

جامعة الدول العربية
المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم
معهد الدراسات والبحوث العربية
قسم الدراسات التربوية

مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الشعور
بالإغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى طلاب
الجامعة الليبيين

رسالة مقدمة من :
محمد مسعود عبد العاطي شلوف
لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في علم النفس
(تخصص صحة نفسية)

إشراف الأستاذ الدكتور

صفاء يوسف الأعسر

أستاذ علم النفس
كلية البنات / جامعة عين شمس

2005

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سُبْحَانَكَ لَا إِلَهَ إِلَّا مَا كَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية 32

الأهداء

إلى الذين صبروا وصبروا معي
أستاذتي الفاضلة عرفانا وتقديرا
أسرتي الكريمة إعتزازا واحتراما
زوجتي الغالية محبة واحتراما

شكر وتقدير

الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ، ونشكره على فضله وآلئه ونعمه التي لا تحصى وبعد .

يسرني بداية أن أتقدم بخالص شكري وعظيم إمتناني إلى أستاذتي الجليلة صفاء يوسف الأعرس ، على ما خصتني به من علمها وعطائها ووقتها وجهدها ، وسعة صدرها وفيض خبرتها ، وبمدى العطاء الذي تلقيته منها بلا حدود ، فلها الشكر كل الشكر وجزاها الله الخير الكثير ، على ما قدمته وتقدمه من علمها ووقتها وجهدها لكل الباحثين .

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير للأستاذ الدكتور جابر عبد الحميد جابر ، والذي يعد مثالا للأستاذ العالم لكل الطلاب العرب ، والأستاذ الدكتور علاء كفاي على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث ، ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير للإخوة الأصدقاء والزلاء الذين قدموا يد العون للباحث بما استطاعوا ، وللسيد الدكتور حسن كمال الذي وجد الباحث منه كل تعاون وكان مثالا مشرفا للمواطن المصري في طيبته وحسن خلقه وبشاشته ، كما يتقدم الباحث بخالص شكره وتقديره وعرفانه بالجميل للوالد والوالدة ، والأشقاء والشقيقات على أفضالهم التي لا تحصى ، وإلى زوجته وأولاده وابنتيه على ما تحملوه من تعب في سبيل هذا البحث .

وبعد فلا أدع أنني قد بلغت الغاية ، وحسبي أنني حاولت ، فالكمال لله وحده عز وجل .

الباحث

ملخص الدراسة

استهدفت الدراسة التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى في التخفيف من حدة الأعتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى طلاب الجامعة الليبيين .

تكونت عينة الدراسة من 40 طالبا وطالبة بكلية الآداب جامعة الفاتح ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وكان متوسط أعمار أفراد العينة (22- 24) عاما ، بانحراف معياري قدره (0.696) .

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي وطبق الباحث على أفراد العينة مقياسا للأعتراب ومقياسا للضغوط ، وبرنامجا إرشاديا قائما على نظرية العلاج بالمعنى تكون من عشر وحدات ، استغرق تطبيقه ثلاثة أشهر .

وأشارت نتائج الدراسة إلى :

١- أدى البرنامج الإرشادي إلى خفض حدة الأعتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية .

٢- استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض حدة الأعتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية بعدة فترة المتابعة .

المحتويات

الصفحة	الموضوع
الفصل الأول	
مشكلة الدراسة	
2	مقدمة
6	مشكلة الدراسة
8	أهداف الدراسة
8	أهمية الدراسة
9	مصطلحات الدراسة
11	حدود الدراسة
الفصل الثاني	
الإطار النظري للدراسة	
14	تمهيد.
38-14	أولاً: الاغتراب
14	الجذور التاريخية للاغتراب
15	مفهوم الاغتراب
19	أبعاد الاغتراب
25	نظريات الاغتراب
58-39	ثانياً: الضغوط النفسية

الصفحة	الموضوع
39	تمهيد
41	تعريف الضغوط النفسية
45	مصادر الضغوط النفسية
49	أنواع الضغوط
50	الاستجابات المختلفة للضغوط النفسية
52	النظريات المفسرة للضغوط النفسية
69- 87	ثالثاً: العلاج بالمعنى
59	تمهيد
61	مفهوم العلاج بالمعنى
63	الأسس النظرية للعلاج بالمعنى
63	الطبيعة الإنسانية في العلاج بالمعنى
73	الافتراضات الأساسية للعلاج بالمعنى
75- 83	فنيات العلاج بالمعنى
83	دور المرشد أو المعالج في العلاج بالمعنى
84	صفات المرشد أو المعالج بالمعنى
86	كلمة ختامية
<p>الفصل الثالث</p> <p>الدراسات السابقة</p>	

الصفحة	الموضوع
89	دراسات الاختراب
109	دراسات الضغوط
117	دراسات العلاج بالمعنى ومعنى الحياة
123	تعليق على الدراسات السابقة
127	فروض الدراسة
الفصل الرابع منهج الدراسة وإجراءاتها	
129	منهج الدراسة
129	إجراءات الدراسة
130	عينة الدراسة
134	الأدوات المستخدمة في الدراسة
134	مقياس الاختراب
141	مقياس الضغوط النفسية
144	البرنامج الإرشادي
144	تمهيد
144	التعريف بالبرنامج
145	الأسس والفروض والمبادئ الإرشادية التي بنى عليها البرنامج

الصفحة	الموضوع
145	أهداف البرنامج ومحتوياته
148	الأساليب الإرشادية
149	الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس نتائج الدراسة	
151	عرض نتائج الدراسة ومناقشتها
151	تمهيد
151	الفرض الأول ومناقشة نتائجه
180	الفرض الثاني ومناقشة نتائجه
209	الفرض الثالث ومناقشة نتائجه
211	الفرض الرابع ومناقشة نتائجه
213	مناقشة النتائج وتفسيرها
220	تقييم البرنامج من قبل أفراد العينة
221	توصيات الدراسة ومقترحاتها
223	ملخص الدراسة
229	المراجع
245	الملاحق

الجدول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
131	يوضح العمر الزمني لطلبة العينتين التجريبية والضابطة	1
132	يوضح حساب معامل الالتواء لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي الاغتراب و الضغوط النفسية	2
133	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على متغيري الاغتراب و الضغوط النفسية	3
138	يوضح معاملات الصدق الذاتي لمقياس الاغتراب	4
138	يوضح معاملات الارتباط ومستوى الدلالة بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس الاغتراب	5
139	يوضح معاملات الارتباط بين المقياس الفرعية والمقياس الكلي للاغتراب	6
140	يوضح معاملات ثبات المقاييس الفرعية لمقياس الاغتراب	7
152	يوضح درجات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاغتراب و أبعاده	8
153	يوضح المقارنة بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس الاغتراب و أبعاده	9
155	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس الاغتراب	10
156	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس الاغتراب	11
158	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب	12
159	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين	13

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
	القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بعد اللامعنى).	
161	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بعد اللامعنى).	14
162	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب (بعد اللامعنى).	15
164	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بعد العزلة الاجتماعية).	16
165	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بعد العزلة الاجتماعية).	17
166	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب (بعد العزلة الاجتماعية).	18
168	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بعد العجز).	19
169	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بعد العجز).	20
170	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب (بعد العجز).	21
172	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بعد اللامعيارية).	22
173	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بعد اللامعيارية).	23
174	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب (بعد اللامعيارية).	24
176	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (التمركز حول الذات).	25

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
177	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب(التمركز حول الذات).	26
178	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب(التمركز حول الذات).	27
180	يوضح النسب المنوية لتغير أبعاد الاغتراب بعد البرنامج الإرشادي	28
182	يوضح درجات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط وأبعاده	29
183	يوضح المقارنة بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس الضغوط و أبعاده	30
185	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.	31
186	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.	32
187	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية.	33
189	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية(بعد الضغوط البيئشخصية).	34
190	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية(بعد الضغوط البيئشخصية).	35
191	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية(بعد الضغوط البيئشخصية).	36
193	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية(بعد ضغوط الكفاءة الشخصية).	37

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
194	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية (بعد ضغوط الكفاءة الشخصية).	38
195	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية (بعد ضغوط الكفاءة الشخصية).	39
197	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط المعرفية).	40
198	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط المعرفية).	41
199	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية (الضغوط المعرفية).	42
201	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية (بعد المنغصات البيئية).	43
202	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية (بعد المنغصات البيئية).	44
203	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية (بعد المنغصات البيئية).	45
205	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية (بعد الضغوط المتنوعة).	46
206	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية (بعد الضغوط المتنوعة).	47
207	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية (بعد الضغوط المتنوعة).	48
208	يوضح النسب المئوية لتغير أبعاد الضغوط بعد البرنامج الإرشادي	49

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
210	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة على مقياس الاغتراب	50
212	يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة على مقياس الضغوط النفسية	51

الأشكال والرسومات

الصفحة	الشكل	الرقم
65	يوضح سقوط الظاهرة خارج بُعدها.	1
154	الرسم البياني لمتوسط درجات الاغتراب في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة	2
155	الرسم البياني لمتوسط درجات الاغتراب في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	3
157	الرسم البياني لمتوسط درجات الاغتراب في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	4
158	الرسم البياني لمتوسط درجات الاغتراب في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	5
160	الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعنى في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	6
161	الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعنى في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	7
163	الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعنى في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	8
164	الرسم البياني لمتوسط درجات العزلة الاجتماعية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	9
165	الرسم البياني لمتوسط درجات العزلة الاجتماعية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	10
167	الرسم البياني لمتوسط درجات العزلة الاجتماعية في القياس البعدي	11

الرقم	الشكل	الصفحة
	للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	
12	الرسم البياني لمتوسط درجات العجز في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	168
13	الرسم البياني لمتوسط درجات العجز في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	169
14	الرسم البياني لمتوسط درجات العجز في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	171
15	الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعيارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	172
16	الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعيارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	173
17	الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعيارية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	175
18	الرسم البياني لمتوسط درجات التمركز حول الذات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	176
19	الرسم البياني لمتوسط درجات التمركز حول الذات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	177
20	الرسم البياني لمتوسط درجات التمركز حول الذات في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	179
21	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة.	184
22	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	185
23	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	186
24	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	188
25	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط البنشخصية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	189
26	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط البنشخصية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	190
27	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط البنشخصية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	192

الرقم	الشكل	الصفحة
28	الرسم البياني لمتوسط درجات ضغوط الكفاءة الشخصية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	193
29	الرسم البياني لمتوسط درجات ضغوط الكفاءة الشخصية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	194
30	الرسم البياني لمتوسط درجات ضغوط الكفاءة الشخصية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	196
31	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المعرفية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	197
32	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المعرفية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	198
33	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المعرفية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	200
34	الرسم البياني لمتوسط درجات ضغوط المنغصات البيئية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	201
35	الرسم البياني لمتوسط درجات ضغوط المنغصات البيئية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	202
36	الرسم البياني لمتوسط درجات ضغوط المنغصات البيئية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	204
37	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المتنوعة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	205
38	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المتنوعة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	206
39	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المتنوعة في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	208
40	الرسم البياني لمتوسط درجات الاغتراب في القياسين البعدي و المتابعة للمجموعة التجريبية.	210
41	الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط في القياسين البعدي و المتابعة للمجموعة التجريبية.	212

الفصل الأول

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

• مقدمة:

رغم أن عصر الثورة العلمية، والأقمار الاصطناعية، وتكنولوجيا المواصلات والاتصالات، قد توفرت فيه منجزات مادية عظيمة نجحت في اختزال المسافات على سطح كوكب الأرض وجعلته صغيرا جدا، وجعلت من العالم قرية واحدة، فإنها تحمل في طياتها أيضا الكثير من الآلام والمتاعب النفسية، والكثير من مقومات التدمير والتخريب وبعادت بين الإنسان ونفسه، وبينه وبين غيره، ووضعت الشباب في دوامة من الأزمات المتعددة الأطراف رغم تداخل الثقافات وموجات التبادل الحضاري والعلمي.

