



أثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج الوجودي في تنمية التفاؤل المأساوي لدى طالبات المرحلة

م.د اياد طالب محمود
م.م زينب مجيد حميد
كلية التربية للعلوم الإنسانية: العلوم التربوية والنفسية
المديرية العامة لتربية ديالى /ث. امنة بنت وهب

Abstract

The research aimed to find out the impact of a counseling program based on existential therapy in developing tragic optimism among middle school students, by verifying the following zero hypotheses:

The researcher adopted the scale (Naji, 2020) of tragic optimism, which consists of (36) items. The validity of the scale was used by the experts using the apparent honesty, and the validity of the construction. As for the reliability, it was used by the test-retest method, and the Vakronbach coefficient of internal consistency. The researcher used the method Existential therapy for the purpose of developing tragic optimism. The number of sessions was (8) sessions, the duration of the session was (45) minutes, and it lasted for (4) weeks. In order to ensure the validity of this program, it was presented to a group of experts specialized in psychological counseling. environmental ethics.

The search results showed the following

Email:

Published: 1- 9-2024

Keywords:

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

المخلص

استهدف البحث معرفة أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي في تنمية التفاؤل المأساوي لدى طالبات المرحلة الإعدادية وذلك بوساطة التحقق من صحة الفرضيات التي تم وضعها في البحث الحالي. تبني الباحثان مقياس (ناجي، 2020) التفاؤل المأساوي، الذي يتكون من (36) فقرة، وقد استعمل صدق المقياس من الخبراء باستعمال الصدق الظاهري، وصدق البناء، أما الثبات فقد استعمل بطريقة الاختبار - إعادة الاختبار، ومعامل الفايرونباخ للاتساق الداخلي، استعمل الباحثان أسلوب العلاج الوجودي لغرض تنمية التفاؤل ولغرض التأكد من صلاحية هذا البرنامج جرى عرضه على نخبة من الخبراء المتخصصين في الإرشاد النفسي، وأكدوا صلاحيته في تنمية الاخلاق البيئية. وفي ضوء نتائج البحث قدمت الباحثان مجموعة من اليوصيات والمقترحات.

. أولاً: مشكلة البحث Research problem

يعيش الفرد اليوم في عصر يسوده القلق والمتاعب وذلك بفعل العديد من العوامل التي تتمثل بالتغيرات الاقتصادية والسياسية والتكنولوجية والتغيرات الحاصلة في القيم الأخلاقية، إذ أنّ من غير المعقول تجاهل أحداث الحياة الضاغطة والظروف الاجتماعية والسياسية التي تشكل الإطار الذي يتواجد فيه الفرد، وإنّ الإنسان ضمن هذه المتغيرات الموجودة في الطبيعة لا بد من أن يعترض لضغوط شتى في المواقف الحياتية المختلفة (داود، 2015: 12)

يرى (Schneider, 2001) أن الأفراد الذين تتبى حياتهم بالمأساة الكامنة في الوجود الإنساني يجب كشف طاقاتهم الداخلية الكامنة من الشجاعة والإبداع وهم يواجهون الخسارة والفوضى وسر الوجود للوصول إلى الإدراك الواعي للوجود على أنه "رائع وإيجابي" وهو ما يسمى بالتفاؤل المأساوي (Schneider, 2001:25).

كما ويرى (Frankl, 2000) أن الفرد عندما يدرك انه في حالة ميؤوس منها وعاجز على مواجهة مصير لا يمكن تغييره وكانت الظروف المحيطة به قاسية، فلا يمكن أن تسلبه متعة الحياة ورؤية الجانب الجيد فيها فبإمكانه أن يحول معاناته إلى إنجاز على المستوى البشري من خلال زيادة كفاءة إمكاناته وقدراته وتحويل المأساة إلى إنجاز. (Frankl 2000: 123)

وتؤكد (Bugental, 1978) أن مصطلح المأساة يمكن أن ندمجه مع التفكير النفسي، وعلى الفرد الاعتراف بهذه المأساة واعتبارها جزءاً من الحياة، فما نخشاه والذي نحاول إحباطه يمكن أن يحدث في بعض الأحيان، فعلى الفرد دمج المأساة في إدراكه للواقع ومحاولته لتشويه هذه الحقيقة للقضاء على المأساة تشبه لحد كبير أصل تجربة للقلق العصبي، الذي يمكن الفرد من توفير أساس سليم للتفاؤل

بالواقع الذي تم مواجهته ودمجه للتفاؤل المأساوي وهو الوعي الحقيقي الذي يرتبط بالقلق الوجودي ويؤكد ذلك من خلال دمج القلق مع الوعي الحقيقي، وهذا يجعل الفرد يعيش في حالات الطوارئ يمكنها أن تؤثر على وعيه وخبرته. (Bugental, 1978:40).

وتتجلى رؤية فروم (1959) إلى قبول الفرد للطبيعة المأساوية لوجوده دليلاً نحو الحياة، من خلال قدرته على تقييم رصين ومتشكك وعقلاني لماضيه وحاضره، (Fromm, 1959:86). ومن هنا برزت مشكلة البحث التي سعت الباحثان لدراستها، والتي تكمن في الإجابة عن التساؤل الآتي:

هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الوجودي إثر في تنمية التفاؤل المأساوي لدى طالبات المرحلة الإعدادية؟

ثانياً: أهمية البحث Research Importance

يعتمد أسلوب العلاج الوجودي على فلسفة واضحة للحياة مبنية على ثلاثة أسس هي: حرية الإرادة، وإرادة المعنى، ومعنى الحياة، وقد قام (Frankl) بتطوير هذا العلاج واعتمد على الافتراض الاساسي بأن المعنى في الحياة يُعدّ أساس الوجود، ويعتقد فرانكل أنه عندما يجد الناس المعنى الحقيقي في حياتهم فإنهم يصبحون أصحاء نفسياً (محمد، ومعوذ، 2012: 47).

ويعد العلاج الوجودي من الاساليب المهمة التي انتجتها الدراسات العلمية لتطبيقها في علاج الكثير من الاضطرابات السلوكية ذات الطابع الانفعالي (أبو عباة والنيازي، 2000: 29) فالعلاج بالمعنى يهدف إلى تحسين الفرد من حيث (الرفاه، والصحة النفسية) وإلى تخفيض السلوكيات والمعتقدات والافكار والدوافع والعواطف السلبية، وتحسين العلاقات والمهارات الاجتماعية (فرغلي، 2013: 13)

يؤكد هيرمان (1992) على وجود الظروف المأساوية للإجهاد اللاحق للصدمة له الأثر المهم للأمل والتفاؤل القائم على المعنى، كما يؤكد على الحاجة الى دمج صدمة الماضي مع الغرض المستقبلي (Herman, 1992:46). كما يركز على الأثر التحولي للمعنى والخطط المستقبلية وكذلك على أهمية استعادة الافتراضات المحطمة من خلال إعادة هيكلة معتقدات الفرد ووجهات نظره للعالم، فبالرغم من العواقب المختلفة للصدمة النفسية، فقد يكون بعضها متأخراً إلا أن بعض الأفراد يصبح أقوى ويظهر نمواً نفسياً أفضل ما قبل الصدمة تبعاً لقدرته على خلق الأمل والمعنى للحياة في ظل تلك المعاناة، وهذا ما يثبت قدرة الفرد على المرونة الأثر البالغ والاكثر أهمية ومعنى لحياة (Horowitz, 2001:43).

