

اثر اسلوب صرف التفكير في خفض الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة

من قبل

أ.م.د. وفاء شاكر عبد الكريم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القاسم الخضراء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Wafaa.shakeer@gmail.com

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي التعرف على اثر اسلوب صرف التفكير في خفض الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القاسم الخضراء، وقد تناولت الباحثة اطاراً نظرياً شمل كل متغيرات البحث، وتحقيقاً لهدف البحث تم بناء مقياس الاحباط الوجودي ، بالاستعانة بعينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (200)طالب وطالبة وبعد التحقق من صدقه وثباته بلغ عدد فقرات هذا المقياس (30) فقرة موزعة على مجالات المقياس، ولاختبار فرضيات البحث اختارت الباحثة عينة قوامها (14) طالب من الذكور فقط تم اختيارهم بشكل قصدي ممن حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس الاحباط الوجودي اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (7) طالب لكل مجموعة، بعد ان تم تحقيق التكافؤ للمجموعتين. وكذلك بناء البرنامج العلاجي وفق المشكلات المطروحة في المقياس وفق اسلوب (اسلوب صرف التفكير) اذ تم اخذ جلسة واحدة من جلسات البرنامج العلاجي وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي باسلوب العلاج الجمعي على عينة البحث اظهرت النتائج ان البرنامج كان فاعلاً في خفض الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة .

الكلمات المفتاحية/ اسلوب صرف التفكير , الاحباط الوجودي, طلبة الجامعة

The effect of the distraction method of thinking in reducing existential frustration among university students

Prof. Dr. Wafaa Shaker Abdel Karim

**Ministry of Higher Education and Scientific Research
Al-Qasim Green University / Faculty of Physical Education
and Sports Sciences**

Wafaa.shakeer@gmail.com

Abstract:

The current research aims to identify the effect of the thinking distraction method in reducing existential frustration among university students at the College of Physical Education and Sports Sciences/Al-Qasim Green University. The researcher has dealt with a theoretical framework that includes all the variables of the research, and to achieve the goal of the research, an existential frustration scale was built, using a statistical analysis sample. The number of items in this scale was (200) and after verifying its validity and reliability, the number of items in this scale reached (30) distributed across the scale's areas. To test the research hypotheses, the researcher chose a sample of (14) male students only, who were intentionally selected from those who obtained the highest scores on the scale. Existential frustration scale: They were divided into two groups (experimental and control) with (7) students in each group. After parity was achieved for the two groups. As well as building the therapeutic program according to the problems posed in the scale according to the method (the thinking-distraction method), one session of the therapeutic program was taken, and after completing the application of the therapeutic program using the group therapy method on the research sample, the results showed that the program was effective in reducing existential frustration among university students. .

Keywords: distraction method of thinking, existential frustration, university students

مشكلة البحث:

ان التطورات الاجتماعية والسياسية التي يشهدها الوطن العربي ادت الى صراعا مدمرا بين تمسك المواطن بقيمه وعاداته المتصلة في النمط الثقافي السائد في المنطقة العربية ومحاولات فرض الانموذج الغربي فيها والتي تنظر للمواطنة عبر واقعها والتي تختلف كثيرا مع مفهوم المواطنة والمنطقة العربية مما ترك اثارا خطيرة في مفهوم الانتماء والهوية وتماسك الوحدة الوطنية مما جعل الافراد اكثر عرضة للاضطرابات النفسية منها حالات الاحباط بجميع مراحل العمر لعدد من حالات الاحباط في جميع مراحل العمر، وهناك شكوى من غالبية الناس أن حياتهم بلا معنى، وان الحاجة لادراك هذا المعنى هو مانعش لاجله وأنهم أسيرون لخبرتهم الذاتية المتأتية من فراغهم الداخلي ، وأن احباط الارادة نحو المعنى هو احباط وجودي إذ أن الاحباط الوجودي قد يكون موجوداً دون أن يكون هناك عصاب او ذهان ولكن قد يدي هذا الاحباط الوجودي الى العصاب او الذهان ، (الزيود ، 2008 : 304).

وتشير دراسة الجبوري (1995) الى أن الاحباط أحد العوامل المسببة للمشكلات الانفعالية وحينما يحدث الاحباط تتولد عند انفعالات أخرى مثل الحزن والاسى و الغضب وغيرها ، (الجبوري 1995 : 91) وبما ان مشكلة الاحباط الوجودي مشكلة سلبية وهذا ما أشار اليه (تبلش ، 1981) إذ تصبح حياة الناس عديمة المعنى نتيجة ما يعانونه من فقدان الارادة المعنى عندهم (تبلش 1981 : 220) ، ووجد (ريكر، 1997) أن الاحباط الوجودي قد يقود الى الاجرام والعدوان (Reker 1981:277). وترى الباحثة أن مشكلة الاحباط الوجودي من المشكلات الخطيرة التي تهدد صحة ووجود الانسان هذا ما أشارت. اليه دراسة الساعدي (2009) التي اجريت على البيئة العراقية على عينة من طلبة الجامعة وتبين أنهم يعانون من الاحباط الوجودي ، (الساعدي ، 2007 : 103) وتعد البيئة العراقية بيئة خصبة للتعرض لمثل هذه المشكلة بسبب

الظروف الصعبة التي يمر بها البلاد الامر الذي يتطلب دراستها من اجل الوقوف عليها وتوجيه الجهات ذات العلاقة لمساعدة طلبة المرحلة الجامعية والنهوض بهم كونهم قادة المستقبل وأداة لتغيير الواقع العراقي وأهم مصدر من مصادر التنمية البشرية وأساس تطوره و رقيه ويرى فرانكل بأن السبيل الوحيد لانقاذ الانسان من هذا التهديد ايقاظ ارادة المعنى لديه وتمثل جوهر طريقة في العلاج النفسي التي اسماها العلاج بالمعنى (فرانكل ،1982:30) من الأساليب الوجودية التي استعملها فرانكل في علاج العديد من الحالات اسلوب صرف التفكير وأن الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة مشكلة قائمة ولم يتم التصدي لها، وتأسيساً على ذلك يمكن ايجاز مشكلة البحث الحالي بالاجابة عن السؤال الآتي : ما أثر اسلوب صرف التفكير في خفض الاحباط الوجود لدى طلبة الجامعة ؟

اهمية البحث:

يقصد بالمواطنة غرس السلوك الاجتماعي المرغوب حسب قيم المجتمع لايجاد المواطن الصالح ،فالمواطنة تعتبر ذات صلة وثيقة بمفاهيم متعددة كالانتماء والشعور بالرضى والسعادة والرغبة في الدفاع عن الوطن والمشاركة في تنميته وازدهاره ونظرا لاهمية المواطنة والهوية الوطنية في حيات المجتمعات لذلك فان المؤسسة التربوية من اهم مؤسسات المجتمع التي تخلق المواطنة والهوية الوطنية وتعززها وتحقق الامن النفسي في نفوس الافراد وتكمن اهمية الارشاد بانه ضرورة من ضرورات الحياة العصرية اذ ان الارشاد يساعد الفرد ان يسلك بفاعلية وعقلانية وان يكون مسؤولا عن نفسه وعلى احداث تغيير ايجابي في سلوكه عن طريق فهمه لذاته وتحقيق الذات بالتحكم في العواطف السلبية ،فالمواطنة ترتبط بالتوافق النفسي والتوافق الايجابي مع الذات والمجتمع .ذلك ان اشباع الحاجة للامن والانتماء وابداء المشاركة المسؤولية الايجابية تعد من مظاهر التوافق النفسي التي هي ايضا متلازمة مع المواطنة ودالة على الصحة النفسية وتعد

