

فاعلية البرنامج القائم على الدعم النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى المرشدين التربويين

أ.م.د. سنان سعيد جاسم

كلية التربية للبنات/ جامعة البصرة

Email : sinansaeed 8037 @gmail.com

الملخص

تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية البرنامج القائم على الدعم النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى المرشدين التربويين. ومن أجل الوصول إلى أهداف الدراسة الحالية فقد اتبع الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي ذي المجموعة الضابطة من خلال مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد قام الباحث بتحديد مجتمع الدراسة المتمثلة بجميع المرشدين التربويين العاملين في المدارس المتوسطة والإعدادية، في محافظة البصرة وقد تمثلت عينة الدراسة للخصائص السايكومترية (٢٠٠) مرشد تربوي، أما عينة البحث التجريبية فتكون من (٦٠) مرشدا ممن حصلوا على درجة أدنى من الوسط الفرضي، وقد تم التحقق من الخصائص السايكومترية لاداتا البحث فضلا عن إجراء التكافؤات المطلوبة، وبعد تطبيق البرنامج على المجموعتين وإجراء التطبيق البعدي، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

١. هنالك مستوى منخفض من معنى الحياة لدى المرشدين التربويين
 ٢. لبرنامج الدعم النفسي الإيجابي فاعلية كبيرة وواضحة في رفع مستوى معنى الحياة لدى المرشدين التربويين.
- الكلمات المفتاحية: الدعم النفسي الإيجابي، معنى الحياة، المرشدون التربويون.

Effectiveness of Program based on Positive Psychological Support in Developing a Sense for the Meaning of life among Educational Counselors

Assist. Prof. Dr.Sinan Saeed Jassim
College of Education for Girls / University of Basrah
Email : sinansaeed 8037 @gmail.com

Abstract

The current study seeks to identify the effectiveness of a program based on positive psychological support in developing a sense of the meaning of life among educational counselors. In order to reach the objectives of the current study, the researcher followed the experimental approach through the experimental design with the control group through two experimental and control groups. An educational guide, as for the experimental research sample, it consisted of (60) counselors who obtained a lower score than the hypothetical mean.

1. There is a low level of meaning in life for educational counselors

2. The positive psychological support program is highly effective and clear in raising the level of meaning of life for educational counselors.

Key word: Positive psychological support, sense of life, educational councilor .

الفصل الأول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث

"إن سير العملية الإرشادية لا زال بطيئاً لا يستطيع أن ينهض إلى مصاف النجاح وهذا لا يحتاج إلى تعليل، فالإرشاد التربوي لم يأخذ مساره الذي يجب أن يؤديه حيث لا يزال دوره غير واضح، وأن المرشد التربوي تفرض عليه أعمال أداريه خارج الاختصاص، وتكليف المرشدين بأعمال يكرهونها أو أعمال غير ملائمة لقدراتهم وتخصصهم ويعاني الافتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره مما يدفعه إلى الإحساس بالنفور من العمل" (الفراء، ١٩٩٢، ص ١٧)

إن المرشد التربوي في أي مدرسة أو مؤسسة تعليمية يعاني من الكثير من المعوقات والمشكلات المستمرة منها عدم توفر البيئة الإرشادية المناسبة التي يمكن أن تؤدي إلى ضعف قدرة المرشد في ممارسة عمله، وسبب هذه المعوقات نتيجة إحساس المرشد أن المهمات التي يكلف بها غير فعالة بالشكل المطلوب أو أنها غير مقدره من قبل الآخرين المحيطين، وفي هذا الصدد أشار (Mclean، ١٩٩٠) إلى أن إحساس المرشد بهذه الصعوبات والأزمات المستمرة إنما يكون لسببين الأول يرتبط بالفرد وتكوينه النفسي وقدرته على التحمل أو عدمها والثاني يرتبط بطبيعة الصعوبات والعقبات التي يقدمها الآخرون له (Mclean، 1990:77).

"برزت مشكلة الدراسة عندما لاحظ الباحث أن كثيراً من المرشدين التربويين المترددين عليه غير راضين عن حياتهم وتخصصهم وغير مستمتعين بالحياة لغياب المعنى لديهم والإرادة التي تدفعهم للعمل ويشعرون بالعجز نتيجة لمعوقات متعددة تواجههم في عملهم اليومي، كل هذا كان كفيلاً بأن يعيقهم عن معايشة معنى الحياة بإيجابية وفاعلية".

لذلك يمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الآتي:

هل هنالك فاعلية لبرنامج قائم على الدعم النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى المرشدين التربويين؟

أهمية البحث

"يعد الإرشاد فرعاً تطبيقياً لعلم النفس يهدف إلى مساعدة الفرد وتشجيعه لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته بجوانبها المختلفة (الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية

والانفعالية) ويفهم خبراته ويحدد مشكلاته ويعرف الفرص المتاحة له وأن يستخدم وينمي إمكاناته بذكاء إلى أقصى درجة ممكنة ويحل مشكلاته في ضوء معرفته بنفسه لكي يصل إلى تحديد أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين" (أبو أسعد، ٢٠١١، ٣١)

إن تدعيم وتنمية بعض السمات الإيجابية في الشخصية لدى الأفراد كالتفاؤل والأمل والكفاءة الذاتية يحول دون ظهور الأعراض المرضية، وينمي لديهم الإبداع، ومرونة التفكير، ويجعل للحياة قيمة ومعنى، ويصل بسماتهم الإيجابية إلى أقصى حد لها (جبر، ٢٠١٣، ٢١). ويبقى الدعم النفسي الإيجابي فعالاً من قبل دعم الفرد لذاته، ومن قبل الآخرين والأصدقاء لمساعدة المرضى الذين يعانون من القلق، وزيادة الطاقة والحيوية، ويمكن اعتبار أن التدخل التدميمي الإيجابي يمثل نموذجاً مختلفاً عن التدخلات غير الدوائية التي تركز فقط على زيادة مستويات النشاط، ومختلفاً عن العلاج المعرفي السلوكي، أو من خلال التدرج في ممارسة الرياضة.

"وتعد دراسة معنى الحياة من الدراسات الحديثة نسبياً في مجال الطب والصحة العامة والطب النفسي وعلم النفس والتربية، كما أن الاهتمام المتزايد بمعنى الحياة، والرغبة في تقليل الآثار السلبية للمرض والإعاقة، عكست أقصى تطلعات العاملين في هذه المجالات. كما أن مفهوم معنى الحياة من المفاهيم الحديثة في العالم العربي". (كتلو، ٢٣، ٢٠١١)

"كما أن معنى الحياة وتغلب الشخص على العقبات التي تواجهه يكون صعباً من دون تقديم خدمات مساندة ودعم إيجابي والبحث عن المعنى وتحقيقه، حيث يؤكد فرانكل (Frankl)، (45، 1987) أن معنى الحياة هو الشيء الأساس الذي يساعد الإنسان على البقاء حتى في أسوأ الظروف، كما يساعده على تجاوز ذاته والتوجه بإيجابية في الحياة والتوجه نحو المستقبل بتفاؤل من خلال اكتشافه للجوانب الإيجابية والقدرات والإمكانات التي بداخله بدلاً من تركيزه على الجوانب السلبية في شخصيته".

"إن بلوغ الأهداف وتحريك كل مقومات العملية الإرشادية لا يحدث بشكل تلقائي، بل يعتمد بالدرجة الأساس على المرشد التربوي فهو المسؤول عن المهام المناطة به والتي يجب أن ينهض بها على أسس علمية ونفسية أصيلة وبالتالي يكسبها طابعاً تربوياً وينفخ فيها روح الحياة (الداهري، ٢٠٠٨: ٢٥). لذا يمكن القول إن النجاح المهني بكل أنواعه هو نتاج المعرفة

والتفكير الرصين وشجاعة التعبير كأساس تقوم عليه كل الممارسات والأنشطة ولا سيما الإرشادية".

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي

الجانب النظري

١. ندرة الدراسات التي اهتمت بموضوع الدراسة- في حدود علم الباحث- فهي تُعد

إسهاماً في هذا المجال.

٢. تعديل الاتجاهات السلبية لدى المرشدين التربويين من خلال البرنامج الإرشادي

القائم على الدعم النفسي الإيجابي، فإن البرنامج يقوم على مساعدة الفرد في

التعرف إلى الأفكار السلبية لديه وأن يحل محلها أفكار إيجابية

٣. إثراء المكتبة المحلية والعربية بمتغيرات أصيلة لم تدرس مجتمعه مع بعضها

البعض.

الجانب التطبيقي

١. تزويد المتخصصين في مجال علم النفس الإيجابي بأداة لها خصائص سايكومترية مناسبة

وحدية لقياس معنى الحياة لدى المرشدين التربويين.

٢. تقديم برنامج إرشادي يمكن استخدامه من قبل المرشدين التربويين في المؤسسات التعليمية

والتربوية.

٣. الخروج بمجموعة من التوصيات إلى الجهات المختصة من أجل رفع مستوى معنى الحياة

لدى العاطلين عن العمل.

أهداف البحث

تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية البرنامج القائم على الدعم النفسي

الإيجابي في تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى المرشدين التربويين

واشتق الباحث الفرضية التالية:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج

الإرشادي وفقاً لأسلوب الدعم النفسي الإيجابي والمجموعة الضابطة في تنمية معنى الحياة

لدى المرشدين التربويين "

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالحدود التالية:

١. الحد المكاني: المدارس المتوسطة والإعدادية في محافظة البصرة
٢. الحد الزمني: العام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.
٣. الحد البشري: المرشدون التربويون في محافظة البصرة.

مصطلحات البحث

أولاً: الدعم النفسي الإيجابي **Positive Psychological Support**

عرفه كل من:

١. (معجم علم النفس والتربية، ٢٠٠٣):

"نوع من العلاج الإيجابي عن طريق توظيف طاقات الإنسان الخلاقة من خلال تدخل المعالج لكي يكشف عن مزيد من النواحي الشعورية واللاشعورية الإيجابية- لدى الأفراد، وبذلك يقضي على المقاومة التي تعوق العلاج أو التحليل" (معجم علم النفس والتربية، ٢٠٠٣، ٧).

٢. عبد العال ومظلوم، (٢٠١٣)

"هو عملية إدراك الفرد لمساندته داخلياً وخارجياً، من خلال قوى إيجابية داخلية ذاتية وخارجية لتقديم المساعدة لكل شخص من أجل إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، وانسجام الذات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية" (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣: ٧٩).

٣. (جبر، ٢٠١٣):

"هو مفهوم شامل يتضمن تقديم معلومات وخبرات إيجابية داعمة تساعد الفرد في الثقة بذاته وقدراته وقبوله على الحياة، وتقوية نظريته لذاته بأنه محبوب وموضع رعاية وتقدير من الآخرين، ويشمل الدعم النفسي الإيجابي على مدى واسع من المواقف الفعلية المفيدة للصحة النفسية الإيجابية" (جبر، ٢٠١٣، ٥٨).

يقصد بالدعم النفسي الإيجابي إجرائياً في هذه الدراسة "ما يتلقاه الفرد داخل جلسات برنامج الدراسة الحالي من دعم إيجابي ذاتي داخلي، وجدائي، ومعرفي، وسلوكي، ومادي، للخصال والسمات الإيجابية التي يمتلكها، ومن دعم خارجي لتلك السمات من المحيطين به

كالباحث (المرشد)، والأهل والأصدقاء، والزملاء والجيران ومؤسسات المجتمع، لدعم الشعور بالسعادة والبهجة والتسامح، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن جنبات الحياة والاستمتاع بها، كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها)، هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة، والواقع الخارجي من حوله".