ورأى ماي (May 1979) أن الوجودية- الإنسانية تقر بأهمية التفاؤل المأساوي لتطور الذات من خلال عملية النضج، فالنضوج ينطوي على تحمل غموض الحياة اليومية. مع القبول التدريجي والمؤلم للقيود،

بما في ذلك الوعي بالموت والمعاناة الذي لا مفر منه، تزداد القدرة على التراحم والتعاطف، ويشير ذلك إلى أن الشعور بالأهمية المساوية للحياة البشرية و الشعور بالمأساة هو ببساطة الجانب الآخر من إيمان الفرد بالمأساة وتتطوي على احترام عميق للفرد وتقاني في حقوقه ومصيره وتدل وجهة النظر المساوية على أننا نأخذ بجدية حرية الفرد وحاجته إلى إدراك نفسه، كما يظهر إيماننا بإرادة الفرد التي لا يمكن تدميرها لتحقيق إنسانيته، كذلك يصف الجوانب المتوازنة المثيرة للتفاوض المساوي وتميز النمط المثير للتواجد في العالم بالرغبة والشوق والسعي والتوسع والتخيل والتجاوز. إنها قوة تجذب الشخص المتوافق مع إمكانياته ومع الآخرين، والتوافق مع القيم الأخلاقية والجمالية والنفسية الروحية، أي إنه يتوق إلى حياة طيبة ونبيلة هذا يعني إنها تختبر الشجاعة لقبول وحب المصير والرغبة في تشكيل نمط أو تصميم ذي معنى إنها القوة التي تدفع من أجل تأكيد الذات وتقييم الذات والاندماج الذاتي وتحقيق الذات. (May,1979:76).

ومن هنا يمكن القول ان التفاوض المساوي يعني أن المرء متفائل ولا يزال متفائلاً على الرغم من "الثالوث المساوي" (الألم، الذنب، الموت)، وهذا بدوره يفترض بأن مهياة القدرة البشرية على تحويل الجوانب السلبية للحياة بشكل خلاق إلى شيء إيجابي أو بناء، ما يهم هنا امكانية هو تحقيق أقصى استفادة من أي موقف (Frenkl, 1984:46).

ومن هنا تتجلى اهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي - الالهية النظرية (Theoretical importance):

- 1- تناول البحث دراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم الطالبات في الاعدادية الذين يعيشون مرحلة مراهقة ويحتاجون الى الدعم والتوعية وزيادة التفاوض المساوي لديهم.
- 2- يتعرف المدرسين والمرشدين في وزارة التربية على اهمية مفهوم التفاوض المساوي وكيفية تنميتها لدى الطالبات في المرحلة الاعدادية.

- الالهية التطبيقية (The practical important)

- 1- يسهم البحث في تقديم مقياس التفاوض المساوي للطالبات في المرحلة الاعدادية والذي يمكن تطبيقه من قبل العاملين في مجال الارشاد النفسي في المدارس الاعدادية التابع لوزارة التربية
- 2- تهيئة هذا البرنامج للمرشدين التربويين في المدارس الاعدادية، لغرض الإفادة منه نمائياً وقائياً وعلاجياً في حالة الحصول على نتائج ايجابية.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته (The Objective of Research hypotheses)

يهدف البحث معرفة أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الوجودي في تنمية التفاوض المساوي لدى الطالبات في المرحلة الاعدادية. وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية: -

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفاؤل المأساوي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفاؤل المأساوي.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التفاؤل المأساوي.

رابعاً: حدود البحث (The Limits of Research) :-

يتحدد البحث بالطالبات في المرحلة الاعدادية للدراسة الصباحية في المدارس الحكومية في مركز قضاء بعقوبة التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى وللعام الدراسي (2022 - 2023 م).

خامساً: تحديد المصطلحات

- 1- البرنامج الإرشادي (Counseling Programme) عرفه كل من:
 - بوردرز (Borders,1992): مجموعة من الانشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم فيما يتقف مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders,1992: 488).
 - **التعريف النظري للبرنامج الارشادي:** تتفق الباحثان مع ما ذهب اليه بوردرز في تحديدها لمصطلح البرنامج الارشادي.
 - **التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي:** مجموعة من الاجراءات التي يتبعها الباحث في اعداد برنامجه الارشادي ويتضمن (تحديد حاجات الطلاب وتقديرها، وتحديد الاولويات، وكتابة اهداف البرنامج، واختبار نشاطات البرنامج وتنفيذها، وتقويم كفاية البرنامج).
 - 2- **العلاج الوجودي Existential Therapy:** عرفه كل من:
 - Frankle (1967): هو العلاج الموجه روحياً من خلال المعنى إنَّ الإنسان مدفوع لعمل الخير ، وأهتم بدراسة الإنسان كونه خبرة بيولوجية وأنه ينطوي على دافع رئيس للنمو السوي والارتقاء والتسامي وللتغيير لتحقيق الذات والابداع (Frankle,1967:75)
 - التعريف النظري: فقد اعتمد الباحثان تعريف (Frankle1967) في هذا البحث؛ لأن الاستراتيجيات والفنيات المستعملة تتفق مع طبيعة المتغير المدروس.
- * **التعريف الإجرائي:**

الفنيات والاستراتيجيات (تقديم الموضوع، المناقشة، الحوار السقراطي، خفض الأفكار، التحليل بالمعنى، الوجودراما، تعديل الاتجاه، التقويم، التدريب البيئي) التي نفذت خلال عدد من الجلسات التي قد تحقق هدف البرنامج الإرشادي لتنمية السعادة النفسية.

3- التفاؤل المأساوي Tragic Optimism:

- فيكتور فرانكل (1984) (Frankl)

((قدرة الفرد على الشعور بالأمل والاحتفاظ بتفاؤله واستبشاره بالحياة على الرغم من وجود المثلث المأساوي فيها (الالم، الذنب، الموت). (Frankl, 1984: 139))

التعريف النظري

اعتمد الباحثان تعريف (فيكتور فرانكل، 1984) (Frankl) تعريفاً نظرياً للتفاؤل المأساوي لاعتماده على نظريته في بناء مقياس التفاؤل المأساوي المعد للبحث الحالي.

الفصل الثاني: الإطار النظري

❖ النظرية الوجودية:

تعد الوجودية من أكثر المفاهيم شيوعاً وأكثرها سوء فهم أيضاً، فقد شاع مفهوم الوجودية في الدوائر العلمية والأدبية واستعمله الفلاسفة، وعلماء النفس والدين والروائيون والفنانون بطرائق كثيرة ومتنوعة وبشكل أفقد معناه الحقيقي تقريباً إذ اقترن المفهوم الشائع للوجودية بالإحساس بالحزن والكآبة واليأس، أو إبراز الجوانب السيئة للطبيعة الإنسانية، (صالح، ١٩٨٤ : ٢٠٣).