المرحلة الجامعية من المراحل المهمة وهي مرحلة الاعداد للحياة وتحمل المسؤولية و المشاركة الفعلية في المجتمع وهي مرحلة تكامل النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. ويميز هذه المرحلة بوضوح القدرات العملية الخاصة اللفظية والكتابية والعديدية وغيرها (ابوعيطه ، 2002: 20) و تعني القدرة الخاصة قابلية الفرد بنمط عقلي معين وتتمايز هذه القدرات عند الفرد الواحد ويترتب عليها الاختيار المهني والحياة المستقبلية . ونظرا لاهمية طلبة المرحلة الجامعية انبثقت الحاجة لوجود الخدمة الارشادية التي تعمل مساعدته على تقبل التغيرات التي تطرأ عليه والتوافق معها والتي قد تعمل على حل المشكلات التي يتعرض لها وقد ظهرت عدة اساليب الرشادية تهدف الى مساعدة المسترشدين لتجاوز ازماتهم وحل مشكلاتهم ومن بين هذه الاساليب اسلوب صرف التفكير وهو من الاساليب النظرية الوجودية الموجه لأحباط الوجودي (الزبور ، 2008، 104) ويهدف العلاج الوجودي المساعدة الفردي تحقيق ذاته والشعور بقدراته وامكانياته الواقعية والشعور بقيمته (363: ayand galon, 1989) وتكمن اهمية اسلوب صرف التفكير في التخلص من الاحباط الوجودي بملئ الفراغ وبمساعدة المسترشد على ان يحصل على معنى الحياة وعندما يفهم ويتقبل الطبيعة الوجودية للحياة وأن تتقلد المسؤولية تجاه ذاته ومن اجل تحقيق القيم وذلك عن طريق الاستجابة لمتطلبات الحياة (باترسون ، 1990 ، 177).

وتأسيسا على ذلك يمكن تلخيص اهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية.:

1- اهمية المرحلة الجامعية في اعداد الفرد للحياة وتحمل المسؤولية والمشاركة في خدمة

المجتمع

2- اهمية الارشاد النفس الجامعي المساعدة الطالب الجامعي في تحقيق التوافق في كل

المجالات الحياتية.

3- اهمية البرامج الارشادية في تنمية الظواهر النفسية الايجابية وفي خفض او تعديل

الظواهر السلبية وفي الوقاية من مخاطر الظواهر السلبية.

4- اهمية اعداد برنامج ارشادي وفق اسلوب صرف التفكير لمساعدة الطلبة في خفض

الاحباط الوجودي وأيجاد معنى للحياة

5- قياس الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة.

الاهداف

- قياس الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة
- بناء البرنامج الارشادي وفن حلوب صرف التفكير للعالم فرانكل
- معرفة تأثير اسلوب صرف التفكير في خفض الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة

فرضيات البحث

- أ- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاحباط الوجودي للقياس القبلي عند مستوى دلالة (0.05).
- ب- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي والبعدي بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاحباط الوجودي عند مستوى دلالة (0.05).
- ت- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الاحباط الوجودي للقياس البعدي عند مستوى دلالة (0.05).

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على المرحلة الرابعة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام

الدراسي 2023-2024

تحديد المصطلحات

الاثـر The Effect

عرفه (الحفني, 1991)

بأنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني,

1991: 253)

صرف التفكير

عرفه فرانكل:

اسلوب يتم من خلال صرف المشكله والتركيز على التفكير الايجابي اي بمعنى يستبدل الفرد

النشاط الخاطئ بنشاط اكثر ايجابية (باترسون : 1990 : 481)

التعريف الاجرائي

مجموعة من الانشطة والفعاليات والإجراءات الارشادية التي تقدم من خلال عدد من الجلسات

الارشادية لخفض الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة.

الاحباط الوجودي

عرفه (فرانكل : 811 Frank)

هو شعور الانسان بعوزه الشديد الى الاحساس بمعنى الحياه و يظهر على شكل مشكلات متصله

بهذه الحياه والموت والالم والعمل والحب (باترسون 1490 : 488)

التعريف الاجرائي للاحباط الوجودي

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات الاحباط الوجودي

الفصل الثاني

اولاً - اسلوب صرف التفكير

يسمى هذا الاسلوب بتسميات أخرى مثل صرف الانتباه او صرف الذهن او عدم التفكير أو عدم الاهتمام. في هذا الاسلوب يتم صرف الانتباه عن العملية وعن الذات الى الدرجة التي يتصرف عندها وعي المريض الى المظاهر الايجابية وخلال هذه العملية يمكن للمريض اغفال اعصابه عن طريق تركيز انتباهه بعداً عن الذات ويتوجه نحو حياة مفعمة بالمعاني والقيم ذات الجاذبية الخاصة لا مكاناته الشخصية وكذلك في اسلوب صرف التفكير يتم استبدال الانشطة الخاطئة بأخرى صحيحة وفعاله.(باترسون 1481: 1990) وهنا يبدأ المريض في تركيز انتباهه خارج نفسه وبعيدا عنها بأهمال نشاطه الخاطئ ويركز اهتمامه في الحياة المليئة بالمعاني والقيم الملائمة مع امكاناته الخاصة و بذلك يتمكن من تحويل النشاط الخاطئ الى نشاط ايجابي وسليم(Patterson, 1988:473-475)

ثانياً : الاحباط الوجودي

يعد الاحباط الوجودي من المفاهيم الاساسية في نظرية ارادة المعنى لفرانكل ويرى ان سعي الانسان الى البحث عن المعنى هو الدافع الاساس الذي يعبر عن ب (ارادة المعنى) وقد تتعرض ارادة المعنى الى الاعاقة او الاحباط وهو ما يعرف بالاحباط الوجودي الذي يعده فرانكل مرتبط بالصحة النفسية ومدمر للإنسان فالاحباط الوجودي يعرفه فرانكل بأن شعور الانسان بعوزه

الشديد الى الاحساس بمعنى الحياة ، يظهر على شكل مشكلات متصلة بمعنى الحياة ومعنى الموت ومشكلات الالم والحب والعمل (1488: 1990 ،باترسون)
ويوضح فرانكل مشكلات الاحباط الوجودي لدى الانسان كالآتي :

1 - معنى الحياة :

أن معنى الحياة عند فرانكل أن يجد الفرد هدفاً ومقصداً لوجوده من اجل تحقيق اعلى نشاط وفاعلية ممكنة لحياته وقيادتها نحو ممارسة خبرة الوجود على انها جهد متواصل لتحقيق القيم والشعور بأن الحياة لها معنى عنده (باترسون ، 1990 : 188) ويوضح فرا شكل بأن المتعة الناتجة عن النشاط الانساني لا تعطى للحياة معنا فهي ليست هدف طموحاتنا ولكنها نتيجة لتحقيق هذه الطموحات والمتعة إذا كانت هي المعنى المقصود للحياة فان هذه الحياة لن توفر الا القليل لان المشاعر و الاحساسات غير السعيدة تفوق عدد السارمنها في الحياة (الخواجا ، 2002: 132)