ولقد تركت هذه التطورات الهائلة بآثارها تصدعا بعيد المدى لدى الطلبة، وقيمه، وعاداته، وسلوكه، ومفاهيمه، مما أدى إلى إصابة البعض منهم بالعجز Powerlessness، والاكتئاب Depression، والاعتراب Alienation، والعزلة الاجتماعية Social Isolation والإحساس بالوحدة النفسية Loneliness نتيجة لعدم توافق الطلبة مع هذه المتغيرات السريعة، ويتردد مصطلح الاعتراب لوصف ذلك بشعور الغربة والعزلة والعجز والتمرد واللامعنى واليأس.

وفي واقع الأمر أن ظاهرة الاعتراب ليست وليدة هذا العصر، بل هي قديمة جدا، ولكنها سادت في هذا العصر لتخرج من نطاق الحالات الفردية لتكاد أن تصبح إحدى السمات المميزة للعصر الحالي مع اختلاف المجتمعات، "فالتعدي، والقتل والاعتصاب، وإدمان المخدرات ما هي إلا مؤشرات لما يعانيه البعض من إحساس بالاعتراب" (عفاف عبد المنعم، 1988، ص2). فالاعتراب ظاهرة إنسانية تناولتها ميادين كثيرة من العلم والمعرفة، وتتصدى لتفسيرها نظريات ومدارس متعددة، ولهذا نجد "أن البحث في موضوع الاعتراب يكشف عن فيض من المفاهيم كثيرا ما يكون مشوبا بالغموض أو التناقض أو التداخل، ومن هنا أصبح من المؤلفين في الوقت الحاضر أن نسمع بصورة متزايدة عن تفسير الحياة من خلال مفهوم الاعتراب". (طلعت منصور، 1983، ص1).

ويمكن القول بأن هناك مظاهر متعددة يتحدد من خلالها اعتراب الطلبة منها الشك، والتشاؤم، والقلق، واحتقار الذات، والتذبذب، كما أكدت دراسات كل من كينستون Keniston 1965، وكونستاس Constatas 1973، أحمد خيرى حافظ 1980، وطلعت منصور 1983، ومحمد إبراهيم عيد 1987، على أن هناك خصائص تميز الطالب المغترب منها مثلا: افتقاد المعنى من

الحياة،الاكتئاب، مقاومة التغيير،تجنب تحمل المسؤولية،التردد في اتخاذ القرار،الميل إلى الحاضر وعدم التخطيط للمستقبل.

ولعل أبرز مظاهر اغتراب الإنسان ما تشير إليه نتائج الدراسات والبحوث النفسية والاجتماعية وبخاصة في بلاد الغرب وأمريكا من زيادة كبيرة وخطيرة في انتشار الأمراض النفسية والعقلية،وحالات الانتحار المتكررة،وإدمان المخدرات، فقد أكدت نتائج بعض الدراسات على وجود علاقة طردية بين الاغتراب وبعض الاضطرابات والأمراض النفسية،كالقلق والتسلطية(محمد عيد1987)،الاكتئاب والانحرافات السيكوباتية (عفاف إبراهيم1998)العدوان والتقدير السلبي للذات وعدم الثبات الانفعالي والنظرة السلبية للحياة والوحدة النفسية(محمد زعتر1989) القلق والإهمال الأسري،وإثارة الألم النفسي(رمضان عبداللطيف1990)، والانعزالية وافتقاد معنى الحياة والسلبية (كينستون1965)،وثورات الغضب والرفض والاحتجاج،التي يقوم بها الطلبة في بلدان كثيرة من العالم، ومن هنا" كان الاغتراب مشكلة عامة،وأزمة معاناة الإنسان المعاصر وان اختلفت أسبابه، ومظاهره، ونتائجها من مجتمع لآخر".(سعد المغربي، 1976 ،ص 250).

ويمثل الشعور بالاغتراب مشكلة من المشكلات الهامة في حياة الإنسان المعاصر بوجه عام،وربما كان مفهوم الاغتراب من المفاهيم المناسبة لدراسة العصر الحالي، حيث يعد ذلك مؤشرا على الاهتمام بوجود الإنسان كإنسان،وكما يرى فرومFromm أن مشكلة الإنسان المعاصر أنه يعيش في مجتمع يركز كل همه في الإنتاج الاقتصادي،ولا يهتم بتنمية العلاقات الإنسانية الصحيحة بين أفرادها،مما يؤدي إلى الشعور بفقد مكان السيادة في المجتمع،ويصبح خاضعا لمختلف العوامل والظروف التي يتأثر بها ولا يؤثر فيها.(عطيات أبو العينين، 1995،ص3). وهكذا "أصبح مصطلح الاغتراب يمثل مكانة هامة في هذا العصر إذ يؤكد كثير من العلماء النفسيين والاجتماعيين على أنه يعد من أضخم المشكلات التي تواجه الطلبة اليوم وأنه أصبح من المؤلف أن تفسر مشاكل الحياة المتعددة من خلال مفهوم الاغتراب"(سعد المغربي،1976،ص251)،و أن مظاهره منتشرة بوجه عام بين صفوف الأفراد،ولكن بدرجات متفاوتة،وثبت انتشاره بين الطلاب بشكل حاد(عفاف عبد المنعم 1988).

ولعل الاغتراب الذي يضع الطلبة في حالة غير متزنة وغير مستقرة، إنما يشكل جانبا جوهريا من جوانب مشكلات التوافق التي يواجهها الطلبة العرب اليوم، وأن الاغتراب قد يظهر على شكل مؤشرات معينة تهدد صحة الطلبة وتساهم في سوء فهمهم لذواتهم، وافتقاد المعنى لديهم، والتمرد، والعزلة الاجتماعية، ونقص الإحساس بالقدرة، قلة الالتزام بالمعايير (زينب إبراهيم النجار 1988). والطالب اليوم يتردد بين روح العناد كشكل للحفاظ على البقاء والاستغلال، وبين روح الانقياد والإذعان لينال العطف والاستحسان من الآخرين، فهو على هذا يعيش (الصراع المزدوج) بين ثورة وتمرد، واستسلام وخضوع دون إدراك دقيق وناضج للفوارق بينها. وتأتي مشكلة الدور The Role وعدم وضوحه وتغيره المستمر، فتزيد الطلبة قلقا وحيرة.

ويرتبط إحساس الطلبة المغتربين بالضغوط النفسية، التي تفرض عليهم متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، "وتكمن خطورة استمرار الضغوط وشدتها في آثارها السلبية التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي Burnout التي تتمثل في حالات التشاؤم، واللامبالاة، وقلة الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار، والقيام بالواجبات بصورة رتيبة، مما يؤدي إلى ضعف الإنتاج التعليمي، رغم كل ما تتحملة حركات إصلاح التعليم من إجراءات تسعى به نحو التقدم" (طلعت منصور، وفيولا البيلوي، 1989 ص7)، ويؤكد ديفيد فونتانا، على أن ارتفاع درجة الضغوط النفسية بدرجات كبيرة، تؤدي إلى استنزاف طاقة الفرد النفسية وتفسد أداءه وتتركه غالبا فريسة للإحساس بعدم الفائدة والقيمة، وتفسد عليه الإحساس بالتطلع إلى أهداف مرغوبة، بالإضافة إلى أن لها جوانب سلبية كثيرة تتمثل في تأثيرات معرفية مثل نقص درجة التركيز والانتباه، وضعف قوة الملاحظة، وازدياد معدل الأخطاء، وتأثيرات انفعالية مثل زيادة التوتر الفسيولوجي النفسي، وازدياد معدل الوسواس، والإهمال واللامبالاة، والعجز، وانخفاض الإحساس بتأكيد الذات، وتأثيرات سلوكية مثل نقص الدافعية والحماس، واضطراب عادات النوم، وتزايد مشكلات الكلام، وظهور الأنماط السلوكية الشاذة (ديفيد فونتانا، 1994، ص25-31). ولذا يقرر كثير من العلماء على ضرورة معالجة الضغوط النفسية لدى الطلاب، ومن أولئك العلماء تشاس وأيزنبارث. (Chase and Eisenbarth 1997, p. 868).

يطالب الطلبة العرب عموماً، والليبيون بشكل خاص- كغيرهم من طلبة العالم- بإلحاح في التفات جاد إلى مشاكلهم، واهتمام بشؤونهم، وتنظيم لفئاتهم، وضمانات لحقوقهم، وذلك يتطلب اهتمام عملي وجدي بمشكلات الطلبة وقضاياهم المعاصرة والمصيرية، وتعتبر الدراسات الميدانية ضرورة ملحة للكشف عن تلك المشكلات، فظاهرتا الاغتراب و الضغوط النفسية لم تلقيا الاهتمام المطلوب من قبل الباحثين الليبيين، رغم أنهما تمثلان مشكلتان هامتان في حياة الإنسان المعاصر نظراً لأنهما تعتبران بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يتعرض لها الفرد.

ولقد ظهرت تيارات ومدارس عديدة تناولت هذه القضايا؛ منها العلاج بالمعنى الذي ظهر في المجتمعات الغربية في بداية الثمانينيات "وازدادت أهميته إلى الحد الذي أدى إلى إنشاء معاهد علاجية خاصة بهذا العلاج" (Lieban,1984,p.268) "و باعتباره علاجاً وجودياً يقوم على حث الفرد في أن يعيد اكتشاف المعنى المفقود في حياته" (برونو Bruno,1987,p.12)، وقد فسر فرانكل ظاهرة الاغتراب بافتقاد الإنسان للمعنى من الحياة وشعوره بالإحباط الوجودي، وقدم فرانكل نظرية للعلاج بالمعنى من خلال خبرته الإكلينيكية والتي يرى من خلالها أن مشاكل الشباب في الحياة وسوء توافقهم النفسي هي مشكلات معنى، وأن المهمة الأساسية للإنسان هي تحقيق المعنى والقيم (Stropko,1975.pp35-36) ويرى عبد السلام عبد الغفار أنه يمكن التخفيف من حدة الاغتراب إذا حقق الفرد إرادة الوجود، وإرادة العطاء ، وإرادة الوجود هي القوة الدافعة التي تدفع الفرد إلى البحث عن معنى في حياته ، يحدد له هدفه في الحياة ، ذلك الهدف الذي يلتزم به في حياته طواعية و اختياراً، و أن وجود الإنسان يكمن في المعنى الذي يصل إليه في حياته لحياته. هو الهدف الذي يكتشفه ويسعى إلى تحقيقه، أي أن وجود الإنسان يكمن في معنى وجوده، بمعنى أن الإنسان يعاني من الشعور بالاغتراب إذا ما فقد المعنى في الحياة، وأصبح وجوده لم يعد له معنى أو هدفاً ، و يختلف الناس في أهدافهم في الحياة (عبد السلام عبد الغفار، 1973، ص54-56)، هذا المعنى الذي يخلق عند الفرد قدراً معقولاً من التوتر الضروري لصحته النفسية والذي يجعله قادراً على استثمار إمكاناته وطاقاته بما يحقق مطالب الحياة ويعود في النهاية على كل من الفرد والمجتمع بالصحة والرفاهية.

ولذا يرى الباحث الحالي دراسة اغتراب الطلبة الجامعيين الليبيين من جملة معطيات منها ما يتعلق بالطلاب، ومنها ما يتعلق بالمجتمع الجامعي، ومنها ماله علاقة بالمجتمع المحيط عامة، فقد لاحظ الباحث من خلال عمله بالتدريس الجامعي تدني نسبة الناجحين بتقديرات عالية (ممتاز، جيد جدا) من خريجي الجامعات، وكثرة الغياب، واللامبالاة، والعدوان الجسمي واللفظي، وعدم اكتراث الطلاب بذلك، ولوحظ أيضا أن مجالات العمل ضاقت عن استيعاب خريجي الجامعات، وتناقصت فرص العمل أمامهم وساد التذمر أوساط خريجي الجامعات وطلابها، أما فيما يخص سعيد المجتمع الجامعي، فتوجد ظروف وضوابط تنظيمية قد تشكل مصادر اغتراب وضغوط لبعض الطلاب، ومنها على سبيل المثال: نسبة نجاح الطالب في الشهادة الثانوية العامة هو الذي يحدد مصير الطالب الدراسي، وليست الرغبة الشخصية له أو قدراته وميوله، وكذلك اللوائح الجامعية الخاصة بالحضور والغياب (المواظبة)، وضرورة الحصول على معدل تراكمي معين كل سنة أو فصل دراسي و إلا تعرض الطالب للإنذار أو الفصل من الدراسة. وهذه الضغوط قد تؤدي ببعض إلى الاغتراب رغم صلتها بطبيعة التنظيم الجامعي وعلاقتها به.