ولذا تركز النظرية الوجودية على مفاهيم عدة كما يرى فرانكل (Frankle) منها:

مفاهيم الوجودية:

١. حرية الإرادة يقول (فرانكل) : أن تكون أحراراً في مواقفنا تجاه ظروفنا ، وأحوالنا ، ووجودنا ، إذا ما كان لنا أن نتمتع بالصحة النفسية (Foxwell ، 2006 : 20) .
٢. معنى الحياة: أن المرء يكتشف معنى الحياة عن طريق الإبداع، والتجريب، وإدراك قيمة الموقف، وأكد أيضاً أن المعنى هو عملية يمكن الوصول إليها من تحقيق القيم الإبداعية، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكتشف المعنى في الحياة في التعلم من تجارب الحياة. (Foxwell ، 2006 : 23)
٣. إرادة المعنى: يعتقد (فرانكل) أن إرادة المعنى تمثل دافعاً رئيساً في حياة الإنسان ، بل إنها أقوى الدوافع الرئيسية ، فبغيره لا يكون هناك مبرر للاستمرار في الحياة ، وهو دافع فطري ومتفرد لدى كل إنسان ، فهو مختلف في طبيعته وتوجهه من فرد لآخر ، بل ولدى نفس الفرد من موقف لآخر ، ويمكن تحقيق هذا الدافع مما تحققه في حياتنا من مهمات نكتشف عن طريقها ذاتنا ، وقدراتنا على التحدي لمعوقات إنجاز هذه المهمات .
٤. الإحباط الوجودي: أن إرادة المعنى عند الإنسان قد تتعرض للإحباط، وهو ما يعرف بالإحباط الوجودي، الذي قد يتمخض أحياناً عن المرض النفسي. وهذا النمط من المرض النفسي يطلق عليه (فرانكل) مصطلح (العصاب معنوي المنشأ) خلافاً للعصاب النفسي المنشأ ويتولد هذا النوع من العصاب من صراعات القيم المختلفة ، أي من (الصراعات المعنوية الأخلاقية) ، ويؤكد (فرانكل) أنه ليس كل صراع بالضرورة عصابياً ، فمقدار من الصراع سوي وصحي ، كما أنه ليست كل معاناة ظاهرة مرضية ، فالمعاناة قد تكون إنجازاً إنسانياً طيباً ، خاصة إذا كانت تنشأ من الإحباط الوجودي . (Frankl ، 2004 : 123)

٥. العصاب الوجودي: إن المسؤولية الهائلة التي يحمل عبئها كل إنسان تعني أنه يتحتم عليه أن يجد معنى لحياته الخاصة عن طريق وجوده، وهكذا فإن العصاب الوجودي لا يعد نتيجة توتر وصدمة، وإنما نتيجة عدم القدرة على رؤية معنى للحياة.
٦. الديناميات المعنوية: إن الديناميات المعنوية التي تدعم الصحة النفسية للفرد، وقوامها أن يكون هناك دائما شكل من أشكال التوتر بين إنجازات الفرد وطموحاته (Frankle ، 2002 : ١٠٧) .
٧. المسؤولية: إن مسؤولية الإنسان هي محض تعبير عن وجوده ودليل عليه، ومعناها أنه بإمكانه أن يفعل الصواب ، أو أن يرتكب الخطأ والآثم ، ولهذا فهو إما مستحق للثواب والثناء، وإما للوم والعقاب ، ومفتاحه إلى النهوض بمسؤوليته هو أن يتعلم من أخطائه ويسترشد الطريق إلى المستقبل (Chetan ، 2009 : 15) .
٨. الوعي بالذات: يحاول العلاج بالمعنى كما حدده (فرانكل) أن يجعل المريض واعيا كل الوعي بالتزامه بمسؤولياته ، ويترك له حرية اتخاذ القرار بشأن إدراكه لنفسه ، بوصفه شخصا مسؤولا عن اختياره لأهدافه في الحياة .
٩. التسامي بالذات: أن الدافع الحقيقي في حياتنا ليس هو البحث عن ذواتنا، وإنما البحث عن المعنى، وهذا يعني من جانب معين نسيان أنفسنا، وتجاوزها والتسامي فوقها، فالإنسان لا يكون إنسانا إلا إذا تجاوز ذاته وارتقى بإنسانيته إلى ما وراءها، وهذا ما جعل (فرانكل) مختلفا عن كل أصحاب النظريات الأخرى الذين اعتقدوا أن الدافع الأساس للنمو الإنساني هو تحقيق الذات فليس الكفاح والجهاد من أجل ما هو في الذات أو ما بداخلها، فذلك يعد هزيمة للذات، وإنما السعي يكون للتسامي فوق هذه الذات. ويشير (شولتز) إلى إيمان (فرانكل) بأننا إذا ركزنا سعينا للوصول إلى السعادة ، فلن نحقق السعادة أبدا ، فالسعادة لا يطلب ولا تمسك بالأيدي ، وإنما تتحقق تلقائيا بالوصول إلى المعنى والتسامي فوق الذات ، وبذلك تتحقق الذات تلقائيا ومن فورها ، وتتحقق أيضا الصحة النفسية (فرانكل ، ١٩٨٤ : ٣٧) .
١٠. القيم: يحدد (فرانكل) ثلاثة تصنيفات للقيم تعد السبيل الذي يمكن أن يسلكه أي إنسان ليصل إلى معنى حياته ، ففي رأي (فرانكل) أن من القيم قد تكون : (القيم الابتكارية ، القيم الخبراتية ، القيم الاتجاهية) .



نظرية فرانكل (العلاج بالمعنى)

❖ النظرية الوجودية:

تعد الوجودية من أكثر المفاهيم شيوعاً وأكثرها سوء فهم أيضاً، فقد شاع مفهوم الوجودية في الدوائر العلمية والأدبية واستعمله الفلاسفة، وعلماء النفس والدين والروائيون والفنانون بطرائق كثيرة ومتنوعة وبشكل أفقد معناه الحقيقي تقريباً إذ اقترن المفهوم الشائع للوجودية بالإحساس بالحزن والكآبة واليأس، أو إبراز الجوانب السيئة للطبيعة الإنسانية، (صالح، ١٩٨٤: ٢٠٣).

ولذا تركز النظرية الوجودية على مفاهيم عدة كما يرى فرانكل (Frankle) منها:
مفاهيم الوجودية:

١. حرية الإرادة يقول (فرانكل) : أن تكون أحراراً في مواقفنا تجاه ظروفنا ، وأحوالنا ، ووجودنا ، إذا ما كان لنا أن نتمتع بالصحة النفسية (Foxwell ، 2006 : 20) .
٢. معنى الحياة: أن المرء يكتشف معنى الحياة عن طريق الإبداع، والتجريب، وإدراك قيمة الموقف، وأكد أيضاً أن المعنى هو عملية يمكن الوصول إليها من تحقيق القيم الإبداعية، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكتشف المعنى في الحياة في التعلم من تجارب الحياة. (Foxwell , 2006 : 23)
٣. إرادة المعنى: يعتقد (فرانكل) أن إرادة المعنى تمثل دافعاً رئيساً في حياة الإنسان ، بل إنها أقوى الدوافع الرئيسية ، فيغيره لا يكون هناك مبرر للاستمرار في الحياة ، وهو دافع فطري ومتفرد لدى كل إنسان ، فهو مختلف في طبيعته وتوجهه من فرد لآخر ، بل ولدى نفس الفرد من موقف لآخر ، ويمكن تحقيق هذا الدافع مما نحققه في حياتنا من مهمات نكتشف عن طريقها ذاتنا ، وقرارتنا على التحدي لمعوقات إنجاز هذه المهمات .
٤. الإحباط الوجودي: أن إرادة المعنى عند الإنسان قد تتعرض للإحباط، وهو ما يعرف بالإحباط الوجودي، الذي قد يتمخض أحياناً عن المرض النفسي. وهذا النمط من المرض النفسي يطلق عليه (فرانكل) مصطلح (العصاب معنوي المنشأ) خلافاً للعصاب النفسي المنشأ ويتولد هذا النوع من العصاب من صراعات القيم المختلفة ، أي من (الصراعات المعنوية الأخلاقية) ، ويؤكد (فرانكل) أنه ليس كل صراع بالضرورة عصابياً ، فمقدار من الصراع سوي وصحي ، كما أنه ليست كل معاناة ظاهرة مرضية ، فالمعاناة قد تكون إنجازاً إنسانياً طيباً ، خاصة إذا كانت تنشأ من الإحباط الوجودي . (Frankl , 2004 : 123)