ثانياً: معنى الحياة Meaning of life

عرفه كل من:

- تعريف فرانكل (١٩٨٢): "هو حالة يسعى الإنسان للوصول إليها، لتضفي لحياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجلها، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساس المتمثل بإرادة المعنى" (فرانكل، ١٩٨٢ ص ١٣١).
 - تعريف هالاما (٢٠٠٠): "هو امتلاك أهداف ورسالة في الحياة، وفهم متكامل ومتسق منطقياً للذات والآخرين والحياة عموماً" (Halama, 2000 P. 339).
 - تعريف كيم (٢٠٠١): "هو تفسير ما يعني عيش الفرد لحياته من ناحية، والأهداف الأغراض التي يمتلكها من ناحية أخرى" أو "هو الاعتبار الإيجابي للحياة والذي يشير إلى اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يحقق إطاره الإيجابي في الحياة أو أن يحقق أهداف حياته" (Kim, 2001 P. 23).
 - تعريف ريكر (٢٠٠٤): "بأنه معرفة أو فهم النظام والاتساق والهدف في وجود الفرد، والسعي وراء الأهداف الجديرة بالسعي، وبلوغها، والإحساس المصاحب لتحقيقها" (Reker, 2004).
- ويتبنى الباحث تعريف (فرانكل، ١٩٨٢) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي.
- أما التعريف الإجرائي فهو الدرجة التي يتحصل عليها الفرد بناء على إجابته على المقياس المعد في الدراسة الحالية.

ثالثاً: المرشدون التربويون

عرفه كل من:

* (وزارة التربية، ١٩٨٦): "أحد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلات الطلبة التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية من خلال المعلومات التي تتصل بهذه المشكلة سواء كانت هذه المعلومات متصلة بالطالب نفسه أم البيئة المحيطة به لغرض تبصره بمشكلاته ومساعدته

على أن يفكر في الحلول المناسبة لهذه المشكلة أو المشكلات التي يعاني منها لاختيار الحل المناسب الذي يرتضيه لنفسه" (وزارة التربية ١٩٨٦).

* (كمال، ١٩٩٨): "المرشد النفسي على أنه شخص يسدي النصح والإرشاد إلى الطلبة حول اختيار العمل أو الدراسة المناسبين كما يساعدهم على التخطيط للمسار المهني الذي ينبغي أن يسلكه الطالب تأسيساً على ملكاته وقدراته واستعداداته وميوله" (كمال، ١٩٩٨: ٩١).

* (الفرج، ١٩٩٩): "أنه الشخص المتخصص والمسؤول الأول عن العمليات الرئيسية للإرشاد والتوجيه ودون مرشد يكون من الصعب تنفيذ أي برنامج إرشادي" (الفرج، ١٩٩٩: ١٨٣).

* (نجار، ٢٠٠٣، ٢٨٩): "المرشد هو كل من يقوم بمساعدة الأشخاص الآخرين على معالجة شؤونهم أو حل مشكلاتهم الاجتماعية والتربوية. أما الرابطة الأمريكية للمرشدين فتعرف المرشد في المؤسسة التعليمية على أنه المهني الذي يقع عليه عبء مساعدة كل الطلبة ومقابلة احتياجات نموهم وما يصادفونه من مشاكل" (النجار، ٢٠٠٣، ٢٨٩).
"تبنى الباحث تعريف وزارة التربية للمرشد التربوي وذلك لكون المرشدين التربويين عينة البحث ويعملون ضمن مواصفات تعريف وزارة التربية للمرشد التربوي".

الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة

إطار نظري

أولاً: الدعم النفسي الإيجابي

مفهوم دعم السلوك الإيجابي

ويصف بينسكرو روزينثال (١٩٩٢) العلاج النفسي التدعيمي الإيجابي بأنه علاج مزدوج يتصف بالاستعانة بالوسائل المباشرة الإيجابية لتلطيف الأعراض، زيادة أو استعادة اعتبار الذات والمهارات التوافقية والوظائف والقوى السيكولوجية.

(in: Peter, Stephen & Roger, 1993)

ويحقق العلاج النفسي الإيجابي أهدافه العلاجية من خلال بعض الأساليب والفنيات التي تساعد في تطوير ونمو الشخصية إيجابياً، ومن أهم المفاهيم التي نتجت عنه ما يسمى: التفكير الإيجابي، والمشاعر البناءة الإيجابية، وهما إحدى الوسائل الأساسية التي تمكن المعالج

النفسي الإيجابي من تحقيق أغراضه العلاجية في غرس الصحة النفسية الإيجابية، والواقع أن العلاج الإيجابي انطلق من حركة العلاج المعرفي، الذي يرفع من دور التفكير الإيجابي أو العقلاني تحديداً في العلاج النفسي.

"ويعتمد العلاج الإيجابي على نماذج البحث العلمي وفتيات الممارسة الإكلينيكية لدراسة خصائص متنوعة من التفكير الإيجابي والخصائص الشخصية من بينها: (التفاؤل، والذكاء الوجداني، والرضا، وتقبل الذات غير المشروط، والكفاءة الشخصية، والإنجاز، وتحقيق الذات، والمشاركة الوجدانية، والعطاء، والتشجيع على المودة، والحب، والتفتح، والانفتاح على الخبرة، والحكم الأخلاقي، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والإحساس بالجمال، والتسامح، والمثابرة، والإبداع، والحكمة، والتطلع نحو المستقبل، والتلقائية) ."

"ومن ثم يمكن تعريف العلاج الإيجابي بأنه" تفعيل عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية، التي تتعاون فيما بينها لتمكيننا من التفكير والانفعال، وبالتالي التصرف والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق للفرد وللمحيطين به النجاح والفاعلية والسعادة " (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ١١).

"ويعرف بيتر وستيفن وروجر (Stephen & Roger, Peter (1993) ، العلاج التدعيمي بأنه ذلك العلاج المبني على فنيات تستند إلى الخبرة (الامبيريقية)، أي فنيات ثبتت فعاليتها من ملاحظة نتائج تطبيقها أثناء الممارسات؛ وذلك لتحقيق الأهداف الآتية:"

- ١- تشجيع نمو علاقة تدعيمية بين المعالج والعميل (المسترشد).
 - ٢- تخفيف معاناة العميل ودرجة اضطراب سلوكه.
 - ٣- تحرير العميل من قيود اضطراب النفسي إلى أقصى درجة ممكنة.
 - ٤- منح العميل أكبر قدراً ممكناً من حرية اتخاذ القرارات الخاصة بالعلاج.
- "وما من شك أن دعم السلوك الإيجابي (PBS) المبكر والملائم، يساعد الناس في التغلب على المشاكل بشكل أفضل، ويساعدهم على اتخاذ القرارات السليمة والملائمة، وقد قام كل من الاتحاد الدولي واللجنة الدولية للصليب الأحمر، منذ أوائل التسعينيات باتخاذ خطوات محددة لتلبية متطلبات الدعم النفسي (بلسم، ٢٠٠٢، ٦٣ - ٦٤)، ومع بداية عام (٢٠٠٠) بدأت وكالة الغوث الإنسانية بإدماج الدعم النفسي، ضمن الخدمات التي تقدمها للشعوب، لا

سيما بعد التعرض للصدمات الانفعالية، التي تأتي في الغالب بعد الصراعات والكوارث" (بلسم، ٢٠٠٢، ٦١).

والعلاج النفسي التدعيمي له أهمية في التعامل مع من يمرون بالأزمات أو يعانون من الانهيار الذهني، والذين يمرون بالعديد من الأزمات والضغوط أو الكوارث الاجتماعية أو الطبيعية (محمد حسن غانم، د. ت، ٤٣).

"ويتم العلاج النفسي التدعيمي من خلال إقامة علاقة حميمية مع العميل (المسترشد)، تتسم بالود والتقدير والاهتمام والتوجيه والتشجيع... ويسمح للمسترشد بالإفصاح عن متاعبه وآلامه والتحدث عن بعض مشاكله وأحزانه دون الخوف ولا عجب إذا علمنا أن الكثير من وسائل العلاج مثل الزار والرقي، قد اعترف بها بعض علماء النفس كوسيلة من وسائل التنفيس الانفعالي في حالات مرضية معينة، ولكنها لا تؤدي إلى تعديل إيجابي في تفكير أو سلوكيات العميل. وقد تسمح العلاقة الحميمة التي تنشأ بين صديقين بالتنفيس الانفعالي وإخراج شحنات الغضب والتوتر وأيضاً المساعدة في فهم وتحليل المشكلات وتعديل التفكير فهي أيضاً تعتبر علاقة ذات طبيعة علاجية" (نهى الخيرو، ٢٠١٢).

"وفي العلاج النفسي الإيجابي يعيد الشخص النظر لنفسه بطريقة إيجابية ومختلفة. فيتغير إدراكه لذاته، وعندما يتغير إدراك الذات يتغير السلوك، ويتم هذا بعدة طرق منها: تغيير طريقة اللبس والوضع الاجتماعي، التدعيم الإيجابي للجوانب الإيجابية في الشخصية". إن عملية دعم السلوك الإيجابي تساعد في توجيه القرارات لاختيار الطرق الأكثر إيجابية وفاعلية لمواجهة حاجات أطفالنا، وبلغة الحكمة الصينية فإن دعم السلوك الإيجابي يعلمنا كيف نصطاد أكثر من كونه يزودنا بسمكة (M., Hieneman, et al., 2006).

ويعد العلاج النفسي الإيجابي Positive psychology therapy بجميع مداخله ومنها الدعم النفسي الإيجابي في صورته المعاصرة حركة واتجاهاً في علم النفس الحديث لا تقتصر تطبيقاته على إثراء عملية العلاج النفسي، بل تمتد لتشمل كل جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية. وعرف علم النفس الإيجابي انطلاقته في أواخر القرن الماضي، ولكنه ما زال ينمو ويتطور يوماً بعد يوم على مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق والعلاج النفسي (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١، ٣٧٩).

الافتراضات التي يقوم عليها دعم السلوك الإيجابي

يشير هينمان وآخرون (2006) Hieneman, et al. ، إلى بعض الافتراضات الأساسية التي يقوم عليها "دعم السلوك الإيجابي":

أولاً: يرتبط السلوك بالبيئة التي يحدث فيها: يميل الأفراد إلى التصرف بصورة مختلفة في أماكن ومواقف مختلفة (مثال: المكتبة في مقابل الحفلة)، وقد تسمح بعض الظروف الخاصة للأفراد بالأداء على أفضل وجه بينما تدفع ظروف أخرى لكي يكونوا غير متعاونين أو غير سعداء.

ثانياً: لكل سلوك هدف يسعى له الفرد، فالسلوك يسمح للأفراد بإشباع حاجاتهم، أما بالتواصل مع من يريدونه من الأفراد الآخرين أو بتغيير الظروف السيئة الخاصة بهم. فقد يستخدم الأفراد سلوكهم لكي يلفتوا نظر الآخرين إليهم، أو يبحثون عن شيء يريدونه، أو للتعبير عن سخطهم على الموقف.

ثالثاً: يتأثر سلوك الفرد بالظروف الفيزيائية والانفعالية المحيطة: فعندما يمرض الفرد، أو يكون مرهفاً، أو محبطاً، أو جائعاً، وبصفة عامة عندما لا يشعر بالراحة، فقد يسلك بطريقة غير معتادة.

رابعاً: يتأثر السلوك بالقضايا الحياتية الأكثر اتساعاً: إن الاستجابات التي تكمن وراء الحدث أو الموقف هنا والآن (مثل مشادة مع صديق في أول اليوم، جدول مزعج، الإحباط فيما يخص الظروف المعيشية) تؤثر على قدرة الأفراد على التكيف مع الأحداث اليومية

خامساً: يتغير سلوك الفرد بنموه وتطويره لمهارات جديدة: فكلما حسن التواصل بين النوراستيني وأصدقائه وأفراد أسرته وبين احتياجاتهم، والتعامل مع المواقف بمزيد من الاستقلالية- قل اعتمادهم على الآخرين، وانخفض تكرار السلوك غير المناسب لإشباع احتياجاتهم. إن كسب المزيد من الاستراتيجيات الجديدة للتعامل مع المواقف الصعبة، يكون الأفضل في الارتقاء بتغيير السلوك.

