٧٣	١,٢٣٥	٣,١٢٠	١,١١٩	٣,٨٧٠	٦
دالة	٦,٠٣٧	١,١٢٢	٢,٠٤٦	٣,١٨٧	٤,٠٠٩	٧
دالة	٩,٠٥٠	١,٠٤٠	٢,٣٩٨	١,١٩٤	٣,٧٧٧	٨
دالة	٧,٢٨٠	١,١٦٥	٢,١٢٠	١,٢٩٨	٣,٣٤٢	٩
دالة	٤,٦٦١	١,٢١٣	٣,٠٥٥	٠,٩٩٤	٣,٧٥٩	١٠
دالة	٧,٧٣٨	١,٢٤٠	٢,٧٤٠	١,٢٠٣	٤,٠٢٧	١١
دالة	٥,١٧٠	١,٣٥٢	٢,٧٢٢	١,٣٣٢	٣,٦٦٦	١٢
دالة	٧,٦٢٥	١,١٦٠	٢,٧١٣	١,٠٦٨	٣,٨٧٠	١٣
دالة	٤,٠٩٧	١,١٧٨	٣,٢٩٦	١,١١٢	٣,٩٣٥	١٤
دالة	٦,٥٠١	١,٢٦٤	٣	١,٠٤٩	٤,٠٣٧	١٥
دالة	٨,٢٨٨	١,٢٨٥	٢,٥٤٦	١,١٥٧	٣,٩٢٥	١٦
دالة	٥,٥٦١	١,٣٢٨	٣,٥٤٦	٠,٩٦٨	٤,٤٢٥	١٧
دالة	٦,٢٠٠	١,٤٥٦	٣,٠٢	١,٠٥٨	٤,١٠١	١٨
دالة	٨,٦٩٦	١,٠٩٩	٢,٠٧٤	١,٤١٥	٣,٥٧٤	١٩
دالة	٦,٦٧٤	١,٤٥٩	٢,٠٣٧	١,٤١٥	٣,٣٤٢	٢٠
دالة	٧,٢٣٠	١,١٥٣	٢,٠٨٣	١,٣٩٥	٣,٣٤٢	٢١
دالة	٤,٩٧٥	١,٢٠٦	٢,٢٤٠	١,٤٣٦	٣,١٣٨	٢٢
دالة	٩,٧٨٥	١,١٣١	٢,١٣٨	١,٢٥٧	٣,٧٣١	٢٣
دالة	١٠,١٥٩	١,١٦٨	٢,٥٩٢	١,٠٣٨	٤,١٢٠	٢٤
دالة	٨,٤٦٠	١,٣٧٨	٢,٩٢٥	٠,٩٢٥	٤,٢٧٧	٢٥
دالة	٨,٢٤٧	١,٣١٧	٣,١٤٨	٠,٨٦٤	٤,٣٩٨	٢٦
دالة	٦,١٤٧	١,٣٠٠	٣,١٩٤	١,٠٨٠	٤,١٩٤	٢٧
دالة	٥,٦٠٠	١,٢٥١	٣,١٧٥	١,٢٠٢	٤,١١١	٢٨
دالة	٧,٨٨٦	١,٣١٤	٢,٥٠٠	١,٣٠٨	٣,٩٠٧	٢٩
دالة	٧,١٧١	١,٣٠٠	٢,٨٠٥	١,٢٢٢	٤,٠٣٧	٣٠
دالة	٤,٥٧٨	١,٣٦٢	٢,٨٨٨	١,٤٠١	٣,٧٥٠	٣١
دالة	٧,٧٠٨	١,٢٩٤	٣,٣٧٠	٠,٨٠٣	٤,٥٠٠	٣٢

دالة	٧,٣٣٦	١,٢٦٢	٣,٢٩٦	٠,٨٤٩	٤,٣٧٠	٣٣
دالة	٤,٧٦٠	١,٣٠٠	٣,٤٨١	١,٠٦٠	٤,٢٥٠	٣٤
دالة	٩,٠٦٤	١,٣٩٦	٢,٩٣٥	٠,٨٧١	٤,٣٧٠	٣٥