ورغم التسليم بوجود الاغتراب و انتشاره بين الطلبة بصفة عامة و منهم الطلبة الجامعيين الليبيين، إلا أن الإقدام على إيجاد حلول عملية علمية لتلك المشكلة لم يجد صدى كاف حتى الآن بالجمهورية الليبية، فالجهود المحلية في هذا المجال ما زالت مجرد دعوات لإعداد برامج للإرشاد النفسي في كل المجالات.

ولذا يرى الباحث الحالي دراسة ظاهرة الاغتراب والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الليبيين، و المساهمة في التعرف عليهما والتخفيف من حدتهما وذلك من خلال اختبار برنامج إرشادي كوسيلة تساعد الطالب على أن يعيد اكتشاف المعنى المفقود في حياته و يعود من غربته.

• مشكلة الدراسة:

لقد فرض واقع المجتمع المعاصر على الإنسان تغيرات حادة وعديدة وسريعة قد تتجاوز إمكاناته على الاستجابة لهذه المتغيرات المتلاحقة، و على التكيف معها واستيعابها، وإزاء هذا التغير الصادم قد يعاني الإنسان حالة من اختلال التوازن، الذي يعبر عنه " الفين توفلر " بصدمة المستقبل، وذلك لأن " جوهر الصدمة هو أن تغيرات حادة ومفاجئة ومتلاحقة قد أحاطت بالإنسان

فجزت أجهزة التكيف والتلازم في بنيانه العضوي أو النفسي عن ملاحظتها والاستجابة لها". (الفين توفلر، 1974، ص8).

ويبدو أن المشكلة الرئيسية لأزمة الطلبة شعورهم برفض كثير من أبعاد الواقع الذي يعيشونه، والاعتراض والرفض لبعض ما يجري حولهم، لأن الواقع لم يعد يحقق آمالهم ورغباتهم، بل هو واقع مختلف عما يرسمونه في خيالهم، وقد يكون راجعا - حسب وجهة نظر الباحث - للتباين الواضح بين محتوى القيم لدى جيل الطلبة، ومحتوى القيم السائدة في المجتمع، إذ يلاحظ ظهور قيم جديدة في المجتمع الليبي وهي تعبر عن مظاهر الاغتراب ومنها: إعلاء المصلحة الشخصية على المصلحة العامة، الكسب السريع والسهل على حساب بذل الجهد، والاهتمام باللحظة الحالية وليس الاهتمام بالمستقبل، وهذا ما يؤكد مصطفى التير بقوله: " كما يؤدي التغيير الاجتماعي في المجتمع التقليدي إلى تغير القيم والمعايير بقيم أخرى جديدة و أهداف جديدة داخل المدينة، مثل: التأكيد على النجاح المادي، وارتفاع مستوى التطلعات، وتوسع مجال الوسائل التي تقود إلى الأهداف، وهي في نفس الوقت عوامل تساهم في رفع درجة التوترات العصبية عند الفرد، والتي تعد بدورها مصدرا لكثير من المشكلات الاجتماعية" (مصطفى التير، 1997، ص8). وقد لاحظ الباحث بمعايشته للطلاب الجامعيين أن كثيرا منهم أصبح سلوكهم يبدو عليه مظاهر الاغتراب المتعددة والتي من بينها: انخفاض التحصيل الدراسي، والغياب، والشعور بالعداوة، والعدوان الجسمي واللفظي، والغش في الامتحانات وما يشابهها، وهذا يدعو إلى ضرورة معالجة هذه الظواهر، كما أكدت ماجدة ابومنجل بقولها: " و لاشك أن إهمال المجتمع لقضايا الشباب، وهمومهم، وعدم توفير حاجاتهم الضرورية؛ قد ينتج عنه العديد من المشكلات الشديدة الخطورة على الفرد والأسرة والمجتمع على السواء، فعندما لا يجد الشباب من يهتم بمصالحهم تزداد مشكلاتهم الاجتماعية والنفسية وتكون ردة الفعل معاكسة، ويتولد عندهم الشعور بعدم الاهتمام بالمصالح الجماعية، واللامبالاة، وفساد الأخلاق، واستخدام أساليب الغش والاستغلال والعبث بالمصالح العامة، ويرون أن المجتمع هو السبب فيما يعانون من مشكلات " (ماجدة ابومنجل، 1999، ص51-52) وهو ما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة، إذ أن البيئة الليبية مازالت بكرًا وفي حاجة ماسة للكثير من الدراسات للكشف عن أبعاد ظاهرتي الاغتراب والضغوط النفسية، ومحدداتهما، والتدخل في إيجاد حلول تطبيقية إرشادية

تخفف عن الطلاب عناء الاغتراب و تزودهم بالأساليب التي تساعد على حسن التوافق و إيجاد معنى للحياة يقيهم من الاغتراب والضغط النفسية.

ويمكن في ضوء ما سبق تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الآتي:

- ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في خفض مشاعر الاغتراب والضغط النفسية لدى طلاب الجامعة الليبيين ؟

• أهداف الدراسة:

تحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

- 1- إعداد برنامج إرشادي لطلاب الجامعة الليبيين و اختبار مدى فاعليته في التخفيف من حدة الشعور بالاغتراب والضغط النفسية لدى عينة منهم.
- 2- تمكين الطالب الجامعي من استخدام مهارات المواجهة وحل المشكلات واستراتيجيات اتخاذ القرار، وبالتالي رفع قدرتهم على مواجهة الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية.
- 3- تزويد الأساتذة والباحثين بنتائج تساعد على فهم أعمق لأنماط السلوك لدى طلاب الجامعة مما يجعلهم أكثر تقديرا لاحتياجاتهم المختلفة، وأكثر قدرة على التعامل معهم بشكل سليم سواء داخل القاعات الدراسية أم خارجها، إذ إن العملية التربوية التعليمية هي عملية لا تقتصر على إعطاء الطالب قدرا من المعلومات، وإنما تعتمد التفاعل المشترك والمساهمة الإيجابية من الطرفين، ولهذا فإن من أبرز دعائم التدريس الجامعي الناجح الاهتمام بشخصية الطالب ككل متكامل لأن الاغتراب لا يمثل بعدا واحدا من أبعاد الشخصية أو السلوك، وإنما يتضمن أبعادا متعددة.

• أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة والحاجة إليها في ضوء الجوانب التالية:

- 1- أهمية الموضوع الذي تناوله وهو ظاهرة الشعور بالاغتراب والضغط النفسية لدى شريحة عمرية هامة وكبيرة هي شريحة الطلبة في مرحلة التعليم الجامعي.
- 2- ندرة الدراسات التي تناولت علاج الاغتراب والضغط النفسية بالبيئة الليبية- إذ لم يعثر الباحث على أي دراسة تناولتهما بالبيئة الليبية – لذا فإن الباحث يأمل أن تكون دراسته بمثابة إضافة ربما تسهم في إثراء المكتبة النفسية الليبية.

3- تكمن أهمية الدراسة فيما يمكن أن تسفر عنه من فائدة تطبيقية تتمثل في برنامج إرشادي للتخفيف من وطأة الشعور بالاغتراب والضغط النفسية لدى طلاب الجامعة الليبيين من خلال بعض فنيات الإرشاد بالمعنى، بالإضافة إلى محاولتها تقديم تربية نفسية، ولوقاية طلاب الجامعة من الاغتراب.

4- توفر الدراسة أدوات مقننة على البيئة اللببية لقياس الاغتراب والضغط النفسية، حيث لا يوجد بالمكتبة السيكولوجية اللببية أي مقياس يفى بهذه الأغراض.

• مصطلحات الدراسة:

تحديد المفاهيم ضرورة يلتزم بها الباحث لأن ذلك من شأنه وضوح الرؤية وتحديد المعالم الرئيسية للدراسة، ونظرا للفتاوت البسيط بين بعض الباحثين في ميدان علم النفس في استخدام بعض المفاهيم، فإن الباحث يستخدم لغرض الدراسة الحالية المفاهيم بتعريفاتها الإجرائية التالية:

* الاغتراب: Alienation

تعددت تعريفات الاغتراب واستخدمت بمعان متعددة، فعرفه قاموس العلوم الاجتماعية بأنه عملية الانفصال بين الذات والعالم الموضوعي أو بين الذات ونفسها" (سعد المغربي، 1976، ص252)، ويعرفه سيد عبدالعال بأنه: "حالة الانفصال عن القيم والمعايير السائدة للسلوك، والأخلاق والتصرف، وعن طريق الروابط الاجتماعية وعن التنبؤ والتحكم في مجريات الأمور والأحوال في المجتمع. وهو بعبارة جامعة انفصال العقل عن الروح" (سيد محمد عبدا لعال، 1991، ص3) ويعرفه أحمد حافظ بأنه: "وعي الإنسان بالصراع القائم بين ذاته وبين البيئة المحيطة به بصورة تتجسد في الشعور بعدم الانتماء والسخط والقلق والعدوانية وما يصاحب ذلك من سلوك إيجابي، أو الشعور بفقدان المعنى، واللامبالاة، ومركزية الذات، والانعزال الاجتماعي، وما يصاحب ذلك من أعراض إكلينيكية" (أحمد خيرى حافظ 1980، ص 97).

ولقد استخلص الباحث في ضوء الأدبيات والتعريفات التي اطلع عليها أن الاغتراب شكل من أشكال الاضطرابات الانفعالية، يشعر فيه الفرد بالإحساس بالفراغ والملل، وافتقاد المعنى في الحياة، والتمرد، والعزلة الاجتماعية، وقلة الالتزام بالمعايير، والعجز.

ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه شعور الطالب بعدم الانتماء للمجتمع الجامعي أو رفض المجتمع الجامعي له، والانفصال عن وجوده الاجتماعي والنفسى نتيجة لعدم قدرته على إقامة علاقات سوية

مع نفسه، ومع الآخرين، وينعكس ذلك على شعور الطالب وسلوكه، بحيث يمكن قياسه، ويتضمن الاغتراب عدة أبعاد هي: اللامعنى، العجز، العزلة الاجتماعية، اللامعيارية، التمرکز حول الذات، وكلما زادت هذه المشاعر، صاحبها حالة من التوتر والضيق والقلق، ويقاس الاغتراب إجرائياً بمجموع درجات الطالب على مقياس الاغتراب المستخدم بالدراسة.

والاغتراب كظاهرة اجتماعية نفسية، ليست ظاهرة أحادية البعد، وإنما زملة أعراض Syndrome، وفيما يلي يعرض الباحث لبعض أبعاد الاغتراب كما ستأتي في هذه الدراسة ووفقاً للمنظور الاجتماعي النفسي:

*اللامعنى: Meaninglessness :

ويقصد به "شعور الفرد بأن حياته غير ذات معنى، أو هدف واضح يسعى إلى تحقيقه، فيفقد حماسه للحياة، ويشعر بالملل واليأس". (أحمد خيرى حافظ ، 1980، ص116).

*العجز: Powerlessness :

ويقصد به " شعور الفرد بالحرمان من الحماية أو الضبط أو التأثير أو الاندماج في الأحداث الاجتماعية التي تحدد مصيره، أي أن مصيره يتحدد عن طريق قوى خارجية أو بالحظ، وأن مصيره ليس في يده، مما يولد في نفسه اليأس والشك وعدم الاعتماد على النفس". (محمد عاطف زعتر، 1989، ص344).

*العزلة الاجتماعية: Social Isolation :

"وتعني تباعد الفرد وانفصاله عن الآخرين، مما يجعله غير قادر على المشاركة في أي نشاط اجتماعي، وشعوره بعدم الانتماء، واللامبالاة، وهي التحلل من الأعراف والقيم الثقافية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد". (شاخت، 1980، ص216).

*اللامعيارية: Normlessness :

ويقصد بها "عدم قبول الفرد بالقيم والقوانين السائدة في المجتمع وعدم الالتزام بها، وسعيه لتحقيق أهدافه الشخصية ومطامحه بأساليب غير مشروعة لا يقرها المجتمع". (محمد عاطف زعتر، 1989، ص 36).

*التمركز حول الذات: Ego-Centricity :

ويقصد به "اهتمام الفرد بذاته، وانشغاله بتحقيق أهدافه الخاصة، وعدم اهتمامه بالآخرين، مما يؤدي إلى البعد عن الواقع والشعور بالقلق والخوف والنظر إلى الأمور من زاوية شخصية محضه". (كمال دسوقي، 1988، ص456).

