

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتي التوافقية والرضا عن الحياة لدى عينة من المطلقات بدولة قطر

إشراف

أ.د/ طلعت منصور	أ.د/ حسام الدين محمود عزب	أ.د/ أسماء عبد الله العطية
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي	أستاذ مشارك ورئيس قسم العلوم النفسية
كلية التربية-جامعة عين شمس	كلية التربية-جامعة عين شمس	كلية التربية - جامعة قطر

أ. أمل عبد الرحمن المسلماني
طالبة دكتوراه

مقدمة:

يعد العلاج بالمعنى أحد التوجهات النفسية الوجودية في العلاج النفسي حيث يتناول واحده من أهم القضايا التي ينصب عليها الوجود الانساني وهي معنى الحياة لذلك تسعى الباحثة من خلال البحث الحالي الى توظيف العلاج بالمعنى في تنمية مهارات التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى المطلقات بدولة قطر.

مشكلة البحث:

يسعى البحث الحالي الى تصميم برنامج إرشادي مقترح يستند الى فنيات العلاج بالمعنى من أجل تنمية مهارات التوافقية والرضا عن الحياة لدى عينة من المطلقات بدولة قطر.

أهمية البحث:

تمثلت الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في وضع برنامج للإرشاد النفسي باستخدام مبادئ وفنيات العلاج بالمعنى، بهدف تنمية مهاراتي التوافقية والرضا عن الحياة لدى المطلقات باعتباره متغيراً وقائياً يعمل على تحسين الروح المعنوية لدى المطلقات وقدرتهن على التكيف والتوافق مع المرحلة الأليمة التي يمرون بها وبمتطلباتها ومشكلاتها المختلفة.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي لتنمية مهارتي التوافقية والرضا عن الحياة في ضوء العديد من فنيات الإرشاد بالمعنى Logo therapy، والتي تعمل على خفض حدة الشعور بالفراغ الوجودي واليأس وانعدام المعنى... وغيرها من التأثيرات السلبية التي تشعر بها بعض المطلقات.

مصطلحات الدراسة

يعتبر الإرشاد بالمعنى أحد أهم الوسائل الناجعة في تقليل التأثيرات السلبية لفقدان المعنى، ومن العوامل النفسية الهامة التي تلعب أثراً كبيراً على حياة المطلقة الرضا عن الحياة Life Satisfaction، والتوافقية Adjustment، وهما محوران أساسيان في مدى إحساس المطلقة بالصدمة الناشئة بعد المرور بتلك الخبرة الرهيبة.

• برنامج الإرشاد بالمعنى Logo Counseling Program .

هو برنامج مخطط على أسس علمية، وذلك لتقديم الخدمات الإرشادية المختلفة، وذلك بهدف مساعدة المطلقات على التخفيف من حدة المشاعر السلبية، والضعف التي تفرضها عليهن خبرة الطلاق بما تتطوي عليها من مشاعر أليمة، من خلال استخدام الفنيات المتعددة للعلاج بالمعنى؛ فالعلاج بال معنى Logo therapy هو اتجاه علاجي نفسي قائم على أسس ومبادئ رئيسة تهتم بإيجاد المعنى في حياة الفرد، وتهتم بالنظرة الفينومينولوجية Phenomenology للإنسان، والعلاج بالمعنى يرفض الإسراف في النزعة الطبيعية عند تناول الظاهرة الإنسانية، ومحاولة تفسيرها على أساس من العلل والأسباب النشئية، كما أن له مجموعة من الفنيات الخاصة به تعمل على تدعيم ثلاثة مبادئ أساسية هي: حرية الإرادة، إرادة المعنى، ومعنى الحياة.

• مهارات التوافقية Adjustment skills

يعرّف (٢٩٢: ١٩٨٠) Kitson and others التوافقية بأنها "الخلو النسبي من أعراض ومظاهر الاضطراب النفسي أو الجسدي، والقدرة على الأداء الكفء لمسئوليات الدور اليومي في المنزل، الأسرة، العمل، وأوقات الفراغ والراحة. وتنمية هوية مستقلة لا تستمد مقوماتها من وضع زواج أو زواج سابق."

- مهارات الرضا عن الحياة Life Satisfaction Skills .

يعرّف الرضا عن الحياة بأنه: تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاهما نفسه، كما يمكن تعريفه بأنه حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتقاؤه بمستقبل حياته وتقبله لبيئته المدركة وتفاعله مع جوانبها. ومن ثم، فالرضا عن الحياة يشتمل على ثلاث جوانب هي: تقبل الإنجازات والحياة، وتقبل الذات، وتقبل الآخرين. (عزة عبد الكريم، ٢٠٠٧: ٣٨١)

● المطلقات Divorced Women

المطلقات هن السيدات اللاتي مررن بخبرة الطلاق من فئة الشباب ما بين (٢٠-٤٥) عام، في المجتمع القطري. وعليه يحدد الطلاق إجرائياً في هذه الدراسة على أنه انفصال الزوجين انفصلاً تقره السلطات الشرعية في دولة قطر، وعليه فالمطلقة هي تلك المرأة التي انفصلت عن زوجها والمصدق على انفصالها رسمياً من المحاكم الشرعية في قطر.

الإطار النظري:

يعتبر Frankl هو مؤسس الإرشاد بالمعنى وأصل فرانكل ووضع قواعد العلاج بالمعنى الذي كان خطوة رائجة على طريق العلاج النفسي. وقد قدر لفرانكل أن يصبح زعيماً لثالث مدرسة نمساوية في العلاج النفسي بعد مدرستي فرويد وأدلر. وقد مرّ فيكتور فرانكل بخبرة إنسانية نادرة أثناء فترة الحرب العالمية الثانية إذ تم اعتقاله في عام ١٩٤٢، وظل رهن الاعتقال حتى عام ١٩٤٥ منتقلاً بين معسكرات اعتقال نازية عديدة، وعندما خرج إلي الحرية وجد أبيه وأمه وأخيه وزوجته الأولي قد قتلوا جميعاً في غرف الغاز، وكانت هذه الخبرة الرهيبة لها أثر كبير في نضج فكر فرانكل واكتمال تصور أهمية معنى الحياة لديه (محمد سعد حامد، ٢٠٠٧).

وخلصت الباحثة إلى أن البداية كانت انطلاقاً من مفهوم معنى الحياة ودوره العظيم في حياة الفرد؛ حيث كتب Frankl كتاباً بيع منه أكثر من ٣ مليون نسخة وترجم للعديد من اللغات حول العالم وهو الإنسان يبحث عن معنى Man's search for meaning. لتبدأ بعدها رحله التنظير والبحث ليسفر عن نظريته من أهم نظريات الإرشاد النفسي لها إطارها

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

النظري وفنيتها الإرشادية. ومعنى الحياة هو مفهوم أو مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية - كالنجاح أو الفشل مثلاً - يكونها الفرد عبر الحياة عن حياته، غير مصادر مختلفة داخل حيز خبراته الشخصية التي يخبرها في مواقف تفاعله مع ذاته والآخرين في ظل ثقافة المجتمع ومتغيراتها. وتعكس هذه المفاهيم توجه الفرد نحو الحياة، وأسلوب حياته وتظهر في صورة أساليب وأهداف في مجالات شتى يعمل على تحقيقها، ويتضمن ثلاثة أبعاد: الوعي بالمعنى في الحياة، والتوجه نحو الحياة، وأسلوب الحياة (سهير محمد سالم، ٢٠٠٥: ١١).

ولافت قضية المعنى في الحياة اهتماماً كبيراً في شتى المجتمعات المتباينة، وذلك لأهميته الكبرى في مساعدة الأفراد على الاستمرارية والوصول إلى مستوى مناسب من التوازن الانفعالي والدافعية من أجل تحقيق أهدافهم. فمنذ أن وُجد المعنى في الحياة وهو مصدر إيجابي نفسى Positive Psychological يساهم في تحسين الصحة النفسية لدى المجتمعات التي تعاني من صعوبات وتغيرات اقتصادية، وسياسية صعبة، وأصبحت تطبيقاته غاية في الخطورة والأهمية (نجوى إبراهيم عبد المنعم، ٢٠٠٨: ٥).