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

٢. طريقة الاتساق الداخلي:

قام الباحثان ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة لكل فقرة فقرات المقياس والدرجة الكلية ، وتم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة 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 دلالة (٠,٠٥) وتم قبول جميع فقرات الاداة البالغة (٣٥) فقرة والجدول (٦) يبين ذلك:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة و الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
٠,٤٢٨**	١٩	٠,٤٤٨**	١
٠,٣٦٩**	٢٠	٠,٣١٩**	٢
٠,٣٨٢**	٢١	٠,٥٣٣**	٣
٠,٣٢٥**	٢٢	٠,٤٥٨**	٤
٠,٤٣٥**	٢٣	٠,٥٠٥**	٥
٠,٥١١**	٢٤	٠,٢٦٩**	٦
٠,٤١٩**	٢٥	٠,٣٦٣**	٧
٠,٤١٩**	٢٦	٠,٤٥٠**	٨
٠,٣٤٩**	٢٧	٠,٣٩٢**	٩
٠,٣٢٤**	٢٨	٠,٢٦٢**	١٠
٠,٤١٧**	٢٩	٠,٣٩٦**	١١
٠,٣٩٨**	٣٠	٠,٢٧٥**	١٢

٠,٢٦٥**	٣١	٠,٣٢٥**	١٣
٠,٣٦٤**	٣٢	٠,٢٨٠**	١٤
٠,٤١١**	٣٣	٠,٣٧٧**	١٥
٠,٢٧٤**	٣٤	٠,٤٣٥**	١٦
٠,٤٣٤**	٣٥	٠,٣٠٠**	١٧
		٠,٣٠٧**	١٨

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

سادسا الخصائص السيكو مترية:

اولاً: مؤشرات الصدق

١. الصدق الظاهري : يعد الصدق الظاهري من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات والمقاييس ، والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لأجلها، والصدق الظاهري هو أحد انواع الصدق ويتضح هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات المقياس (الجلبي، ٢٠٠٥ ، ٨٤)، فقد قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في تخصص الارشاد النفسي والتوجيه التربوي و علم النفس ، وقد اعتمد الباحثان نسبة ٨٠% كنسبة لاعتماد قبول الفقرات ، بعد ان ابدى الخبراء اراءهم والاخذ بالملاحظات العلمية وبذلك اصبحت الاداة جاهزة لقياس الحالة المراد قياسها.

٢. صدق البناء: قام الباحثان بحساب صدق البناء من خلال مؤشرين المؤشر الاول: القوة التمييزية لفقرات مقياس الحسرة الوجودية والجدول (٥) يوضح ذلك ، المؤشر الثاني: علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (٦) يوضح ذلك.

ثانياً: مؤشرات الثبات :

يمثل الثبات الاتساق في قياس السمة أو الظاهرة التي أعدّ لقياسها. وبعد من المؤشرات الضرورية للمقياس الموضوعي إلى جانب الصدق (ملحم، ٢٠٠٠، ٢٤٨) ؛ فإذا حصل الفرد

على الدرجة نفسها أو ما يقاربها في الاختبار نفسه أو في مجموعات من الأسئلة المتكافئة في مناسبات مختلفة فأنا نستطيع أن نصف الاختبار في هذه الحالة بأنه يتميز بدرجة عالية من الثبات. (الإمام وعبد الرحمن ، والعجيلي ، ١٩٩٠، ١٢١). وقد حسب الثبات بطريقتين الفاكرونباخ و طريقة اعادة الاختبار وكما مبين معامل الثبات التي تم استخراجها في الجدول (٧) في ادناه

جدول (٧) معامل ثبات المقياس

الطريقة	معامل ارتباط بيرسون
الفاكرونباخ	٠.٨٤٣
اعادة الاختبار	٠.٨٦٢

الفصل الرابع / البرنامج الإرشادي

أولاً : مفهوم البرنامج الإرشادي : بأنه مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على اسس علمية، تهدف الى تقديم خدمات لمساعدة الافراد او الجماعات (المسترشدين) لفهم مشكلاتهم والتوصل الى حلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في اطار علاقة متبادلة بين المرشد والمسترشد (عبد العظيم، ٢٠١٣، ٤٨)