تركز رؤية (فرانكل) للتفاوت المأساوي على أن المعنى الحقيقي للحياة وجوهر الوجود ويجب أن يتم اكتشافهما في العالم وليس داخل الإنسان أو نفسية خاصة به، كما لو كان نظاماً مغلقاً، أي من خلال "الذات الذاتية". تجاوز الوجود البشري في حديثه عن هذا الجانب الفائق من الأنواع البشرية، ووفقاً لذلك

فإن الطبيعة الفطرية التي تتجاوز الذات هي أيضاً وسيلة لتحقيق إمكاناتنا، لكي نصبح أحياء ومشاركين بشكل كامل الأفراد والمجتمعات يركز النمو الذاتي وتحقيق الذات في تجربة التفاوض المأساوي في رؤية وجودية إنسانية. (Frankl, 1984, :140).

ويرى (فرانكل، 1984، Frankl, 1984) يمكّننا أن نرى المعنى في الحياة من فهم وجودنا على الرغم من الشعور بالذنب والمعاناة والظلم وحتمية الحياة، لذلك نحن بحاجة إلى اكتشاف شيء يستحق العيش ويستحق الموت من أجله، إذا أردنا أن ننجو من مآسي الحياة. نحن نعرف كيف نتحمل ونعيش، بمجرد أن نعرف سبب وجودنا يساعدنا ذلك في محاولة لاستعادة القوة الداخلية على أن تتجح أولاً في إظهار بعض الأهداف المستقبلية (Frankl, 1984, :140).

ويؤكد فرانكل على أنه لولا ان للحياة نهاية محددة فان كل شيء كان يمكن تأجيله، ولم تكن توجد حاجة إلى العمل والاختيار واتخاذ القرارات والمسؤولية، فمعنى الوجود الإنساني مبني على الموت إذ انه النهاية المحددة. (الخوaja، 2009: 127)،

كما يؤكد فرانكل انه لكي يحصل الفرد على هدفه ومعنى حقيقي للحياة، فانه يجب ان يتقبل المعنى لموته ومن هنا يصبح الموت في الحقيقة عاملاً ذا إثر مهم في إعطاء الحياة معناها. (سالم، 2005: 42).

ويستخدم فرانكل عبارة هي (عش كما لو كنت تعيش للمرة الثانية ، وكنت قد أسأت التصرف في المرة الأولى ، وتوشك أن تقع في نفس الخطأ)، ويحاول فرانكل من خلال هذه العبارة أن يوضح إن هناك أفراداً يحاولون الهروب من القدر أو المصير المحتوم عليهم من خلال منازعته وإغفال معناه في حياتهم وهم بذلك يظهرون هروبهم من المسؤولية وعدم تحملهم لنهاية حياتهم ، فالقدر البيولوجي والنفسي والاجتماعي يعرقل حرية الإنسان ، ولكن الطريقة التي بها تصبح مثل تلك المعوقات والحوافز مؤتلفة بصورة ذات معنى داخل حياة الشخص والتي تختلف اختلافاً كبيراً بين الأفراد ، كما هي الحال في الاتجاهات والمواقف ، فالأفراد الذين ليس لديهم معنى للموت لا يظهرون تقبلاً للقدر أو المصير المحتوم . (Frankl, 1982:64-66).

وقد اشار (فرانكل، 1969، Frankly, 1969) الى ان كل فرد من الضروري ان يواجه ثلاث مشكلات وجودية هي: المعاناة، والشعور بالذنب، والموت، فكل الناس يعانون، وكل الناس يواجهون الحقيقة المتمثلة في ان كل شخص لا يستطيع ان يحقق كاملاً لكل مسؤولياته في الحياة طوال الوقت (Frankl, 1969:67)

الفصل الثالث منهج البحث وإجراءاته:

منهج البحث وإجراءاته:

يشمل منهج البحث، ونوع التصميم المستعمل، وعرض لمجتمع البحث من حيث مواصفاته وعينة البحث ومواصفاتها، وأداتا البحث، واستعراض الوسائل الإحصائية التي استعملت لمعالجة البيانات.

أولاً: منهج البحث

يعد المنهج التجريبي الذي اعتمده الباحثان في البحث الحالي من الوسائل العلمية الدقيقة ويهدف الى دراسة الأسباب التي تكمن وراء الظواهر والبحث على النتائج التي يمكن الاعتماد عليها في المستقبل (الزويني، 2014: 60)، ومن هنا يعمل الباحثان على ضبط جميع العوامل التي تؤثر في المتغير التابع ما عدا المتغير المستقل فأن الباحثان تتحكم به لمعرفة تأثيره في المتغير التابع (محجوب، 2002: 297)، لذا قام الباحثان بالاعتماد على المنهج التجريبي لما له أهمية بحثية وعلمية.

ثانياً: التصميم التجريبي

لتحقيق هدف البحث الحالي استخدم الباحثان التصميم التجريبي ذو مجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، ويعد هذا التصميم من أكثر التصاميم شيوعاً وقبولاً لدى الباحثين (فيركسون، 1991: 283) وكما هو موضح في الشكل (1):

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	المتغير المستقل (برنامج إرشادي بالعلاج الوجودي)	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة		-----	

شكل (1)

التصميم التجريبي من قبل الباحثان

ثالثاً: مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث الحالي كافة طالبات المرحلة الإعدادية في مدارس قضاء بعقوبة للدراسة الصباحية والبالغ عددهن (14226) طالبة، موزعات على (27) مدرسة، للعام الدراسي (2023/2022).

رابعاً: عينات البحث

يقصد بالعينة هي مجموعة جزئية يتم اختيارها من المجتمع الأصلي للبحث، بحيث تمثل هذه العينة المجتمع الأصلي وتعمل على تحقيق أغراض البحث (Ebel,1972:289-290)، أجرت الباحثان اختيار عينة البحث على وفق الخطوات الآتية:

1- عينات الطالبات

أ- العينة الاستطلاعية: بعد اختيار عينة المدارس قام الباحثان باختيار (20) طالبة بالطريقة العشوائية، وطبقت عليها المقياس لبيان وضوح فقراته.

ب- **عينة التحليل الإحصائي:** ولغرض إجراء التحليل الإحصائي لمقياس التفاؤل المأساوي الذي تبنته الباحثة جرى اختيار عينه مكونه من (360) طالبة، وبالطريقة العشوائية البسيطة من مدارس (ث. امنة بنت وهب، ع. اعدادية غيداء كمبش، ع. العروة الوثقى للبنات، ع. ام حبيبة للبنات، ع زينب الهلالية).

ج- **عينة الثبات:** سحبت عينة الثبات والبالغة (50) طالبة من مدرستي (ث. العدنانية، ع. سدره المنتهى) جرى تطبيق مقياس التفاؤل المأساوي عليها وبعد (14) يوم جرى إعادة تطبيقه عليها مرة ثانية.