ولعل نموذج مدرسة العلاج بالمعنى logo therapy يعد من أبرز تلك الاتجاهات - فقد قامت مدرسة "Frankl" على أساس من انتقاداته التي وجهها لكل من التحليل النفسي الفرويدي وعلم النفس الأدلري، خاصة تلك الانتقادات الموجهة إلى نظريتي الدافعية لدي كل منهما. حيث يرى "Frankl" أن مبدأ اللذة الفرويدي ودافع المكانة الأدلري غير كافيين لتفسير السلوك الإنساني، وفي هذا الصدد يقرر أنه وضع ما أسماه بمبدأ إرادة المعنى The will to meaning ليعارض به كلاً من مبدأ اللذة الذي يحكم نظرية الدافعية في التحليل النفسي وإرادة القوة the will to power كمبدأ رئيسي في علم النفس الأدلري. فالسعي إلى تحقيق اللذة أو الوصول إلى المكانة المهيئة للحصول على القوة والنفوذ لا يمكن أن يُفسر كل صور النشاط الإنساني، في حين أن معنى الحياة لدي كل إنسان هو الذي يمكن أن يجعل من السعي الدؤوب وتحمل المعاناة شيئاً يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش، بل إنّ الإنسان الذي يكتشف لحياته معنى وهدف؛ هو الإنسان الذي يستطيع أن يتحمل ندرة اللذة والافتقار إلى المكانة والنفوذ دون أن ينقص هذا من سعادته أو من صحته

أ. أمل عبدالرحمن المسلماني

النفسية، فالمسعي الرئيسي للإنسان هو تحقيق المعنى في الحياة لا تعقب اللذة أو تعاضم السطوة (إيمان فوزي، ١٩٩٧: ٣،٤).

ومصطلح العلاج بالمعنى logo therapy يتكون من logos وهي كلمة يونانية تشير إلى " المعنى " Meaning إذن، العلاج بالمعنى، أو كما يطلق عليه البعض "مدرسة فيينا الثالثة في العلاج النفسي - بعد مدرستي فرويد وأدلر - يركز على معنى الوجود الإنساني وكذلك على سعي الإنسان إلى البحث عن ذلك المعنى. هذا السعي إلى أن يجد الفرد معنى في حياته، وفقاً للعلاج بالمعنى، هو القوة الدافعية الأولية في الإنسان وفي ذلك يتضح إرادة المعنى. والعلاج بالمعنى يركز أكثر على المستقبل ويتم فيه بمواجهة المريض فعلاً بمعنى حياته، كما يعاد توجيهه وتوجهه نحو معنى هذه الحياة (فيكتور فرانكل، ترجمة طلعت منصور، ١٩٨٢: ١٣٠).

أسس العلاج بالمعنى الوجودي (الروحي)

يقوم العلاج بالمعنى الوجودي الروحي على أساس ثلاثة مفاهيم فلسفية ونفسية وهي:

● حرية الإرادة

● إرادة المعنى

● معنى الحياة

١- حرية الإرادة: Freedom of will

طبقاً للعلاج بالمعنى الروحي والتحليل الوجودي (LTEA) فإن الإنسان ليس تابعاً بشكل كلي للظروف، ولكنه إنسان حر في أن يتخذ ما يراه، وأن يأخذ موقفه تجاه الظروف الداخلية (نفسياً)، وتجاه الظروف الخارجية (بيولوجياً واجتماعياً). وتعرف الحرية هنا بأنها مساحة هامة في حياة الإنسان الخاصة، تتم ممارستها من خلال المسؤولية الممنوحة له، وتستمد هذه الحرية من متطلباته الروحية، والتي يفهم منها أنها تمثل عالم الإنسان الأساسي، وهي أسمى من المطالب الجسمية والنفسية. وبالرغم من أن الإنسان لديه جانب روحي، إلا أنه أيضاً لديه الاستقلال والقدرة على أن يشكل حياته بنفسه. وتلعب حرية الإنسان دوراً هاماً في العلاج النفسي، حيث تزود العملاء بمساحة من الاطمئنان للحدث في مواجهة الأعراض الجسمية والنفسية، والحرية هي المصدر الذي يمكن العملاء من التعامل مع المتناقضات

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

البيئية المحيطة، والتعامل مع أعراضها، كما أنها تمكن الإنسان من التحكم في العزم والتصميم الذاتي. إن حرية الإرادة تعنى حرية الإرادة الإنسانية، والإرادة الإنسانية هي إرادة كائن محدود، وهي ليست تحرراً من الظروف، وإنما بالأحرى حرية في اتخاذ موقف بعينه إزاء الظروف التي قد تواجهه (محمد عبد الظاهر الطيب، ١٩٨٩، ٢٥٠).

٢-إرادة المعنى Will to Meaning

يستخدم Frankl لفظة إنسان ليقصد بها الكائنات البشرية، والإنسان يحاول الوصول إلى العالم الخارجي، عالم مكتظ بالكائنات الأخرى التي سيقابلها، وممتلئ بالمعاني التي سيحققها، ومثل هذه النظرية تتعارض وبشكل عميق مع نظريات الدوافع القائمة على مبدأ التوازن الداخلي، فاتجاهه هو إرادة المعنى، وهو الكفاح الرئيسي للإنسان لإيجاد وتحقيق المعنى، أما تلك النظريات الأخرى فهي تصور الإنسان كما لو كان نظاماً معلقاً، فطبقاً لها فإن الإنسان يهتم بشكل أساسي بحفظ واسترجاع التوازن وأن يبلغ هذا بتقليل وخفض التوترات.

إن الكائنات ليست فقط حرة، ولكنها أيضاً تعتبر الحرية أكثر أهمية بالنسبة لهم، حيث يستخدمونها لإنجاز وتحقيق أهدافهم، والبحث عن المعنى يشبه البحث عن الدافعية الفطرية لدى الإنسان، وعندما لا يستطيع الإنسان أن يدرك إرادة المعنى في حياته فإنه سيتعرض لإحساس عميق من خواء المعنى والفراغ. إن إحباط الحاجات الوجودية، والأهداف ذات المعنى سوف يؤدي إلى العدوانية، والإدمان والاكنتاب والانتحار، ويزيد من حدة الاضطرابات المرضية والعصابية.

إن العلاج بالمعنى الروحي والتحليل الوجودي يساعد العملاء على إدراك هذه العوامل التي تعوقهم عن تحقيق الأهداف ذات المعنى في حياتهم. ويصبح العملاء ذوو حساسية في إدراك احتمالية المعنى، ويتم إرشادهم ومساعدتهم على إدراك هذه المعاني المحتملة (احتمالية المعنى) والتي يصلون إليها بأنفسهم.

٣-معنى الحياة Meaning of life

يبني العلاج بالمعنى الروحي والتحليل الوجودي على فكرة أن المعنى حقيقة موضوعية، ويؤكد العلاج بالمعنى على ركيزة معنى الحياة، حيث يستطيع المعالج تبصير صاحب المشكلة بالمجالات المتعددة للمعنى والقيم، وذلك ما أكد عليه "فرانكل" في كتابه

أ. أمل عبدالرحمن المسلماني

"الإنسان يبحث عن المعنى" Man's Search for Meaning ذلك الذي أكد فيه على أنه لا يوجد معنى واحد في الحياة، ولكن توجد معانٍ متعددة، والأهم في هذه المعاني المتنوعة المعنى الخاص لوجود الإنسان، وهنا تعتبر مهمة الإنسان في الحياة مهمة فريدة، فليس المهم أن يعرف الإنسان معنى الحياة، ولكن المهم أن يدرك المعنى (زينب العايش، ١٩٩٦: ٢٤٩).