*الضغوط النفسية: Psychological Stresses

هي "حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد، وتعني تلك الظروف المرتبطة بالضغط أو بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد". (طلعت منصور وفيولا البيلاوي، 1989، ص7) فالضغوط النفسية هي حالة انفعالية تحدث نتيجة تعرض الفرد للمواقف الضاغطة السلبية التي تفوق قدراته وإمكاناته، مما يتجه به إلى الوحدة النفسية والاعتراب النفسي. ومن هذا المنطلق تعرف الضغوط بأنها " حالة من الإجهاد النفسي والبدني تنتج عن الأحداث التي يدركها الفرد على أنها مزعجة أو عن المواقف المحبطة، لتصاحبها انفعالات غير سارة مثل التوتر والإحباط والغضب" (Kyriaccou, 1985, p.111).

وخلاصة القول أن الباحث يتبنى تعريف الضغوط على أنها الأحداث الحياتية التي يمر بها الطالب وتشكل ضغطاً عليه وتقاس إجرائياً بمجموع درجات الطالب على مقياس الضغوط النفسية المستخدم بالدراسة.

*البرنامج الإرشادي: Counselling Program

هو برنامج يهدف إلى خفض حدة الاعتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى الطالب الجامعي. وتطبق في هذا البرنامج مبادئ العلاج بالمعنى للطبيب النفسي فيكتور فرانكل "Viktor Frankl" وتستخدم فيه فنيات صُممت لمساعدة الطالب المغترب على إيجاد معنى وهدف في حياته من خلال تدريبات منظمة يستخدمها الطالب المغترب لاكتشاف المعنى في حياته.

• حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية في ضوء عينة الدراسة التي تكونت من 40 طالباً وطالبة من السنة الثالثة بكلية الآداب جامعة الفاتح ممن يعانون من حدة الشعور بالاعتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية، وكذلك بالفترة الزمنية التي تم فيها تقديم البرنامج الإرشادي وهي من شهر النوار (فبراير)

إلى شهر الماء (مايو) 2004 ، وبالمنهج التجريبي ونموذج القياس القبلي- البعدي- المتابعة ،
وبالأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري

- تمهيد
- أولاً: الاغتراب
- الجذور التاريخية للاغتراب
- مفهوم الاغتراب
- أبعاد الاغتراب
- نظريات الاغتراب
- ثانياً: الضغوط النفسية
- تمهيد
- تعريف الضغوط النفسية
- مصادر الضغوط النفسية
- أنواع الضغوط النفسية
- الاستجابات المختلفة للضغوط النفسية
- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- ثالثاً: العلاج بالمعنى
- تمهيد
- الأسس النظرية للعلاج بالمعنى
- الطبيعة الإنسانية للعلاج بالمعنى
- الافتراضات الأساسية للعلاج بالمعنى
- فنيات العلاج بالمعنى
- دور المرشد أو المعالج في العلاج بالمعنى
- صفات المرشد أو المعالج بالمعنى
- كلمة ختامية

الإطار النظري

تمهيد:

يعيش الفرد عالماً مملوءاً بالتحديات والضغوط، تحديات مادية، اجتماعية ونفسية، تتمثل في ضغوط نفسية تصادف كل فرد وتؤثر على مسار حياته، والحقيقة أن الربط بين مفهوم الاغتراب وما يعانيه الفرد من ضغوط يومية يمكن تفسيره على النحو التالي:

الفرد يعيش عالماً مملوءاً بالضغوط والمشكلات، سواء أكانت تلك الضغوط داخلية أم خارجية، وفي نفس الوقت لا يستطيع التعامل مع كل تلك الضغوط بشكل يساعد على حلها، وأيضاً لا يجد من يهتم بمشكلاته وضغوطه، ومع مرور الوقت وبتزايد المشكلات وما يرتبط بها من ضغوط وصعوبة الحل، يشعر الفرد بالعجز واللاقوة حيال ما يواجهه ويعترضه من مشكلات، ويشعر بعدم وجود معنى أو هدف من الحياة مادام هو لم يعد قادراً على التعامل مع مشكلاته وفقدانه السيطرة عليها، يفقد الثقة في المعايير والقيم التي تعلمها وأكتسبها ونشأ عليها ويفرضها عليه المجتمع، ويطالبه بالالتزام بها، يشعر بالعزلة بينه وبين مجتمعه الذي يفرض عليه أشياء والتزامات عديدة، ولا يساعده على تحقيق أهدافه.

كل تلك المشاعر تحتمل تفسيرات عديدة يتبنى الباحث منها التفسير الذي يردها إلى مفهوم الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية، مما دعاه إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى لعله يساهم في خفض حدة مشاعر الاغتراب وما يرتبط بها من ضغوط نفسية لدى طلاب الجامعة.

وسوف يتناول الباحث في هذا الفصل مفاهيم الاغتراب، والضغوط النفسية، والعلاج بالمعنى بشيء من التفصيل والتوضيح.

أولاً : الاغتراب

أ- الجذور التاريخية للاغتراب:

يعد هيجل Hegel أول من أدخل مصطلح الاغتراب إلى الفلسفة، وقصد به الفصل بين الوجود والجوهر، أي الفصل بين الوضع الفعلي للفرد وطبيعته الجوهرية، ومن ثم يصبح الفرد مقهوراً نتيجة لذلك الفصل، ثم انتقل مفهوم الاغتراب من الفلسفة إلى علم الاجتماع، حيث ظهر في كتابات ماركس

Marx عن اغتراب العامل عن ناتج عمله في ظل المجتمع الرأسمالي، وكتابات دوركايم Durkheim عن الأنوميا التي تعني انعدام المعايير الاجتماعية. ويعد دوركايم أول من أدخل مصطلح الاغتراب في علم الاجتماع بدراسته المعروفة والشهيرة عن الانتحار، حين تحدث عن الانتحار اللامعاري الذي يعد أحد أشكال الانتحار الأكثر انتشاراً في المجتمع الحديث، ثم أتسع مفهوم الأنوميا ليصف الانهيار القيمي في المجتمع. ثم انتقل مفهوم الاغتراب إلى علم النفس، ويرجع ذلك لكتابات : فروم Fromm، هورني Horney، فرويد Freud، وغيرهم عن اغتراب الذات. ويمكن القول "أن المعنى السيكولوجي للاغتراب قد أضاف المزيد من الوضوح عن طبيعة الاغتراب التي تعد في الحقيقة ظاهرة نفسية بالدرجة الأولى" (رمضان عبداللطيف، 1990، ص16).

ب - مفهوم الاغتراب Alienation

سوف يتناول الباحث في هذا الجزء مفهوم الاغتراب الذي يُعد من المفاهيم المركبة وذلك لتعدد أشكاله واستخداماته في العديد من العلوم (النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، الدينية، والفلسفية)، ويمكن في هذا السياق تقديم عدداً من الاستخدامات والمعاني المختلفة التي تشير إلى مفهوم الاغتراب: فمصطلح الاغتراب هو "الترجمة العربية للكلمة الإنجليزية Alienation، والتي ترجع في الأصل إلى الكلمة اللاتينية Alienato وهي مشتقة من فعل Alienare و معناه ينقل أو يحول أو يبعد" (محمود رجب، 1978، ص34). و اللغة العربية تفرق بين (الاغتراب) و (التغريب) : ففي المصباح المنير نجد فارقاً بين فعلي عَرَّبَ، عَرَّبَ : فالأول فعل لازم بمعنى بعد عن وطنه فهو غريب، أما الثاني ففعل متعد حيث يقال: غريبته أنا تغريباً فتغرب وأغترب (المصباح المنير، ص607) أما في لسان العرب فالمعنى أكثر وضوحاً وانطباقاً على المفهوم المعاصر للكلمة: فالغَرَب هو الذهاب أو التنحي عن الناس وغربه و أغربه أي نحاه، والغرباء هم الأبعاد (لسان العرب جـ 1) (ص638-639). إذن فالاغتراب عمل يأتيه المرء بإرادته، أما التغريب فإنه عمل يقع على المرء بفعل قوى خارجية مستقلة عنه. وورد في معجم المصطلحات العربية أن الاغتراب يعني " حالة الفرد الذي يكون نتيجة لظروف خارجة عن إرادته (اقتصادية، دينية، سياسية) قد انقطع عن الانتماء إلى نفسه، أو عن الشعور بأنه المتصرف في نفسه؛ فيعامل معاملة الشيء، بل يصبح عبداً للإنجازات الإنسانية؛ من اختراعات آلية، ونظم اجتماعية، وأوضاع سياسية، والتي تثور ضده، وتنقلب عليه " (مجدي كامل، 1979، ص21).

وفي معجم علم النفس والتحليل النفسي عرف الاغتراب على أنه : هو "انفصال الفرد بأحاسيسه وأفكاره، ومعتقداته عن الوضع الاجتماعي أو عن الأفراد الآخرين الذين كانت له علاقة معهم". (فرج عبدالقادر، 1993، ص60). بينما ورد في ذخيرة علوم النفس على أنه اغتراب نفس Self Alienation. وفسر على أنه : "شعور متنامي بالبعد عن الحياة، وإحساس بفقدان الأمل، والشعور بالتفاهة، أو حالة يحس الشخص بأن نفسه لا حقيقة لها في الواقع" (كمال دسوقي، 1988، ص 1333). ويعرفه قاموس علم النفس بأنه "الشعور بالغربة، أو الانفصال عن الآخرين، أو الشعور بالنقص في تكوين علاقات دافئة مع المحيطين به". (Dictionary of Psychology, p,23 , 1985).

ويلاحظ تعدد مفاهيم الاغتراب بتعدد المجالات التي تستخدم فيها، حيث استخدم هيجل مفهوم الاغتراب في الفلسفة بمعنى الفصل بين الوجود والجوهر، أي الفصل بين الوضع الفعلي للفرد وطبيعته الجوهرية، ومن ثم يصبح الفرد مقهوراً نتيجة لذلك الفصل، وأستخدمه ماركس في كتاباته عن اغتراب العامل عن ناتج عمله في ظل المجتمع الرأسمالي، واستخدمه دوركايم بمعنى انعدام المعايير الاجتماعية، ولقد حدد جولد Gould زملة أعراض الاغتراب، والتي تتمثل في العديد من المظاهر منها: تحقير الآخرين وعدم الثقة فيهم، الانطواء الاجتماعي، رفض قيم المجتمع، ظهور مجموعة من الاضطرابات النفسية والجسمية، والصراع وقلة الحماس، والاكتئاب (Gould, 1966,P683). ويرى إريك فروم Fromm أن الاغتراب هو "انفصال الإنسان عن وجوده الإنساني، وابتعاده عن الاتصال المباشر بالأشياء والحوادث، مما يشعر الفرد بأنه غريب في هذا العالم، بل غريب عن نفسه، فلا يشعر أنه مركز العالم، أو أنه خالق أعماله" (Fromm, 1969. p, 114). ويعرفه فروم 1976 كذلك بأنه " يتمثل في شكل من الخبرة؛ يمارسها الإنسان ويشعر فيها بأنه غريب عن ذاته، لا يجد نفسه كمركز لعالمه، وكخالق لأفعاله، وإنما أفعاله هي التي تصبح لها السيادة، وعليه أن يطيعها وأن يعيدها أحياناً " (سعد المغربي، 1993، ص251). ويشير قدري حنفي بأن الاغتراب "هو شعور الفرد بالضيق، وعدم الفاعلية، والوحدة، والتضال، وعدم الانتماء، مع كل ما يصاحب ذلك وما ينتج عنه من سلوك عدواني مدمر اتجاه المجتمع ككل، واتجاه الآخرين ثم إلى الذات في النهاية" (قدري حنفي، 1978، ص97). وعرفه عادل الأشول بأنه "الشعور

بالانفصال النسبي عن الذات أو عن المجتمع أو كلاهما". (عادل الأشول، 1985، ص60). ويعرف حامد زهران الاغتراب عن الذات بأنه " شعور الفرد بأن ذاته ليست واقعية، أو تحويل طاقات الفرد وشعوره بعيداً عن ذاته الواقعية" (حامد عبدالسلام زهران، 1978، ص36). ويرى هاجدا Hajda أن الاغتراب يعني شعور الفرد بعدم الارتياح، وعدم الاستقرار، وهذا الشعور يعكس الانفصال عن المجتمع والابتعاد عن المشاركة في أنشطته، وهو تعبير عن عدم الانتماء. أما مارتن Martin فيعرف الاغتراب من خلال أبعاده المختلفة مثل الشعور بالعزلة وعدم الانتماء واللامبالاة وفقدان المعنى والعجز واللامعيارية. ويرى سرول Srole أن الاغتراب هو الشعور بالرفض للمجتمع، والانسحاب منه، أو التمرد عليه (رأفت عبدالباسط، 1993، ص61-63). ويعرفه سيد عبدالعال بأنه " حالة الانفصال عن القيم والمعايير السائدة للسلوك والأخلاق والتصرف، وعن الروابط الاجتماعية، وعن التنبؤ والتحكم في مجريات الأمور والأحوال في المجتمع، وهو عبارة جامعة " انفصال العقل عن الروح" (سيد عبدالعال، 1991، ص3). أما أحمد خيرى فيرى أن الاغتراب هو " وعي الإنسان بالصراع القائم بينه وبين ذاته، وبين البيئة المحيطة، به بصورة تتجسد في الشعور بعدم الانتماء، والسخط، والقلق، والعدوانية، وما يصاحب ذلك من شعور بفقدان المعنى، واللامبالاة، ومركزية الذات، والانعزال الاجتماعي، وما يصاحب ذلك من أعراض إكلينيكية" (أحمد خيرى، 1980، ص97).