أشكال الدعم النفسي الإيجابي

تتعدد أشكال الدعم النفسي الإيجابي ما بين الدعم الذاتي دعم الفرد لنفسه- من خلال توجيه وإرشاده لذلك، أو من خلال دعم الآخرين له، ويرى كل من كوهين وويلز (1985) Cohen & Wills من خلال المراجعة الشاملة لنتائج الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت

على الأثر الواقعي، أو المخفف للدعم النفسي الإيجابي على الاضطرابات النفسية التي يمر بها الفرد في حياته اليومية، ومن خلال عرض الآراء ووجهات النظر في هذا الإطار، فقد توصل الباحث إلى أربعة أشكال الدعم النفسي الإيجابي هي:

١- **دعم تقدير الذات Esteem Support self**: "ويتمثل هذا النوع من الدعم في أنه يركز على الذات ويتم عن طريق تقديم أشكال مختلفة من المعرفة الإيجابية لمساعدة الفرد على تعميق إحساسه الذاتي بقبول إيجابياته وقبوله من الآخرين، وأنه يمتلك مقومات التقدير الذاتي من المحيطين به، وهذا يعطي الإحساس بالقيمة الشخصية واحترام الذات، وهذا النوع من الدعم يطلق عليه العديد من المسميات الأخرى مثل المساندة النفسية، والمساندة التعبيرية، ومساندة احترام الذات، ومساندة التفهيم، والمساندة الوثيقة".

٢- **الدعم المعرفي Information support**: "وهذا النوع من الدعم يظهر في إمداد متلق الدعم بالمعارف البناءة والإيجابية، التي تعيده في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية، ومن خلال إبداء النصح له أو توجيهه أو إرشاده، ويطلق على هذا النوع من المساندة بعض المفاهيم الأخرى مثلاً، مساندة التوجيه المعرفي، والمساندة بالنصح والإرشاد" (Cohen & Wills, 1985).

٣- **الدعم من خلال الآخرين (الصحة الاجتماعية) Social Companionship**: "يرى أكسفورد Oxford (1994) أن مصطلح الصحة الاجتماعية أدخل تحت مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي بفضل كل من "كوهين وويلز، ١٩٨٥"، ويعني قضاء وقت مع الآخرين المحيطين بالفرد في ممارسة بعض الأنشطة الداعمة الترفيهية والترفيهية والمشاركة الاجتماعية في المناسبات المختلفة لإشباع الحاجة إلى الانتماء، والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهمومه والتخفيف عنه في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ولقد أشار بعض الباحثين لمصطلح الصحة الاجتماعية بأنه يمثل الوظيفة الوقائية للدعم النفسي" (Oxford 1994).

٤- **الدعم الإجرائي Instrumental Support**: "ويشتمل هذا النوع على تقديم المساعدات المادية وقت حاجة المتلقي لها في حل مشكلاته اليومية، أو تقديم الخدمات العينية لتخفيف أعباء الحياة عليه، ويطلق على هذا النوع بضعة مسميات مثل مساعدة العون، أو المساعدات المادية، أو المساندة الملموسة" (Cohen & Wills, 1985).

ويتضح للباحث بعد استعراض أشكال الدعم النفسي الإيجابي والمستخدم في برنامج الدراسة الحالية وتعددتها أن هناك عددا من الباحثين يتفقون على هذه الأشكال مثل: (Cohen & Wills, 1985, Oxford, 1994; مايكل أرجايل، 1993).

وظائف الدعم النفسي الإيجابي وأهميته

للدعم النفسي الإيجابي أهمية كبيرة في حياة الفرد، وقد تتمثل وظيفة الدعم وأهميتها في الآتي:-

١ - حماية الذات

"يقوم الدعم النفسي الإيجابي بمهمة حماية الشخص لذاته وزيادة الإحساس بفعاليتها، بل إن احتمالات إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والعقلية تقل عندما يدرك الشخص أنه يتلقى الدعم النفسي الإيجابي من شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة به ولا شك أن هذا الدعم يؤدي دوراً مهماً في تجاوز أي أزمة قد تواجه الشخص" (Brehm, 1984, 129-107).

٢ - الوقاية من الأمراض والاضطرابات النفسية:

"للدعم النفسي الإيجابي أثر مهم على الصحة البدنية والنفسية، حيث إن الدعم النفسي الإيجابي يمكن أن يزود الفرد بخبرات إيجابية منتظمة، ومجموعة من الأدوار التي تلقى مكافأة من المجتمع، وهذا الدعم يمكن أن يرتبط مع السعادة. ويؤدي الدعم النفسي الإيجابي دوراً وقائياً إلى جانب دوره العلاجي، فللدعم تأثير مهم في الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية كما يسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، بل يجعل الشخص أقل تأثراً عند تلقيه أي ضغوط أو أزمات" (Sarason, et al., 1986: 127-139).

٣ - مواجهة ضغوط الحياة

"للدعم النفسي أثر مخفف وواق لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب والتوتر يحتاجون إلى العلاقات الودودة والمساندة، حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار الدعم كماً ونوعاً، ومن هنا نجد أن وقوف الإنسان بمفرده أمام أراضى الاضطراب النفسي وأمام ضغوط الحياة دون أن يكون له من يسانده ويعاضده ويهتم به ويرعاه من (الأسرة والأصدقاء والجيران) فإن ذلك يزيد من شدة تلك

الضغوط، ومن ثم يشعر أنه وحيد، مما قد يترك أثراً في نشأة واستمرار أعراض الاكتئاب واليأس لديه، حيث إن إدراك الفرد بأن هناك من يدعمه عند الحاجة له تأثير ملطف لضغوط أحداث الحياة، كما أن الدعم النفسي يحسم ويعدل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها" (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠٠٠، ٣٢٠).

ثانياً: معنى الحياة

مفهوم معنى الحياة

"يعد مفهوم معنى الحياة من بين تلك المفاهيم الوجودية التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها، والتي بدورها حولت مسارات علم النفس إلى أن تجعل منه مهتماً بحياة الناس وتوجههم إلى إشاعة الحب والعدالة الاجتماعية بدلاً من التركيز على حالات الشذوذ والأمراض، كما أن علم النفس الإنساني ومن بينه علم النفس الوجودي يشدد على ضرورة أن تكون حياة الإنسان أكثر عمقاً وتوافقاً وتكيفاً مما يجعله قادراً على التعامل السليم والصحيح مع ظروف الحياة المحيطة به" (زيغور، ١٩٨٤:٢٦).

يمكن أن يفهم مصطلح "معنى الحياة" على أنه تفسير لأهمية الحياة للشخص من جهة، وأهدافه وغاياته في الحياة من جهة أخرى، وأن معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق الأهداف؛ Sedlacek، W.، (2010، D. Duffy)، "كما يضيف" نزار الحايك " (٢٠٠٦) أن معنى الحياة هو المعبر إلى "تسامي الذات"، ذلك الذي يتجاوز تحقيق الذات، فمعنى الحياة يختلف من شخص الآخر ومن موقف إلى آخر، وبالتالي فإن المعنى نسبي، على الرغم من أن "فرانكل" V.،Frankl صاحب منحنى العلاج بالمعنى Logotherapy فضل استخدام مصطلح "فريد من نوعه" لوصف الاختلاف في المعاني".

"كما أن سعي الإنسان إلى البحث عن معنى هو قوة أولية في حياته وليس "تبريراً ثانوياً" لحوافزه الغريزية، وهذا المعنى فريد ونوعي من حيث إنه لا بد من أن يتحقق بواسطة الفرد وحده، ويمكن لهذا أن يحدث، وعندئذ فقط يكتسب هذا المعنى مغزى يشبع إرادة المعنى عنده" (Somov، G.، 2007).

"ويشير" فوكسويل "Foxwell، (2006، D.) أن كل المعاني هي فريدة من نوعها، ولا يمكن أن يكون أي معنى للحياة للجميع، ومع ذلك هناك حالات لديها شيء مشترك، وبالتالي

تؤدي إلى المعاني المشتركة، لهذا السبب يجري تقاسم المعاني من قبل الناس الذين يعيشون في مجتمع معين، أو حتى عبر الثقافات والعصور التاريخية المختلفة، هذه المعاني المشتركة دعاها "فيكتور فرانكل" صاحب نظرية المعنى باسم "القيم".

إذن مما سبق يتناول الباحث مصطلح "معنى الحياة" على أنه تفسير الأهمية وجدوى حياة الشخص من جهة، وأهدافه وغاياته واستقراره في الحياة من جهة أخرى، وأن معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق الأهداف المرتبطة بإحداث السعادة والبهجة والتوافق مع البيئة المحيطة به.

مصادر معنى الحياة

"حدد كرومباخ وموليش Crumbangh mohalich 1969 أربعة مصادر يجد الإنسان فيها لما يحقق له معنى حياته وهي:"

1. القناعة في الحياة
2. القدرة على وضع أهداف محددة وإنجازها
3. أن يكون الفرد لديه قدرة على السيطرة على حياته.
4. الاستثارة والحماس والجد في الحياة.

النظريات المفسرة لمعنى الحياة

أنواع المعنى

يحدد هوفمان (٢٠٠٤) ثلاثة أنواع مختلفة من المعنى، على الرغم من تأكيد أنه تكوين هذه الأنواع هو أمر شخصي جداً، وقد يتباين من شخص لآخر، والأنواع هي:-

١- **المعنى الخاطئ False Meaning**: هذا النوع من المعنى مدمر في الغالب، ويوصف بأنه عبارة عن أساطير دون أي سلطة تضمن ديمومتها، فقد تساعد هذه الأساطير الناس على البقاء على قيد الحياة، لكنها لا تمتلك القوة على مخاطبة القضايا الوجودية، ومن أمثلة المعنى الخاطئ، سعي الفرد وراء المال أو السلطة أو الجنس ضناً منه أنها تجلب له المعنى، وربما يكون لهذه الأشياء منفعة إيجابية، لكنها تفقر إلى المعنى بحد ذاتها.

٢- **المعنى الانتقالي Transitory Meaning**: هذا النوع غير مدمر بطبيعته مثل معنى الخاطئ، يمكن له أن يساعد الإنسان على التحمل، لكنه لا يستطيع مساعدته على النمو، كونه يفقر إلى القدرة على مخاطبة القضايا الوجودية، غير أنه يمكن أن يسهل النمو ويقود إلى

تطوير المعنى إلى درجة أعمق، ومن أمثله، العمل، القيادة، التعليم، الوعي بالذات ونموها، وهذه جميعها يمكن أن تكون قيماً إيجابية صحية، إلا أنها ليست غايات ولا تمثل المعنى النهائي.

٣- **المعنى النهائي Ultimate Meaning**: هذا النوع بنّاء وإيجابي، كونه يساعد في السموّ على القضايا الوجودية، كالموت، والعزلة، والحرية، وفقدان المعنى، وهو يحتاج بالضرورة إلى إقامة علاقة مع الخالق أو مع الآخرين، غير أن العلاقة وحدها لا تحقق المعنى النهائي، وإنما يتحدد هذا المعنى بنوع هذه العلاقة، أي العلاقة التي تضم معنى نهائياً كونها غاية بحد ذاتها. إن تحقيق المعنى النهائي يحتاج إلى الآخر، ويفترض بأن البشر كائنات مجبولة على إقامة العلاقات، والآخر هنا مفهوم واسع جداً، يتضمن الخالق، والناس الآخرين، والحيوانات...، وحتى الطبيعة بالنسبة للذين ينظرون إلى الخالق في الطبيعة. (Hoffman, 2004)

النظرية الموجهة للبحث النظرية الوجودية (فيكتور فرانكل ١٩٠٥-١٩٩٧)

طبيعة الإنسان من وجهة نظر فرانكل

"يقدم لنا فرانكل تصورا وجوديا فريدا عن الإنسان، فكل شخص في العالم هو كائن إنساني مختلف ومتفرد ومتميز، وهو ليس موجودا فحسب وإنما يقرر دائما وجوده الذي سيكون عليه، فمن وجهة نظره لا يمكن مقارنة إنسان بإنسان آخر ولا مصير إنسان بمصير إنسان آخر. وليس هناك من موقف يعيد نفسه بالضبط كما كان، بل إن كل موقف يستدعي استجابة مختلفة، ففي بعض الأحيان قد يستلزم الموقف من الإنسان القيام ببعض الأعمال والأفعال لتشكيل مصيره أو قدره، وفي أحيان أخرى قد تفيد وتجدي نفعاً أكثر فرصة تأمل واحدة من الإنسان لموقف معين في تحقيق وجوده وقوته" (فرانكل، ١٨٨، ١٧٢، ١٠٩، ١٩٨٢).