وتمر المطلقات بحالة من انعدام المعنى Meaninglessness والسأم والضيق، أو ما يطلق عليه فرانكل بالفراغ الوجودي Existential Vacuum، وهنا يرى عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٣: ٥) أن فقدان المعنى في الحياة يؤدي بالفرد إلى الشعور بـ"الفراغ الوجودي" والذي يبدو فيه الإنسان مقهوراً ومغلوباً على أمره، حيث يكون أسيراً لهذه الحياة أكثر مما هو صانع لها. حياة لم يشكلها بإرادته كما يريد، وإنما هي شكّلت له، وأجبر عليها.

ويتفق (٢٠٠٣: ٥٣٩) Cooper مع عبد السلام عبد الغفار على أنّ الفرد الذي يشعر بالفراغ الوجودي يؤدي به إلى حياة خاوية، ومحبطة—وتدريجياً—تتمو لديه الكثير من الاضطرابات، والأعصاب الوجودية وربما يؤدي بالفرد إلى ظهور انحرافات سلوكية مثل الإدمان، والانتحار. وهذا الاحساس من انعدام المعنى من الممكن أن يحدث لدى الأفراد في فترات مختلفة من الحياة، مثل فترة المراهقة أو بعد التقاعد أو في فترات الأزمة. ويعد العلاج بالمعنى من العلاجات النفسية التي تستند إلى الاتجاه الفينومينولوجي Phenomenology في علم النفس، الذي يرفض الإسراف في النزعة الطبيعية عند تناول الظاهرة الإنسانية، ومحاولة تفسيرها على أساس من العلة والأسباب التشويئية، كما أن المهمة الأساسية للإنسان هي تحقيق المعنى وليس مجرد إشباع الغرائز، وإن إرادة المعنى يمكن رصدها من خلال الفعل والخبرة كمعايشة شخص أو عمل ما، من هنا تأتي ضرورة تصميم برنامج قائم على مبادئ وفنيات العلاج بالمعنى من أجل مساعدة تنمية مهارات التوافقية والرضا عن الحياة لدى المطلقات مما يعينهم على مواجهة الضغوطات الناتجة عن خبرة الطلاق الأليمة؛ فهم عرضة للكثير من الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب - القلق بأنواعه - الخوف - الإحساس بالوحدة..... إلخ.

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

الفنيات القائمة على اتجاه العلاج بالمعنى لدى Frankl يُعتبر Frankl أول معالج وجودي أسس مدرسة علاجية تتكامل فيها الجوانب النظرية مع الجوانب العملية التطبيقية، ويرى أن العلاج بالمعنى تجاوز التحليل النفسي والمدرسة السلوكية وذلك من خلال اعتبار أن الإنسان مجاوزاً لذاته، وتجاوز الذات يعنى أن الإنسان في صميم كيانه أو كونه إنساناً إنما يشير ويتوجه دائماً إلى الآخر أكثر مما يتوجه إلى ذاته، ويقوم العلاج بالمعنى على ثلاثة مبادئ أساسية وهي: (حرية الإرادة، إرادة المعنى، معنى الحياة)، ويوضح أن العلاج بالمعنى يشمل الفنيات التالية:

إن بعض السلوكيات العصابية يمكن أن تعالج من خلال القصد المتناقض ظاهرياً Paradoxical Intention وهي فنية يقصد بها تشجيع المريض على أن يفعل أو يرغب في حدوث الأشياء التي يخافها، وتعتمد على فكرة مواجهة القلق المتوقع. وهناك بعض السلوكيات الأخرى تعالج بواسطة صرف الانتباه Dereflexion، وهي تعالج الأعراض العصابية الناتجة عن الملاحظة القهرية للذات والتي تترك الفرد (محمد سعد حامد، ٢٠٠٧).

أما عن دور المعالج في العلاج بالمعنى؛ فيتلخص في قدرته على إقناع المريض بوجود معنى لحياته يلزم تحقيقه، وأن يوضح له أن معنى الحياة في متناول كل فرد، كما يحاول المعالج ألا يفرض عليه قيماً معينة؛ وإنما يدعها تتبع من داخله، وأن يعمل على مد المجال البصري للمريض ليعي المجال الكلي لمعنى حياته، ولا بد أن تتسم علاقة المعالج بالمريض بجو من الأمن العاطفي وتقدير الذات والدفع والتعاطف، أما العبء الواقع على المريض هو أن يكون قادراً على أن يعيش بصورة ذاتية إدراكاته الحسية لعالمه، وأن يكون نشيطاً وأن يقرر ما يخاف منه وما يشعر تجاهه بالذنب، وأن يفتح الباب لنفسه ليخبر ما يعتلج داخل نفسه من هلع أو إثارة أو بهجة أو اكتئاب، وأن تكون لديه القدرة على أن يقرر أي نوع من المستقبل تكون حياته. (نبيل حافظ، ٢٠٠٨: ١١٠-١١١).

ويمكن ذكر الفنيات التي تمت الاستعانة بها في برنامج الإرشاد بالمعنى للمطلقات على النحو التالي: -

- فنية المسرحيات النفسية القائمة على العلاج بالمعنى (اللوجودراما Logo-Drama).

استخدم "فرانكل" أسلوب المسرحيات النفسية كشكل من أشكال العلاج الجماعي، حيث يمثل فيه المريض قصته أمام باقي أفراد المجموعة ويتم التحوار بشأنها، ويقوم المعالج بالتدخل والمشاركة بطرح الأسئلة التي تساعد أفراد المجموعة في التوصل إلى معاني في حياتهم من خلال الاستفادة من خبرات وقصص الآخرين في المجموعة، وقد تم تطبيق هذه الفنية خلال جلسة علاجية جماعية توصلت من خلالها امرأة -كانت قد أوشكت على الانتحار- إلى معنى في حياتها رغم المعاناة؛ فقد فقدت ابنها عند سن صغيرة وتبقى لديها ابن آخر لكنه كسيح، وتمردت على قدرها وأحست بخلو حياتها من المعنى وحاولت الانتحار مع ولدها الكسيح الذي رفض لأن الحياة لديه لازالت ذات معنى، هنا أشرك فرانكل معها امرأة مسنة افتقدت الأبناء وشعرت بانعدام المعنى، واستفاد من خلال هذا التفاعل بين هاتين السيدتين ونصحهما أن تعودا هاتين السيدتين إلى الوراء وأن يتفحصا حياتهما، وقد نفع ذلك -خاصة- مع السيدة التي فقدت ابنها والتي انفجرت في البكاء بعدما أحست بأن حياتها الماضية كانت ذات معنى، وأنها لم تقصر في شيء، وبذلت قصارى جهدها من أجل ولدها، ولم تكن حياتها فشلاً، واستطاعت أخيراً أن تجد معنى خلال هذه المعاناة، وأن تجد معنى خلال حياة ولدها القصيرة أكثر من حياة المرأة الأخرى التي استمرت ثمانين عاماً (فرانكل، ١٩٨٢: ١٥٤-١٥٦).

● فنية القصة الرمزية Parable technique .

أشار "فرانكل" إلى هذا الأسلوب بوصفه وسيلة مفيدة مع بعض الأشخاص؛ حيث يروي المعالج قصة توضح معنى معين قد يصعب التعبير عنه بشكل مباشر. على سبيل المثال: يروي قصة توضح معنى ارتباط الحياة الإنسانية بالمعاناة، وهي قصة "حبوب الخردل": "ولدت الهندية جوتا طفلاً ولكنه مرض ومات فشعرت بالأسى وحملت جثمانه من مكان لآخر بحثاً عن دواء فهزأ الناس بها، ولكنها لجأت لأحد الحكماء الذي أخبرها أن الدواء الوحيد هو أن تحضر حفنة من حبوب الخردل من أي منزل بالمدينة لا يكون أحد من أهله قد مرض أو عانى أو مات؛ فجابت المدينة من بيت إلى بيت ولكنها لم تتجح أبداً في العثور على منزل لم يعاني فيه أحد أو يموت، فأدركت أن ابنها لم يكن الوحيد الذي مرض

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

ومات وأنها لم تكن الوحيدة التي عانت، فالمعاناة قانون سائد بين بني البشر" (إيمان فوزي، ١٩٩٢: ١٣٣).

• إعادة البناء الموقفي Situational reconstruction:.