ويمكن القول من خلال التعريفات المختلفة للاغتراب أن هذه التعريفات تتفق في أغلبها على

أن :

- 1 - يعتبر الاغتراب مشكلة نفسية اجتماعية، أو اجتماعية نفسية.
 - 2 - الاغتراب يعني التماثل بين الذات والمجتمع .
 - 3 - الاغتراب تعبير عن صراع نفسي سلبي؛ سواء بين الفرد ونفسه، أو بين الفرد ومجتمعه.
- وقام سيد صبحي بتلخيص معان الاغتراب، كما أشار إليها عدد من الباحثين كالآتي:
- 1- الانفصال: بمعنى أن الإنسان قد تمر عليه حالات ضاغطة فلا يقوى عليها (معرفياً)؛ فتسلخه عن عناصر معينة في واقع حياته، فيشعر (بغربة) وينفصل عن هذا العالم .

- 2- الانسحاب والتخلي عن الحق قسراً وضغطاً : وهنا يعبر الفرد عن (غريته) في كونه لا يقوى على الحصول على حقوقه التعاقدية Contractual Rights فلا يملك إلا أن يدخل في قوقعة الانسحاب، يجتر بمرارة شعوره بالاغتراب، وإحساسه بالتوتر، والدونية .
- 3- شعور الفرد بأنه (موضوع أو شيء) : يتجسد شعور الفرد بالغربة عندما يعامل من قبل الآخرين على أساس أنه موضوع أو شيء، فلا يستشعر قيمته الحقيقية، ويفقد وعيه بالآخرين، ويستشعر الوحدة والعزلة، فيسي تماماً طبيعة شبكة العلاقات الاجتماعية التي تربطه بالآخرين اعتماداً على الشعور الغريب، شعور التشيؤ.
- 4- انعدام القدرة : وفي هذه الحالة يعبر الاغتراب عن الشعور بالعجز، وقلة الحيلة، وعدم قدرة الفرد على التصرف الواعي بقدراته ومقدراته، مما يفقده القدرة Powerlessness.
- 5- انعدام المغزى (المعنى) : وهنا يعبر الاغتراب عن صورة من صور اهتزاز القيم، وانعدام المعايير Norms، وتلك التي عبر عنها بعض العلماء (بالانوميا) Anomie، أو الانسلاخ عن الإطار القيمي.
- 6- الشعور بعدم الرضا : ويشير هذا المعنى للاغتراب إلى أن الفرد قد يصاب في لحظات أو تحت ضغوط معينة بإحساسه بعدم الرضا، فيضيع منه المغزى الحقيقي لعمله الذي يؤديه، ويضيع منه بالتالي شعوره بالفخر والإعزاز بكل ما يفعله.
- 7- ضعف الأنا : ويقدم هذا التعريف محاولة جديدة فيجعل الفرد المغترب هو ذلك الذي يغترب عن هويته، عن تراثه الداخلي، وعن قدرته على الفعل الابتكاري، فتضعف تبعاً لذلك قوة الأنا Ego- Strength تلك التي تعتبر ركيزة أساسية في الصحة النفسية للإنسان الفرد، لأن (قوة الأنا) هي المحك المعبر عن درجات الثبات الانفعالي، والتوافق مع الذات، وانعكاس هذا الاتزان في التعامل مع المجتمع، إلى جانب خلو الفرد من الأعراض العصابية، وانعكاس هذا الأمر على درجة تفاعله الإيجابي، وإحساسه بالكفاية، والرضا (سيد صبحي، 1995، ص51-52).
- خلاصة القول أن للاغتراب مفاهيم متعددة ومتباينة، ويرجع ذلك إلى كثرة استخدام مصطلح الاغتراب في مجالات متعددة ومختلفة، الأمر الذي أدى إلى جعله مركباً مما يتطلب تحديده تحديداً

إجرائياً دقيقاً، وسوف يقوم الباحث بتعريف الاغتراب إجرائياً بعد استعراض أبعاد الاغتراب ونظرياته.

ج - أبعاد الاغتراب :

تشير دائرة المعارف البريطانية إلى التعدد والغموض في معنى الاغتراب واتساع استخداماته، وتقدم مفهوماً ممثلاً في أبعاد رئيسية هي: العجز، اللامعنى، اللامعيارية، العزلة الاجتماعية، واغتراب الذات (Encyclopedia Britannica, 1973, p.574)، وقام سيمان 1959 "Seeman" بتحليل نفسي اجتماعي لمعاني الاغتراب وتوصل إلى أن الاغتراب يمكن وصفه في خمسة أبعاد هي (العجز، العزلة، اللامعنى، اللامعيارية، اغتراب الذات)؛ وهذا يعني أن الاغتراب كظاهرة نفسية اجتماعية، ليست ظاهرة أحادية البعد، وإنما زملة أعراض Syndrome، وفيما يلي يعرض الباحث لبعض أبعاد الاغتراب كما ستأتي في الدراسة الحالية، ووفقاً للمنظور الاجتماعي النفسي :

• اللامعنى Meaninglessness :

"أي فقدان المعنى المتكامل في أي مجال من مجالات العقل والحركة مثل العلاقات الشخصية، كما يشير إلى الإحساس العام بالهدف في الحياة مثل الإفراط في حب لا معنى له ولا هدف". (سعد المغربي، 1993، ص 81). وقد حددت دائرة المعارف البريطانية فقدان المعنى بأنه نقص في إدراك الفرد للمعنى في أي مجال من مجالات الحياة. (Encyclopedia Britannica, 1973, p.547) ، ويرى قيس النوري أن اللامعنى "هو انعدام المغزى الذي يدفع الناس إلى ابتغاء الظروف الحياتية البسيطة، نتيجة لصعوبة الاختيار من الإمكانيات الاجتماعية المعقدة" (قيس النوري، 1979، ص 13). ويحدد إبراهيم عيد اللامعنى بأنه "رؤية الفرد أن الحياة لا معنى لها، وأنها تسير وفق منطق غير معقول، وأن الشخص المغترب يشعر أن حياته لا معنى لها ولا جدوى منها فيفقد واقعه ويحيا باللامبالاة". (محمد عيد، 1983، ص 12). و مفهوم الاغتراب من حيث هو انعدام المعنى من الحياة يعد من المفاهيم الأكثر انتشاراً، فالفرد المغترب يعيش حياة لا يعرف فيها ما الذي يريد القيام به، لذا فهو يعيش حياة تبدو بلا معنى؛ لأنها لم توفر له فرصة ذلك المعنى، حياة يشعر في أغلبها بالملل، وكما يقول عبدالسلام عبدالغفار: بأن الذي يدفع الفرد في حياته

هو المعنى الذي يصل إليه في حياته، فالفرد دائم السعي لمعرفة معنى هذه الحياة بالنسبة له، ومعرفة ما يدفعه إلى الحياة، فالإنسان دائم السعي للوصول إلى تحديد هدف له من حياته، وهذا الهدف يكون رسالته في الحياة، ويقدر ما يبذل الإنسان في سبيل رسالته؛ يحقق وجوده، ويتلاشى شعوره بالاغتراب (عبدالسلام عبدالغفار، 1973، ص 51-53)، وفي الصفحات التالية من هذا الفصل سوف يستعرض الباحث نظرية فرانكل "إرادة المعنى" التي تقدم شرحاً مفصلاً للاغتراب من حيث اللامعنى، إذ يرى فرانكل أنه إذا وجد الفرد معنى لحياته فإنه يشعر بأنها تستحق أن تعاش، ويسعى لاستمرارها، والاستمتاع بها، فالذي يساعد الفرد على البقاء حتى في أسوأ الظروف، معرفته بأن هناك معنى لحياته، وأن الأفراد الذين يشعرون باللامعنى في حياتهم يعانون من الفراغ الوجودي الذي يبدو في الملل وفقدان الحماس والنشاط والحيوية.

ويرى الباحث أن الاغتراب هنا يعنى شعور الفرد بأنه يفتقر إلى مرشد أو موجه للسلوك و الاعتقاد. والفرد المغتراب هنا يشعر بالفراغ الهائل نتيجة لعدم توفر أهداف أساسية تعطي معنى لحياته، و تحدد اتجاهاته، وتستقطب نشاطه.

وخلص القول أن اللامعنى هو شعور الفرد بأن حياته غير ذات معنى، أو هدف واضح يسعى إلى تحقيقه، فيفقد حماسه للحياة، ويشعر بالملل، واليأس (أحمد خيرى حافظ، 1980، ص 116).

• العجز Powerlessness :

يعد استخدام العجز كمعنى للاغتراب من أكثر المعاني استخداماً وشيوعاً للاغتراب، ويرجع إلى زمن بعيد؛ حيث أشار إليه كل من: هيجل، وماركس لوصف اغتراب العامل عن ناتج عمله، وانفصاله عن نشاطه الفعال، وعدم تحكمه في وضعه الاقتصادي، وشعوره بالعجز لكونه مستخدماً كغرض أكثر من إنتاجيته (Dean, 1961, P, 754). وشعور الفرد بالعجز يرجع في أساسه إلى الفشل سواء كان فشلاً اجتماعياً أو اقتصادياً أو عاطفياً، "فالفشل مهما كان نوعه، ومهما كان سببه؛ يخلق في النفس عدم الثقة، ويؤدي بالفرد إلى الشعور بالعجز والضعف، وعدم القدرة على إحراز أي نجاح، أو فوز في أي مجال من مجالات الحياة" (مصطفى فهمي، 1967، ص 343). ويرى كينستون Keniston أن الشعور بالعجز هو إدراك الفرد أنه خاضع لقوى خارجة عنه. ويرى أحمد أبوطواحينه أن العجز "حالة يشعر فيها الفرد بأنه محكوم بعوامل خارجية ومن ثم

فقدانه الشعور بأنه قوة حاسمة في حياته، ويصبح بالتالي منفعلًا بالأحداث وغير فاعل فيها (أحمد أبوطواحينه، 1987، ص88)، أما عادل الأشول فيرى أن العجز يقصد به "عدم قدرة الفرد على التحكم، أو التأثير في مجريات الأمور الخاصة به، أو في تشكيل الأحداث العامة في مجتمعه، وبأنه مقهور ومسلوب الإرادة، ولا يقدر على الاختيار. (عادل الأشول، 1985، ص60).

ومما سبق يمكن القول بأن شعور الفرد بالعجز يجعله يحيا حياة يبدو فيها مغلوباً على أمره، أسيراً لها أكثر مما هو صانع لها، حياة لم يشكلها بإرادته كما يريد، وإنما شكّلت له وأجبر فيها على القيام بدور معين ومرسوم، وما عليه إلا أن يقوم بذلك الدور.

وخلاصة القول أن العجز هو شعور الفرد بالحرمان من الحماية أو الضبط أو التأثير أو الاندماج في الأحداث الاجتماعية التي تحدد مصيره، أي أن مصيره يتحدد عن طريق قوى خارجية أو بالحظ، وأن مصيره ليس في يده، مما يولد في نفسه اليأس والشك، وعدم الاعتماد على النفس.