"لقد تأثر فرانكل في بادئ الأمر بالفكر الفرويدي عند تفسيره للسلوك البشري، لكنه سرعان ما تحول إلى المفاهيم الوجودية، إيماناً منه بعدم كمال التحليل النفسي، فالإنسان من وجهة نظره أكثر من مجرد (جهاز نفسي) محكوم بغرائزه الشهوية المكبوتة كما يصوره فرويد، وأرقى من أن يكون أسيراً للقوة أو للسلطة كما يصوره أدلر (Starck, 1992, 132-137)، ففي كثير من الأحيان لا يستجيب الإنسان لنزواته الغريزية مع (تمكنه منها) وإنما يستجيب بصورة أقوى لما يتحسس من قيم في عالمه، ولما يدرك من معانٍ كامنة في حياته، وبرأي فرانكل أن كثيرا من الأعمال التي يقوم بها الإنسان وكثيرا من القرارات التي يصدرها، ما هي

في الواقع إلا تعبيراً حقيقياً عن عملية البحث عن هذه القيم والمعاني (Langle & Orgler، 2003، 135-136) ."

"لقد أكد فرانكل أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان، وعدها البعد الروحي الحر المسؤول والمهم في تكوين شخصيته، فهو يرى بأن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقاً لهذا البعد، وما عملية البحث عن المعنى، والعدالة، والحرية، والمسؤولية، والحقيقة إلا تعبير حقيقي عن أهمية هذا البعد (Langle & Orgler، 2003، 133-136) والأدلة على ذلك كثير، فعلى سبيل المثال لا الحصر، قد يختار الإنسان الموت على الحياة، إذا ما وجد في الموت معنى لوجوده، وتلك هي أسمى حالات المعنى، التي أطلق عليه فرانكل السمو الذاتي" (القوصي، دت، في فرانكل، 12، 1982-18).

لقد صور فرانكل الإنسان على أنه وحدة لها ثلاثة أبعاد، متفاعلة ومتكاملة هي: البعد الروحي، والبعد السوماتي، والبعد النفسي، ويتخذ البعد الروحي أولوية على كل من البعدين السوماتي والنفسي على الرغم من أهميتهما، إذ يجعل هذا البعد من الإنسان كائناً حراً فاعلاً شجاعاً ومسؤولاً عن اتخاذ قراراته، ومختاراً لأساليب تعامله مع عالمه، وقد يدفع به إلى السمو فوق حاجاته وغرائزه النفسية والجسدية (القوصي، دت، في فرانكل، 1982، 12) (Starck، 1992، 137-132)، وعلى الرغم من وحدة هذه الأبعاد الثلاثة إلا أن فرانكل يؤكد بأنها تختلف عن بعضها البعض في الطبيعة والانتظام والوظيفة، وهو أمر لا يقلل من شأن كل واحد منها، فالبعد السوماتي يمثل الحياة البشرية في الواقع الجسدي، والبعد النفسي يمثل الدوافع والانفعالات والوجدانات المرتبطة بالواقع الجسدي جميعها (Langle & Orgler، 2003، 135)، والتي غالباً ما تدفع بالإنسان إلى خفض توتره واستعادة توازنه (سيفرين، 1978، 438-439)، أما البعد الروحي أو (الشخصي- الوجودي) فيمثل لنا كل ما يدفع بالإنسان إلى زيادة توتره- وليس خفضه- وبشكل ملائم وموجه بثبات نحو تحقيق قيم أو أهداف محددة، ونحو إقرار معنى لوجوده الشخصي (سيفرين، 1978، 438-439) (فرانكل، 1982، 141-140)، وطبقاً لفرانكل يمكن لهذا البعد الروحي من التفاعل الإبداعي مع الواقع الجسدي، والواقع الاجتماعي، وكذلك مع العالم داخل ذاتنا. ليرتقي بالإنسان في تصرفاته وسلوكياته على شكل أكبر من الحرية والأصالة والمسؤولية، لا سيما إذا ما انسجمت أهدافه وغاياته مع انطباعاته وانفعالاته وأفكاره (Langle & Orgler، 2003، 136-135) . ومن

جانب آخر يشير فرانكل إلى الأهمية التقييمية للبعد الروحي في حياة الإنسان، فهو يمكننا من النظر إلى أنفسنا بوصفنا هدفاً للتقويم، لا سيما في ظل تجردنا من ظروفنا السوماتية والنفسية، لذا فهو يدفعنا للارتقاء فوق أنفسنا، وإلى القيام بأعمال ومهام تسمو على حاجاتنا ودوافعنا وانفعالاتنا النفسية والجسدية، وتشعرنا بأنها جديرة للقيام بها، ويطلق فرانكل على هذه القابليات والقدرات الإنسانية بالديناميات الراقية، أو السمو الذاتي (سيفرين، ٤٣٨، ١٩٧٨-٤٣٩) (Starck, 1992, 132-137) (Langle & Orgler, 2003, 135-136).

المفاهيم الأساسية في نظرية فرانكل

أولاً: إرادة المعنى

الإنسان برأي فرانكل هو المخلوق الوحيد الذي يمتلك الحرية والإمكانية لاختيار المعنى في حياته، وهو المخلوق الوحيد الذي تدفعه إرادة المعنى للعيش بجدارة وافتخار حتى في ظل أصعب الظروف (فرانكل، ١٩٨٢، ١٣١) (القوصي، دت، في فرانكل، ١٩٨٢، ١٠) (Zika & Chamberlain, 1992, 133-145, Earnshaw, 2000)، ويدعم فرانكل فكرته عن إرادة المعنى هذه من خلال استشهاده المتكرر لعبارة نيتشه الشهيرة "إن من يجد سبباً في أن يعيش من أجله، فإن في مقدوره غالباً أن يتحمل في سبيله كل الصعاب بأي وسيلة من الوسائل" (سيفرين، ١٩٧٨، ٧١) (فرانكل، ١٩٨٢، ١٣٩)، إذ يؤكد فرانكل أن حياة الإنسان لا تتوقف تحت أي ظرف عن امتلاك المعنى، ويمكن لها أن تكون جديرة بالعيش والاستمتاع والاستمرار، في ظل أصعب الظروف (فرانكل، ١٩٨٢، ١٣١) (القوصي، دت، في فرانكل، ١٩٨٢، ١٠) (Zika & Chamberlain, 1992, 133-145, Earnshaw, 2000).

لقد استدلل فرانكل على تأصل إرادة المعنى وأهميتها في حياة الإنسان من خلال خبراته مع رفاقه في معسكرات التعذيب، ومن خلال مراجعته في عيادته، ومن خلال نتائج الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع، فبالنسبة لخبراته في المعتقل يذكر أن ما عانوه من مذلة وجوع وخوف وظلم وفرص ضئيلة بالبقاء في المعتقل، أضحت جميعه أعباءً يمكن تحملها، بواسطة الدين، أو بواسطة الصور التي تراود مخيلة المعتقلين لأشخاص يحبونهم، أو بواسطة إحساس عميق بالمرح والدعابة أو حتى بواسطة النظرة إلى الجمال البريء للطبيعة- كشجرة تزرقزرق عليها العصافير أو غروب للشمس (صالح، ٢٠٨، ١٥٢)، أما بالنسبة لمراجعته ولنتائج الدراسات بهذا الشأن فقد أظهرت دراسة أجريت في فرنسا أن ٨٩% من الأشخاص

المفحوصين قد أقرروا بأنهم يحتاجون شيئاً لكي يعيشوا من أجله، في حين أقر 61 % منهم بأنه كان يوجد لديهم شيء ما أو شخص ما في حياتهم كانوا على استعداد للموت من أجله، وقد كررت مثل هذه الدراسات على مجتمعات وثقافات مختلفة، بضمنها عيادة فرانكل وكادره، وبينت النتائج وجود تشابه كبير بين هذه النسب، وهو ما يدل على أن إرادة المعنى الحقيقية لدى الإنسان وليست مجرد اعتقاد (فرانكل، 1982، 131، 132).

ثانياً: تحقيق الذات

"إن تحقيق الذات- بحسب فرانكل- ليس هو الغاية القصوى عند الإنسان ولا حتى مقصده الأول، ذلك إن تحقيق الذات، إذا صار غاية في حد ذاته فإنه يتعارض مع خاصية تجاوز الذات أو التسامي بالذات وهي الخاصية المميزة للوجود الإنساني، وبالإضافة إلى ذلك، فإن تحقيق الذات ما هو إلا نتيجة أو أثر- أي أنه نتيجة أو أثر لتحقيق المعنى-، وينبغي أن يظل تحقيق الذات هكذا. ذلك إن الإنسان لا يحقق ذاته إلا بمقدار تحقيقه لمعنى في هذا العالم، وعلى العكس من ذلك، إذا شرع الفرد في تحقيق ذاته بدلاً من أن يحقق معنى من المعاني، فإن تحقيق الذات سوف يفقد مبرراته في الحال، ويضيف فرانكل إلى أن اهتمام الفرد الزائد بتحقيق ذاته يمكن إرجاعه في بعض الأحيان إلى إحباط إرادة المعنى لديه، فعلى حد تعبيره فإن الرمح إذا ضل الهدف فإنه يترد إلى الصياد الذي ألقى به، وبنفس الطريقة ينكص الإنسان إلى نفسه ويرجع إليها، ويفكر ملياً في أمرها، ويقصر اتجاهه على تحقيق ذاته إذا انتقد رسالته، وإذا لقي بحثه عن المعنى إحباطاً وكتباً (فرانكل، 1982، 185، 186) ."

ثالثاً: المعنى في الحياة

يسعى الإنسان وبما يمتلكه من إرادة للمعنى إلى تحقيق ما يطلق عليه فرانكل (المعنى في الحياة) Meaning in life أي المعنى الذي يجعل حياة الإنسان مفعمة بالحياة والنشاط والتحدي وجديرة بالعيش والاستمرار والاستمتاع، ويرأي فرانكل أن هذا المعنى لا يتحقق من خلال التعبير عن الذات فحسب وإنما يتعداه إلى السمو والارتقاء فوق الذات، فمجرد التعبير عن الذات لا يدفع بالإنسان إلى حشد طاقاته والانطلاق بها نحو التقدم، ولا يبعث فيه روح التحدي والعمل، بينما قد يدفع السمو فوق الذات بالإنسان إلى الموت من أجل معنى روحي أو ديني، على سبيل المثال، وهذا ما لا يحققه التعبير عن الذات (فرانكل، 1982، 133) (Gallant، 2001، 1).