٢- معنى الموت :-

هو آخر اشكال اللا وجود ويعطي للحياة معنى ، وذلك من خلال الوقتية وعدم الدوام ، فاتخاذ القرارات وعمل الاختبارات وأنجاز الاعمال والمهام كلها تؤكد على مفهوم المسؤولية للفرد من جهة ومن جهة أخرى تؤكد ضرورة الارادة و العمل وتجنب التأجيل لأن لوقت محسوب ومع تحقيق الانجاز يتحقق الرضا والمتعة وهما المعنى الحقيقي للحياة ، اما الموت الحقيقي الذي لا يعبر عن اختيار الفرد فهو المحكوم بالقضاء والقدر وعلى الرغم من ان القضاء والقدر خارجين عن ارادة الانسان ومسؤوليته الا انهما يمنحان الحرية فقط (frankl, 1988:107)

٣ - معنى الحب :

الحب هو الطريقة الوحيدة التي يدرك بها الانسان كائنا انسانيا آخر في اعماق اغوار شخصيته،
والحب من وجهة نظر فرانكل هو عيش خبره شخص آخر بكل تفرداها ، وينعكس سحر الحب
على العالم وعلى قيم الشخص ، والحب هو أحد الطرق الممكنة على الحياة بالمعنى، وغياب
الحب يرجع الى الفشل العصابي وليس الى النصيب و القدر كما يقول البعض، وتأكيد البعض
المجال الظاهري قد يؤدي إلى القليل من قيمة الشخص كإنسان والاثارة اثاره غير شخصية
والعلاقات المبنية على الجنس علاقات سطحية وهذه العلاقات ليست حياً (الخواجا ، 2002
(132:

٤ - معنى العمل :

يعتبر فرانكل بأن الشخص العاقل عن العمل يشعر بأن الحياة لا معنى لها ويصبح عدم
ممارسة العمل عند العصابين مبرراً لكل انواع الفشل مزيلاً عنهم المسؤولية تجاه انفسهم وتجاه
الآخرين وتجاه الحياة (با ترسون ، 1990 : 475)

ويرى اصحاب الاتجاه الوجودي أن العمل هو الانجاز وليس الوظيفة أو مستواها الاداري او
المالي او الاجتماعي فالانشغال في اداء الاعمال والتميز في انجاز الانشطة يعد من العوامل
الداعمة لخلق معنى للحياة .

5- معنى الالم :

يرى فرانكل أن حياة الانسان يمكن تحقيق معناها ليس فقط بالابتكار والاستمتاع ، و لكن ايضا
على طريق الالم فالمشاكل والآلام تحفظ الشخص من الفتور والملل وتبعث على النشاط وتؤدي
بالتالي إلى النمو النضج وأشار فرانكل ان هناك مواقف يحقق الانسان ذاته فقط بالمعاناة
الحقيقية (باترسون ، 1990 : 475) وبذلك فإن الصحة النفسية تستند الى درجه من التوتر بين
ما أنجزه الفرد بالفعل وما لا يزال عليه أن ينجزه ذلك التوتر كامن في الوجود الانساني و بالتالي

لا غنى عنه بالنسبة للصحة النفسية، وبذلك ينبغي أن تضع امام الانسان تحديات عليه أن يواجهها بما عنده عن معان كامنه عليه أن يحققها فكل ما تفعله في هذه الحالة هو أن نستدعي ارادة المعنى عنده من حالة كمونها (فرانكل , 1980 : 140).

ثالثا: النظرية التي فسرت الاحباط الوجودي

نظرية فرانكل (إرادة المعنى)

يعد فرانكل أول من اشار الى اهمية (ارادة المعنى) في حياة الانسان تكون الدافع الاساسي الجوهرى لدى الانسان والذي عده المحرك لسلوك الانسان (إفرانكل ، 1982 : 131) اذ نظم فرانكل تصورا وجوديا عن الانسان وأكد أن كل شخص في العالم هو كائن انساني مختلف ومتغير و متميز وهو ليس موجودا فحسب وانما يقرر وجوده الذي سيكون عليه اذ يشير فرانكل الى انه لا يمكن مقارنة انسان باخر (فرانكل , 1982 : 109) ويعد السعي من اجل الاحساس بأهمية الحياة من الصفات البارزة في حياة الانسان من اجل البقاء والتأكيد على وجوده الذي يمكن عن طريقة تجنب القلق والمعاناة في حياته ويعيش من خلالها حياة يملؤها القلق والاضطراب (عربيات ، 2002 : 1343) .

ويذكر فرانكل أن الانسان في كثير من الاحيان لا يستجيب لنزواته الغريزية مع تمكنه منها وإنما يستجيب لما يتحسس من قيم في عالمه وما يدركه من معانى في حياته، إذ يرى فرانكل أن الانسان حينما يقوم بالاعمال وأصدار القرارات انما هي بالواقع تعبيراً حقيقياً من عملية البحث عن المعنى او القيم (Langle & orgler ,2003:135) ولذلك يؤكد فرانكل أن سعي الانسان الى البحث عن ارادة المعنى هو الدافع الاساسي والأكثر عمقا لديه الذي يعبر عنه بـ (ارادة المعنى) وهو متأصل لدى البشر جميعهم بدرجات مختلفة او قد تتعرض إرادة المعنى عند الإنسان للأعاقبة او الاحباط وهو ما يعرف بالاحباط الوجودي وهو أمر اساسي في نظرية فرانكل ، كونه

يرتبط بالصحة النفسية، فأعاقة دافع ارادة المعنى الانسان أو احباطه هو سيكولوجيا أمر مدمر للانسان على حد تعبير فرانكل الذي يؤدي الى الاحباط الوجودي ، والتي تحول بين ماكان وما ينبغي له أن يكون عليه على مستوى البعد الروحي في الشخصية ، فتخلق لديه القلق غير الاصيل (فرانكل ، 82 :19 :138)

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للتصميم التجريبي ومجتمع البحث والاداة المستخدمة لقياس الاحباط الوجودي وأجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية الضابطة وبناء البرنامج الارشادي والوسائل الاحصائية المستخدمة وفيما يأتي تفصيل ذلك .

اولاً : التصميم التجريبي

اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع الاختبار (القبلي والبعدي) لان هذا التصميم يمنح الباحث قدراً مقبولاً من الثقة اذ ان الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد البرنامج الارشادي الناتج عن تأثير البرنامج وحده (الرفاعي , 2007 , 139) .
ويعد هذا التصميم من التصميمات التجريبية ذات الضبط المحكم اذ يتطلب التوزيع العشوائي وأجراء التكافؤ في العديد من المتغيرات بين المجموعتين بدرجة عالية من الضبط التجريبي , ويوفر الكثير من الوقت والجهد (الزوبعي , 1988 , 112 , 113) .