• العزلة الاجتماعية Social Isolation :

تعتبر العزلة الاجتماعية حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد لعزل حدث ومنعه من التكرار بحيث لا يصبح جزءاً من تجربته الشخصية، وعندما لا يحدث شيء غير سار؛ فإنه يتوقف لفترة يعزل نفسه عن الأحداث. ويرى سيمان Seeman أن "العزلة الاجتماعية هي تعبير عن شعور الفرد بالانفصال عن المعايير الاجتماعية، وثقافة مجتمعه السائدة، وما يترتب عليه من عدم القدرة على تحقيق التوافق مع المجتمع" (Seeman, 1959, p783). وتعرف الموسوعة البريطانية العزلة الاجتماعية بأنها الفقر إلى المشاركة مع الآخرين، والإحساس بالرفض في العلاقات الاجتماعية؛ وذلك كما يظهر بين أعضاء بعض الجماعات كالأقليات، والجماعات التي تتميز عنصرياً وفقاً لعوامل معينة كالدين، والسلالات، والطبقات الاجتماعية. (The new Encyclopaedia, 1973, p, 514). ويعرفها أحمد خيرى حافظ بأنها "عدم الاتصال بالآخرين، والبعد عن المشاركة في أي أنشطة اجتماعية نتيجة لشعور الفرد بالعزلة بين الآخرين" (أحمد خيرى حافظ، 1980، ص119). ويعرف عادل الأشول العزلة الاجتماعية بأنها "شعور الفرد بالوحدة، وعدم الإحساس بالانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه، ويعبر هذا البعد عن انطواء الأفراد، وانسحابهم من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية؛ بحيث يكون الفرد في حالة تناقض بين ما هو مادي وما هو

نفسى، فهو موجود في المجتمع من الناحية المادية، ولكنه منفصل عنه من الناحية النفسية" (عادل الأشول، 1985، ص 60). ويشير سعد المغربي إلى "أن الفرد يشعر في العزلة الاجتماعية بأنه خارج عن الاتصال بذاته، كما تعني الانقسام بين قوى الشعور واللاشعور في الشخصية، وبعبارة أخرى تعني خضوع الإنسان لمكوناته ورغباته غير المعترف بها، وهي المحركة لسلوكه". (سعد المغربي، 1993، ص 81). وفي قاموس علم الاجتماع تعنى العزلة درجة من درجات الانفصال بين الأفراد، أو بين الجماعات، من منظور التفاعل، والاتصال، أو التعاون، أو الاندماج العاطفي، و الاجتماعي، وتؤدي العزلة الدائمة للفرد وعدم اندماجه السيكولوجي مع الآخرين، إلى اضطراب عقلي وربما يكون نتيجة لهذا الاضطراب، من وجهة النظر السيكولوجي أن يعتبر الشخص منعزلاً عن المجتمع إذا شعر باغترابه عن الأشخاص الذين يتصل بهم، سواء بالنسبة لجماعة العمل، أو مجتمعه (محمد عاطف غيث، 1995، ص 21). وترتبط العزلة الاجتماعية بغياب العلاقات الشخصية الإيجابية، كما تفسر على أنها التحلل من الأعراف، والقيم الثقافية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وهي المكون الأساسي في الشعور بالاغتراب، وعلينا أن نفرق بين العزلة المفروضة على الإنسان بسبب عدم نجاحه في إقامة علاقات ودية مع الآخرين، وبين العزلة التي يختارها الفرد ويصر عليها لعدم إيمانه بجذوى التواصل مع الآخرين (شاخت، 1980، ص 216-217).

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن العزلة الاجتماعية تظهر كشكل من أشكال الاغتراب في حياة الفرد، من حيث فلسفته، وأهدافه في الحياة، واتجاهاته، وقيمه، واهتماماته وطريقة تفكيره، كل هذا لا يتفق - في الغالب - مع أسلوب حياة الجماعة التي يعيش فيها، لذا يدخل في صراع وسوء توافق مع هذه الجماعة، ومن ثم ينسحب منها ويشعر بالعزلة نحوها.

وخلص القول أن العزلة الاجتماعية تعد المكون الأساسي في الشعور بالاغتراب عن الآخرين، والذي يتضمن الوحشة، وافتقاد التضامن مع الآخرين والاستياء في العلاقات الاجتماعية، وهي درجة من الانفصال بين الأفراد، أو بين الجماعات، من حيث التفاعل، والتعاون، والاندماج العاطفي، والاجتماعي، مما يجعل الفرد غير قادر على المشاركة في أي نشاط اجتماعي، وشعوره بعدم الانتماء، واللامبالاة، وتؤدي العزلة المستمرة، أو الدائمة للفرد وعدم اندماجه النفسي مع الآخرين، إلى اضطرابا ذات نفسية وعقلية، و أن العزلة الاجتماعية يمكن أن تفسر بمعنى غياب

العلاقات الشخصية الايجابية، كما يمكن أن تفسر بمعنى التحلل من الأعراف، والقيم الثقافية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

• اللامعيارية Normlessness :

أصل كلمة اللامعيارية ورد في كتابات ودراسات دور كايم Durkheim عن الإنجاز، وتوافق وتكامل المجتمع مع الفرد، وهذا ما جعله يسعى لتحقيق فكرة العقل الجماعي، ولهذا كان مسمى الاغتراب عند دور كايم هو الأنومي، ويطلق لفظ الأنومي على حالة اللامعيارية. والأنومي هي كلمة يونانية ترجمت إلى اللاتينية Anomie، وقد استخدمت بهذا الشكل في كتابات القرن السابع عشر، وترجمها أميل دور كايم إلى الفرنسية، وهي إشارة إلى اللامعيارية. ويعتقد دوركايم أن تعاسة الفرد سببها عدم رضا المجتمع عنه عند إخفاقه في الأخذ بالمعايير الاجتماعية التي تحكم التصرف الاجتماعي ، والذي قد يكون ناتجاً عن جهل أو عدم التعرف على المعايير الجديدة بسبب التغيير الاجتماعي (نورة الفلاح، 1981، ص 112). ويعتقد سيمان Seeman أن هذه الحالة تؤدي إلى نقص الإيمان بقيمة العمل الإنساني، وزيادة الاعتقاد في الغيبيات والحظ ، والميتافزيقيات؛ لإيمان الفرد بأن هناك معوقات وقيود اجتماعية تمنعه من تحقيق الأهداف التي يمتناها (Seeman, 1959, p, 185). وتعرف دائرة المعارف البريطانية اللامعيارية بأنها " حالة من عدم الالتزام بالمبادئ والمعايير الاجتماعية للسلوك، وتناقضها، وعليه فإن الأهداف الشخصية والسعي إلى تحقيقها بأساليب مرفوضة اجتماعياً ،يؤدي إلى ظهور أشكال عديدة من الانحرافات السلوكية، وإلى الإحساس بعدم الثقة". (Encyclopedia Britannica ,1973,p,575).

ويرى عادل الأشول أن اللامعيارية تعنى " شعور الفرد بعدم وجود قيم، أو معايير أخلاقية واحدة للموضوع، ومن هنا تحدث الفجوة بين الغايات والوسائل، فالغاية تبرر الوسيلة مما يجعل الفرد يشعر بضياح القيم، وفقدان المعايير" (عادل الأشول، 1985، ص 60). ويوضح سعد المغربي أن اللامعيارية هي الافتقار إلى الإحساس بالرغبة في المساهمة في السلوك، أو الفعل؛ باعتباره حق الفرد، ومن أمثلة ذلك عدم الثقة في العمل، أو النشاط، أو المنافسة غير المقيدة بقواعد أو شروط، أو عندما تختفي الحدود الفاصلة بين الخطأ والصواب، أو الخير والشر (سعد المغربي، 1993، ص 78). وتعرف اللامعيارية في قاموس علم الاجتماع بأنها " حالة تتميز بعدم وجود نسق منظم للمعايير أو

القيم الاجتماعية التي تمكن الفرد من اختيار الفعل الأكثر اتفاقاً مع وضع معين. وفي أغلب الأحيان لا ينتج فقدان المعيار عن وجود قيم ضئيلة، أو محدودة للغاية، ولكنه يحدث نتيجة الاعتراف بقيم كثيرة جداً يمكن تطبيقها في وضع معين، مما يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على اختيار معيار بعينه يحتل مركز الصدارة بالنسبة للمعايير الأخرى، وبالتالي يتحاشى الفرد التورط في إتباع أي معيار من هذه المعايير" (محمد غيث، 1995، ص36).

ويمكن القول بأن اللامعيارية هي تعبير عن ميل الفرد لتحقيق أهدافه، ورغباته، بطريقة غير مقبولة اجتماعياً، فالغاية تبرر الوسيلة، ولو كانت غير مشروعة، فاللامعيارية هي الحالة التي تكون فيها المعايير الاجتماعية محطمة لا تضبط سلوك الفرد، أو ربما تكون هذه المعايير الاجتماعية ليست ذات تأثير فعال كقواعد للسلوك، ونتيجة لذلك يصبح أسلوب التعامل بين الناس قائماً على سطحية المشاعر، وعدم الثقة المتبادلة، والمصلحة الخاصة دون مراعاة مشاعر الآخرين.

فاللامعيارية مصطلح اجتماعي حيث فيه القيم العامة قد انحدرت إلى الاهتمامات الخاصة التي تبحث عن الإشباع بأي وسيلة .

وخلاصة القول أن اللامعيارية هي عدم قبول الفرد بالقيم والقوانين السائدة في المجتمع، وعدم الالتزام بها، وشعوره بأن الوسائل غير المشروعة مطلوبة، وسعيه لتحقيق أهدافه الشخصية ومطامحه بأساليب غير مشروعة لا يقرها المجتمع.

• التمرکز حول الذات Ego –Centricity :

يعد التمرکز حول الذات من الأبعاد الهامة للاغتراب،" فالفرد المتمركز حول ذاته مهتم في المقام الأول بنفسه، وبمشاغله الخاصة الذاتية، وغير مبال بمشاكل الآخرين" (كمال دسوقي، 1988، ص456)، فالفرد المتمركز حول ذاته" يركز كل اهتمامه بذاته، واهتماماتها، وانشغاله بتحقيق أهدافه الخاصة، ولا يهتم بالآخرين، مما يؤدي إلى البعد عن الواقع، والشعور بالقلق، والخوف، وهو ميال إلى النظر إلى كل وضع من زاوية شخصية" (فرج عبدالقادر، 1993، ص38). ويرى سعد المغربي أنه عندما تضطرب العلاقة بين الإنسان والموضوع، وتنقطع سبل الحوار الناضج، وتنتج العلاقة برمتها إلى الذات كبديل عن العلاقة بالموضوع، تتعرض العلاقة ويتعرض الحوار إلى التحريف؛ لأن المغترب يعيش حالة داخل نفسه لا يؤمن إلا بها ولا يطمئن لغيرها، وهذا يؤدي إلى

اضطراب الشخصية كالجنون وإدمان الخمر، والمخدرات، وإلى الانتحار وهو قمة الاغتراب (سعد المغربي، 1976، ص255). ويقصد بالتمركز حول الذات " ميل الفرد إلى الاهتمام بذاته، وانشغاله بأحواله، وعدم اهتمامه نسبياً بالغير وباهتماماتهم ". ويُعرف بأنه " سمة عصابية تجعل العصابي يقارن دائماً بين نفسه والآخرين، وبين مواقفه، ومواقف الآخرين، وتجعله دائم السعي للأخذ، وعدم العطاء، وكل ذلك بطريقة غير مباشرة، ويستغل حتى أعراضه العصابية في الحصول على مكاسب ثانوية، إما استدراراً للعطف وإما لمنع الآخرين من القيام بأعمال معينة" (فرج عبدالقادر وآخرون، 1993، ص258).