وطبقا لذلك يؤكد فرانكل أن المعنى في الحياة هو معنى فريد ونوعي، ولا بد له أن يتحقق بواسطة الفرد وحده، فهو أمر لن نبتدعه نحن أنفسنا، وإنما بالأحرى أمر نكتشفه ونستبينه (فرانكل، ١٩٨٢، ١٣٣، ١٣١)، لذا فإننا لا نتوقع من أي شخص أن يجيبنا عن سؤال عام يتعلق بالمعنى في الحياة، لسببين: الأول لأن المعنى في الحياة يختلف من شخص لآخر، والثاني لأن المعنى في الحياة شخصي وخاص يتحدد بحسب المواقف والظروف التي يخبرها الفرد، ولتوضيح هذه الفكرة يضرب لنا فرانكل مثالا عن عدم استطاعة بطل من أبطال الشطرنج الإجابة عن تساؤل: ما أفضل طريقة أو حركة في العالم تُتبع لنقل أحجار الشطرنج، والسبب يرجع بذلك إلى أن كل نقلة في أحجار الشطرنج لا يمكننا أن نحكم عليها بأنها جيدة أو الأفضل إلا في ضوء علاقتها بالأحجار الأخرى، أو علاقتها بالوقت المستغرق، أو علاقتها بالشخصية المميزة للاعب الخصم، هذا المثال يصدق كذلك على الوجود الإنساني، لذا ينبغي علينا أن لا نبحث عن معنى مجرد للحياة فلكل فرد مهمته الخاصة أو رسالته الخاصة في الحياة، تفرض عليه مهام محدودة عليه القيام بتحقيقها، وفي ذلك لا يمكن لأي شخص أن يحل مكان الشخص الآخر، كما أن حياته لا يمكن أن تتكرر، ومن ثم تعدّ مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعدّ فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك (فرانكل، ١٩٨٢، ١٤٥).

رابعا: التسامي بالذات

"يتميز الوجود الإنساني بظاهرة إنسانية تتعلق بدرجات تحقيق المعنى لدى الإنسان، وأعلى هذه الدرجات هي التسامي بالذات أو تجاوز الذات Self-transcendence وبرأي فرانكل فإن هذه الخاصية لم تُول اهتماما من قبل علماء الشخصية نفسها، فقد كان جل اهتمامهم منصبا على الدافعية ومبدأ استعادة التوازن، في حين كان هناك كثير من البشر الأسوياء يؤثرون آخريين على أنفسهم، ويفخرون بابتعادهم عن اللذة أو القوة، ليس لشيء سوى أنهم وجدوا في ذلك معنى حقيقي لحياتهم، ويرى فرانكل أن مثل هذه السلوكيات، وغيرها كثير، لا يهدف إلى استعادة التوازن بل على العكس من ذلك، ومن الأجدى لنا كعلماء نفس الشخصية تخصيص جلّ اهتمامنا بهذا أنواع من السلوك، لأن الوقوف عليها هو المفتاح الأساس لفهم السلوك الإنساني والطبيعة البشرية (فرانكل، ١٩٨٢، ١٨١) (Langle & Orgler, 2003, 135-136) ."

"وطبقاً لفرانكل فإن النمو بالذات ما هو إلا تحقيق أصيل للحياة، يمكننا من النظر إلى أنفسنا بوصفنا هدفاً للتقويم، ومن الوصول إلى ما هو أبعد من ذواتنا، ومن تخصيص أنفسنا لمهام تستحق العيش أو الموت من أجلها". (Langle & Orgler، 2003، -135، 136).

ويروي لنا فرانكل كيف أنه استطاع هو ومن معه في معسكرات التعذيب والاعتقال من النمو بذواتهم حينما تمكنوا من تجاوز كل الظروف الصعبة وكيف أنهم وجدوا المعنى الأعمق في ذلك.

المبررات التي دعت الباحث إلى تبني نظرية فرانكل

- 1- تعد من النظريات التي تنتظر إلى الفرد نظرة كلية، وتقوم على أساس الأيمان بالفرد من حيث إنه إنسان متكامل لإعطاء الحياة معنى إجمالياً متماسكاً.
- 2- شمولية النظرية من حيث المفاهيم والفرضيات والفنيات والأساليب الإرشادية والتي أثبتت الدراسات المختلفة التي أجريت في هذا المجال نجاح ملحوظ في معالجة الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه الفرد.
- 3- تؤكد هذه النظرية على أهمية الدور الإيجابي في عملية التعلم وتنظيم وضبط الذات.
- 4- تؤكد فلسفة النظرية على الدور الإيجابي في عملية النمو عن طريق تحمل الفرد المسؤولية اتجاه نفسه وتنمية قدرته على اتخاذ القرارات الضرورية الصحيحة.

دراسات السابقة

الدراسات السابقة الخاصة بالدعم النفسي الإيجابي

أولاً: الدراسات العربية

دراسة (هادي، ٢٠١٧): فعالية برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض الكمالية العصابية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية

"تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض الكمالية العصابية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية، ودراسة فعاليته، وأيضاً مساعدة الفئات من طالبات المرحلة الثانوية على خفض الكمالية العصابية، والتعرف على حجم التأثير الفعلي للبرنامج الإرشادي للوقوف على مدى فاعليته في خفض الكمالية العصابية. وتألقت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من الفئات بالمرحلة الثانوية بمدينة المنصورة، وتم

تقسيم العينة إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة، ومجموعة تجريبية، قوام كل منها (١٥) طالبة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الكمالية العصابية (إعداد الباحثة)، بالإضافة إلى برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

١- تحقق الفرض الأول: حيث دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الكمالية العصابية لصالح المجموعة التجريبية. ٢- تحقق الفرض الثاني: حيث دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية على مقياس الكمالية العصابية. ٣- تحقق الفرض الثالث: حيث دلت النتائج على وجود تأثير كبير لبرنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض الكمالية العصابية لدى الفئات بالمرحلة الثانوية".

دراسة (الريفي وآخرون، ٢٠٢٠): فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي الإيجابي لتنمية الكفاءة الذاتية لدى معلمي المرحلة الابتدائية

"تهدف الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي الإيجابي لتنمية الكفاءة الذاتية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، يهدف إلى تنمية الكفاءة الذاتية بأبعادها (الشخصية- الاجتماعية- المهنية- الانفعالية)، وتتحدد عينة الدراسة الحالية بمجموعتين عدد كل منهما (١٥) معلما ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، ممن لديهم انخفاض في الكفاءة الذاتية وقد تم تطبيق البرنامج على معلمي المرحلة الابتدائية، تكونت أدوات الدراسة من مقياس الكفاءة الذاتية للمعلم (إعداد/ الباحثة)، برنامج قائم على الدعم النفسي الإيجابي (إعداد/ الباحثة)، واستخدمت الباحثة اختبار مان وتني للمجموعات المستقلة، واختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب للمجموعات المرتبطة للتحقق من فروض الدراسة، ولحساب حجم تأثير البرنامج باستخدام المعادلة التالية $(z/ n \sqrt{r})$ ، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج لتنمية الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية".

ثانيا: الدراسات الأجنبية

"أجرى كل من برنس، وآخرين Prins, et al, (2001) دراسة بعنوان: العلاج السلوكي المعرفي والعلاج التدعيمي الموجه لزملة التعب المزمن باستخدام عينة عشوائية متعددة العلاج (المراكز). أشار الباحثون أن العلاج المعرفي السلوكي (CBT) والعلاج

التدعيمي الموجه أصبح علاجاً واعداً لزملة التعب المزمن (CFS)؛ وفي هذه الدراسة تم مقارنة العلاج السلوكي المعرفي مع مجموعات الدعم الموجهة، وحلقات المقرر التقليدي (المجموعة الضابطة)، في تجربة عشوائية في ثلاثة مراكز علاجية. وتمت إجراءات الدراسة باختيار (٤٧٦) مريضا بزملة التعب المزمن، ثم اختيار (٢٧٨) بطريقة عشوائية كانوا مؤهلين ومرحبين بالقيام بالاختبارات المطلوبة، وتم تعيين (٩٣) فرد للعلاج السلوكي المعرفي (بواسطة ١٣ معالج ثم تدريبهم حديثاً على هذا الأسلوب لعلاج زملة التعب المزمن)، وقد استمر منهم عدد (٥٩) حتى اكتمال التطبيق البعدي - انسحب ٣٤ - وأكمل التطبيق التتبعي (٥٥) فرداً - انسحب (٤)، بينما تم تعيين (٩٤) كمجموعة تلقي العلاج التدعيمي النفسي الموجه (يقابل الدعم النفس الإيجابي في الدراسة الحالية) وقد استمر منهم عدد (٦٥) حتى اكتمال التطبيق البعدي - انسحب (١٧) - وأكمل التطبيق التتبعي عدد (٩١) - وانسحب (٤)، وتم تعيين (٩١) ليمثلوا السياق المقرر العلاجي العادي (وتمثل المجموعة الضابطة). وقد استمر منهم عدد (٧٩) حتى اكتمال التطبيق البعدي - انسحب (١٢) - وأكمل التطبيق التتبعي (٧٠) فرداً - انسحب (٩)، وتم عمل القياسات متعددة الأبعاد عند الحظ القاعدي (٨) أشهر، (١٩) شهر، وكانت متغيرات البحث المدروسة هي: شدة التعب (القوة الفردية لقائمة الضبط)، والضعف الوظيفي (على مظهر تأثير المرض) في ٨ و ١٤ شهراً. وتم تحليل البيانات بغرض العلاج. وكان من أهم نتائج الدراسة، تم الحصول على نتائج تطبيق كاملة لأدوات البحث من (٢٤١) فرداً بواقع (٨٣) للعلاج السلوكي المعرفي، (٨٣) للمجموعات الداعمة، (٧٨) حلقة المقرر العادية، في غضون ٨ أشهر. وعند اكتمال ١٤ شهراً، كما وجدت فروق دالة لصالح مجموعة العلاج السلوكي المعرفي حيث كانت أكثر فاعلية بشكل دال في انخفاض شدة التعب عن كلتا المجموعتين الأخيرتين (العلاج السلوكي المعرفي في مقابل المجموعات الداعمة)، و (العلاج السلوك المعرفي مقابل العلاج التقليدي داخل المراكز المقررة العادية (المجموعة الضابطة)).

كما أجرى برنسا، وآخرون (Prinsa, 2004) دراسة بعنوان: "الدعم النفسي الاجتماعي الإيجابي ودوره في الحد من آلام التعب المزمن وشكواه"، واعتمد مدخل الدراسة على مسلمة "أن البيئة المحيطة بالأفراد ذوي زملة التعب المزمن، لها أثر في استمرار الشكاوى والتعب من عدمه".

"وقد استهدفت الدراسة تقديم الدعم النفسي الاجتماعي في المرضى الذين يعانون زملة التعب المزمن (CFS) بالمقارنة مع مجموعة التعب التي لا تتلقى العلاج الداعم (مجموعة ضابطة)، علاوة على ذلك تمت دراسة أثر التغيرات في أشكال الدعم الاجتماعي على التحسن والصحة الجسدية، وتمت دراسة أثر الدعم الاجتماعي على أعراض (CFS) في مدة زمنية تراوحت بين (٨ و ١٤) شهر تقريباً، وذلك مع مجموعات المرضى المقدم لهم العلاج، والمرضى الذين لم يتلقوا أي علاج. وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (٢٦٩) من ذوي زملة التعب المزمن (CFS) بواقع (إناث = ٢١١، وذكور = ٥٨) ومن (١٤٩) مريضة بسرطان الثدي وقد تم استئصاله (DFBC) جميعهم من الإناث، و (١٥١) موظفاً متعباً على مقياس Sickleave إناث = ٨٣، ذكور = ٩) و (١٠٨) من الأصحاء (إناث = ٩٩، ذكور = ٩)، واستخدمت قوائم الدعم الاجتماعي ومقياس أخرى. وكان من نتائج الدراسة الوصفية: إن إدراك الدعم الاجتماعي لدى مجموعتي (CFS)، والعاملين ذوي (CFS) أسوأ من مجموعة مستأصلي الثدي بسبب السرطان، ومن مجموعة الأسوياء هم نتائج الدراسة التجريبية كان على عكس ما كان متوقعاً، فقد كانت المشاركة في المجموعة التي تلقت الدعم لم تتحسن سريراً إكلينيكياً". وفي مجموعة العلاج المعرفي وجدت فروق بين القياس القبلي Baseline، والبعدي (بعد ٨ أشهر)، التبعي (بعد ١٤ شهراً) في المتغيرين التابعين (-SSL & -SSL) (N) في حين لم توجد فروق عند المتغير (-SSL-D)، وبالنسبة لمجموعات الدعم لم توجد فروق بين القياسات الثلاثة في المتغيرات التابعة، رغم اختلاف متوسطات القياسات الثلاثة، كما وجدت فروق لدى مجموعة الأسوياء في متغير (-SSL) فقط.