تهدف إلى استعادة الفرد سيطرته على الموقف والمشكلات وتركز على الاعتبارات الموقفية أكثر من النتائج الانفعالية. وهي ملائمة لمن يعانون من أحداث ضاغطة، خاصة إذا كان منشغلاً بهذه الأحداث بصورة مرضية. ووفقاً لهذه الفنية فإنه يتم توجيه العميل إلى محاولة تخيل ثلاث حالات كان من الممكن أن يأتي الحدث على نحو أسوأ مما كان عليه بالفعل، وعندما ينجح في ذلك يحاول تخيل ثلاثة حالات كان من الممكن أن تكون أقل سوءاً مما وقع فعلاً. وبعد التدريب على إعادة بناء الموقف على هذا النحو تطبق هذه الطريقة على أحداث سابقة أو حالية. ومن إحدى فوائد هذه الفنية أنها تساعد الفرد على التخيل الذي يمكنه من التدريب السيطرة والتحكم في الأحداث المستقبلية واتخاذ قرارات صائبة نحوها (أشرف عبد الحليم، ٢٠٠٣: ٧٨).

• تحسين الذات التعويضي Compensatory self-improvement:.

وتهدف هذه الفنية إلى زيادة إحساس العميل بالإمكانات والجوانب المضيئة في شخصيته بدلاً من النواقص التي تعتريه، عندئذ يكون من الأفضل تقبل تلك النواقص كما هي، وتوجيه العميل إلى جوانب أخرى من الحياة كانت غير مستغلة ليستثمر فيها طاقاته المبددة في الحزن والألم، ويكتشف إمكانات جديدة في حياته ينمو من خلالها متجاوزاً محنته. ويضرب "مادي" مثلاً لهذا بتلك المطلقة التي لم تستطع لفترة طويلة أن تتجاوز محنة فقد زوجها وآلام فشل محاولاتها لاستعادته وكان الحل هو لجوئها إلى ممارسة إحدى الرياضات العنيفة، وقد ساعدها النجاح في ممارسة هذه الرياضة والتقدم فيها على تجاوز المحنة (المرجع السابق، ٢٠٠٣: ٨٠).

- المقصد المتناقض ظاهرياً Paradoxical Insertion أن المريض يلقي التشجيع حتى يفعل، أو يرغب في أن تحدث الأشياء التي يخافها، ولكي نفهم الفعالية العلاجية لهذه الفنية، فإننا يجب أن نتدبر الظاهرة المسماة (قلق التوقع) (أو القلق التوقعي) Anticipatory Anxiety، وهذا معناه أن المريض يستجيب لحدث ما بتوقع كله خوف من تكرار حدوثه، ومع ذلك فإن الخوف الذي نخافه على نحو الدقة يحدث، وكذلك الحال

بالنسبة لقلق التوقع، وهكذا تنشأ حلقة مفرغة، فالعرض يستنهض فوبيا، والفوبيا تحرك (تستفز) العرض، وعندما فإن تكرار حدوث العرض يعزز الفوبيا، وهكذا يجد المريض نفسه في شرنقة حيث ينشأ ميكانيزم تغذية راجعة، وأشار الطبيب بإمكانية تحطيم الحلقة المفرغة إما بالعلاج العقاقيري أو بالعلاج النفسي أو بمزيج من الاثنين.

-الحد من تثبيت التفكير على فكرة أو موضوع ما (مثير القلق) وهذه الفنية جزء من العلاج بالمعنى الوجودي للعصاب الجنسي، وقد أطلقت عليها (زينب العايش) اسم تشتت التفكير، أي أنه عندما لا يجد الإنسان المعنى المحدد فإنه يحصر نفسه في دائرة مغلقة تجعله لا يرى بكفاءة كيف يمكن أن يحل هذه المشكلة، فيصاب بهواجس تطمس مستوى الإدراك في إيجاد الحل السليم، فيصاب بالتفكير غير المجمع، هذا الأمر يجعله لا يستطيع أن يتخذ قراراً أو ينتقي الحل الذي يستطيع أن يخلصه من هذا التشنت (نبيل محمد الفحل، ٢٠٠٩: ١٦٧).

وتمكنت أيضاً من أن تستشف أن العلاج بالمعنى يستند على افتراضات أساسية استناداً إلى الأسس النظرية لفكر فرانكل) هي:

- الكائن الإنسان الحر.
- المعنى الشخصي الذي يعتمد على المواقف التي يمر بها الإنسان.
- الحياة تجعل الإنسان يخاطر لإيجاد معاني لمواقف الحياة.
- درجة المعاناة تتضمن قيماً وتبعث معاني جديدة.
- إيجاد المعنى والهدف في الحياة لا يفيد منطق السهولة واليسر.
- إيجاد المعنى يمثل تبصراً يحدد علاقته بالآخرين.
- لا يمكن أن نتصور المعنى هو السعادة.
- الإحباط في إرادة المعنى يؤدي إلى الفراغ الوجودي.

وقد أشار (محمد الطيب) بأن المعالج بالمعنى الوجودي ليس بمعلم أخلاقي كما أنه ليس بمثقف فعمله يقوم على التحليلات الأمبيريقية أي الفينوفسيولوجية، ويوضح التحليل الفينوفسيولوجي لخبرة عملية التقييم التي يعيشها رجل الشارع البسيط، إن المرء يمكن أن يجد معنى في الحياة بخلق أو إتيان أي فعل أو بمعايشة الخير والحق والجمال، وبمعايشة الطبيعة والثقافة، وأخيراً في علاقة فرد آخر يحبه.

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

وكثيراً ما يفيد العلاج بالمعنى الوجودي للعصاب الجنسي وخاصة فنية الحد من تثبيت التفكير، كما أن فنية المقصد المتناقض ظاهرياً تهم في العلاج القصير المدى للمرضى المصابين بالسوساس القهري، والمرضى المصابين بالنوبات (زينب محمود شقير، ٢٠٠٢).

دراسات سابقة:

•دراسة أمل محمد حسن (٢٠١٠) عن فاعلية برنامج إرشادي لتحسين معنى الحياة وأثره في تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصرياً. هدفت الدراسة إلى تحسين معنى الحياة لدى المراهقين بصرياً، ومعرفة أثر ذلك في تقدير الذات لديهم.

عينة الدراسة: وتكونت من (١٠) من المراهقين والمراهقات من ذوي الإعاقة البصرية منهم (٨) ذكور، و (٢) من الإناث، وذلك بمدرسة النور للمكفوفين التابعة لإدارة التربية الخاصة بمحافظة الإسماعيلية، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٢-١٩) سنة بمتوسط عمري (١٥.٧٠) سنة وانحراف معياري قدرة (٢.٣٥) سنة وتم تقسيمها إلى مجموعتين: الأولى تجريبية وتشمل (٥) من المراهقين والمراهقات منهم (٤) ذكور، و (١) أنثى. والثانية ضابط وتشمل (٥) من المراهقين والمراهقات منهم (٤) ذكور، و (١) أنثى

•دراسة نجاه محمود محمد (٢٠٠٩) عن برنامج إرشادي لإثراء معنى الحياة وأثره على بعض المتغيرات النفسية لدى المودعين بالمؤسسات الإيوائية.

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر العلاج بالمعنى في التغيرات النفسية لدى المودعين بمؤسسات الإيواء، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطات درجات المراهقين الذكور المودعين بالمؤسسات الإيوائية ومتوسطات درجات أقرانهم من المراهقين الذكور المقيمين في بيئتهم الأسرية الطبيعية في معنى الحياة بأبعاده الثلاثة (الوعى بمعنى الحياة / التوجه نحو أسلوب الحياة) وأيضاً توصلت إلى وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي الحياة بأبعاده الثلاثة (الوعى بمعنى الحياة / التوجه نحو الحياة / أسلوب الحياة) إلى عدم وجود فروق

أ. أمل عبدالرحمن المسلماني

بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي لمعنى الحياة بأبعاده الثلاثة.