وخلاصة القول أن الفرد المتمركز حول ذاته، فاقد الحوار الجدلي البناء مع ذاته؛ نتيجة للتبعية والسلبية والشعور بالضالة والعجز في تحقيق أهدافه، فالمتمركز حول ذاته فاقد الاتصال بالواقع وبالآخرين، فلا يوجد غير ذاته تعويضاً عن هذا الفقد يتمركز حولها فينغمس في أحلام اليقظة، ويعيش حبيس تفكير مغلق بعيداً عن الواقع. وعلى ذلك فإن مفهوم الاغتراب لا يتضمن فقط العلاقة بين الإنسان والآخر، وإنما قد يشمل أيضاً العلاقة بين الإنسان وذاته كموضوع، وذلك في الحالات التي يخضع فيها الفرد لأهوائه، ودوافعه، وعواطفه اللاعقلانية. وأن التمركز حول الذات يعنى انشغال الفرد بأحواله دون إشراك الآخرين معه، والاهتمام بذاته، وعدم الاهتمام بالآخرين وبمشاكلهم، واستغراقه في أحلام اليقظة، والنظر إلى الأمور من زاوية شخصية محضة.

• نظريات الاغتراب:

• نظرية هيغل Hegel:

يعد هيغل من المفكرين الأوائل الذين استخدموا مصطلح الاغتراب، وكثيراً ما ينظر إليه على أنه رائد الاغتراب، إذ يرى أن العالم الذي يعيش فيه الإنسان هو إلى حد كبير من ابتكار الإنسان واختراعه بنفسه، وأن النظم السياسية والحضارية والاجتماعية تمثل الجوهر الاجتماعي الذي تمخض عليه هذا الدور الإنساني (محمود رجب، 1978، ص15)، والاغتراب لديه يعني الفصل بين الوجود والجوهر، أي "الفصل بين الوضع الفعلي للفرد وطبيعته الجوهرية، ومن ثم يصبح الفرد مقهوراً نتيجة لذلك الفصل. والإنسان المغترب بالمعنى التاريخي عند هيغل: " هو ذلك الشخص الذي يعيش في عالم ميت لا إنساني عالم وصفه هيغل بأنه حياة منعزلة للأموات" (السيد شتا، 1993،

ص 44). فالإغتراب عند هيجل هو تلك الحقيقة الوجودية *Ontological fact*، التي يراها هيجل متصلة في طبيعة الوجود الإنساني في معنيين، أحدهما إيجابي والآخر سلبي. فالمعنى الإيجابي هو الإبداع، أي تخارج الروح على نحو إبداعي، والمعنى السلبي هو عدم قدرة الذات على التعرف على ذاتها (محمود رجب، 1978، ص160) وتبرز هذه الفكرة عند هيجل من خلال تصويره للعمل في مجتمع رأسمالي صناعي والجانب الإيجابي يتمثل في أن العمل هو نشاط خارجي يحقق للإنسان ذاته وإجتماعيته، والجانب السلبي فهو صعوبة التعرف على النفس. ولقد كان الجانب السلبي هو المسيطر على تحليلات هيجل النقدية للمجتمع المدني الحديث. ولقد استخدم هيجل مصطلح الإغتراب بمعاني متعددة، فقد استخدمه في بعض كتاباته بمعنى التنازل *Relinquishment* حيث أن اتحاد الفرد بالجوهر الاجتماعي نتيجة لتنازله عن فرديته يؤدي به إلى الشعور باغتراب الذات، وفي كتابات أخرى يستخدم بمعنى الانفصال *Separation* أو اغتراب الذات *Self-Alienation* وهو متعلق بالطبيعة الجوهرية للإنسان التي قد يحققها أو يخفق في تحقيقها، وهذا الإغتراب يشير إلى ما يحدث من تفاوت بين ظروف الإنسان الحقيقية وطبيعته الجوهرية، مما يقوده إلى الشعور باغتراب الذات (قيس النوري، 1979، ص20).

وخلص القول بأن الإغتراب لدى هيجل يعني انفصال الفرد عن ذاته وأفعاله وعن الآخرين انفصلاً تصبح معه كل هذه الأشياء غريبة عنه، وقد يقصد كذلك عدم امتلاك الفرد لذاته نتيجة ضياعها واستلابها على نحو يؤدي إلى السقوط في العبودية. فهيجل ينظر للإغتراب كجزء من طبيعة وجود الإنسان، ويعنى ضعف الروابط بين الإنسان كذات باحثة عن وجودها والموضوع.

• نظرية كارل ماركس *Marx, Karl*

ربط ماركس مفهوم الإغتراب بالعمل والإنتاج، فهو يرى أن جوهر الإنسان لا يتحقق إلا عن طريق العمل والإنتاج، وإذا فصل الفرد عن عمله فهو بالضرورة سيغترب عن ذاته، وعن إمكاناته، وعن علاقاته الاجتماعية التي تتحدد من خلالها إنسانيته (السيد على شتا، 1984، ص126). ويمكن القول أن الإغتراب عند ماركس لم يعد كما كان عند سابقه ظاهرة ميتافيزيقية، إنما أصبح ظاهرة تاريخية تتعلق بوجود الإنسان في العالم، وبالتحديد وجوده في عالم تاريخي معين هو عالم العمل المغترب، فمصدر الإغتراب عنده هو الإنسان وليس التكنولوجيا أو الميكنة، أو قوة فوق قوة

الإنسان؛ و من هنا فإن قهر الاغتراب عنده إنما يتعلق بقهر ما ليس إنسانياً في الإنسان(مجاهد عبدالمنعم، 1969، ص74).

ولقد ميز ماركس بين أربعة مظاهر للاغتراب فبدأ بمناقشة الاغتراب عن الأشياء المنتجة نتيجة لاغتراب الفرد عن نشاطه الإجتماعى أي عمله، وما دام هو مغترب عن عمله فإنه يكون مغترباً عن ذاته وقدراته، وعن الروابط الاجتماعية التي تميزه كإنسان، ويترتب على إغترابه عن ذاته الإنسانية أن يصبح مغترباً عن أقرانه وزملائه في العمل، بل يمتد اغترابه إلى أبعد من ذلك ليشمل الاغتراب عن الناس بصفة عامة. وهذه الظواهر كلها تمثل حلقات متصلة في عملية الاغتراب المعقدة، فهي ليست ظواهر منفصلة أو أنواعاً مختلفة من الاغتراب، بل هي روافد لأصل واحد هو عملية العمل المغترب، الذي هو لدى ماركس أساس كل المظاهر الاغترابية(نييل رمزي سكندر، 1988، ص184-185).

• نظرية فرويد، Freud:

أهم مصادر وجهة نظر فرويد في الاغتراب كتابان أساسيان له هما " مستقبل وهم" و "الحضارة ومنغصاتها"، إذ حاول فيهما تفسير كيفية قيام الحضارة بفضل الإنسان، والتي أسسها للدفاع عن ذاته إزاء عدوان الطبيعة، ولكنها جاءت على صورة تتعارض وتحقق رغباته؛ ولذا يقول فرويد أن كل فرد في الواقع هو عدو للحضارة، وذلك لأن الحضارة هي مصدر اغترابه (مراد وهبة، 1979، ص107)، ويرى فرويد بأنه لولا نظام الكبت لما جاءت هذه الحضارة، فالحضارة لم تتحقق إلا عندما جردت عوامل الإحباط الأولى، ثم استتبطنها داخل الفرد وخلقت ما يسمى بشقاء الوجدان في الحضارة الغربية، ويرى أن إطلاق حرية الارتواء للحاجات إنما يعنى في النهاية امتناع قيام الحضارة، فلقد قامت الحضارة على حساب مبدأ اللذة، ولم تقدم للإنسان سوى الإغتراب(مطاع صفدى، 1970، ص12-15)، وذهب إلى أن الحضارة في مطالبها المتعددة قد لا يقوى الفرد على تحقيقها، فتنتهي به إلى ضرب من الإغتراب وكره للحياة التي يحيها (إبراهيم بيومى، 1975، ص50).

ولقد تمكن فرويد من تقديم شرح للكيفيات العقلية الثلاث (الشعور، ما قبل الشعور، اللاشعور) عن طريق التداعي الحر، وحاول أن يفسر طريقة كل منها، فهو يرى أن الشعور يغترب عن حقيقة

الشخصية والحوادث الماضية كنتيجة لعملية الكبت، وأشار أيضاً إلى أن اغتراب اللاشعور يفسر في أن الرغبة المكبوتة تظل حبيسة في اللاشعور وتبقى تبحث عن مخرج، وطالما أن عوامل الكبت مازالت قائمة يظل اللاشعور مغتربا عن الشعور، وبناء على هذه المظاهر وحد فرويد بين سلب الحرية وسلب المعرفة وأعتبرهما كبعدين لاغتراب الذات (السيد علي شتا، 1984، ص158).

• نظرية إريك فروم Fromm, Erick :

كانت مساهمة فروم كبيرة في تناول مصطلح الاغتراب، إذ أختاره - كما يقول- لكونه نقطة البداية لتحليل الشخصية الاجتماعية المعاصرة، فهو يرى أن حياة الإنسان المعاصرة لا يسودها الإخاء والسعادة، بل تغلب عليها الفوضى والضياح، وينعدم فيها الاتصال بالواقع، وينشق الفكر عن الوجدان. (Fromm, 1978, P.7)، "وأن كل فرد في الواقع هو عدو الحضارة، ذلك لأن هذه الحضارة هي مصدر اغترابه" (مراد وهبة، 1979، ص107)، فلقد تناول فروم موضوع الاغتراب من زاوية تكوين الشخصية Personality Development، إذ يرى أن بناء شخصية الفرد يرجع إلى المجتمع الذي يعيش فيه، فالفرد يولد مزوداً بعدد من الدوافع تحركه وتشكل متطلباته، فيسعى إلى تحقيق ما يريد، وقد يصطدم في هذا السعي بمجموعة من العوائق التي تجعله يشعر بالاغتراب، فهو يجسد مفهوم الاغتراب من خلال العلاقة بين المطالب ودرجة تحقيقها، فإذا لم يحقق الفرد مطالبه فإنه يضطر إلى التنازل عن بعضها فتضيع منه فرديته His Individuality، الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالاغتراب.

ويتصور فروم مجموعة من العوامل التي تؤدي بالفرد إلى الشعور بالاغتراب يمكن إيجازها

على النحو الآتي:

1- الحركة التكنولوجية، والتي حولت الإنسان إلى مفهوم استهلاكي، فحرمته من الشعور بهويته وقيمه، وشعوره بأنه يعيش في مجتمع يركز كل همه في الإنتاج الاقتصادي، ولا يهتم بتنمية العلاقات الإنسانية الصحيحة بين الأفراد حتى يفقد الإنسان مكانة السيادة في المجتمع، ويصبح خاضعاً لمختلف العوامل التي يتأثر بها ولا يؤثر فيها، الأمر الذي يؤدي به إلى اللجوء إلى المسايرة الأتوماتيكية.

2- التربية الخاطئة التي يتلقاها الفرد في عملية التطبيع الاجتماعي والتي قد تفقده - لشدة أوامرها وتسلطها - قدرته على التفاعل الاجتماعي السليم وما يتعلق به من إيجابية (سيد صبحي ، بدون تاريخ ،ص58).

ويلاحظ أن فروم يضيف بعداً هاماً لمفهوم الاغتراب إذ يتناوله من منظور نمائي ارتقائي، فهو يرى أن الشعور بالوحدة والعزلة والتفرد هو عبارة عن الخوف من الحرية، والخوف من مخاطرها، فالطفل يقضى فترة طويلة من فترات حياته معتمداً على والدته، وهذه الفترة تقترب بإحساس الطفل بالأمن وفي نفس الوقت ببعض القيود الأولية وتجعله يحن دائماً إلى الاحتماء بأمن الحياة الدافئة في أحضان الأمومة، ولما كان اعتماد الطفل على الأبوين وارتباطه بهما عن طريق القيود الأولية مظهرين من مظاهر الإحساس بالأمن والشعور بالانتماء إلى الجماعة، فإن نمو الشخصية واتجاهها نحو الاستقلال الذاتي يهددان هذا الشعور بالأمن، ويولدان ضرباً من الإحساس بالعجز والقلق، وما دام الإنسان جزءاً من العالم وغير مدرك لإمكاناته ومسؤولياته فإنه يقف بمفرده في مواجهة العالم المليء بالمخاطر والقوى الخارقة، ولا يلبث أن يشعر بالعجز والقلق ومن ثم الاغتراب. (رشاد دمنهوري، 1417هـ، ص، 15) .

3- شعور الإنسان الفرد بالملل نتيجة للمسايرة الآلية التي جعلته يفقد الشعور بروثق الحياة في تدفقها الطبيعي ومسارها الذي يحتاج إلى التعامل معها (سيد صبحي ،ص58-59).