ثانياً : مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية التربية ابدنية وعلوم الرياضة /جامعة القاسم الخضراء البالغ عددهم (400) طالب وطالبة .

ثالثاً : عينة البحث وتشمل:

1- عينة بناء اداتا البحث :اشتملت عينة اداتا البحث على طلبة المرحلة الرابعة والبالغ عدده (200)طالب وطالبة (120)طالب و(80)طالبة

2- عينة تطبيق البرنامج الارشادي : اعتمدت الباحثة على عينة قوامها (16) طالب من الذكور فقط ممن حصلوا اعلى الدرجات على مقياس الاحباط الوجودي وتم اختيارهم بالطريقة القصدية وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية على مجموعتين الاولى تجريبية وقد شملت (8) طالب طبق عليهم البرنامج الارشادي والمجموعة الثانية الضابطة (8) طالب لم يطبق عليهم البرنامج الارشادي بعد ان اجرت الباحثة التكافؤ بين افراد المجموعتين

رابعاً : اداتا البحث

أ- مقياس الاحباط الوجودي

هناك عدة خطوات عملية ينبغي اتباعها في بناء اي مقياس كما اشار الن وين (Allen & yen, 1979) وقد اتبعت الباحثة الخطوات العلمية في بناء المقياس وكما يأتي :-

1 - خطوات بناء مقياس الاحباط الوجودي :

اعتمدت الباحثة نظرية (ارادة المعنى) للعالم فرانكل فضلا عن الاطلاع على عدد من المراجع والدراسات السابقة

أ- تحديد مفهوم الاحباط الوجودي ومجالاته

وقد حددت الباحثة التعريف النظري المتبنى لمفهوم الاحباط الوجودي حسب نظرية فرانكل وحددت خمسة مجالات في ضوء التعريف النظري .

ب-صياغة الفقرات

تم صياغة الفقرات على وفق النظرية المتبناه وتعريف الاحباط الوجودي ,وفي ضوء تعريف كل مجال تم صياغة فقرات المقياس بواقع (6) فقرات لكل مجال وكان نتيجة ذلك (30)فقرة اذ روعي في صياغتها ان تكون بصيغة المتكلم وقابلة لتفسير واحد (سمارة, 1989, 84)

صلاحية الفقرات

تعد صلاحية الفقرة من متطلبات المقياس الجيد اذ يمكن تقييم درجة صلاحية الفقرة من خلال التوافق بين التقديرات المحكمين (عودة , 1985 , 157) لذلك تم عرض المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من الخبراء في مجال الارشاد النفسي والطب النفسي والبالغ عددهم (12) خبيراً لابداء ارائهم ومقترحاتهم حول مدى صلاحية الفقرات في قياس الظاهرة المراد قياس , علماً ان المقياس يتكون من (30) فقرة موزعة على مجالات الخمسة وعدت نسبة الاتفاق (80%) صالحة لابقاء الفقرة في المقياس واستبعاد الفقرات التي لم تحصل على نسبة الاتفاق المطلوبة , لذا اصبح مقياس الاحباط الوجودي بصيغة الاولية مؤلف من (30) فقرة بواقع (6) فقرات لكل مجال وبعد جمع الاراء وتفرغ اجاباتهم حظيت جميع فقرات مقياس الاحباط الوجودي بنسبة الاتفاق المطلوبة (82,6) فاكثر وقد تم تعديل ثلاثة فقرات من المقياس لذا اصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة التحليل الاحصائي.

اعداد تعليمات المقياس

تعد تعليمات المقياس احدى الركائز العلمية المهمة عند وضع المقاييس في العلوم التربوية والنفسية لانها تساعد المستجيبين على فهم طريقة الاجابة وإزالة اي لبس او غموض قد يرافق الاستجابة ولذا وضعت الباحثة التعليمات لمقياس الاحباط الوجودي و وضحت طريقة الاستجابة .

تصحيح المقياس

يقصد بتصحيح المقياس الحصول على الدرجة الكلية للمفحوص وقد حسبت الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس عن طريق جمع درجات فقراته البالغة (30) فقرة و وضع امام كل فقرة اربعة بدائل للاستجابة (دائماً, غالباً, احياناً, ابدا) للفقرات الايجابية وقد اعطت عند التصحيح درجات تتراوح (1_2_3_4) اما الفقرات السلبية فقد اعطت عند التصحيح درجات تتراوح (4_3_2_1) وبذلك يحصل المستجيب على المقياس على اوطئ درجة (30) و اعلى درجة (120) والوسط الفرضي (75) درجة.

التجربة الاستطلاعية

لمعرفة مدى وضوح التعليمات وطريقة الاجابة ووضوح الفقرات ومعرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس , تم تطبيق المقياس على عينة من الطلبة والبالغ عددهم (30) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الرابعة وقد تبين ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة ومدى الوقت المستغرق تراوح بين (15-20) درجة .

4- التحليل الاحصائي لفقرات

ان الهدف من اجراء تحليل الفقرات احصائياً هو استخراج القوة التمييزية للفقرات والابقاء على الفقرات الجيدة في المقياس التي تكشف عن الدقة في قياس ما وضع من اجله. (Anastasia & Vrbina, 1979, 19) استخدمت الباحثة اسلوب العينتين المتطرفتين في عملية تحليل الفقرات وذلك وفق الخطوات الاتية .

1. تطبيق المقياس على عينة عددها (200) طالب وطالبة .

2. ترتيب الدرجات التي حصلت عليها افراد المجموعة ترتيباً تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة

3. حددت (27%) من الاستثمارات الحاصلة على اعلى الدرجات و (27%) من الاستثمارات

الحاصلة على ادنى الدرجات (ابو لبد، 1982، 249) ، وفي ضوء هذه النسبة بلغت عدد

الاستثمارات في كل مجموع (54) استمارة وبذلك يكون عدد الاستثمارات في المجموعتين (108)

استمارة .

4. وباستخدام الاختبار التائي استخرجت القوة التمييزية لكل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية

التي تساوي (1,98) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (106) اذ ظهر ان جميع الفقرات

دالة عند هذا المستوى .

5- مؤشرات صدق وثبات المقياس

اولاً : صدق المقياس :

المقصود بالصدق هو الى اي درجة يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (الضامن، 2009 : 113)

وفيما يلي عرض لمؤشرات الصدق لمقياس الاستقلالية

1. الصدق الظاهري :

الهدف منه معرفة مدى تمثيل محتوى الاختبار او المقياس للظاهرة المقاسة ويعبر عنه التمثيل المنظم

للمحتوى الحقيقي للمقياس ويشير ابييل ان افضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هو قيام عدد من

المختصين بتقدير مدى تمثيل المقياس للصفة المراد قياسها وقد تحقق الصدق الظاهري لمقياس الاحباط

الوجودي من خلال عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس والارشاد

النفسي كما موضح في (صلاحية الفقرات) (Ebell, 1979, 79)

2. صدق البناء

ويقصد به الدرجة التي يقيس فيها الاختبار بناء نظرياً او سمه معينة (Anastasia , 1967, 151)،

لذا تم التحقق من ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ودرجة الفقرة بدرجة المجال وكما يأتي.