•دراسة سيفتسي وآخرون (٢٠٠٩) Civitci, and others بعنوان الشعور بالوحدة والرضا عن الحياة لدى البالغين في حالات طلاق الابوين وعدم الطلاق.

تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية لأبوين مطلقين مقابل الطلاب في الاسر التي لم تمر بخبرة الطلاق، وتكونت عينة الدراسة من ١٣٨ طالبا وطالبة في عمر ١٩ عاما في منطقة دنيزلي في تركيا. واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة وتوصلت إلى تدني مستوى الرضا عن الحياة لدى الأبناء في الأسر المطلقة، كما أن الأبناء في الأسر المطلقة يرتفع لديهم مستوى الشعور بالوحدة أكثر من الأبناء في الأسر التي لم تمر بخبرة الطلاق.

•دراسة خالد سعد سيد محمد (٢٠٠٨) فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين.

تهدف الدراسة إلى: قياس فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل وتحسين معنى الحياة لدى عينة من المراهقين المكفوفين، التعرف على مدى استمرار فاعلية البرنامج في خفض قلق المستقبل وتحسين معنى الحياة بعد الانتهاء من تطبيقه بشهرين. تكونت عينة الدراسة الأساسية من ١٣ فرد من العميان (٩ من ذكور، ٤ من الإناث)، تم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين: تجريبية بلغ عدد أفرادها ٧ أفراد (٥ ذكور، ٢ إناث)، وضابطة بلغ قوامها ٦ أفراد (٤ ذكور، ٢ إناث). استخدم الباحث: مقياس قلق المستقبل للمكفوفين (إعداد الباحث)؛ مقياس معنى الحياة: (عبد الرحمن سيد سليمان وإيمان فوزي شاهين، ١٩٩٩)؛ وبرنامج الإرشاد ذو المعنى: تكونت من موضوعات يحتاج اكتسابها إلى ١٠ جلسة مدة كل جلسة من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة.

أشارت نتائج الدراسة إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس معنى الحياة ومقياس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس ومقياس قلق

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

المستقبل معنى الحياة في القياسين القبلي والبعدي، أما فيما يتعلق بالفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، فقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية علي مقياس معنى الحياة ومقياس قلق المستقبل في القياس البعدي لصالح القياس البعدي.

كما أشارت نتائج الدراسة إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس معنى الحياة بأبعاده في القياسين البعدي والتتبعي وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي وذلك يعنى استمرار التحسن في درجات الأفراد بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج.

•دراسة أشرف محمد عبد الحليم (٢٠٠٧) بعنوان فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى خفض الشعور بقلق الموت لدى عينة من الشباب الجامعي.

وقد هدفت الدراسة الى اختبار فاعلية العلاج بالمعنى في خفض الشعور بقلق الموت وكذلك تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى الشباب، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) من الشباب الجامعي من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس من مرتفعي الشعور بقلق الموت ومنخفضي الشعور بمعنى الحياة وتم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية قوامها (٢٠) طالب والثانية ضابطة قوامها (٢٠) طالب، واستخدم الباحث أدوات وهي: مقياس قلق الموت أعداد الباحث، اختبار الهدف من الحياة أعداد إسماعيل بدر ١٩٩٠، واستخدم الباحث اختبار مان وويتني واختبار ويلكسون لتحليل البيانات وتوصلت الدراسة إلى أن العلاج بالمعنى قد ساهم بصورة واضحة في تنمية الشعور بمعنى الحياة لدى الشباب وبالتالي خفض الشعور بقلق الموت لديهم.

•دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠٠٦)فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً.

تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً، وتتبع أهمية الدراسة من تسليطها الضوء على فئة المعاقين والاهتمام بحالاتهم من خلال إعداد برنامج علاجي يستند على الأسس النظرية والفنيات التطبيقية للعلاج بالمعنى والتعرف على فعاليته في تخفيف أزمة

أ. أمل عبدالرحمن المسلماني

الهوية، والتعرف على مدى استمرارية فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابي بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

تكونت عينة الدراسة من ٥٢ طالبا وطالبة من ذوي الإعاقة البصرية بواقع ٣٥ من الذكور بمتوسط أعمار ١٦.٨٩، وانحراف معياري قدره ٢٥.١، و ١٧ أنثى بمتوسط أعمار قدره ١٦.٥٩، وانحراف معياري قدره ١.١٨، وتم اختيار العينة من مدرسة النور للمكفوفين، وقسمت لمجموعتين، الأولى تجريبية تتكون من ٩ أفراد وأخرى ضابطة تتكون من ٩ أفراد، وقد تم تحقيق التجانس بين المجموعتين في كل من العمر الزمني ومستوى الذكاء والجنس (ذكر فقط)، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ودرجة الإعاقة وزمن حدوثها.

وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس رتب الهوية في مرحلتي المراهقة والرشد المبكر من إعداد محمد عبد الرحمن، ومقياس معنى الحياة للمراهقين المعاقين بصريا من إعداد الباحث، اختبار ذكاء الشباب اللفظي من إعداد حامد زهران، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصري من إعداد عبد العزيز الشخص، وبرنامج العلاج بالمعنى من إعداد الباحث.

وأُسفرت الدراسة عن نتائج منها وجود فروق دالة إحصائية في رتب الهوية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس القبلي في رتب الهوية السالبة، وجود فروق دالة إحصائية في رتب الهوية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في رتب الهوية الإيجابية لصالح متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في رتب الهوية السالبة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في رتب الهوية بين درجات متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي. وخلصت في النهاية إلى فعالية العلاج بالمعنى في تنمية مفهوم معنى الحياة لدى فئات أخرى من المعاقين.

• دراسة ساوسويك وآخرون (Southwick, and others) (٢٠٠٦) بعنوان " دور العلاج بالمعنى كعلاج مكمل في علاج اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة: تدخل قائم على تنمية معنى الحياة".

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

تهدف الدراسة إلى معرفة دور العلاج بالمعنى لدى فرانكل في علاج أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD) وذلك لدى عينة من المحاربين القدامى الذين مروا بخبرات صادمة ومحن عظيمة أدت إلى وجود العديد من الأعراض النفسية المزمنة التي نتجت عن التعرض للصدمة ومواجهة الموت، وقد تمثلت عينة الدراسة من ثلاث حالات مزمنة. وقد تم عمل برنامج علاجي قائم على العلاج بالمعنى معهم وقد استمر البرنامج على مدى أشهر عديدة وقد دارت الجلسات العلاجية نحو تحقيق أربعة أهداف علاجية:

- التخلص من الشعور بالذنب.

- التخلص من الفراغ الوجودي وفقدان المعنى والهدف من الحياة.

- التخلص من شعور عدم الأمل في المستقبل.

- التخلص من النزعة إلى وجهة الضبط الخارجي.

وقد بدأت الجلسات بالتعريف بفيكتور فرانكل وخبرته الأليمة في معسكرات الاعتقال ومواجهته الموت، وأما الجلسات التالية، فتتضمن الإقناع بأن الموت من الممكن ان يأتي في أي لحظة، أما الجلسات الأخرى فتحاول معالجة الشعور بالذنب من خلال الإتيان بالذكريات التي حاول فيها المريض مساعدة اللاجئين أو المدنيين أو الزملاء وساهم في بقائهم أحياء، أما الجلسات الأخرى فتلخصت في تطبيق بعض الفنيات الوجودية مثل القصة الرمزية وخلافها ومحاولة الإتيان بذكريات لدى المرضى ذات معنى جيد في حياتهم. وقد كان للعلاج بالمعنى أثره الخلاق في تحسن أعراض الذنب والفراغ الوجودي والإحساس بمعنى الحياة لدى أفراد العينة.