الفصل الثالث: إجراءات البحث

في هذا الفصل سيتطرق الباحث إلى المنهجية المعتمدة في الدراسة الحالية من خلال تحديد مجتمع وعينة الدراسة، فضلاً عن أدوات البحث والخصائص السايكومترية المناسبة لهما وأخيراً الوسائل الإحصائية المستخدمة وكما يأتي:

منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي منهجاً للدراسة الحالية، من خلال التصميم التجريبي ذي المجموعة الضابطة، ذات الاختبار القبلي والبعدي، وقد تم ذلك وفقاً للخطوات التالية:

فاعلية البرنامج القائم على الدعم النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى المرشدين

- ١- اختيار عينة الدراسة المكونة من (٢٠٠) مرشد تربوي لتطبيق أداتي الدراسة.
- ٢- اختيار الباحث عينة الدراسة من المرشدين التربويين في البصرة بشكل عشوائي ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس معنى الحياة.
- ٣- إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مجموعة من المتغيرات.
- ٤- تقديم البرنامج الإرشادي بأسلوب الدعم النفسي الإيجابي على المجموعة التجريبية وبواقع (١٣) جلسة، في كل أسبوع جلستان.
- ٥- تحديد يومي الأحد والخميس من كل أسبوع موعدا لجلسات البرنامج.
- ٦- حدد الباحث (٢٠٢٢/٥/١) موعدا للجلسة الأولى.
- ٧- في نهاية البرنامج، قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للتعرف على فاعلية البرنامج، وذلك في يوم الخميس المصادف ٢٠٢٢/٦/١٠.



شكل (١)
التصميم التجريبي ذو الضبط الجزئي

مجتمع البحث

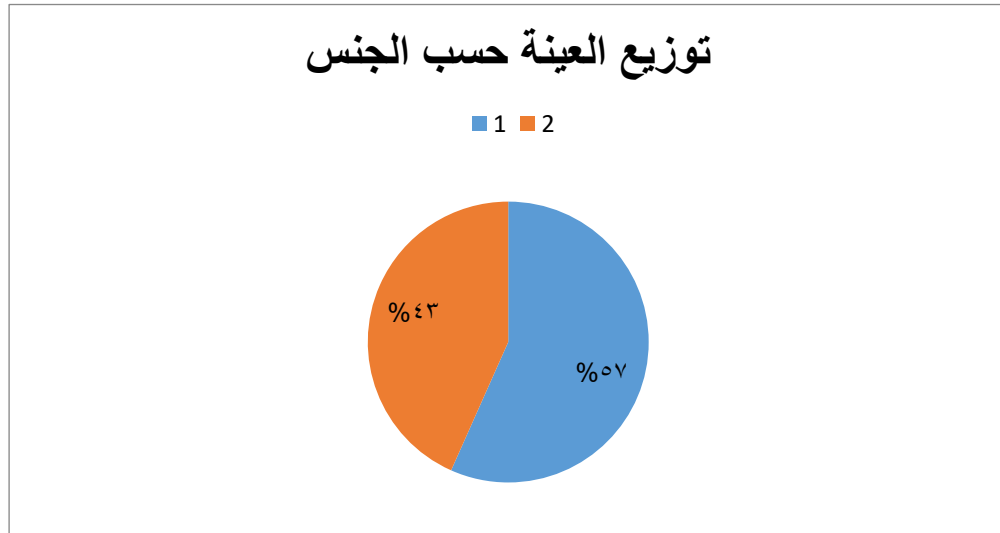
تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع المرشدين التربويين العاملين في المدارس المتوسطة والإعدادية في محافظة البصرة للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

عينة البحث

تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) مرشدا تربويا في محافظة البصرة من العاملين في المدارس المتوسطة والإعدادية وفقا للمتغيرات الديمغرافية التالية:
١- المتغيرات الديمغرافية حسب الجنس

جدول (١) المتغيرات الديمغرافية حسب الجنس

المتغيرات	N	%
نوع الجنس		
ذكر	٨٥	%٥٧
أنثى	٦٥	%٤٣
المجموع	١٥٠	%١٠٠



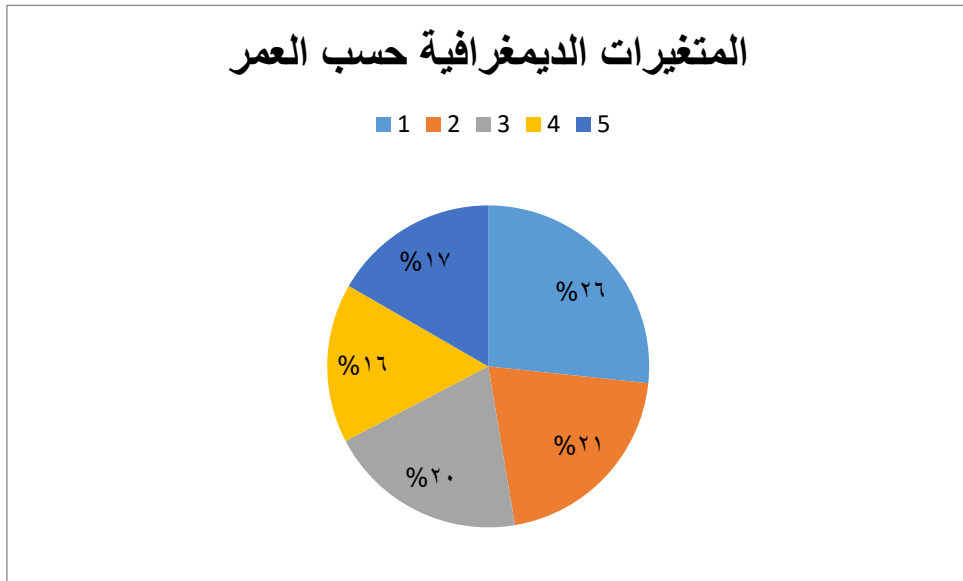
شكل (٢) توزيع العينة حسب الجنس

فاعلية البرنامج القائم على الدعم النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى المرشدين

٢- المتغيرات الديمغرافية للعينة حسب العمر

جدول (٢) المتغيرات الديمغرافية حسب العمر:

المتغيرات	N	%
العمر		
٣١ فأقل	٤٠	%٢٧
٣٩-٣١	٣١	%٢١
٤٩-٤٠	٣٠	%٢٠
٥٩-٥٠	٢٤	%١٦
٦٠ فأكثر	٢٥	%١٦
المجموع	١٥٠	%١٠٠

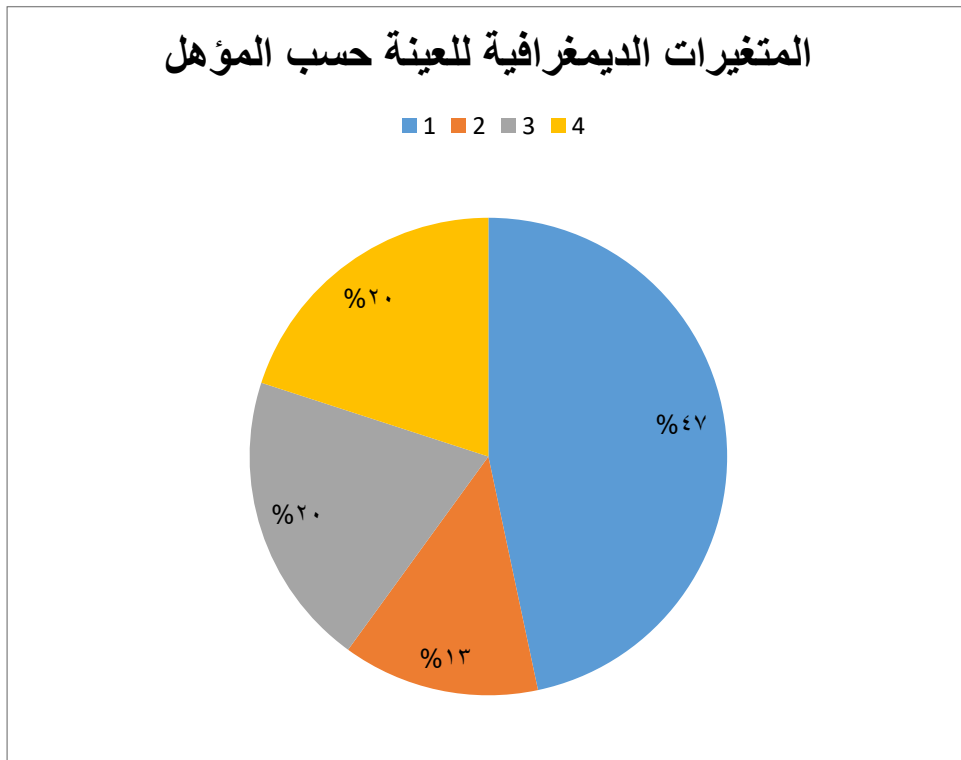


شكل (٣) المتغيرات الديمغرافية حسب العمر

٣- حسب المؤهل العلمي

جدول (٣) المتغيرات الديمغرافية حسب المؤهل العلمي

المتغيرات	N	%
المؤهل		
بكالوريوس	٧٠	%٤٧
دبلوم عالي	٢٠	%١٣
ماجستير	٣٠	%٢٠
دكتوراه	٣٠	%٢٠
المجموع	١٥٠	%١٠٠



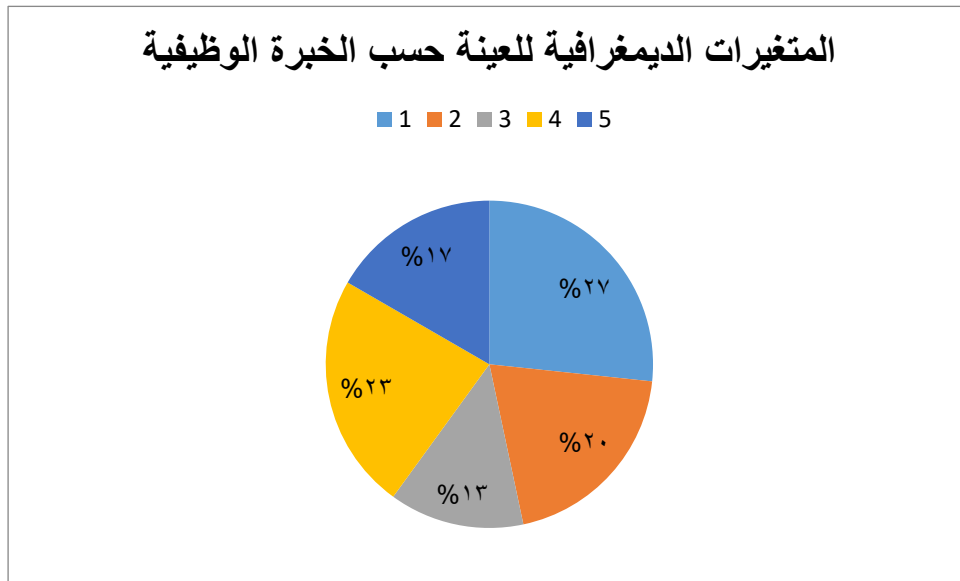
شكل (٤) المتغيرات الديمغرافية للعينة حسب المؤهل العلمي