أ- **علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس** : تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع درجة

المقياس الكلية وذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون وقد اتضح ان جميع معاملات الارتباط ذات

دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (118).

ب- **علاقة ارتباط فقرات مجالات المقياس بالدرجة الكلية**: تم استخراج معاملات الارتباط بين درجة

فقرات كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون اذ اظهرت جميع معاملات

الارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (118).

ثانياً : مؤشرات ثبات المقياس :

يعني الثبات هو اتساق نتائج المقياس نفسها الاستقرار في النتائج اذا ما اعيد تطبيق الاختبار على

الافراد انفسهم وفي الطرائق نفسها (Kerlinger, 1973, 429)، وقد تحققت الباحثة من الثبات

باستعمال الطرائق الاتية :--

أ- **طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :**

لتقدير الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (40) طالب وطالبة

اختيرت بطريقة عشوائية من طلبة المرحلة الرابعة وبعد مرور اسبوعين على الاختبار الاول تم اعادة

الاختبار على العينة نفسها وعند حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق

الثاني، اظهرت النتائج ان قيمة معامل الثبات بلغت (0,82) وتعد هذه مؤشراً جيداً على استقرار

الاجابات على مقياس الاحباط الوجودي . (عبد الهادي وفاروق، 1994، 277)

ب- **طريقة الاتساق الداخلي تحليل التباين :**

باستعمال معادلة الفاكرونباخ تم استخراج معامل الثبات على عينة قوا مها (30) طالب وطالبة اذ بلغ

معامل الثبات (0,80) الذي يمثل ثبات الاداة باكملها . (Foran, . 1971, 80)

المقياس بصيغة النهائية

بعد الاجراءات التي تحققت في الخطوات السابقة اصبح المقياس في صورته النهائية مكونه من (30) فقرة موزعة على خمس مجالات , معنى الحياة يتكون من (6) فقرات ومعنى الموت من (6) فقرات ومعنى الحب من (6) فقرات ومعنى الالم (6) فقرات وكذلك يتكون معنى العمل من (6) فقرات. بهذا اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة الحالية .

تكافؤ افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

ان تحقيق عملية التكافؤ بين المجموعات في البحث التجريبي امر مهم لذا حرصت الباحثة على التأكد من التكافؤ افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات التي يمكن ان تكون ذات اثر على نتائج البحث وقد تم التكافؤ في المتغيرات الاتية :-

1. درجات افراد المجموعتين على مقياس الاحباط الوجودي

2. العمر

3. التحصيل الدراسي للوالدين

1- درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الاحباط الوجودي

وجد ان متوسط درجات المجموعة التجريبية (45,53) درجة والمجموعة الضابطة (44,66) درجة، وعند استخدام اختبار (مان وتتي) للعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين في هذا المتغير تبين ان قيمه (U) المحسوبة تساوي (68) درجة، غير دالة احصائياً عند

مقارنتها بالقيمة الجدولية للاحصائي (u) والتي تساوي (64) درجة , وبذلك لم يظهر فرق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعتين على هذا المتغير مما يدل على تكافؤ المجموعتين في اجابتهما على فقرات المقياس .

2- متغير العمر:

استخدمت الباحثة اختبار (مربع كاي) لمعرفة دلالة الفرق في معدل العمر لافراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)، اذ اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة تساوي (0,18) وهي اقل من القيمة الجدولية (1,36) عند مستوى دلالة (0,05) وبذلك لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين على هذا المتغير، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغير العمر .

3- المستوى التحصيلي للاب

استعملت الباحثة اختبار (مربع كاي) لمعرفة دلالة الفرق في مستوى التحصيل لافراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)، اذ اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة تساوي (0,18) وهي اقل من القيمة الجدولية (1,36) عند مستوى دلالة (0,05) وبذلك لم يظهر فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين على هذا المتغير مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مستوى التحصيل الدراسي .

4- المستوى التحصيلي للام :

لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التحصيلي لامهات المجموعتين (التجريبية والضابطة) استعملت الباحثة اختبار (مربع كاي)، تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (0,18) وهي اقل من القيمة الجدولية (1,36) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وان المجموعتين متكافئتان عند هذا المتغير .

ثانياً : البرنامج الارشادي (سيتم عرضه بشكل مفصل في الفصل الرابع)

الوسائل الاحصائية

- 1-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس (البياتي واثاسيوس، 26،1977) .
- 2-اختبار (مان- وتي) Mann- Whiteny للعينات متوسط الحجم استخدم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده . (السيد، 1979، 491).
- 3-اختبار (ولكوكسن) (Wilcoxon Test) استخدم لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاستقلالية قبل تطبيق البرنامج وبعده. (البياتي، 1985، 106).
- 4-معامل ارتباط (بيرسون) لايجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية.
- 5-معادلة (الفاكرونباخ) لاستخراج الثبات.
- 6-الاختبار التائي لعينة واحدة لترتيب عينة المقياس ترتيباً تنازلياً. (الكندي، 1985، 105).
- 7-اختبار مان- وتي يستخدم عند التعامل مع عينتين مستقلتين واستخدم لمعرفة دلالة الفروق
- 8-اختبار مربع كاي (Chi- square) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في:-

أ- التحصيل الدراسي للاب

ب- التحصيل الدراسي للام

ت- متغير العمر

الفصل الرابع

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الارشادي الإجراءات الآتية :

1. اعتماد نظرية (ارادة المعنى) للعالم فرانكل .
2. الاطلاع على الادبيات الخاصة باس بناء البرامج الارشادية والعلاجية وطرائقها ونماذجها
3. نتائج مقياس الاحباط الوجودي .
4. عرض البرنامج الارشادي على عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي للتأكد من مدى مناسبة الحاجات والأهداف والإجراءات المستخدمة والزمن الذي تحتاجه لتحقيق تلك الاهداف والتقنيات الارشادية واي تعديلات اخرى ، وقد اتبعت الباحثة عدة

خطوات لبناء البرنامج الارشادي وكالاتي :-

اولاً : تحديد الاولويات

تم تحديد اولويات البرنامج الارشادي وفق مجالات وفقرات المقياس من خلال المحكمين فيما تقدم في الخطوة السابقة الذكر مع الاخذ بنظر الاعتبار ملاحظاتهم حول عنوان كل جلسة .

ثانياً : تحديد الاهداف

يمكن توضيح اهداف البرنامج الارشادي عن طريق ما ياتي

- أ- **الهدف العام :-** يهدف البرنامج بشكل عام الى خفض الاحباط الوجودي لدى طلبة المرحلة الرابعة.
- ب- **الاهداف الخاصة :-** يتم تحديد الاهداف الخاصة بما يتلائم مع طبيعة الشخص ونوع المشكلة مستندة على مفاهيم اسلوب ارادة المعنى للعالم فرانكل .

ثالثاً : عدد الجلسات وتاريخها

كان عدد الجلسات (12) جلسة ارشادية بمعدل جلستين في الاسبوع ابتداءً من يوم الاحد المصادف 2024/2/18 الى يوم الخميس المصادف 2024/3/10، مدة الجلسة (45) دقيقة , يتكون البرنامج من

الجلسة الافتتاحية الهدف منها توضيح اهداف البرنامج الارشادي مضافا اليها (10) جلسات ارشادية بواقع (2) جلستين لكل مجال وبعدها وضعت للبرنامج الارشادي الجلسة الختامية مع اجراء الاختبار البعدي لمعرفة اثر البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية.