قام الباحث بتحديد خطوات البرنامج الإرشادي الذي تم بناؤه على وفق خطوات أنموذج (Borders & Drury, 1992) وكما يأتي:-

١- تحديد حاجات المسترشدين للبرنامج الإرشادي:-

قام الباحثان بهذا الاجراء عن طريق تحويل فقرات مقياس الحسرة الوجودية الى حاجات وعناوين للجلسات الارشادية بعد الرجوع الى الاطار النظري للبحث.

٢- صياغة أهداف البرنامج الإرشادي على وفق حاجات المسترشدين:-

وتتعد الاهداف في البرامج الارشادية وتقسم الى الهدف العام للبرنامج الإرشادي، والأهداف الخاصة حددها الباحث لكل جلسة إرشادية على وفق الحاجات، وأهداف سلوكية حدد الباحثان اهداف لكل جلسة إرشادية الغرض منها توضيح ما سيكون عليه سلوك المسترشدين بعد ما يكتسبون الخبرات والمهارات المناسبة اثناء الجلسة الارشادية والتي تتلائم مع الحاجات التي تم تحديدها.

٣-اختيار الأولويات وترتيبها بحسب اهميتها والحاجات التي تم تحديدها:-

بعد ان تبنى الباحثان انموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992) كانموذج لبناء البرنامج الارشادي وبما ان هذا الانموذج يشمل المقياس ككل في تحديد الحاجات بافتراض ان المقياس الذي يقيس حالة معينة لا يمكن تجزئته وبهذا فكان على الباحثان ادراج جميع فقرات مقياس الحسرة الوجودية ضمن البرنامج الارشادي وتحويلها الى حاجات وعناوين للجلسات، وقام الباحثان بترتيب العناوين تنازلياً من اعلى وسط توافقي الى اقل وسط توافقي والجدول (٨) يوضح ذلك، وبهذا الاجراء ضمن الباحثان ترتيب الاولويات حسب اهميتها لحاجات للمسترشدين.

جدول (٨)

يبين الوسط التوافقي وترتيب عناوين الجلسات

عنوان الجلسة	الوسط التوافقي	تسلسل الفقرات	تسلسل الجلسة
الافتتاحية			١
العيش هنا والان	٤,١١٤	٣١+١١+٥+٣+١	٢
التقاؤل	٤,٠٩٦	١٤+١٠+٤	٣
التفكير الايجابي	٣,٨٩٢	٣٤+٨+٦	٤
الثقة بالنفس	٣,٨٣٣	١٥+١٢+٩	٥
تقبل الذات	٣,٧٠٨	٢٩+٢٧+٢١+١٩	٦
الاتزان الانفعالي	٣,٦٤٦	٧+٢	٧
التفاعل الاجتماعي	٣,٤١٦	٢٢+١٧+١٦	٨
تقديم المساعدة	٣,٤	٢٣	٩
تحديد الاهداف (أ)	٣,٠٧٢	٣٣+٣٢+٣٠+١٣	١٠
تحديد الاهداف (ب)			١١
تحمل المسؤولية	٢,٩٤٥	٢٠+١٨	١٢
اتخاذ القرار	٢,٣٣٩	٣٥+٢٨+٢٦+٢٥+٢٤	١٣
الخاتمة			١٤

٤-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 الباحثان بإعدادها وتشمل هذه للعناصر الجانب النظري للبرنامج الارشادي و الذي وضح في الاطار النظري المعتمد من قبل الباحثان في تصميم البرنامج والذي تم اشتقاق الحاجات والاهداف الخاصة بالبرنامج ، ويعد الفريق الارشادي وكذلك ادارة الكلية و الجهة المستهدفة وهم طلاب الجامعة من العناصر المهمة في تصميم وتنفيذ البرنامج الارشادي.