د- **عينة البرنامج الإرشادي:** اختار الباحثان مدرسة اعدادية التحرير للبنات كمجموعة تجريبية بالطريقة القصدية لغرض تطبيق المقياس على عينة تطبيق البالغة (30) طالبة، وقد اختار الباحثان اعدادية القدس للبنات كمجموعة ضابطة.

ولغرض تحديد عينة البرنامج الإرشادي، قام الباحثان بالخطوات التالية:

- 1- جرى تطبيق مقياس التفاؤل المأساوي على طالبات اعدادية التحرير للبنات واعدادية القدس للبنات والبالغ أعدادهن (30) طالبة، بواقع (15) طالبة في كل مدرسة.
- 2- اختيار (20) طالبة بالطريقة القصدية من اللواتي حصلن على أدنى من المتوسط الفرضي والبالغ (90) درجة على مقياس التفاؤل المأساوي، وبذلك حددت العينة التجريبية والضابطة في الدراسة الحالية.

خامساً: تكافؤ المجموعتين

بالرغم من تقسيم المجموعتين بشكل عشوائي إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، إلا أن الباحثان أرادا أن يتأكدا من تحقيق التكافؤ بين المجموعتين، إذ أن تحقيق التكافؤ بين المجموعتين يلغي كثير من العوامل الدخيلة ويحقق السلامة الداخلية للتصميم التجريبي، وبذلك تكون النتائج أكثر دقة (كشروود، 2007: 27).

قام الباحثان باختيار متغير واحد لأغراض التكافؤ وهو:

- درجات الطالبات على مقياس التفاؤل المأساوي قبل بدء التجربة:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الدراسة قبل بدء التجربة، استعملت الباحثان اختبار مان وتني (Man Whitney)، إذ كانت القيمة المحسوبة (45) عند مستوى دلالة (0,05) وبعد موازنتها بالقيمة الجدولية (23) تبين أنها قيمة غير دالة إحصائياً مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في المتغير، والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1): قيمة مان وتني لعينتين مستقلتين بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء التجربة

ت	درجات المجموعة التجريبية		درجات المجموعة الضابطة		قيمة U	مستوى دلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة			
1	220	15	221	16	45	0,05	غير دالة إحصائياً
2	225	18	230	20			
3	227	19	218	14			
4	200	9	223	17			
5	209	11	202	10			
6	187	4	198	8			
7	186	3	189	5			
8	190	6	185	2			
9	210	12	170	1			
10	212	13	195	7			
		$r^1 = 110$		$r^2 = 100$			

سادساً: أدوات البحث

لغرض تحقيق هدف البحث الحالي استوجب على الباحثان تبني أداة وبناء أداة هما:
 أولاً: تبني مقياس التفاؤل المأساوي على وفق النظرية فيكتور فرانكل (ناجي، 2020).
 ثانياً: برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي في تنمية التفاؤل المأساوي لدى طالبات المرحلة
 الاعدادية.

أولاً: تبني مقياس التفاؤل المأساوي

لغرض تحقيق هدف البحث الحالي وقياس متغير البحث (التفاؤل المأساوي) يطلب وجود أداة لقياس هذا
 المتغير، لذا قام الباحثان بتبني مقياس التفاؤل المأساوي (ناجي، 2020) يتلاءم مع الإطار النظري ومع
 طبيعة مجتمع البحث،

تحديد مجالات المقياس

أ- حددت مجالات المقياس في ضوء الافتراضات النظرية للنظرية المعرفية النمائية للعام فيكتور فرانكل

1- تمييز الفقرات (تحليل الفقرات)

تعد جوده الاختبار الى اقصى حد على الفقرات التي يتألف منها، فمن الضروري أن تحلل كل فقرة، كي
 تستبقى تلك الفقرات التي تلائم الغايات التي بنيت من أجلها الأداة، ولذلك يعد تحليل الفقرات جزءاً مكماً

لكل من ثبات الاختبار وصدقه (Anastasi,1976:20)، وأن الهدف من إجراء تحليل الفقرات هو الابقاء على الفقرات المميزة (Ebel,1972:329).

مؤشرات صدق مقياس التفاؤل المأساوي

يعد الصدق من اهم الشروط الواجب توفرها في المقياس، ويقصد بالصدق مدى تحقيق الفقرات التي احتوتها المقاييس والاختبارات للأهداف التي وضعت من أجلها (Stanlry,1972:101)، ولتحقق من مؤشرات صدق المقياس قام الباحثان باستخدام نوعين من الصدق وهما:

1- الصدق الظاهري

وقد تحقق الصدق الظاهري بالمقياس من خلال عرضه بصيغته الاولية على مجموعه من المحكمين في تخصص العلوم التربوية والنفسية وكانت 80% نسبة موافقتهم على صلاحية الفقرات، ومقياس التفاؤل المأساوي.

ثبات المقياس

يعتمد ثبات المقياس على النتائج نفسها (تقريباً) التي يحققها المقياس اذا ما اعيد تطبيقه بعد فترة زمنية على نفس العينة وباستخدام نفس التعليمات (Baron & Reley,1981,68) وللتأكد من ثبات مقياس التفاؤل المأساوي، قام الباحثان بحساب الثبات بطريقتين هي: -

طريقة الاختبار - إعادة الاختبار يؤثر حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار في معامل الاستقرار عبر الزمن (Baron & keley, 1981, 72) وجرى اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة مكونة من (50) طالبة من مدرسة ث.فاطمة للبنات،وث، المؤمنة للبنات وقام الباحثان بتطبيق الاختبار الاول ، وطبق الاختبار الثاني بعد مرور اسبوعين، وجرى استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الاول والثاني، وتوصلت الى نتيجة مفادها، ان معامل الارتباط بلغ (0,81) مما يشير الى ان مقياس التفاؤل المأساوي جيد الثبات وصالح للتطبيق في صورته النهائية ، اذ ان الاختبارات تعد جيدة اذا بلغ معامل ثباتها اكثر من (0,60) (B-renlund, 1966, 195) وبطريقة الفاكرونباخ بلغ معامل الثبات (0,91) ويعد معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه.

وصف مقياس التفاؤل المأساوي:

تألف مقياس التفاؤل المأساوي (لناجي،2020) الذي جرى تبنيه في هذا البحث بصورته النهائية (36) فقرة ملحق (2) وبدائله متدرجة الاجابة هي (دائماً، غالباً، احياناً، ابدأ)، وتعطى عند التصحيح الدرجات (4، 3، 2، 1) للفقرات الايجابية، والعكس (1، 2، 3، 4) للفقرات السلبية.

الفصل الرابع البرنامج الارشادي

2- بناء البرنامج الارشادي:



اعتمد الباحثان ببناء البرنامج الارشادي على انموذج بوردرز ودراري (Borders & Drury, 1992) وذلك لاعتماده على فقرات المقياس جميعها في اشتقاق عناوين الجلسات الارشادية، وقد مر اعداد البرنامج بالخطوات الاتية:

أ- تحديد الحاجات وتقديرها:

لغرض تحديد حاجات المسترشدات، قام الباحثان بتحليل فقرات المقياس الى عناصرها، ولذلك حددت الحاجات في ضوء الإطار النظري المعتمد بالبحث الحالي، واستخرج الباحثان الحاجات لكل جلسة ارشادية في ضوء ما يتلاءم مع عنوان الجلسة ومن ثم عرضها على نخبة من الخبراء المتخصصين في مجال الارشاد النفسي.