البرنامج الإرشادي المقترح

محتوى جلسات البرنامج:

يتكون البرنامج الإرشادي العلاجي من تسع عشرة جلسة، لكل جلسة عنوانها وأهدافها ومحتواها وفنياتها والوسائل المستخدمة فيها وزمن كل جلسة ونوعها.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الأولى	تعارف	-التعارف بين الباحث والمجموعة الإرشادية	قامت الباحثة في بداية الجلسة بالترحيب بعضوات المجموعة الإرشادية، ثم عرفت نفسها للمجموعة مع توضيح الهدف من وجودها معهم وتوضيح فوائد البرنامج الإرشادي، ثم قامت باستخدام أسلوب الكروت من أجل تحقيق هدف التعارف بين أفراد المجموعة إذ طلبت من كل واحدة أن تكتب على كارت صغير أهم صفة من صفاتها، ثم تقوم بطي الكارت وتقوم الباحثة بإعادة توزيع الكروت من جديد، ثم تقوم كل واحدة بفتح الكارت الذي أخذته ومعرفة صاحبة الكارت، وفي النهاية استطاعت كل واحدة في المجموعة أن تعرف أهم صفة لدى عضوات المجموعة الإرشادية كلها.	الجلسة القصصية الرمزية	فيديو عن التعارف + كروت عن أهمية التعارف + كروت تعارف	ساعتان	جماعية

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الثانية	علاقات متينة	-تنمية علاقات إرشادية إنسانية قوية مع مجموعة الإرشاد. -بناء الألفة والثقة. -الاتفاق على عقد العمل الإرشادي	قامت الباحثة في هذه الجلسة بالحديث عن رغبتها الصادقة في مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية، وطرحت على المجموعة سؤال: هل هناك سعادة ومنتعة يمكن أن يحققها الإنسان بمساعدة الآخرين؟ ومن خلال استخدام المناقشة الجماعية استطاعت الحصول على إجابات ومناقشتهم فيها. ثم طرحت قصة رمزية تتمثل في نموذج حياة أحد الأنبياء أو الصالحين، ووضحت من خلالها كيف أنه سخر حياته كلها من أجل الآخرين، ثم طلبت الباحثة من كل واحدة أن تكتب فكرة واحدة فقط يمكن أن تساعد بها غيرها من الناس، وتم أخذ الأصوات على أفضل فكرة. قامت الباحثة بعد ذلك بعرض جزء من حياتها الخاصة موضحة أهدافها وطموحاتها ومعاناتها وذلك بهدف بناء الثقة والألفة. ثم في نهاية الجلسة قامت الباحثة بعرض بعض بنود الاتفاق بينها وبين مجموعة الإرشاد، ومنها رغبة الإنسان في التغيير هي أساس العلاج، وأن تقبل الآخر خطوة هامة، وغير ذلك من القواعد.	المناقشة الجماعية + القصة	فيديو مشاهير فاشلون	ساعتان	جماعية

أ. أمل عبدالرحمن المسلماني

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الثالثة	تفريغ انفعالي	-إفراغ الشحنة الانفعالية للمجموعة -إتاحة الفرصة لعرض الخبرات. -التعبير بحرية دون قيد	قامت الباحثة في هذه الجلسة بإتاحة الفرصة أمام كل واحدة من المجموعة لطرح خبراتها السلبية وآلامها ومشكلاتها وما تشعر به من عدم رضا وسوء توافق، وطلبت الباحثة من كل واحدة أنت تكتب في ورقة سرا من أسرارها التي لم تكن ترغب في البوح به مع التأكيد على سرية ما سيطرح وأن الهدف هو مجرد تفريغ الهموم، ثم ناقشت الباحثة كل واحدة فيما عرضته من أسرار. قامت الباحثة بعد ذلك باستخدام الكروت وتطلب من كل واحدة كتابة أحد عيوبها البارزة التي سببت لها مشاكل كبيرة في حياتها، ثم تقوم بجمع الكروت وإعادة توزيعها، وتعتمد كل واحدة على الاستنتاج لمعرفة صاحبة الكرت الذي معها، ثم مناقشة محتوى الكروت.	المناقشة الجماعية	لوحة مفهوم الذات	ساعتان	جماعي

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهارات التوافقية والرضا عن الحياة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الرابعة	معنى الحياة والرضا	-التعرف على فلسفة العلاج بالمعنى. -معنى الحياة وأثره على سعادة الإنسان. -الرضا كيف ولماذا؟ -نماذج من التوافق الايجابي وسوء التوافق.	قامت الباحثة بعرض نظري مبسط يوضح اتجاه العلاج بالمعنى ووجهة نظر فرانكل في معنى الحياة، ومعنى المعاناة وكيفية تحقيق معنى الحياة. وكذلك التعرف على الآثار المترتبة على شعور الإنسان بمعنى حياته، وعرضت الباحثة نماذج عملية توضح أمثلة لبعض الأشخاص استطاعوا أن يحققوا التوافق وبعضهم فشل في تحقيقه.	المحاضرة المناقشة القصة	فيديو لمشاهير فاشلين	ساعة ونصف	جماعي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الخامسة	معنى المعاناة	-توضيح نصيب كل إنسان من المعاناة. -المعنى الايجابي للمعاناة. -كيفية مواجهة المعاناة وخبرات الألم.	قامت الباحثة في هذه الجلسة باستخدام فنية الوجودراما حيث تقوم بتوزيع عدد من الأدوار المتخيلة على بعض أفراد العينة بهدف إبراز معنى الألم والحزن، فهناك أم لطفل مصاب بالسرطان، وأخرى أم لمعاق ذهنيًا، وثالثة لا تتجب، ورابعة لمطلقة لمت تتجب وكانت تتمنى الإنجاب والحفاظ على بيتها، وتدور المناقشة حول أيهما أفضل حالا من الأخريات، وكيف يمكن مواجهة الألم النفسي. وبعد ذلك وجهت الباحثة المناقشة إلى المعنى المتضمن في الألم وتطرح قصة سيدنا أيوب عليه السلام ومعاناته، ثم طلبت من كل واحدة أن تكتب حدث مؤلم مرت به، وما زال مؤثرًا فيها حتى اللحظة الراهنة.	اللوجو دراما القصة المناقشة	قصة مؤلمة	ساعتان	جماعي

أ. أمل عبدالرحمن المسلماني

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة السادسة	معنى الحب	- ما الحب وكيف نحب الآخرين؟ - العطاء وكيف يكون بغير مقابل. - إنكار الذات	قامت الباحثة في هذه الجلسة باستخدام الكروت حيث طلبت من كل واحدة أن تكتب اسم إنسان تشعر تجاهه بالمودة والحب، ثم تكتب سببا واحدا للحب، وطرحت الباحثة أهمية وجود شخص نحبه في الحياة. ثم قامت الباحثة باستخدام فنية الحوار السقراطي إذ اعتمدت توجيه بعض الأسئلة الاستقرائية لأفراد المجموعة بهدف حثهم على البحث عن معنى الحياة لديهم والسعي لتأكيد هذا المعنى. ثم قامت بعرض قصة رمزية عن نماذج لأناس ضحوا من أجل الآخرين، وقامت بمناقشة القصة وتوضيح مغزاها المتمثل في إبراز معنى الحب والعطاء دون مقابل. ثم طلبت من أفراد المجموعة أن تكتب كل واحدة قصة رمزية عن الحب والعطاء والتضحية واجبا منزليا.	فنيات الحوار السقراطي القصة الرمزية	لا يوجد	ساعة ونصف	جماعي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة السابعة	التضحية والمعنى	- عرس ثقافة التضحية. - التدريب على القيام بتضحية ولو صغيرة - توضيح معنى التضحية وأهميتها في الحياة	قامت الباحثة بعرض ثقافة التضحية والإيثار، فقد طلبت من كل واحدة كتابة موقف ضحت فيه من أجل الآخرين، وظل هذا الموقف محفورا في الذاكرة، ثم وجهت المناقشة حول قيمة التضحية وأثرها، وطلبت أن تقوم كل واحدة بتضحية ولو صغيرة في محيطها واجبا منزليا. استخدمت الباحثة بعد ذلك فنية فصل الذات لتدريب أعضاء المجموعة على وضع مسافة نفسية بينهم وبين خبرات الألم من خلال السخرية والتهكم بقضية تؤلمهم مثل الطلاق. وتوضح الباحثة أن الانفصال ليس كارثة ولكنه حادثة في مسار الحياة الطويل الذي لا يتوقف بالطلاق.	فصل الذات المناقشة الجماعية	لا يوجد	ساعتان	جماعي