٥-تحديد الأنشطة والفعاليات التي يتم استخدامها في البرنامج الإرشادي:-

ان النشاطات والفعاليات المساعدة تعد خطط عمل تصميم لتحقيق اهداف المسترشد او مساعده 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 وقد استعمل الباحثان اسلوب (العلاج بالمعنى) المعتمد على نظرية (Frankl)، و فنياته واستراتيجياته المتمثلة في: (تقديم الموضوع ، اللوجودراما ، التحليل بالمعنى ، الحوار السقراطي ، تعديل الاتجاه ، التقويم ، التدريب البيئي).

٦- الخطوات التي اتبعها الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي:-

بعدها حدد الباحثان المجموعتين التجريبية و الضابطة بواقع (٨) مسترشد في كل مجموعة، ثم ايجاد التكافؤ بين المجموعات ، وتم تحديد يوم الاحد الاثني ٢٠٢٠/١٢/٧ موعداً للجلسة الارشادية الاولى، وتحديد يوم الاثني الموافق ٢٠٢١/٢/١ موعداً للاختبار البعدي لقياس مستوى الحسرة الوجودية لمعرفة أثر البرنامج الارشادي.

٧-تقييم وتقويم كفاءة البرنامج الإرشادي:-

قام الباحثان بالتقويم التمهيدي، ؛ للحكم على مدى مناسبة الأساليب المتبعة في تقويم واقع البرنامج المراد تقويمه ، ويتمثل بالاختبار القبلي الذي إعتده الباحث. وسيقوم الباحث بعرض انموذج لجلسة مع ادارتها وكما يأتي:-

سادساً: البرنامج الارشادي على وفق أسلوب (العلاج بالمعنى)

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

الموضوع	العيش هنا والآن
الحاجة	العيش في الواقع
الهدف الخاص	تمكين المسترشدين من التخلص من اثار الماضي المؤلم والعيش في الواقع.
الأهداف السلوكية	جعل المسترشد قادراً على أن: يعرف معنى العيش في الواقع. يبين أهمية العيش في الواقع. يعدد خطوات التخلص من الماضي. يعيش الواقع.
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم الموضوع - تعديل الاتجاه - التقويم - التدريب البيئي
النشاطات	يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. يقدم المرشد موضوع جلسة اليوم (العيش في الواقع). يبين المرشد اهمية 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 اهمية العيش هنا والآن.
التقويم البنائي	الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها من خلال طرح الاسئلة الآتية: ما معنى العيش هنا والان؟ ما خطوات التخلص من الماضي؟
التدريب البيئي	يطلب المرشد من المسترشدين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية

إدارة الجلسة الثانية

موضوع الجلسة : العيش في الواقع

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثم يقوم بمتابعة التدريب البيئي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويشجع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- يبدأ المرشد بتقديم موضوع جلسة (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 : يعتبر تركيز الشخص على عيش الواقع من الطرائق التي تساعد على التخلص من الماضي المؤلم ؛ إذ سيكون لديه وقت أقل للتفكير في ماضيه، وعليه يجب المحاولة المستمرة في إرجاع النفس إلى اللحظة التي هو عليها الآن بمجرد البدء بالتفكير بالماضي، 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 وقتاً 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 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 الاتي (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 الخاطيء من اجل استثارة روح التحدي لديها قائلاً :

انك لن تكون فاشلا الا اذا كنت تريد أن تصبح فاشل ، وان الفرد قادر على التغيير عندما يتحرى ويتفحص عما اذا كان من المحتمل انه شخص فاشل ام لا ، في الوقت الذي لربما اخفت في تحصيلك الدراسي بسبب اهمالك لدراستك ، واعترافك بهذا الاخفاق قد تتيقن 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 هنا والان؟

٢. ما خطوات التخلص من الماضي؟

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

الفصل الخامس / عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

تحقيقاً لهدف البحث الحالي المتمثل بتعرّف أثر اسلوب (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة ، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (

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 أنّ القيمة المحسوبة (٠) دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٤) عند مستوى (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ؛ أي توجد فروق في المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ، والجدول (٩) يبين ذلك.

الجدول (٩)

درجات المجموعة التجريبية (العلاج بالمعنى) على مقياس الحسرة الوجودية في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.