ب- تحديد اهداف البرنامج الارشادي:

قام الباحثان بتحديد اهداف البرنامج الارشادي في ضوء الحاجات الارشادية وهي:

1- الهدف العام: يتمثل في تنمية التفاؤل المأساوي لدى طالبات المرحلة الاعدادية بأسلوب العلاج الوجودي

2- الهدف الخاص (الجلسة): جرى تحديد هدف خاص لكل جلسة ينسجم مع طبيعة الحاجة

3- الاهداف السلوكية: حددت مجموعة اهداف سلوكية لكل جلسة ارشادية، وهي اهداف قابلة للملاحظة والقياس.

ج- تحديد الاولويات:

تم تحديد اولويات الحاجات بحسب اهميتها لتحقيق الاهداف، من خلال اختيار انموذج التخطيط الذي اتبعه (بوردرز ودراري)، اذ شمل هذا الانموذج بتحويل فقرات المقياس جميعها الى حاجات، وكذلك بالاعتماد على الإطار النظري المتبنى

د- تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي:

تم تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي على النحو الاتي:

1. تحديد الجانب النظري الذي يتضمن الإطار النظري، والذي يصمم عليه البرنامج، وجرى اشتقاق الحاجات الارشادية والاهداف الخاصة به.

2. تحديد الفئة المستهدفة من البرنامج الارشادي وهن طالبات الجامعة.

هـ- تحديد الانشطة لتنفيذ البرنامج الارشادي:

جرى تحديد الانشطة والفنيات اللازمة في كيفية تنفيذها للطالبات في ضمن جدول زمني، والقائم على العلاج الوجودي لنظرية (Frankle (1967) وهي (تقديم الموضوع، المناقشة، الحوار السقراطي، خفض الأفكار، التحليل بالمعنى، اللوجودراما، تعديل الاتجاه، التقويم، التدريب البيئي)

و- تقويم كفاءة البرنامج الارشادي:

استعملت الباحثان ثلاثة انواع من التقويم وهي:

1. التقويم التمهيدي:
2. التقويم البنائي:.
3. التقويم النهائي.

الصدق الظاهري للبرنامج الارشادي:

جرى عرض البرنامج الارشادي على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الارشاد النفسي لإبداء آرائهم في الامور التالية:

1. مناسبة الأهداف التي ينبغي تحقيقها
2. الانشطة التي تحقق الاهداف
3. تسلسل الحاجات بحسب أهميتها
4. مناسبة الزمن المحدد للجلسة
5. تفضلكم بما ترونه مناسباً للإضافة.

وقد وصل اتفاق الخبراء على البرنامج الارشادي بنسبة (100%)، وقد اجريت بعض التعديلات الطفيفة على وفق اراء الخبراء، وقد أصبح البرنامج الارشادي جاهزاً للتطبيق بصورته النهائية
تطبيق البرنامج الارشادي:

- بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي واعداد اداة البحث قام الباحثان بالإجراءات الآتية:
- (1) اختيار (20) طالبة بصورة قصدية ممن حصلن على أدنى الدرجات على مقياس التفاؤل المأساوي، وجرى توزيعهن على مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي، بواقع (10) طالبات في كل مجموعة.
 - (2) حدد عدد الجلسات الارشادية للمجموعة التجريبية بـ (8) جلسات، بواقع جلستين في كل أسبوع يومي الاحد والثلاثاء من ضمنها الافتتاحية والختامية.
 - (3) ادت الدرجات التي حصلت عليها افراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التفاؤل المأساوي قبل بدء تطبيق البرنامج الارشادي لأغراض التكافؤ بين المجموعتين.
 - (4) حدد يوم الاحد 2023/2/19 موعداً للجلسة الاولى (الافتتاحية)، ويوم الثلاثاء 2023/3/14 (الجلسة الختامية).
 - (5) حدد موعد تطبيق الاختبار البعدي لقياس التفاؤل المأساوي لدى طالبات الجامعة للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاربعاء 2023/3/28.
 - (6) وضع جدول زمني لأيام التطبيق للبرنامج الارشادي.

وسيقوم الباحثان بعرض نموذج لإدارة جلسة ارشادية للبرنامج المعروض
نموذج لإدارة الجلسة الارشادية (2) الثقة بالنفس

الموضوع	الثقة بالنفس (أ)
الحاجة	حاجة المسترشدات إلى الثقة بالنفس.
هدف الجلسة	مساعدة المسترشدات على كيفية تنمية الثقة بالنفس
الأهداف السلوكية	<p>جعل المسترشدات قادرات على أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يعرفن معنى الثقة بالنفس. - يفهمن أهمية اكتساب الثقة بالنفس. - يعرفن ما هي طرق تنمية الثقة بالنفس.
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم الموضوع ، الحوار السقراطي ، اللوجودراما
الأنشطة المقدمة	<p>الترحيب بالمسترشدات والثناء عليهن لحضورهن الجلسات الإرشادية.</p> <p>تقديم الموضوع: يقوم المرشدين بتقديم موضوع الجلسة (الثقة بالنفس).</p> <p>يوضح المرشدين أهمية الثقة بالنفس وكيف يكونن واتقات بنفسهن.</p> <p>يوضح الباحثان خطوات تنمية الثقة بالنفس.</p> <p>يقوم المرشدين بتطبيق فنية اللوجودراما (القصة الرمزية) من خلال السؤال الاتي: (من لديها الشجاعة ان تذكر لنا موقف مرت به وكان لثقتها بنفسها دور مهم في تحقيق اهدافها؟).</p> <p>يشكر المرشدين المسترشدات مشاركتهم في نقاش موضوع الجلسة.</p> <p>يودع الباحثان المسترشدات وتخبرهن بموعد الجلسة القادمة.</p>
التقويم البنائي	<p>يقوم الباحثان بتوجيه الأسئلة الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ما معنى الثقة بالنفس؟ - ما هي أهمية اكتساب الثقة بالنفس؟ - يقوم المرشدين بتلخيص ما دار في الجلسة. - تحديد الإيجابيات والسلبيات للجلسة الإرشادية.
التدريب البيئي	يطلب المرشدين من المسترشدات كتابة موقف كن فيه غير واتقات من نفسهن وأصبحن واتقات.