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الثامنة	شجاعة البحث عن المعنى	- تدريب المجموعة على التحلي بالشجاعة. • مساعدة المجموعة في الوقوف على معنى لحياتهم. • صياغة معنى جريء وشجاع للحياة.	قامت الباحثة في هذه الجلسة بتدريب المجموعة على التحلي بالشجاعة ومحاولة تغيير مسار الحياة، وطلبت من كل واحدة كتابة الأمور والعقبات التي تريد هدمها في حياتها وإعادة بنائها من جديد، ثم قامت بمناقشتهم في هذه القوائم. ثم استخدمت فنية إعادة البناء الموقفي، وطلبت من كل واحدة كتابة أصعب المواقف الحياتية التي مرت بها، ثم عرضت الباحثة هذا الموقف على المجموعة وطلبت كتابة ثلاثة مواقف أسوأ منه وثلاثة أقل سوءاً، ووضع هذا الموقف في مكانه المناسب من كل هذه المواقف لمعرفة حجمه وتأثيره الحقيقي والفعلي، وكررت الباحثة ذلك مع كل أفراد المجموعة. ثم طلبت عمل قائمة بالأمور التي تريد جعلها جزءاً من حياتنا وعلى كل واحدة أن تختار أمراً واحداً لتجعله جزءاً من حياتها في الجلسة التالية.	إعادة البناء الموقفي. المناقشة	لا يوجد	ساعتان	جماعي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة التاسعة	أين السعادة؟	- البحث عن السعادة. - التوجيه إلى الأنشطة الباعثة على السعادة. - السعادة في إسعاد الآخرين.	قامت الباحثة في هذه الجلسة باستخدام فنية تحسين الذات التعويضية، فوجهت أفراد المجموعة إلى الجوانب المضيئة في حياتهم، وطلبت من كل واحدة ذكر موهبة أو أمراً تبعد فيه، ثم عرضت الباحثة فيديو مشاهير فاشلون ج ٢ وناقشت أفراد المجموعة في كيفية تحويل الفشل لنجاح، وبينت أن طريق النجاح مليء بالفشل قبل بلوغ النجاح. ثم قامت بعرض أسباب الفشل في الحياة الزوجية مستخدمة الحوار السقراطي لمناقشة هذه الأسباب من خلال توجيه أسئلة استفزازية حول أسباب فشل بعض عضوات المجموعة في الزواج بهدف معرفة معنى الفشل وكيف يمكن تحويله لنجاح.	تحسين الذات التعويضي. الحوار السقراطي.	فيديو مشاهير فاشلون ج ٢	ساعتان	جماعي

أ. أمل عبدالرحمن المسلماني

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة العاشرة	الرضا ليس هبة	-التدريب على صناعة الرضا. -التدريب على حب الأسرة والأصدقاء.	قامت الباحثة في هذه الجلسة بتدريب المجموعة على تحقيق الرضا عن الأسرة والأصدقاء باستخدام فنية القصة الرمزية؛ إذ روت للمجموعة قصة عن أهمية الصداقة ودور الصديق في الحياة، وقامت بمناقشة أفراد المجموعة في معنى الصداقة وكيف يمكن من خلالها تحقيق معنى الحياة والشعور بالإيجابية. ثم طلبت من إحدى العضوات أن تتخيل الحياة دون أصدقاء، ثم تروي لبقية العضوات كيف تتصور الحياة دون صديقة لها.	القصة الرمزية. المناقشة	لا يوجد	ساعتان	جماعي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الحادية عشر	التفاؤل والأمل	-غرس التفاؤل لدى العضوات. -التدريب على الأثشطة الباعثة للسعادة. -التدريب على محاربة الأفكار التشاؤمية.	قامت الباحثة في هذه الجلسة باستخدام أسلوب العصا السحرية لتدريب أفراد المجموعة على اكتشاف الأفكار التشاؤمية، وذلك بأن تعطي لكل واحدة كارتًا أصفرًا وتتخيل أن معها عصى سحرية وتكتب في الكارت ما الذي تريد تغييره في حياتها، ثم تعطي كل واحدة كرتًا أخضرًا وتتخيل باستخدام العصا السحرية الأمور التي تتمنى تحقيقها، وبذلك اتفقت الباحثة والعضوات على مصادر عدم الرضا. ثم استخدمت تقنية القصة الرمزية من خلال قصة نجاح أحد المشاهير موضحة كيف يمكن للإنسان تحقيق النجاح من خلال الاستفادة من خبرات الفشل مع عرض فيديو مشاهير فاشلون ج ٣، ومناقشة العضوات في النجاح والأمل، ثم استخدمت الباحثة فنية الحوار السقراطي لاستفزاز المجموعة للوصول لمعنى الأمل.	القصة الرمزية. الحوار السقراطي.	فيديو مشاهير فاشلون ج ٣	ساعتان	جماعي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الثانية عشر	المصالحمة	-التدريب على مواجهة الذات. -التدريب على تقييم الذات. -عقد	قامت الباحثة في هذه الجلسة باستخدام أسلوب فصل الذات، ودرست أفراد المجموعة على اكتشاف المشاعر السالبة وعمل مسافة بينهم وبين تلك المشاعر من خلال السخرية والفكاهة من خلال قيام كل واحدة بالتعليق الساخر على هذه الأفكار.	فصل الذات	لا يوجد	ساعة ونصف	جماعي

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

			<p>ثم قامت الباحثة بعد ذلك بتوجيه كل واحدة إلى وضع بنود لعقد مصالحة مع الذات، ويضم هذا العقد ما الذي تريده من ذاتها أن تغيره وما الذي تريده أن يستمر .</p>	مصالحة مع الذات.	
--	--	--	--	------------------	--

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الثالثة عشر	التفاعل والتعاون مع الآخرين	-التدريب على العطاء. -الحب غير المشروط. -السعادة مع الآخرين.	قامت الباحثة في هذه الجلسة باستخدام الكروت لتحديد كل واحدة من أفراد المجموعة ماذا يمكن أن تعطي للآخرين. ثم استخدمت الباحثة اللوجودراما لمساعدتهم على اكتشاف قيمة الآخر من خلال توزيع الأدوار بين من يعطي ومن يرد بالإساءة، ويدور الحوار حول قيمة العطاء، وطلبت الباحثة أن تكتب كل واحدة الدور الذي تتمنى القيام به على كارت لاصق وتقوم بلصقه على الطاولة أمامها، ثم مناقشة المجموعة في الأدوار الغائبة	اللوجو دراما. المناقشة.	فيديو الدكتور عبد الرحمن الصميد عن عطائه في أفريقيا	ساعتان	جماعي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الرابعة عشر	مواجهة اليأس والإحباط .	-التدريب على طرق مواجهة الإحباط. -التدريب على طرق مواجهة اليأس. -التدريب على التيسر في وجه الحياة.	قامت الباحثة في هذه الجلسة بتوجيه كل واحدة من أفراد المجموعة لعمل بطاقة تعارف خاصة بها ولكنها بطاقة غير عادية حيث توضع فيها البيانات التي تتمناها كل واحدة لنفسها تتضمن (الاسم،السن، الحالة الاجتماعية، الجنس،جهة العمل، الجنسية، الميزة الشخصية)، ثم قامت الباحثة بمناقشتهم في هذه البيانات.ثم قامت الباحثة باستخدام فنية إيقاف الإمعان الفكري من خلال تدريبهم على عدم التفكير في الأمور التي تسبب الإحباط والشعور باليأس، وتوجيه التفكير نحو أمور تدعو إلى السعادة والأمل، ثم طلبت من كل واحدة كتابة سبب واحد يجعلها متمسكة بالحياة حتى هذه اللحظة.	إيقاف الامعان الفكري	لا يوجد	ساعتان	جماعي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الخامسة عشر	حياة بلا انفعالات سلبية.	-التعرف على المشاعر السلبية. -التعرف على المشاعر الموجبة. -التحكم في	قامت الباحثة في هذه الجلسة بتقسيم المجموعة الإرشادية إلى مجموعة صغيرة مكونة من ثلاثة أو أربعة أفراد، ثم تطلب من كل مجموعة اختيار انفعال سالب مثل الغضب أو الحزن أو الإحباط أو القسوة أو غير ذلك، وتقوم كل مجموعة بعمل لافتة توضح متى يشعر الإنسان بهذا الانفعال، وكيف يمكن مواجهته، واستخدمت الباحثة بعض القسوس	القصة الرمزية.	فيلم عن إدارة الغضب .	ساعة ونصف	جماعي