الدلالة وفق مستوى 0.05	قيمة ولكوكسون		رتب الفروق الموجبة	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق	الفروق	التجريبية الثانية		ت
	الجدولية	المحسوبة					الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
دال احصائياً	٤	٠	١		١	٢٣	٨٧	١١٠	١
			٣		٣	٣٨	٩٥	١٣٣	٢
			٢		٢	٢٧	٨٦	١١٣	٣
			٧,٥		٧,٥	٤٩	٩٧	١٤٦	٤
			٤		٤	٣٩	٧٩	١١٨	٥
			٧,٥		٧,٥	٤٩	٩٨	١٤٧	٦
			٦		٦	٤٣	٨٠	١٢٣	٧
			٥		٥	٤٢	٨٤	١٢٦	٨
			W+٣٦	W-0					

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (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 أنّ القيمة المحسوبة (٠) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (١٣) عند مستوى (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 (١٠) يبين ذلك.

الجدول (١٠)

درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.

الدلالة وفق مستوى ٠,٠٥	قيمة مان وتي U		الضابطة		التجريبية الثانية		ت	
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	الدرجات	الرتب	الدرجات		
دال احصائياً	١٣	٠	١٢	١٢٩	٥	٨٧	١	
			١٠	١٢٢	٦	٩٥	٢	
			١٣	١٣٠	٤	٨٦	٣	
			١٥	١٤٢	٧	٩٧	٤	
			١٦	١٤٦	١	٧٩	٥	
			٩	١١١	٨	٩٨	٦	
			١٤	١٣٢	٢	٨٠	٧	
			١١	١٢٨	٣	٨٤	٨	
			١٠٠			٣٦		المجموع
								المتوسط

ثانياً: تفسير النتائج :

أنَّ أسلوب العلاج بالمعنى يعتمد على تبصير المسترشد إنَّ 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، العقل، والروح، فمن خلال العلاج بالمعنى ساعد المرشد وتمكين المسترشدين من البحث عن الغرض من حياتهم ومعناها ومعنى الحياة بصفة عامة ، وأنَّ يصبح واعياً بمهمات حياته، وأنَّ يوظف 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 إنَّه 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 كما 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).

كما يتفق ذلك مع الافتراضات النظرية للعالم (فرانكل) ، إذ اشار الى إن حالة الحسرة كونها 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 عن ذلك ألم عاطفي شديد مقروناً بمحاسبة الذات حول بدائل اتاحت له في الماضي قد تسهم في تشكيل مستقبله (Denise R. Beike, 2009, 385)؛ إذ ساهم اسلوب العلاج بالمعنى على خفض هذه حالة الحسرة ، والتأكيد على أنّ المعنى يرتكز على القيم الإبداعية × القيم الخيرية × 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 لذات ومثابرتة من أجل التفوق عبر الإسهام الجوهري في ترقية حياته و حياة الآخرين، معنى الحياة يتجاوز فهنا الضيقة لضرورته كعامل تعافي من مظاهر الاعتلال النفسي، أو لتحقيق الازدهار والنماء في الحياة فقط، بل تكمن قيمته الحقيقية في اعتباره العامل الجوهري تخلق ما يعرف بحالة الإبحار في الحياة بروح من التفهم والتوجه نحو معلومية وجهة باستقامة مسار 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 وجدت 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 وصناعة مفعمة بالتفاؤل والاستبشار والأمل".

التوصيات:

١. إثارة اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث باستخدام أداة القياس التي تمّ اعادةها في البحث الحالي؛ بوصفها أداة للكشف الحسرة الوجودية لدى شرائح طلابية واجتماعية اخرى.

٢. حث مؤسسات التربية ، كالجوامع وتوجيهها للقيام بدورها تجاه هذه الفئة المهمة ومعالجة مشكلاتهم من خلال إعداد مزيد من البرامج ، مثل: (برامج التوجيه والدعم النفسي، ، برامج كيفية استثمار الحياة وتحقيق الاهداف ولقاءات توعية، وورش عمل).