رابعاً : الصدق الظاهري للبرنامج الارشادي

قامت الباحثة بعرض البرنامج الارشادي بصيغته الاولى على مجموعة من الخبراء والمختصين في ميدان الصحة النفسية والارشاد النفسي والاختبارات والمقاييس والبالغ عددهم (12) خبيراً لمعرفة مدى مناسبة الاساليب والاجراءات والتقنيات المستخدمة في البرنامج لتحقيق الاهداف والمدة الزمنية المقترحة واقتراح التعديلات المناسبة للوصول بالبرنامج الى المستوى المطلوب .

خامساً : التقنيات المستخدمة في البرنامج الارشادي اختيرت الانشطة التي تتناسب مع البرنامج واهداف هي:-

1- الحوار السقراطي :

وهو اسلوب في الارشاد بالمعنى يستخدم مع المسترشد من اجل استشارة المعنى لديه بتوجيه اسئلة استفزازيه في حوار تساؤلي والحوار السقراطي القائم على التساؤل يمكن استخدام انه ليس من الضروري على اية حال الدخول في جدال حاقد مع المسترشد او يخبر المسؤوليه وكيفية تحقيق معنى في حياته (با ترسون 1990 : 472)

2- فنية التركيز :

وهو أن يصبح المسترشد واعيا بالاحجام و بالحواجز التي تشوش - التعبير الكلي عن الموقف او المشكله التي يعاني فيها المسترشد (با ترسون ، 1990 : 358) وأن التركيز عليه يحدث فيها تواصل من نوع خاص مع الوي الداخلي وهذا الوعي ممكن تسميته بالشعور المحسوس ، وعندما يتعلم الانسان

كيف يمر بخيره التركيز، فإن يدرك المشكلات وكيفية تقديم الحلول لها من هنا يأتي التركيز بالتغيير المطلوب (مكاوي 2002)

3- العلاقة الوجودية :

يؤكد العلاج الوجودي على أهمية العلاقة بين المرشدة المسترشدة وتتطلب العلاقة توازنا بين طرفين الترابط الانساني والتباعد العلمي (باترسون، 1990 : 479) و تسعى هذه العلاقة الى جعل المسترشد اكثر وعيا بذاته من خلال هذه العلاقة يعرف المسترشد امكاناته (ابو اسعد وأحمد عربيات 2002:348) ويتطلب الارشاد الوجودي علاقه متفرده اي أن المرشد لا يفرض نفسه وأفكاره ومشاعره الخاصة على الموقف العلاجي فهو حي وواعي لذلك

4 - تكوين الاتجاه :

ويقصد به أن المسترشد لا يستطيع أن يستبصر مشكلة او وضعه او خبرته ومن الصعب أن يعرف ما هو الشيء الذي يزعجه لذلك لا بد من الصمت لافساح المجال له لاستبصار موقعة وبذلك يتم تكوين الاتجاه نحو مشكلة (weisman, 1985:30)

5 - التشجيع:

أن عملية التشجيع تساعد المسترشد لكي ينظر الى اعمال نفسه ويتبين ما بها هذا من شأن أن يكسر قيد الدائرة الفاسدة وغير السليمة في الصداقه ويقوده بدلا من ذلك للتخلص من الاعراض (ابو سعد وأحمد عربيات 2009 :350)

6 -عكس المعاني :

الاهتمام بأيجاد الشعور العميق للتفكير و من خلال المشاعر للمسترشد والخيرات الاساسية لحياته ومحاولة انعكاس المعانى نتوقع البحث في المظاهر العميقة لخيرات حياته (نصر الله / 2010 : 121)

سادساً: تطبيق البرنامج الارشادي

بعد الانتهاء من اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بالاجراءات الاتية:-

اختيار (16) طالب من الذكور فقط بشكل قصدي ممن حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس الاحباط الوجودي ، اذ تم تقسيمهم على مجموعتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة) بلغ عدد الطلبة في كل مجموعة (8) طالب، وقد اعتمدت الباحثة على الدرجات التي حصلت عليها المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مقياس الاحباط الوجودي قبل البدء في تطبيق البرنامج العلاجي بمثابة نتائج الاختبار القبلي.

سابعاً: البرنامج الارشادي بصورته النهائية.

الجلسة الاولى

الزمن (45) دقيقة

الموضوع	تهيئة افراد المجموعة الارشادية
الحاجات	- التهيئة للبرنامج - التعارف بين افراد المجموعة الارشادية
الاهداف العامة	تهيئة افراد المجموعة الارشادية للتفاعل مع البرنامج الارشادي
الاهداف الخاصة	- ان يتم التعارف بين افراد المجموعة من جهة والباحثة من جهة اخرى - ان تتعرف افراد المجموعة على محتويات البرنامج الارشادي

- ازالة الحواجز النفسية بين اعضاء الجلسة	
- الانشطة الارشادية	- اجراء لقاء يجمع الباحثة وافراد المجموعة الارشادية - المناقشة والصراحة والتعارف اثناء الجلسات - مناقشة اهداف البرنامج وأساليبه - الاتفاق على بعض الامور فيما يتعلق بتعليمات الجلسات - مناقشة افراد المجموعة عن توقعاتهم عن البرنامج والأخذ بأرائهم ان وجدت

ادارة الجلسة

الحاجات المرتبطة بالموضوع	- الترحيب بافراد المجموعة الارشادية من خلال تقديم الباحثة نفسها لافراد المجموعة (اسمها ومهنتها) - تستخدم الباحثة المسودة لكتابة عنوان البرنامج الارشادي والغاية منه البنود الاتفاق - تطلع الباحثة افراد المجموعة الارشادية على بنود الاتفاق بينها وبين المجموعة الارشادية وبين بعضهم البعض ويتضمن النقاط الآتية أ- الطلب من افراد المجموعة الارشادية الحضور الى الجلسات الارشادية في الزمان والمكان المعينين وعدم الانقطاع . ب- ينبغي على افراد المجموعة الارشادية المحافظة على سرية ما يطرح في الجلسة . ج- ينبغي على كل فرد من المجموعة الارشادية تقبل النقد من الاخرين وعليه الاصغاء والاحترام المتبادل للاراء . د- ترك المجال لكل فرد من افراد المجموعة الارشادية المناقشة الموضوعية لكل ما يطرح من المواضيع
التدريب البيئي	- تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية كتابة آرائهم عن الجلسة بشكل نقاط وتقديمها الى الباحثة في الجلسة القادمة - تطلب الباحثة من كل مسترشدة ان تتخيل موقف تتحدث فيه امام مجموعة كبيرة من الناس - تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية التحدث عما يدور في اذهانهم من افكار قد تكون سلبية ايجابية عن الموضوع . - تقوم الباحثة بتقديم التعزيز الاجتماعي المناسب للمسترشدة التي اظهرت الاجابة الصحيحة في اثناء المناقشة والتأكد على التي توضح اداء المسترشدة في (لقاء الكلمة) دون الشعور بالحرج والارتباك
التقويم البنائي	- تلخيص اهم محاور الجلسة ومناقشة ما دار فيها - تلخيص السلبيات والايجابيات - الاستماع الى آراء ومقترحات افراد المجموعة الارشادية لتطوير البرنامج الارشادي .
التدريب البيئي	تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية كتابة موقفين يدل على الثقة بالنفس في مواجهة الموقف