أ. أمل عبدالرحمن المسلماني

				الرمزية لتوضيح كيف يمكن أن يخسر الإنسان جراء انفعالاته. ثم ناقشت الباحثة المجموعة في انفعال موجب يحل محل الانفعال السالب، مثل العطف محل الغضب، والرحمة محل القسوة.	الانفعالات.		
--	--	--	--	--	-------------	--	--

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة السادسة عشر	المسئولية	-التدريب على تحمل المسئولية. -التدريب على الاختيار المسئول.	قامت الباحثة في هذه الجلسة باستخدام بالونات الأوهام، فأعطت كل واحدة بالونة وقلم لتكتب مشكلة خاصة بها ناتجة عن غياب المسئولية، ثم تقوم بإعادة توزيع البالونات بشكل عشوائي لتأخذ كل واحدة بالونة وتقرأ المشكلة مقترحة حلا لها، والتي تقدم حلا ناجحا تقوم بتفجير البالونة فتختفي المشكلة. ثم استخدمت الباحثة فنية الحوار السقراطي طارحة سؤال "ماذا سنفعل في حياتنا هل سننتظر الموت أم نقوم بشيء آخر؟" وتناقش أفراد المجموعة في أن كل إنسان مسئول عن تقديم فكرة أو عمل للعالم يتركه من بعده.	الحوار السقراطي.	لا يوجد	ساعة ونصف	جماعي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة السابعة عشر	تقبل الحياة	-ما الرضا؟ - كيف نرضى؟ -التدريب على تقبل الحياة.	قامت الباحثة في هذه الجلسة بعرض مجموعة من القصص الرمزية التي توضح حقيقة أن تقبل الحياة أمر هام وأن من يرضى عن حياته عاقبته وخيمة، ثم ناقشت كل قصة ومغزاها والهدف منها، ثم طلبت من كل واحدة أن تكتب أمرا ترضى عنه تماما في حياتها، وتدور المناقشة حول جوانب الرضا وتقبل الحياة. عرضت الباحثة قصصا لمرضى السرطان في مراحل متأخرة موضحة أن الحياة مليئة بالنعيم الخفية التي لا نشعر بها إلا بعد زوالها.	القصص الرمزية	لا يوجد	ساعتان	جماعي

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة الثامنة عشر	الدين بوابة الأمل	-التدريب على فتح باب الأمل من خلال الدين.	قامت الباحثة في هذه الجلسة مع أفراد المجموعة بكتابة روشتة علاجية تصلح لعلاج جميع المشكلات، تضم الصلوات الخمس والصدقة الصيام التطوعي، واللجوء إلى الله والدعاء والعمل الخيري، ثم عرضت قصة سيدنا يونس وهو في بطن الحوت، وكيف انتهت هذه القصة، وناقشت المغزى منه القصة وما نتعلمه منها. ثم طلبت من كل واحدة كتابة قائمة بالأعمال التي تستطيع القيام بها وتتقرب من خلالها لله عز وجل.	القصة الرمزية	قصص الأنبياء	ساعة ونصف	جماعي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	فنيات الجلسة	الوسائل المساعدة	زمن الجلسة	نوع الجلسة
الجلسة التاسعة عشر	الخاتمة	-التأكيد على الجوانب الايجابية في البرنامج	طلبت الباحثة من كل واحدة في المجموعة أن تكتب على لوح من الورق المقوى لافتة تضم شعار تتبناه في حياتها على جانب من اللوح وعلى الجانب الآخر هدف ومعنى تعيش من أجل تحقيقه، ويتم التوقيع على هذه اللافتات من قبل أعضاء المجموعة، وتنظم الباحثة حفلا ختاميا لبعث السرور في نفوس أفراد المجموعة.	لا يوجد.	لا يوجد	ساعتان	جماعي

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية.

١. أشرف محمد عبد الحليم (٢٠٠٧): فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض الشعور بقلق الموت لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة دكتوراه، كلية التربية-جامعة عين شمس.
٢. أشرف محمد عبد الحليم (٢٠٠٣): فاعلية بعض فنيات العلاج الوجودي لخفض الاكتئاب لدى عينة من المسنين، رسالة ماجستير، كلية التربية، عين شمس.
٣. أمل محمد حسن (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين معنى الحياة وأثره في تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا، رسالة ماجستير، جامعة قناة السويس. كلية التربية بالإسماعيلية، قسم التربية الخاصة.
٤. إيمان فوزي (١٩٩٢): دراسة نقدية للأسس النظرية للعلاج الوجودي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٥. باترسون (١٩٩٠) *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، ط ٤ الكويت، دار القلم.
٦. خالد سعد سيد محمد (٢٠٠٨): فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين، دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، مصر مج ١٤، ع ٤.
٧. زينب محمد زين العايش (١٩٩٦): مدى فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس-مصر ع ٥.
٨. زينب محمود شقير (٢٠٠٢): علم النفس العيادي والمرضي للأطفال الراشدين، الطبعة الأولى - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
٩. سهير محمد سالم (٢٠٠٥): معنى الحياة وبعض المتغيرات النفسية، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتى التوافقية والرضا عن الحياة

١٠. محمد الطيب (١٩٨٩): *تيارات جديدة في العلاج النفسي*، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية.
١١. عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٣) *بني طبيعة الإنسان*، القاهرة: دار النهضة العربية.
١٢. عزة عبد الكريم (٢٠٠٧): *أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة الدراسات النفسية*، المجلد (١٧)، العدد الثاني.
١٣. فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠٠٦): *فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة سوهاج.
١٤. فيكتور إميل فرانكل (ت. طلعت منصور) (١٩٨٢): *الإنسان يبحث عن المعنى*، دار التعلم الكويت.
١٥. فيكتور إميل فرانكل (ترجمة) إيمان فوزي (١٩٩٧): *إرادة المعنى: أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى*، القاهرة دار زهراء الشرق.
١٦. محمد سعد حامد عثمان (٢٠٠٧): *الاكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب*، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة عين شمس.
١٧. نبيل عبد الفتاح حافظ (٢٠٠٨): *محاضرات في العلاج النفسي*، القاهرة.
١٨. نبيل محمد الفحل (٢٠٠٩): *برنامج الإرشاد النفسي - النظرية والتطبيق*، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة.
١٩. نجاه محمود محمد (٢٠٠٩): *برنامج إرشادي لإثراء معنى الحياة وأثره على بعض المتغيرات النفسية لدى المودعين بالمؤسسات الإيوائية*، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي.
٢٠. نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠٠٨): *معنى الحياة وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من الشباب الجامعي*، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
21. Civitci, N. et al., (2009). Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced parents. *Educational Sciences*; Vol. 9(2): 513 – 525.
22. Cooper, M. (2003). *Existential Therapies*, London: Sage Publications Ltd.

23. David Matsumoto, Satoko Hirayama, Jeffery A. LeRoux (2006): *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. New York: Springer.
24. Kitson, G.; Znaniecka-Lopata, H.; Holmes, W.; and Meyering, S. (1980). Divorcees and Windows. *Similarities American Journal of Orthopsychiatry*. Vol. 50, No. 2.
25. Southwick, M.; Gilmartin, R.; Mcdonough, P.; and Morrissy, P. (2006): Logo therapy as an Adjunctive Treatment for Chronic Combat-related PTSD: A Meaning-based Intervention. *American Journal of Psychotherapy*. Vol. 60, No. 2