فاعلية البرنامج القائم على الدعم النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى المرشدين

٤- المتغيرات الديمغرافية للعينة حسب الخبرة الوظيفية

جدول (٤) المتغيرات الديمغرافية حسب الخبرة الوظيفية

المتغيرات	N	%
الخبرة الوظيفية		
٥ فأقل	٤٠	%٢٧
٦-٩	٣٠	%٢٠
١٠-١٤	٢٠	%١٣
١٥-١٩	٣٥	%٢٣
٢٠ فأكثر	٢٥	%١٧
المجموع	١٥٠	%١٠٠



شكل (٥) المتغيرات الديمغرافية للعينة حسب الخبرة الوظيفية

أداة البحث

ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء المقياس من خلال اطلاعه على الأدبيات والدراسات السابقة، وقد تم الاعتماد على تعريف معنى الحياة وفقا لنظرية (فرانكل، ١٩٨٢) وقد عرف الباحث معنى الحياة على أنه (مدى تقييم الفرد لمعنى حياته الشخصية في الجوانب الاجتماعية السلوكية والوجدانية والمعرفية بطريقة إيجابية بالإضافة إلى استمتاعه بالحياة من خلال تقبل ذاته وتركيزه على الجوانب الإيجابية أكثر من الجوانب السلبية). من خلال التعريف قام الباحث ببناء المقياس وذلك حسب المكونات المشتقة من التعريف وهي:

- ١- **المكون المعرفي:** "هو إدراك الفرد لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة والتوافق معها وذلك من خلال تحمل إحباطها، ومواجهة مشكلاتها، والخلو من التناقضات، والتحرر الإيجابي من الصراعات".
- ٢- **المكون الوجداني:** "هو جملة من المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد شعورا عاما بالبهجة والمتعة، بصورة يصبح فيها الفرد راضيا عن ذاته، محققا لطموحاته، ملبيا لاحتياجاته، محبا للحياة، وراضيا عنها، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج".
- ٣- **المكون الاجتماعي السلوكي:** "هو قدرة الفرد على ترجمة الإحساس الإيجابي تجاه الحياة، والشعور بالسعادة والتسامح تجاه ذاته وتجاه الآخرين من خلال أداء فعلي يعكس دفاء المشاعر والأحاسيس، وود العلاقة، وحسن العشرة، والرغبة في الائتلاف، والبعد عن الخلاف بالوافق، وحسن الأخلاق"

وقد صاغ الباحث (١١) فقرة لكل مجال وأمام كل فقرة وضع تدرج بدائل خماسي (موافق بشدة، موافق، متردد، غير موافق، غير موافق بشدة).

الخصائص السايكومترية لمقياس معنى الحياة

أولاً: الصدق

١. الصدق الظاهري

من أجل التحقق من صلاحية فقرات مقياس معنى الحياة، فقد تم عرضة على مجموعة من الخبراء والمحكمين من المتخصصين (المقياس النفسي، علم النفس التربوي، الإرشاد النفسي)

فاعلية البرنامج القائم على الدعم النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى المرشدين

وقد بلغت عينة الخبراء (١٠) وطلب منهم التحقق من صلاحية فقرات ومدى ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه فضلا عن مناسبة الفقرات للعينة، وقد استعمل الباحث معيار نسبة الاتفاق (٨٦%) لقبول الفقرة وبناء عليه لم تسقط أي فقرة.

٢. القوة التمييزية

من أجل التحقق من القوة التمييزية فقد تم الحصول على عينتين متطرفتين بسنته (٢٧) % لكل عينة (دنيا- عليا) وتم استعمال الاختبار التائي لعنتين مستقلتين.

٢. ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية

من أجل التحقق من مدى اتساق الفقرات وأنها تسير في نفس اتجاه المقياس فقد تم حساب العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية من خلال معامل الارتباط (بيرسون) والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٥) القوة التمييزية لفقرات المقياس ومعاملات صدقها

معامل صدق الفقرة	القوة التمييزية للفقرة	رقم الفقرة في المقياس	معامل صدق (**)	القوة التمييزية (*) للفقرة	رقم الفقرة في المقياس
٠,٤٣٢	٦,٥٤٥	١٨	٠,٢٣١	٤,٢٣٢	١
٠,٣٢٦	٩,٥٤٦	١٩	٠,٣٢٤	٦,٤٣٥	٢
٠,٤٥٧	٩,٣٢١	٢٠	٠,٢٣٧	٨,٤٣٢	٣
٠,٥٦٨	١١,٢٢٥	٢١	٠,١٨٧	٥,٥٤٢	٤
٠,٣٤٢	٩,٥٤٣	٢٢	٠,٤٣٥	٤,٣٤٥	٥
٠,٥٤٧	٧,٢١٠	٢٣	٠,٣٤٧	٥,٤٣٢	٦
٠,٤٣٦	٧,٥٤٧	٢٤	٠,٤٥٦	٤,٣٢٣	٧
٠,٦٤٤	٦,٥٤٣	٢٥	٠,٥٤٦	٧,٤٣٥	٨
		٢٦	٠,٦٥٤	٤,٥٤٥	٩
		٢٧	٠,٣٤٤	٧,٢٣٥	١٠
		٢٨	٠,١٩٨	٧,٣٤٥	١١
		٢٩	٠,٢٣٧	٧,٤٣١	١٢
		٣٠	٠,٢٣٥	٦,٤٣٤	١٣
		٣١	٠,٢٣٦	٥,٥٦٨	١٤
		٣٢	٠,٢٣٧	٤,٤٥٥	١٥
		٣٣	٠,٤٣٥	٤,٢٣٤	١٦
			٠,٢٣٥	٨,٥٤٣	١٧

ثانياً: ثبات المقياس

طبق الباحث المقياس على عينة قوامها (٤٠) طالباً وطالبة، وحُسبت الموثوقية بأكثر من طريقة كالتالي:

تحقق الباحث من ثبات المقياس من خلال:

١. التطبيق وإعادة التطبيق: تم تطبيق مقياس معنى الحياة على عينة الثبات البالغة (٢٠) مرشدا ومرشدة وبعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول أعيد تطبيق المقياس على نفس عينة الثبات، وقد استعمل الباحث معامل ارتباط (بيرسون) بين مرتي التطبيق وقد وجد أن قيمة الثبات (٨٥ %).

٢. طريقة ألفا كرونباخ: تم تطبيق معادل ألفا كرونباخ على عينة الثبات البالغة (٢٠) مرشدا ومرشدة ولجميع فقرات المقياس، وقد حصل الباحث على قيم ثبات (٧٥ %).

ثانياً: البرنامج الإرشادي

أعد الباحث برنامج إرشاد وفقاً لنظرية دعم السلوك الإيجابي، وقد صمم الباحث (١٣) جلسة، جلسة للتعارف وجلسة ختامية، فضلاً عن (١١) جلسة لتنمية معنى الحياة.

عينة البحث التجريبية

بناءً على معيار المتوسط الفرضي، فقد اختار الباحث عينة عشوائية بلغت (٦٠) مرشدا ومرشدة حصلوا على درجات أدنى من المتوسط الفرضي، كما في الجدول الآتي:

جدول (٦) العينة التجريبية

٣٠	المجموعة التجريبية
٣٠	المجموعة الضابطة

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

يسعى الباحث من خلال إجراء التكافؤ بين المجموعتين إلى التحقق من مدى التشابه بين كلتا المجموعتين، لكي يضمن تأثير المتغير المستقل في المجموعة التجريبية، وقد حرص الباحث على مراجعة الأدب النظري للتعرف على المتغيرات التي تؤثر في البحث التجريبي وضبطها لدى كل المجموعتين وفيما يلي توضيح لإجراءات التكافؤ:

١ - تكافؤ درجات الطلاب على مقياس معنى الحياة في الاختبار القبلي:

كي نضمن أن كلتا المجموعتين متكافئة في معنى الحياة، فقد تم تطبيق المقياس على العينة واستعمل لذلك الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكانت النتائج وفقا للجدول الآتي:
جدول (٧) نتائج أختار T لتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بحسب متغير درجة الاختبار القبلي

الحكم	مستوى الدلالة	قيمة-ت-		الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	العدد	المجموعة
		الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	٠,٠٥	٢,٠٢	٠,٥٧١	٣,٤٧٦	٩٣,٣٠	٣٠	التجريبية
				٣,٣٠٥	٩٢,٨٠	٣٠	الضابطة

ويتضح من خلال الجدول السابق أن كلتا المجموعتين متكافئتين في مقياس الاستمتاع بالحياة القبلي.

من خلال الجدول السابق يتضح أن كلتا المجموعتين متكافئة في التطبيق القبلي لمقياس معنى الحياة.

٢ . التكافؤ في اختبار الذكاء

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الذكاء، فقد استعملت الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٩):
استعمل الباحث اختبار الذكاء (رافن) للمصفوفات المتتابعة، والمتكون من (٦٠) فقرة بمتوسط فرضي (٣٠) ، وقد استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما يلي:

جدول (٨) التكافؤ بين المجموعتين في اختبار الذكاء

الحكم	مستوى الدلالة	قيمة-ت-		الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	العدد	المجموعة
		الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	٠,٠٥	٢,٠٢	١,٤٨٥	١,٤٧٢	٤٦,٢٠	٣٠	التجريبية
				١,٦٥٣	٤٥,٦٠	٣٠	الضابطة

يلاحظ من خلال الجدول السابق ان كلتا المجموعتين متكافئة في اختبار الذكاء من خلال القيمة المحسوبة التي كانت أقل من الجدولية
من خلال الجدول السابق يتضح أن كلتا المجموعتين متكافئة في اختبار الذكاء .

الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة البيانات:

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. اختبار (t) لعينتين مستقلتين للتكافؤ والتحقق من الفرضيات
٤. ألف كرونباخ للثبات
٥. معادلة (كاي) للتحقق من الصدق الظاهري.

الفصل الرابع

نتائج البحث

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

تنص فرضية البحث على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي وفقاً لأسلوب الدعم النفسي الإيجابي والمجموعة الضابطة في تنمية معنى الحياة لدى المرشدين التربويين".
ومن أجل التحقق من صحة الفرضية، قام الباحث بتطبيق الاختبار البعدي لمقياس معنى الحياة على المجموعتين التجريبية والضابطة واستعمل الاختبار التائي للتحقق من صحة الفروق وقد كانت النتائج كما يلي:

جدول (٩) المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

الحكم	مستوى الدلالة	قيمة-ت-		الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	العدد	المجموعة
		الجدولية	المحسوبة				
دالة	٠,٠٥	٢,٠٢	٥,٧٠٦	٢,٣٥٤	١٢٤,٩٠	٣٠	التجريبية
				٢,٣٤٥	٩٣,٥٣	٣٠	الضابطة

من خلال الجدول السابق يتضح لنا أن القيمة المحسوبة (٥,٧٠٦) كانت أكبر من القيمة الجدولية (٢,٠٢) وهذا يعني أن هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية بين كلتا المجموعتين وإن هذه الفروق لصالح المجموعة ذات المتوسط الأكبر وهي المجموعة التجريبية، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية معنى الحياة لدى المرشدين التربويين. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي أشارت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي. ويرى الباحث أن البرنامج الإرشادي قد تضمن مجموعة من الفنيات المعرفية السلوكية التي كانت لها الدور الكبير في تنمية معنى الحياة لدى المرشدين التربويين، فضلا عن تفاعل المرشدين التربويين عينة البحث التجريبية مع البرنامج والفنيات المستخدمة.

الاستنتاجات

١. هنالك مستوى منخفض من معنى الحياة لدى المرشدين التربويين
٢. لبرنامج الدعم النفسي الإيجابي فاعلية كبيرة وواضحة في رفع مستوى معنى الحياة لدى المرشدين التربويين.