ادارة الجلسة الثانية (الثقة بالنفس)

مدة الجلسة (45) دقيقة

تقديم الموضوع: - يرحب المرشدين بالمسترشدات ويقوم وتخبرهن بموضوع الجلسة الارشادية وهي (الثقة بالنفس) فالثقة بالنفس تعد من الصفات التي يتمتع بها الفرد المتوازن، يمكن ملاحظة الثقة بالنفس عند تعرض الفرد إلى موقف ما، ويعتقد البعض أن الثقة بالنفس هي ثقة فطرية ولدنا بها، ولكن هي صفة مكتسبة،

- يستطيع أي شخص أن يطورها ويعمل على دعمها، وتظهر في المواقف التي يتعرض لها الإنسان، وتكون بشكل مفاجئ، ومن هنا يمكن تعريف الثقة بالنفس: -
- "إيمان الفرد بإمكانياته وقدراته والاعتماد عليها في الوصول الى الشخصية المتناسقة نفسيا واجتماعيا والتي تساعده في مواجهة مواقف الحياة والتغلب عليها" (كامل، 2015: 150).
- يطلب المرشدين من المسترشدات اعادة التعريف ومناقشته معهن ويقدم الشكر والثناء لمن تشارك (شكراً على المشاركة اجابة موقفة)
- الحوار السقراطي: - تطرح المرشدين تساؤل على المسترشدات من يتطبق عليها هذا الموقف:
- " إذا انت واثقة من انجاز العمل بدقة عالية وتعرضت الى نقد من شخص ليس لديه خبرة بالعمل هل تشكين بان العمل غير منجز بشكل صحيح؟
- بعد ان تحصل المرشدين على اجابة احدى المسترشدات انا ينطبق عليه هذا الموقف تحاول حصر الحوار بالشكل الاتي: -
- احدى المسترشدات: - (انا ينطبق عليه هذا الموقف)
- المرشدين: - (لماذا)؟
- المسترشدة: عندما انجز العمل بشكل دقيق اتعرض للنقد.
- المرشدين: وكيف تعرفين تم انجازه بشكل جيد؟
- المسترشدة: عندما يخبرني رئيس عملي انه تم انجازه بشكل جيد.
- المرشدين: ومن لديه خبر أكثر بالعمل؟
- المسترشدة: رئيس العمل.
- المرشدين: اذا من هو على خطه ومن هو على صواب؟
- المسترشدة رئيس العمل طبعاً صواب؟
- المرشدين هل يصح نشك بأنفسنا عندما تكون لدينا ثقة انجزناه؟
- المسترشدة طبعاً لا.
- المرشدين إذا تعرضت الى موقف كهذا في الايام القادمة هل تشكين أنك على خطه من اول نقد تتعرضين له؟
- المسترشدة: - لا يغير ثقتي بنفسي؟
- بعد الحوار السقراطي تطرح المرشدين التساؤلات الاتية لكي تفتح باب الحوار والمناقشة وتحاول اشارك جميع المسترشدات وتكتب الاجابات على السبورة لك تحدد مشكلات المسترشدات
- هل تعبرين عن رأيك بصراحة؟

- هل انت راضية عن مظهرك الشخصي؟ وهل تحملين صفات تجعلك فخورة بنفسك؟ اذكريها؟

-يقدم المرشدين الشكر للمسترشدات المشاركات في الحوار .

تكمل المرشدين الحديث بقولها : - ان الثقة بالنفس هي شعور يوجد داخل الفرد، ويعمل تكون حالة إيجابية لدعم قدرات الفرد والاستعدادات الخاصة به، ويعتمد الكثير على الثقة بالنفس لتخطي كل المشاكل والمعوقات التي يتعرض لها الفرد أثناء سيره لتحقيق هدف معين، وتعتبر الثقة بالنفس ذات وأهميتها تكمن في إنهاء الخوف الداخلي للفرد والذي يقف حاجز قوي بينه وبين تحقيق أحلامه واهدافه فهي تساعد الفرد أن أجتياز كل الصعاب، وينهي كل القلق الذي يكون في داخله عن قدراته، ويتمتع الشخص الذي لديه ثقة بالنفس بأنه يكون قادر على فعل الكثير دون الشعور بالخجل، بالإضافة إلى أنه يستطيع تحقيق أهدافه بسهولة ويسر .

ويمكن تلخيص اهمية الثقة بالنفس بالطرق الآتية: -

1- إقامة علاقات ايجابية مع الاخرين.

2- التخلص من القلق والشعور بعدم الأمان.

3- تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف دون خوف.

4- القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة المناسبة للشخص، وأداء الأعمال بشكل متقن.

5- تطور الذات والقدرة الإنتاجية والعزيمة والإصرار.

6- تمنح الشعور بالسعادة.

- بعد ذكر اهمية الثقة بالنفس تفتح المرشدين باب الحوار السقراطي بين المسترشدات بعد تقديم سؤال: -

هل تعد الثقة بالنفس ذات اهمية في حياتنا؟

-يشكر المرشدين المسترشدات مشاركتهم في نقاش موضوع الجلسة.

فنية الوجودراما: - يقوم المرشدين بتطبيق فنية الوجودراما (القصة الرمزية) من خلال السؤال الآتي: -

(من لديها الشجاعة تذكر لنا موقف مرت به وكان لثقتها بنفسها دور مهم في تحقيق اهدافها؟).

-بعد ان تقص كل مسترشده موقفها في الحياة يشكر المرشدين المسترشدات في الحوار وتخبرهن ان

النجاح الذي تحقق هو نتيجة الثقة العالية بالنفس.

التقويم البنائي : - يقوم المرشدين بتوجيه الأسئلة الآتية:

-ما معنى الثقة بالنفس؟

-يقوم المرشدين بتلخيص ما دار في الجلسة.

-تحديد الإيجابيات والسلبيات للجلسة الإرشادية.

التدريب البيتي: - يطلب المرشدين من المسترشدات كتابة موقف كن فيه غير واثقات من نفسهن وأصبحن واثقات.

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

اولاً: عرض النتائج

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفاؤل المأساوي لاختبار صحة هذه الفرضية عالج المرشدين البيانات باستعمال اختبار (ولكوكسون لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، اذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى (0,05)، يتضح ان القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل الى ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في تنمية التفاؤل المأساوي لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، على وفق الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) قيمة ولكوكسن لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	درجات المجموعة التجريبية	درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة w		مستوى دلالة الفرق	دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية		
1	60	94	34-	1	34	صفر	8	دالة احصائيا	
2	55	110	55-	3	55				
3	30	99	39-	2	39				
4	45	115	70-	6	70				
5	56	130	74-	7.5	74				
6	51	129	78-	10	78				
7	60	135	75-	9	75				
8	63	137	74-	7.5	74				
9	71	139	68-	5	68				
10	60	126	66-	4	66				
				المجموع	633	صفر			

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفاؤل المأساوي.

لاختبار صحة هذه الفرضية عالج المرشدين البيانات باستعمال اختبار (ولكوكسون لعينتين مترابطيتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، اذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (10) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0,05)، تبين ان القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، مما يشير الى ان ليس هناك فروق ذات دلالة معنوية في تنمية التفاؤل المأساوي لدى طالبات المرحلة الاعدادية، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

قيمة ولكوكسون لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	درجات المجموعة الضابطة	درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة w		مستوى دلالة الفرق	دلالة الفرق
						الجدولية	المحسوبة		
1	139	140	2	5	5	8	21	0,05	غير دالة احصائياً
2	134	135	1-	2	2				
3	123	130	7-	9.5	9.5				
4	130	137	7-	9.5	9.5				
5	136	133	3	7	7				
6	133	138	5-	8	8				
7	134	136	2-	5	5				
8	137	136	1	2	2				
9	122	120	2	5	5				
10	135	134	1	2	2				
				34	21				

3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التفاؤل المأساوي. لاختبار صحة هذه الفرضية عالج المرشدين البيانات الاحصائية باستعمال اختبار (مان وتني لعينتين مستقلتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، اذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) والقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0,05) تبين ان القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية مما يدل الى هناك فروق ذات دلالة معنوية في تنمية التفاؤل المأساوي لدى طالبات المرحلة الاعدادية على وفق الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