الجلسة السادسة

مدة الجلسة (45) دقيقة

الموضوع	الثقة بالنفس
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- الحاجة الى تنمية القدرة على التصرف في الموقف التي تؤدي الى الارتباك والتوتر - الحاجة الى تنمية الاحساس بالثقة عن طريق تنمية مشاعر الرضا عن النفس والاعتماد عليها . الحاجة الى تنمية الاتجاهات الايجابية لدى افراد المجموعة الارشادية تجاه ذاتهم
الاهداف	- معرفة معنى الثقة بالنفس

	<p>- معرفة دور الثقة بالنفس في نجاح الفرد في حياته</p> <p>- تنمية شعور الثقة بالنفس لدى افراد المجموعة الارشادية</p>
الغنيات المستعملة	المناقشة -تكوين الاتجاه - الحوار السقراطي
الانشطة المقدمة	<p>- متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر لمن قامه بأدائه بشكل جيد</p> <p>- مناقشة افراد المجموعة حول معنى الثقة بالنفس</p> <p>- التعرف على الهوايات لدى افراد المجموعة الارشادية</p> <p>-استخدام الاساليب التعزيز اثناء الجلسة</p>
التدريب البيتي	توجه الباحث سؤالاً للمجموعة ما معنى الثقة بالنفس

ادارة الجلسة

<p>الترحيب بافراد المجموعة الارشادية</p> <p>- مراجعة التدريب البيتي وتشجيع افراد المجموعة الارشادية على دقة تنفيذ الواجبات وشكرهن على مواصلة الحضور</p> <p>- تقوم الباحثة بتقديم التفسيرات اللازمة والمعلومات حول مفهوم (الثقة بالنفس) وتعني تقبل الفرد لنفسه والثقة بإمكانياته على مواجهة المشكلات وعدم الشعور بالخجل والارتباك في المواقف الاجتماعية والاعتراف بالخطا والتعبير عن افكاره امام الاخرين.</p> <p>- تطلب الباحثة من افراد المجموعة ان يتخيلون موقف يتمثل بالمقارنة بين طالبين احدهما يعاني من ضعف الثقة والآخر يتمتع بالثقة العالية وعليه كيف يوضح هذا السلوك سواء كان صحيحاً ام خاطئاً فاذا كان صحيحاً اعطاء التبرير لذلك وان كان خاطئاً ايجاد البديل المناسب.</p> <p>- تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية التحدث الى انفسهم بثقة واصرار على النجاح ومواصلة الدراسة ووصف دقيق لسلوكهم عن طريق الحديث الذاتي واجراء موازنة لهذا السلوك فان كان سلوكاً خاطئاً فما هو البديل وان كان سلوكاً مناسباً اعطاء التبرير المناسب لذلك وبعد عرض كل مسترشد سلوكه امام المجموعة ثم مناقشته مع زملائه وبمساعدة الباحثة في اختيار وتصحيح السلوك.</p> <p>- تقدم الباحثة بعض الوسائل التي تنمي الثقة بالنفس هي:-</p> <p>* ان يكون الطالب صورة واقعية عن ذاته، ويحترم ذاته</p> <p>* على الطالب ان ينمي في نفسه الصفات التي تؤدي الى النجاح</p> <p>* اكتساب صداقة الطالبة المتميزين الواثقين من انفسهم، واللذين يتقون به</p> <p>* لا تشعر بالخجل من الموقف، ولا تجد صعوبة في الاختلاط مع الاخرين</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

الجلسة الثانية عشر

مدة الجلسة (45) دقيقة

عنوان الجلسة / انتهاء البرنامج الارشادي

الموضوع	انهاء البرنامج الارشادي
الحاجات	انهاء البرنامج الارشادي تقديم ملخص حول البرنامج الارشادي وموضوعاته
الاهداف	تقويم فاعلية البرنامج الارشادي -تعيين مكان وزمان لاختبار البعدي
الفنيات المستعملة	المناقشة - التغذية الراجعة
الانشطة المقدمة	- تناقش افراد المجموعة عما جرى في الجلسات وكذلك التدريبات البيتية ومن ثم تطلب من كل طالب:- *تقديم رأيها بصراحة في الجلسات العلاجية *تشجيع افراد المجموعة وحثهم على الاستفادة على ما تدربوا عليه في البرنامج يساعدهم في مواجهة المواقف في الواقع
التقديم البنائي	- اجراء الاختبار البعدي لمقياس الاستقلالية على افراد المجموعة الارشادية

ادارة الجلسة

<p>-متابعة التدريب البيتي وشكر الطالبة اللذين قاموا بتاديته بشكل جيد</p> <p>- تستعرض الباحثة مع افراد المجموعة الارشادية ما تم تعلمه اثناء الجلسات</p> <p>- تقوم الباحثة بمناقشة افراد المجموعة بطريقة واساليب البرنامج ومدى نجاحه وتطلب منهم الاخذ بكل ما الجلسات كدليل عمل لهم في الحياة اليومية</p> <p>-تطلب الباحثة توزيع الحلوى على افراد المجموعة والادارة وشكرهم على تقديم العون والمساعدة في توفير وانجاح البرنامج الارشادي</p> <p>-اجراء الاختبار البعدي لمقياس الاحباط الوجودي</p> <p>- تبليغ افراد المجموعة بانتهاء البرنامج</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

الفصل الخامس

اولاً: عرض نتائج البحث:

عرض نتائج البحث ومناقشتها على وفق فرضيات البحث الحالي:

- الفرضية الاولى (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة على مقياس الاحباط الوجودي للمقياس القبلي).

اظهرت النتائج ان متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغت (45,53) وللمجموعة الضابطة بلغت (44,66)، وقد استخدمت الباحثة اختبار (مان - وتي) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) للاختبار القبلي، اذ تبين ان القيمة المحسوبة للاحصائي (u) والتي تساوي (68) غير دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية للاحصائي (u) والتي تساوي (64) عند مستوى دلالة (0,05). اي بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي على فقرات مقياس الاحباط الوجودي (ابو النيل، 1987، 107).

- **الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الاحباط الوجودي.

اظهرت النتائج ان متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغ (45,53) درجة وان متوسط درجات الاختبار البعدي بلغ (79,86) درجة، وعند تطبيق اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين، اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الاحباط الوجودي عند مستوى دلالة (0,05)، اذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (25)، لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاحباط الوجودي للقياس البعدي.