٣. إعطاء مفاهيم إيجابية للطلبة عن الحياة وأهميته بناء مستقبلهم بأنفسهم لتقليل من شعورهم بالندم والملل من قرارات سابقة تجعلهم يؤنبون ذاتهم وتضعف دافعيتهم على الانجاز.

٤. إشاعة الوعي لدى الأسرة باتباع الأساليب الصحيحة في توجيه الأبناء ، وتجنب أساليب التخويف والنقد والسخرية عند القيام باي عمل وتجنب العمل على تضخيم حجم الشعور بالذنب والندم لدى الأبناء لأخطاء وخيارات ارتكبوها تجعلهم يتحسرون على فعلها.

المقترحات

١. إجراء دراسة عن اسباب الحسرة والوجودية ومقارنتها بين جامعات الاخرى.
٢. إجراء دراسة تجريبية مماثلة اثر اسلوب (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طالبات الجامعة ومقارنة نتائجها بنتائج البحث الحالي.
٣. اجراء دراسة مماثلة لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي للعلاج بالمعنى لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط لخفض اعراض الحسرة الوجودية لدى شرائح اجتماعية.
٤. إجراء دراسة لمعرفة تأثير برنامج إرشادي لخفض الحسرة الوجودية باستعمال أساليب إرشادية معرفية سلوكية أخرى ومقارنة نتائجه مع نتائج البحث الحالي
٥. اجراء دراسة تجريبية في معرفة اثر الاسناد الاجتماعي في خفض الحسرة الوجودية.

**THE EFFECT OF COUNSELLING METHOD (LOGOTHERAPY) IN
REDUCING EXISTENTIAL REGRET AMONG UNIVERSITY
STUDENTS**

PROF. SALIM NOURI SADIQ (PH.D.) / JABBAR THAER JABBAR

University of Diyala

College of Education for Humanities college of basic education

Key words : logotherapy - existential regret

Abstract

This study aim to identify the effect of counselling (logotherapy) in reducing existential regret, 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, the researcher has designed a counselling program , and has implemented on test group in (14) sessions per method , Consequently, the results showed that the counselling program in the method of (logotherapy) had an effect in terms of existential regret on the members of the test group . Based on the findings, the researcher came up with a number of conclusions, recommendations and suggestions.

المصادر العربية:

<p>• أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩): <u>نظريات الارشاد النفسى</u> ، دار المسيرة، عمان، الأردن.</p>
<p>• ابو حلاوة ، د. محمد سعيد الجواد (٢٠١٣): <u>الحسرة الوجودية: ماهيتها، أبعادها ومحدداتها وديناميات تشكيلها</u> ، المجلد الخامس، العدد الرابع، الجزء الثاني مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور.</p>
<p>• ابو حلاوة ، د. محمد سعيد الجواد (٢٠٢٠) <u>التفكير الايجابي</u> ، كلية التربية ، جامعة دمنهور - مصر.</p>
<p>• ابو عبيد ، دعاء شعبان (٢٠١٣): <u>الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الاسرى المحررين المبعدين الى قطاع غزة</u> ، رسالة ماجستير، قسم علم النفس ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية غزة.</p>
<p>• الإمام، مصطفى محمود ، عبد الرحمن ، أنور حسين ، العجيلي، صباح حسين (١٩٩٠): <u>التقويم والقياس</u>، مطبعة دار الحكمة للطباعة و النشر، بغداد.</p>
<p>• الجالبي، سوسن شاكر (٢٠٠٥) : <u>اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية</u>، ط١، مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر، دمشق، سوريا.</p>