التوصيات

بناء على النتائج السابقة، يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

١. التركيز على فئة المرشدين التربويين ودراسة خصائصهم النفسية والعقلية وحل مشكلاتهم.
٢. إلقاء مزيد من الضوء على الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى المرشدين التربوية.
٣. إقامة الورش التدريبية التطورية من أجل تنمية الخصائص النفسية لدى المرشدين التربويين.
٤. إقامة المؤتمرات العلمية التثقيفية التي تلقي مزيداً من الضوء على مشكلات المرشدين.

المقترحات

بناء على النتائج السابقة يمكن للباحث اقتراح العناوين الآتية كمشاريع بحوث قادمة استكمالاً للبحث الحالي:

١. أثر برنامج قائم على دعم السلوك الإيجابي في تنمية السعادة لدى المرشدين التربويين.
٢. فاعلية برنامج قائم على دعم السلوك الإيجابي في تنمية الشعور بجودة الحياة لدى المرشدين التربويين.

المصادر

أولاً: العربية

١. عبد العال، ثابت محمد أمين (٢٠١٣) ، الاستمتاع بالحياة وعلاقته بالرضى الوظيفي لدى مدرسي المرحلة المتوسطة، مجلة جامعة عين شمس، القاهرة
٢. إبراهيم، عبد الستار (٢٠١١). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث "أساليبه وميادين تطبيقه". القاهرة. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
٣. جبر محمد جبر (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي. الإسماعيلية. دار الربيع.
٤. الدايري، صالح حسن أحمد (٢٠٠٠). مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي. جامعة بغداد.
٥. سيفرين، فرانك (٢٠٠١). علم النفس الإنساني. ترجمة طلعت منصور وآخرون. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة. مصر.
٦. عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠٠٠). موسوعة الصحة النفسية. علم الأمراض النفسية العقلية. الأعراض والتشخيص والعلاج. دار قباء. القاهرة.
٧. أبو أسعد، تحية محمد أحمد (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي". مجلة كلية التربية.
٨. غانم، محمد حسن (٢٠٠٧). اتجاهات حديثة في العلاج النفسي. القاهرة. مكتبة مدبولي.
٩. الفراء، فاروق حمدي (١٩٩٢) المرشد التربوي والنفسي، دار الفكر العربي، ط ١، القاهرة
١٠. فرانكل، فيكتور (٢٠٠١). الإنسان يبحث عن المعنى. ترجمة طلعت منصور. دار القلم. الكويت.
١١. كتلو، كامل (٢٠١١). العلاقة بين السعادة والتدين والحب والرضا عن الحياة لدى الطلبة المتزوجين. مؤتمر علم النفس في الجامعة العالمية الإسلامية. كلية التربية. ماليزيا
١٢. معجم التربية وعلم النفس (٢٠٠٣). الإدارة العامة للمعجمات، جمهورية مصر العربية. مجمع اللغة العربية. إشراف. د. شوقي ضيف
١٣. عبد الستار إبراهيم، رائد علي (٢٠١٠) ، البحث عن معنى الحياة وطرق الدعم الإيجابي للذات، دار الفكر العلمي، ط ٢، بيروت
١٤. النجار، وائل مغازي حاجي (١٩٩٨)، الارشاد النفسي السلوكي نظرة شاملة في الأساليب العلاجية، ط ١، دار الارقم الرقيم، ليبيا مصراته

ثانياً: الأجنبية

- 1-Cohen, S. & Wills, T.(1985): stress social support and the buffering hypothesis. Psychological bulletin,336-375.
- 2-Earnshaw, L. Emily (2000) Religious Orientation and Meaning in Life: an Exploratory Study. <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/172.asp>
- 3-Hoffman, Louis (2004) Meaning V. Meaninglessness. http://www.existential-therapy.com/Special_Topics/Meaning.htm
- 4-Kim, Mira. (2001)"Exploring Sources of Life Meaning Among Koreans", Trinity Western University. Published Master Thesis.
- 5-Langl, Alfred & Orgler, Christine (2003) "The Existence Scale", European Psychotherapy .
- 6-Oxford, J. (1994): Community psychology: theory and practice. Wiley & Sons Ltd. New York.
- 7-Peter. N. Novalis, Stephen. J. Rojewicz, Roger Peel (1993): Clinical manual of supportive psychotherapy. American Psychiatric Publishing ISBN.
- 8-Reker, G. T. (2004) Personal Meaning in life and Psychosocial Adaptation in Youth and Emerging Adulthood. Talk given at Brock Research Institute for Youth Studies Colloquium Series, Brock University, St. Catharines, ON.
- 9-Sarason, I., G. & Sarason, B. R. (1986): Assessing social support: the social support questionnaire. Journal of personality and social psychology. U.S.A.
- 10-Starck, P.L. (1992) The human spirit - the search for meaning and purpose through suffering", Hum Med. 132-137.
- 10-Zika, S. & Chamberlain, K. (1992) "On the relationship between meaning in life and psychological well-being", British Journal of Psychology. 133-145.

الملاحق

ملحق رقم (١)

أسماء السادة الخبراء والمحكمين للمقياس والبرنامج الإرشادي
ومكان عملهم

الاختصاص	مكان العمل	اسم المحكم واللقب العلمي	ت
الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد/ قسم العلوم التربوية والنفسية	أ. د. حسن علي السيد الدراجي	١
علم النفس الشخصية	كلية الآداب/ جامعة بغداد	أ. د. بثينة منصور الحلو	٢
علم النفس الشخصية	آداب/ مستنصرية	أ. د. علي عوده الحلبي	٣
قياس وتقييم	كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية	أ. د. كامل ثامر الكبيسي	٤
إرشاد نفسي والتوجيه التربوي	التربية/ المستنصرية	أ. د. محمود كاظم محمود	٥
اختبارات ومقاييس	جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قاسم علم النفس	أ. د. خليل إبراهيم رسول	٦
قياس وتقييم	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد/ قسم العلوم التربوية والنفسية	أ. د. صفاء طارق حبيب	٧
قياس وتقييم	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد/ قسم العلوم التربوية والنفسية	أ. د. محمد أنور محمود	٨
علم نفس عام	جامعة بغداد/ كلية الآداب	أ. د. سناء مخول فيصل	٩
قياس وتقييم	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد/ قسم العلوم التربوية والنفسية	أ. د. عبد الحسين رزوقي	١٠

ملحق (٢)

الجامعة المنصورة
كلية التربية
قسم الصحة النفسية
الدراسات العليا/ الدكتوراه

م/ استبانة آراء المحكمين
في مدى صلاحية فقرات مقياس معنى الحياة

الأستاذ الفاضل ----- المحترم
اللقب العلمي: -----
التخصص: -----

يروم الباحث إجراء دراسة بعنوان (فاعلية البرنامج القائم على الدعم النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى المرشدين التربويين)، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء المقياس من خلال اطلاعه على الأدبيات والدراسات السابقة، وقد تم الاعتماد على تعريف معنى الحياة وفقا لنظرية (فرانكل، ١٩٨٢) وقد عرف الباحث معنى الحياة على أنه (مدى تقييم الفرد لمعنى حياته الشخصية في الجوانب الاجتماعية السلوكية والوجدانية والمعرفية بطريقة إيجابية بالإضافة إلى استمتاعه بالحياة من خلال تقبل ذاته وتركيزه على الجوانب الإيجابية أكثر من الجوانب السلبية) من خلال التعريف قام الباحث ببناء المقياس وذلك حسب المكونات المشتقة من التعريف وهي (المكون المعرفي، والمكون الوجداني، والمكون الاجتماعي السلوكي) وقد صاغ الباحث (١١) فقرة لكل مجال وأمام كل فقرة وضع تدرج بدائل خماسي (موافق بشدة، موافق، متردد، غير موافق، غير موافق بشدة).

نظرا لما تتمتعون به من خبرة يرجى تفضلكم بالاطلاع على:

- مدى صلاحية مكونات معنى الحياة.
- مدى صلاحية الفقرات المصوغة لكل مكون من مكونات معنى الحياة.
- حذف أو تعديل أو إضافة ما ترونه مناسبا لمكونات وفقرات المقياس.

مع بالغ الود والتقدير لحضرتك

١- المكون المعرفي: هو إدراك الفرد لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة والتوافق معها وذلك من خلال تحمل إحباطها، ومواجهة مشكلاتها، والخلو من التناقضات، والتحرر الإيجابي من الصراعات.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	استمتع بالمهام التي تتطلب مهارات معرفية عليا			
٢	نجاحي بالحياة ليس ضربة حظ بل هو حصيلة مثابرة وتخطيط منظم للحياة			
٣	تقدمي لأنشطة علمية صادقة هي متعتي الحقيقية			
٤	تفكيري بشكل إيجابي يؤثر في درجة الرضا عن الحياة			
٥	أجد أن بعض الناس لديهم يأس من الحياة ولكنني لست واحدا منهم			
٦	اختياري للحياة نابعة من ذاتي			
٧	أفرح عندما أنجح في حل مشكلات أصدقائي			
٨	أنا قادر على الاستفادة القصوى من إمكانياتي			
٩	قدرتي في اتخاذ قراراتي وتحمل مسؤوليتها تجعلني أشعر بالمتعة			
١٠	أنا راض عن حياتي			
١١	أرى أن الحياة منصفة معي			

٢- المكون الوجداني: هو جملة من المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد شعورا عاما بالبهجة والمتعة، بصورة يصبح فيها الفرد راضيا عن ذاته، محققا لطموحاته، ملبيا لاحتياجاته، محبا للحياة، وراضيا عنها، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	أشعر بالانسجام مع أصدقائي الذين أدرس معهم في القسم			
٢	أبادر زملائي بمشاعري الصادقة اتجاههم			
٣	صبري أمام صعاب الحياة جعلني أكثر ضبطا لانفعالاتي وتقديرا لذاتي			
٤	يربحني قضاء وقت فراغي في متابعة برامج توعوية هادفة في مجال تخصصي			
٥	حبي للحياة واستمتاعي بها جعلني قليل التوتر والملل والإحباط			
٦	أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتمناه			
٧	أجد أصدقائي بجانبني وقت الشدة			
٨	تواصلني داخل الأسرة أساسه الحب والاحترام			
٩	أقدم أفضل ما لدي من جهد في دراستي			
١٠	أسعى لقيم عليا تسمو باهتماماتي			
١١	أشعر بالبهجة والنشاط عندما أذهب للجامعة			

٣- المكون الاجتماعي السلوكي): هو قدرة الفرد على ترجمة الإحساس الإيجابي تجاه الحياة، والشعور بالسعادة والتسامح تجاه ذاته وتجاه الآخرين من خلال أداء فعلي يعكس دفء المشاعر والأحاسيس، وود العلاقة، وحسن العشرة، والرغبة في الائتلاف، والبعد عن الخلاف بالوفاق، وحسن الأخلاق

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	التزم بالقيم الدينية في تعاملاتي مع أصدقائي			
٢	أجد علاقاتي بأصدقائي ممتعة			
٣	أتسامح وأعفو حتى مع من أساء لي			
٤	أجيد الإصلاح بين الأصدقاء المتخاصمين			
٥	يصفني أصدقائي إنني إنسان معطاءة وعلى استعداد لتقاسم وقتي مع الآخرين			
٦	لا أتردد في تقديم المساعدة للآخرين متى ما طلب مني ذلك			
٧	أشعر بالثقة أن تخصصي يؤمن لي ولأسرتي مستقبلا كريما			
٨	يسعدني توجيه العبارات الجميلة إلى من يحسن التصرف إلي			
٩	أشعر بالسعادة عندما أشارك أسرتي مناسباتها			
١٠	أنا واثق من أن تصرفاتي تتلقى الإعجاب في محيطي الاجتماعي			
١١	استمتع بمشاركة أصدقائي في النشاطات الثقافية			