اظهرت النتائج وجود فروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية البالغ (21,46) وبين متوسطات المجموعة الضابطة والبالغ (44,66) في مقياس الاحباط الوجودي لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدمت الباحثة اختبار (مان- وتي) للعينات متوسطة الحجم، واظهرت النتائج ان الفروق دالة

احصائياً ولصالح افراد المجموعة التجريبية، تبين بان القيمة الجدولية للاحصائي (u) بلغت (25)، وهي اكبر من القيمة المحسوبة للاحصائي (u) البالغة (صفر) عند مستوى دلالة (0,05)، وعليه ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير الى ان رتب درجات المجموعة التجريبية تعبر عن خفض الاحباط عن رتب درجات افراد المجموعة الضابطة على مقياس الاحباط الوجودي بعد تطبيق البرنامج الارشادي.

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

اشارت نتائج اختبار (مان- وتني) التي اجريت على نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، الى ان هناك تغيرات ايجابية لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الارشادي خلال الاسابيع الخمسة، وهي الفترة الفاصلة بين الاختبارين القبلي والبعدي مما يدل على فاعلية البرنامج الارشادي في خفض الاحباط الوجودي لدى عينة البحث وهي طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

اذ اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لذا يمكن ان يعد البرنامج الارشادي المطبق في البحث الحالي اجراءً مناسباً في خفض الاحباط لدى طلبة المرحلة الرابعة وتعتقد الباحثة ان العمل الجمعي واستخدام اساليب متنوعة معرفية وسلوكية كان لها الدور الكبير بالتنمية الايجابية التي توصلت اليها الباحثة في البحث الحالي.

الاستنتاجات

وفي ضوء ما تم التوصل اليه من نتائج خرجت الباحثة بعدد من الاستنتاجات :

1. اكدت نتائج البحث ان طلبة الجامعة يعانون من الاحباط الوجودي .
2. ان طلبة الجامعة بحاجة الى برامج الخدمات النفسية والتربوية التي تقوم على اساس الدراسة العلمية لحاجتهم ومشكلاتهم .
3. ان البرنامج اكد وفق اسلوب صرف التفكير فاعليته في خفض الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة .
4. ان الاسلوب الجمعي الذي تم تطبيقه في هذه الدراسة هو اسلوب فعال في خفض الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة .

التوصيات

وفي ضوء نتائج البحث خرج البحث بعدد من التوصيات منها هي:

1. استخدام مقياس الاحباط الوجودي الذي اعدته الباحثة من قبل المسؤولين عن الخدمات الارشادية في الجامعة للكشف عن المشكلات النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة .
2. الاستفادة من البرنامج العلاجي الذي اكدته الباحثة من قبل المسؤولين عن الخدمات الارشادية في الجامعات لخفض الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة وتحسينهم ضد بعض الاضطرابات النفسية التي قد تحصل لديهم .
3. اجراء مسح لمشكلات الطلبة في الجامعات كافة ومتابعة معالجتها باسلوب العلاج الجمعي او الفردي .

المقترحات

تقترح الباحثة القيام بالدراسات الاتية :

1. دراسة مماثلة لمعرفة اثر البرنامج العلاجي على طلبة المحافظات العراقية .

2. دراسة مقارنة بين اسلوبين او اكثر من الاساليب العلاجية لمعرفة مدى فاعلية هذه الاسلوب في خفض الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة .
3. دراسة مقارنة لمعرفة اثر البرنامج العلاجي على طلبة المرحلة الاولى من الجامعة .
4. الاستفادة من مقياس الاحباط الوجودي في المراكز والوحدات الارشادية للجامعات العراقية لتشخيص طلبة الجامعة على وفق ذلك المقياس.
5. اعتماد البرامج الارشادية في وحدات الارشاد النفسي في الكليات والجامعات العراقية لخفض الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة

المصادر

المصادر العربية

1. ابو عيطة ،سهام درويش (2001): مبادئ الارشاد النفسي ، دار الفكر للطباعة والنشر ط2، عمان ،الاردن.
2. باترسون ،(1990)نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة:د.حامد عبد العزيز الفقي ،ط1،دار العلم والنشر،الكويت.
3. الخواجا ،عبد الفتاح محمد ،(2009):الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق ،دار الثقافة ،عمان ،الاردن .
4. الرفاعي ،نعيم ،(1987):الصحة النفسية ،ط8 ،دمشق ،سوريا.
5. الزيود، نادر فهمي ،(2000):نظريات الارشاد والعلاج النفسي ،ط1،دار الفكر ،عمان ،الاردن
6. الساعدي ،امجد كاظم ،(2009):الاحباط الوجودي وعلاقته بالاسلوب المعرفي (تحمل - عدم التحمل -الغموض)،لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير (غير منشورة)،كليلة التربية الجامعة المستنصرية.
7. السليمانى ،هاني ،(2005)الحوار دليلك الى تطوير شخصيتك ،كيف تحاور الاخرين ،ط1،دار الاسراء ،عمان ،الاردن.
8. سمارة ،عزيز ،واخرون ،(1989):مبادئ القياس والتقويم النفسي في التربية ،عمان ، الاردن ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

9. فرانكل ،فيكتور ،(1982):الانسان يبحث عن المعنى ،ترجمة :طلعت منصور ،دار القلم ،ط1،الكويت
10. عودة ،احمد سليمان والخليلي ،خليل يوسف (2000): الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ،ط1،دار الفكر للنشر والتوزيع ،عمان .
11. باترسون ،سنس ،ه ، (1990) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، دار القلم ،ط1 ، القسم الثاني ، الكويت .
12. الرفاعي، احمد حسين، (2007): مناهج البحث العلمي، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
13. السيد ، فؤاد البهي ، (1988) ، علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
14. الضامن ، منذر(2009) : أساسيات البحث العلمي ، ط2 ، دار المسيرة ، ط1 ، دار وائل ، عمان .
15. عبد الرحمن ، سعد (1998) ، القياس النفسي النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
16. عبد الرحمن ، محمد السيد (1998) ، نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر ، القاهرة .
17. عبد الهادي ، السيد ، فاروق ، السيد عثمان ، (1994) ، الإحصاء التربوي والقياس النفسي ، دار المعارف ، القاهرة .
18. الكندي ، عبد الله رمضان ، (1985) ، مبادئ الاحصاء واساليب التحليل الاحصائي ، منشورات ذات السلاسل ، ط1

1. Allen , m .H . ¥ .wm (1979) introduction measurement theory , California , Books Cole .
2. An astasi , A (1976) . psychological testing . 4th ed . New-York : Macmillan .
3. Anastasia , A & Urbana . s (1979) , psychological testing , 7th prentice , Hill .
4. Campbell, D. & etal. (1983) Adolescent impulsivity and self-instruction training, report, Research www.eric.ed.gov.
5. Ebel , Robert L .(1972) . Essential of education & merriment . 2nd end . , New jersey , prentice Hall . Englewood Cliffs .
6. Forin , T.G (1971) Anto on methods of measuring reliability , journal of educational Psychology . V01 . 22 no. g.
7. Kerlinger , f (1973) foundation of behavioral research , New York .Holt . Rinchart & Winston
8. Frankl, v. (1986): the doctor and the soul :from psychotherapy ,new York :random hous
9. Frankl, V,E (1960)paradoxical intention :A logotherapeutic ,amer ,j. psychotherapy .
- 10.Warren , Kellie (2003) : social skills , University of Cincinnati , [http:// www. Psc . Uc. edu](http://www.Psc.Uc.edu)