قيمة مان وتني لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	درجات المجموعة التجريبية	الرتبة	قيمة w		درجات المجموعة الضابطة	الرتبة	الدرجة	دلالة الفرق	مستوى الدلالة
			المحسوبة	الجدولية					
1	80	6	صفر	23	226	19	دالة احصائياً	0,05	
2	75	3			215	17			
3	60	1			236	20			
4	77	4			199	15			
5	82	7			211	16			
6	78	9			219	18			
7	79	5			171	12			
8	70	2			178	13			
9	85	8			169	11			
10	90	10			191	14			
المجموع ر1 = 55					ر2 = 155				

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

أسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث على وفق المنهج التجريبي عن أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي في تنمية التفاؤل المأساوي لدى طالبات المرحلة الاعدادية. أذ أظهرت نتائج التحليل الإحصائي تنمية درجات المجموعة التجريبية. في حين لم يحدث أي تغيير ذو دلالة معنوية على درجات المجموعة الضابطة لأنها لم تتعرض لأي برنامج إرشادي. وقد أثبت هذا الأسلوب نجاحه في العديد من

الدراسات النفسية ومنها دراسة دراسة شون أ روبين (2002) ودراسة (محمود2017) ودراسة (الوائي 2019) وتغزو المرشدين نجاح أسلوب العلاج الوجودي للعالم فرانكل في تنمية التفاؤل المأساوي للأسباب التالية:

1. إن الأسلوب ساعد المسترشدات في تلبية حاجاتهن النفسية مثل الانتماء والقوة والحرية والمرح في طرق مسؤولة ومرضي عنها. كما أن هذا الأسلوب ساعد المسترشدات لمقابلة حاجاتهن بمسؤولية وبطريقة لا تتعارض مع الآخرين في متابعة حاجاتهم. إذ أن الأسلوب الوجودي. يأخذ اتجاهها تعليميا، والعمليات غير الواعية لا تلعب دورا في العلاج الواقعي. (ابوسعدي وعريبات، ٢٠١٣، ٢٩٨)

2. كان للباحثان دورا بمساعدة المسترشدات على تقييم سلوكياتهن الكلية وحاجاتهن وتطوير طرق لتحقيق هذه الحاجات.

3. كان للباحثان دورا في خلق علاقة إرشادية جيدة مع المسترشدة وأن تساعد على أن تتصل مع الناس الذين تحتاجهم في حياتها وبذلك تمكن المرشدين على أن تؤسس علاقة علاجية جيدة مع كل مسترشدة. كما إن اندماج المرشدين مع المسترشدة وفر فرصة لإتاحة المجال حتى تندمج مع شخص ما خارج نطاق جلسة العلاج، وحتى يتم ذلك فإنها تدرك دورها في الحياة بدلا من التركيز على السلوك اللامسؤول.

4. كما تمكن المرشدين في تأسيس أهداف العلاج وفهم دافعه من خلال التعرف على ما تريده المسترشدة من حاجات وهي الانتماء والقوة والحرية والمرح.

5. كما أن العلاج الوجودي وفر فرصة للتركيز على السلوك بدلا من المشاعر لأن قدرة الفرد على ضبط مشاعره وتفكيره محدود، لكن من السهل ضبط السلوك والتحكم به.

6. إن العلاج الوجودي وفر فرصة للمسترشدة لكي تفهم ذاتها وتتقبلها كما هي من خلال المناقشة التي دارت بينها وبين المرشدين.

7. كان للإرشاد الجمعي أثر فعال في تنمية التفاؤل المأساوي لأن المسترشدات تتشابه مشكلاتهن ومواقفهن وحاجاتهن.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي المرشدين ما يأتي:

1- على الوزارات العراقية الافادة من الدراسة الحالية كونها تنمي التفاؤل المأساوي لدى العديد من الأشخاص ومن ضمنهم طالبات المرحلة الاعدادية.

2- العمل على تنظيم الانشطة الترفيهية المتنوعة في البيئة المدرسية والتي من شأنها ان تزيد من التفاؤل المأساوي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

المقترحات:

- 1) اجراء دراسة تجريبية لتأثير العلاج الوجودي في تنمية التفاؤل المأساوي لدى طلاب الجامعة.
- 2) اجراء دراسة تجريبية بأساليب اخرى مثل (دحض الافكار، التنظيم) في تنمية التفاؤل المأساوي لدى طالبات الجامعة.

المصادر

- داود، عزيز حنا والعيدي، ناظم هاشم، (1990): علم النفس الشخصية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
- البصري، بتول بناي زبيري (2017): مفهوم الارشاد التربوي والنفسي، جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الانسانية، العراق
- الفسفوس، عدنان احمد (2006): اساليب تعديل السلوك الانساني، السلسلة الارشادية رقم 2، المكتبة الالكترونية اطفال الخليج.
- عمر، بدر العمر (1987): المتعلم في علم النفس التربوي، ط1، كويت تايمز للنشر، الكويت
- زهران، حامد عبد السلام (1980): التوجيه والارشاد النفسي، ط2 ، عالم الكتب القاهرة، مصر.
- معله، زيد عباس ناجي. (2014) قلق التفاعل وعلاقته بالإحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة، كلية التربية، جامعة القادسية، العراق
- الخوaja، عبد الفتاح، (2009): الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- سالم، سهير محمد، (2005): معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية، دراسة ارتقائية ارتباطية مقارنة، جامعة القران والعلوم الإسلامية
- غانم، محمد حسن، (2008): مدخل إلى العلاج النفسي، ط1، مطابع الشرطة، مكتبة مدبولي، القاهرة. **Website:** www.madboulybooks.com. فرانكل، فيكتور، (1982): الإنسان يبحث عن المعنى، ترجمة: طلعت منصور، ط1، دار القلم، الكويت.
- محجوب، وجيه (2002): مقدمة في الارشاد النفسي، ط1، دار الفكر، الكويت.
- الشرييني، زكريا احمد (2007): الاحصاء وتصاميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- كشرود، عمار الطيب (2007): البحث العلمي ومناهجه في العلوم الاجتماعية والسلوكية، ط1، الاردن.
- **Borders & dryra L. D .Sander, MD (1992): Comprehend save school counseling programs, Areview for policy Makers–Journal counseling and Development.**
- **Schneider, K.J. (2001c). Suffering and its ambiguities. Review of Existential Psychology and Psychiatry, Vol. XXV, nos., 1,2, & 3, 73–77.**
- **Frankl, V.E. (2000). Man’s search for ultimate meaning_ Cambridge, MA: Perseus.**
- **Bugental, J.F.T. (1978). Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential–humanistic approach. New York: McGraw–Hill.**
- **May, R. (1979). Man’s search for himself_ New York: Dell**

- Frankl, V.E. (1984). Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. New York: Simon & Schuster
- Greening, T. (1992). Existential challenges and responses. Journal of Humanistic Psychology, 20, 111-115
- Sartre, J. (1957). Existentialism and human emotions. New York: Philosophical Library
- Frankl, V.E. (1967). Psychotherapy and existentialism: Selected papers on logotherapy. New York: Simon & Schuster.
- Ebel, R. 1. (1972): Essential of education measurement, 2th, Prenzice Hall, Inc. Englewood. Cliffs, New Jersey, U.S.A.
- Baron, & keley (1981): An Introduction to Personality, New York.
- Grenlund, Norman E. (1966): Measurement and Evaluation teaching: psychometric theory. New York. McGraw Hill.
- Borders, 1., D. & Drory, Sandra (1992): Compreheave School Counseling Practitioners. Journal of Counseling and Development Vol. 70