• الحطاب ، امينة منصور (٢٠١٩): <u>المسؤولية الشخصية تدعم الصحة النفسية والتوافق النفسي</u> ، كلية التربية ، جامعة البلقاء التطبيقية ، عمان - الاردن.
• الخفاف ، ايمان عباس علي (٢٠١٣): <u>الذكاء الانفعالي : تعلم كيف تفكر انفعالياً</u> ، دار المنهل للنشر و التوزيع - الامارات العربية المتحدة.
• الشعراوي ، صالح فؤاد محمد (٢٠١٤): <u>فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي دراسات عربية في التربية وعلم النفس</u> ، مجلة عربية اقليمية محكمة ، العدد ٤٩/الجزء الثاني ، رابطة التربويين العرب.
• عباس ، محمد خليل (٢٠٠٩) : <u>مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس</u> ، ط٢ ، دار المسيرة ، عمان ، الاردن.
• عبد العظيم ، حمدي عبد الله (٢٠١٢): <u>البرامج الارشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها</u> ، مكتب اولاد الشيخ للتراث ، الجيزة - مصر.
• عبد الوهاب ، اشرف محمد عبد الحليم (٢٠٠٧) <u>فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض قلق الموت لدى عينة من الشباب</u> ، كلية التربية ، جامعة عين الشمس ، مصر.
• عدوى ، طه ربيع طه (٢٠١٥): <u>العلاجات النفسية الوجودية</u> ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة - مصر.
• عسلي ، محمد ابراهيم ، أبو كويك ، باسم علي (٢٠١٨): <u>القلق الوجودي وعلاقته بفقدان بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الازهر بغزة</u> ، المجلة التربوية الدولية المتخصصة ، المجلد (٧) العدد (٢) - فلسطين.
• علام ، سحر (٢٠٠٨): <u>معدلات لسعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الاعدادية و الثانوية</u> ، مجلة دراسات النفسية ، المجلد (١٨) ، العدد (٣).
• العناني ،حنان عبد الحميد (٢٠٠٠): <u>الصحة النفسية</u> ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان - الاردن.
• عودة ، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن (١٩٩٢)، <u>أساسيات في البحث العلمي من التربية (عناصر البحث ومناهجه والتحليل الاحصائي لبياناته)</u> ، ط٢، أريد، الأردن .
• فرانكل ،فيكتور (١٩٨٢): <u>الإنسان يبحث عن المعنى</u> ، ترجمة طلعت منصور ،دار القلم ، الكويت.

• فروم، اريك (١٩٧٢): <u>الخوف من الحرية</u> ، ترجمة مجاهد عبد المنعم مجاهد ، المؤسسة العربية للدراسات و النشر - بيروت.
• كوبر ، ميك (٢٠١٥): <u>العلاجات الوجودية</u> ، مكتبة الانجلو مصرية - مصر .
• ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٠) <u>القياس والتقويم في التربية وعلم النفس</u> ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن
• محمد، سيد عبد العظيم و ، معوض ، محمد عبد التواب (٢٠١٢): <u>العلاج بالمعنى</u> ، دار الفكر العربي - القاهرة- مصر .

المصادر الاجنبية

• 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.
• Cappeliez & O'Rourke (2002). Personality traits and existential concerns as predictors of the functions of reminiscence in older adults. Journal of Gerontology, 57(2):PP: 116-23.
• Denise R. Beike (2009):What We Regret Most Are Lost Opportunities: A Theory of Regret Intensity University of Arkansas.
• 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, 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.
• Fredrickson, B. L. (2001) The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-andbuild
• Katherine Hurst,(2018): How To Forgive Yourself: 7 Techniques For Self Forgiveness, Law Of Attraction Community.
• Kleinke , M, Wallis, L, & Stalder, G, (1992): Guilt , shame , and morality , philosophy and phenomenological research43,329,346.
• 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.
• Levinsond J., Darrow, E. Klein, M. Levinson, H & McKee,B. (1978). The seasons of a man's life. New York: Knopf.
○ Lukas, E & Hirsch, B. (2002):Comprehensive hand Book of

Psychotherapy, John Wiley & Sonc. In, New York.
<ul style="list-style-type: none"> • Marshall,M,(2011): Prism of meaning : Guid to the fundamental principles of viktor E.Frankl logotherapy .
<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<ul style="list-style-type: none"> ○ www.sasapost.com/how-to-live-in-the-present-moment
<ul style="list-style-type: none"> • Wong , P.T(2010): Logo therapy , Original E – Text-Site:http://www.meaning .ca/archives/archive/art_logotherapy_P_wong.htm.
<ul style="list-style-type: none"> • 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