4- ويرجع فروم الاغتراب إلى الفشل في التفاعل بين العوامل النفسية والعوامل الاجتماعية، حيث يصف الإنسان الحديث بأنه هرب من روابط العصور الوسطى، غير أنه لم يكن حراً في إقامة حياة ذات معنى كامل، تقوم على العقل والحب، بل خضع الإنسان للدولة، مما أدى إلى افتقاده أو انفصاله عن حريته (Fromm, 1972, P.214) .

واعتماداً على هذه العوامل التي أدت إلى شعور الفرد بالاغتراب، فإن الشخصية بدأت تتشكل وتخرج من أنماط مسايرة لروح العصر في إيقاعها السريع وحركتها الضاغطة، فكانت تلك الأنماط معبرة عن الاغتراب بمعنى من المعاني وبشكل من الأشكال ، وقد حدد ملامحها فروم على الوجه الآتي :

● النمط المستسلم : حيث يفقد الفرد إحساسه بذاته ويصبح معتمداً على غيره، ولا يخبر نفسه كمركز لأفعاله أو كخالق لأفعاله، لكن أفعاله هي التي تسيطر عليه، وعليه أن يطيعها (Fromm, 1969, pp,4)، وهو يتوقع أن تأتي إليه الأشياء عن طريق الآخرين دون أن يشغل نفسه، أو يوظف إرادته، أو يحاول أن يتفاعل مع الموقف، نمط اتكالي لا يقوى على شيء، ويطلب كل شيء، وهو يعاني من الشعور بالعجز، والاعتراب (سيد صبحي، بدون تاريخ ، ص 59).

● النمط المساوق : حيث يترك الفرد نفسه لتعصف به رياح المواقف، فهو لا يريد أن يعترض، ولا يستطيع أن يظهر اعتراضه، فيتحول إلى سلعة تباع وتشترى، تحركها دوافع الحاجة، وتلعب بها الظروف المحيطة، ويشعر الفرد بالخنوع والدونية (سيد صبحي، بدون تاريخ، ص 59)، إذ ينظر الفرد المغترب إلى العالم وإلى نفسه كسلعة يمكن بيعها وشراؤها، وليس لها إلا قيم مالية ، فلم يعد نجاح الفرد رهناً بقيمته الذاتية ، بل أصبح نجاحه رهناً بمدى نجاحه في بيع شخصيته في سوق المعاملات الاجتماعية " فقد أصبح الفرد في المجتمع الحديث بمثابة بائع من جهة وسلعة من جهة أخرى، لأن النجاح في نظره أصبح ثمناً لشخصيته التي يبيعها للآخرين" (Fromm, 1969 ,P,69).

● النمط المستغل : الذي يريد أن يحصل على كل شيء مهما كانت الوسيلة ، فهو يستخدم القوة تارة والدهاء تارة أخرى ، فهو لا يلتزم بالمعايير الخلقية، ويشعر بالمعاناة النفسية من جراء أفعاله وأعماله فيستبد به الشعور بالاعتراب (سيد صبحي ، بدون تاريخ ، ص 60).

ويمكن القول بأن الاعتراب لدى فروم يعني فقدان العلاقة والحوار الجدلي البناء بين الإنسان والآخر، تلك العلاقة التي تحدد أشكال الاعتراب؛ ففي علاقة الإنسان بالطبيعة يرى فروم أن اعتراب الفرد يكمن في انفصاله عن الطبيعة، والأشياء المحيطة به، والشعور بذاته ككيان منفصل، وفي علاقة الفرد بالآخرين يرى فروم أن جوهر الاعتراب هو أن يصبح الآخرين غرباء بالنسبة للفرد، إذا ما كانت علاقته بهم علاقة سطحية مجردة من مشاعر المودة، والحب، والاهتمام، ومراعاة مشاعر الآخرين، وبعيدة عن الاستغلال، وفي علاقة الفرد بذاته يرى فروم أن أهم صور عمليات الانفصال هي انفصال الفرد عن ذاته، أي شعوره بأن أفعاله وسلوكياته أصبحت غريبة عنه، الأمر الذي يؤدي

إلى فقدان الثقة في الذات والشعور بعدم الانتماء (ريتشارد شاخت، 1980، ص 176-179)، ويعتقد فروم أن الذات هي مصدر الصراعات التي تنشأ نتيجة محاولة الإنسان التوافق مع ذاته، والارتباط بالأشخاص الآخرين، ويتولد هذا الصراع من محاولة الذات الانعزال عن الآخرين، لتحقيق الفردية، وفي نفس الوقت تدرك الذات أن هذا الانعزال لا يطاق، فالفرد يسعى دائماً للانتماء إلى الآخرين، إلا أن هذا الانتماء يتطلب التخلي عن حريته الشخصية من أجل الجماعة التي يسعى للانتماء إليها، وتكون النتيجة أن يعاني الفرد من الصراع، فهو لا يستطيع أن يوفق بين تحقيق ذاته والارتباط بالعالم الخارجي إلا إذا تخلى عن فرديته وعن كونه ذاتاً مستقلة (فيصل عباس، 1982، ص 181).

"ويرى فروم في كتابه الهروب من الحرية Escape from freedom، أن فهم المشاكل النفسية لا يمكن أن تتضح بدون خلفياتها الثقافية والاجتماعية، ومن هنا جاء تحليله لبناء شخصية الإنسان في العصر الحديث، وأكد على أن أبعاد الاغتراب المتمثلة في نقص الإحساس بالقدرة، وسلب الحرية، والتسلطية، والعزلة الاجتماعية، كلها نتاج عديد من العوامل سواء النفسية أو السوسولوجية" (Stropko, 1975, P34)، ولذا فإن فروم يرى ضرورة إيجاد علاقة بين الحب والعمل الإيجابي البناء الذي من شأنه تقوية الفرد ومساندته في شعوره بفرديته، وفي نفس الوقت إمداده بالشعور بالانتماء، والإحساس بالوحدة والمصير المشترك مع الجنس البشري (مصطفى فهمي، 1967، ص 356)، ويرى أن الإنسان في حاجة شديدة إلى التعاون مع الآخرين، وأن يكون لحياته معنى واتجاه، كما يرى كذلك أن الإنسان كلما أكتسب الحرية وأصبح فردياً، لا يكون أمامه خيار سوى أن يتوحد مع العالم في تلقائية الحب والعمل المنتج، أو البحث عن نوع من الأمان عن طريق روابط مع العالم، حيث تتحطم حريته وتكامله مع نفسه المفردة.

• نظرية كارين هورني Horney, K :

تناولت هورني ظاهرة الاغتراب من منظور الاغتراب عن الذات، فهي ترى أن إغتراب الفرد عن ذاته يتضمن إعاقة النمو الطبيعي للذات (شاخت، 1980، ص 199)، الذي يختلط فيه على المرء ما يشعر به وما هو عليه في الحقيقة، الأمر الذي يؤدي إلى تكوين فجوة عميقة بين صورته المثالية وذاته الحقيقية، وحينئذ يتشبث الفرد بالاعتقاد بأنه هو ذاته المثالية، لأنه في هذه الظروف لا

يستطيع إدراك ذاته الحقيقية (شاخت، 1980، ص201)، "الفرد عندما يستعصي عليه حل صراعاته الداخلية، فإنه يضطر إلى صبغ ذاته الحقيقية بصورة مثالية تكون بديلاً عن أفكاره الحقيقية، ويتمثلها كبديل واقعي لحل صراعاته الداخلية، الأمر الذي يؤدي إلى اضطراب شخصيته، واختلال علاقته مع الآخرين، واغترابه الذاتي" (فيصل عباس، 1982، ص165)، وعدم قدرته على إدراك ذاته بصورة صحيحة، وأيضاً عدم قدرته على تقبل نتائج تصرفاته وقراراته، أي أنه يمكن القول بأن هورني ترى بأن الاغتراب عن الذات يتمثل في أن الأنا لا يوجه السلوك تبعاً لحاجات الفرد الحقيقية ورغباته ومشاعره، أي وفقاً لذاته الحقيقية، بل إن الأنا يخدم سيداً آخر غير ذاته الحقيقية.

وترى هورني أن " الاغتراب هو تعبير عما يكابده بعض الأفراد من انفصال عن ذواتهم، وذلك عندما يفصل الفرد عن مشاعره الخاصة ورغباته، انه فقدان الإحساس بالوجود الفعال وبقوة التصميم في حياته الخاصة، ومن هنا يفقد الإحساس بذاته باعتباره كلا عضوياً" (عادل الأشول وآخرون، 1985، ص54)، وتعزو هورني الاغتراب لدى الإنسان إلى ضغوط داخلية، حيث يوجه معظم نشاطه نحو الوصول إلى أعلى درجات الكمال حتى يحقق ذاته ويصل بنفسه إلى الصورة التي يتصورها، ويصبح غافلاً عما يحبه، أو يرتضيه، أو يعتقد؛ أي غافلاً عن واقعه من جراء انشغاله الذاتي، مما قد يؤدي إلى العجز عن اتخاذ القرارات وبالتالي العيش في حالة من اللاواقعية ويصبح بالتالي وجوده زائفاً (رشاد دمنهوري، 1417 هـ، ص15). وتولى هورني الجوانب الثقافية والاجتماعية اللازمة لتحقيق وجود الإنسان إهتماماً كبيراً، وتبين أثر العلاقات المتبادلة بين الفرد وقيم المجتمع، وبين العلاقات الاجتماعية والتطلعات الفردية، وترى أن المدنية البرجوازية تؤدي إلى قيام ثقافة تستند على التنافس والفردية والاستغلال، ثقافة تؤدي إلى خلل في العلاقات الإنسانية، وبروز روح العداوة والسيطرة بين الأفراد، فنتيجة للمنافسة السائدة في المجتمع ينشأ عند الإنسان الميل إلى أن يسبق الآخرين، وأن يستغل ضعفهم، بالإضافة إلى امتداد المنافسة إلى المجال الاجتماعي، وإلى كل جوانب العلاقات الإنسانية، حيث يتولد الشعور بالأمن والخوف من الاستغلال والسيطرة، مما يؤدي بالضرورة إلى اضطراب العلاقات الإنسانية والتي تنمى بدورها الاتجاهات الانعزالية، والعدائية، والكرهية، وفقدان الاتزان العاطفي؛ فيشعر الفرد بأنه عاجز، ومهدد، وعديم الثقة بنفسه، وتسود حياته طباع الحقد على العالم الخارجي، وينعكس ذلك على نفسه، فهو يكره ذاته الحقيقية

لضعفها وفشلها، ومن هنا يبدأ الشخص في خلق الصورة المثالية لذاته، ويبدأ اغتراب الشخصية (محمد خضر، 1995، ص38-39).

وتفسر هورنى الصراعات الداخلية للشخصية من خلال نوعية علاقات الفرد مع الآخرين، وترى أن هناك ثلاثة اتجاهات رئيسية يمكن للفرد التحرك وفقها، وأولها الإتجاه الناتج عن الشعور بالضعف والعجز، وثانيها الإتجاه الناتج عن الشعور بالعداء، وثالثها الإتجاه الناتج عن الشعور بالعزلة. وتقول هورنى بأنه يمكن تجنب هذه الصراعات أو حلها إذا ربي الطفل في أسرة يتوفر فيها الأمن، والثقة، والحب، والاحترام، والتسامح، والدفع العاطفي، مما يساعد الطفل فيما بعد على تحقيق ذاته، وتكوين علاقات اجتماعية مستقرة وسوية مع الوسط المحيط به، وبذلك ينمو لديه الشعور بالانتماء، والاستقرار.

• نظرية كينستون Keniston

قدم كينستون (1965) نظريته عن الاغتراب، التي كانت محاورها تنبثق من خلال دراسته الشهيرة التي صدرت تحت عنوان "اللاملتزم The Uncommitted" وكان يحاول أن يشخص ملامح الاغتراب لدى الشباب في المجتمع الأمريكي، إذ وضع مقولة أساسية تقول أن الاغتراب يظهر في ثنايا المجتمعات تبعاً لاختلاف الأنماط الثقافية، والاجتماعية، والسياسية لهذه المجتمعات، وأن الاغتراب يتضمن فيما يتضمنه معاني التشاؤم، والتوتر، والصراعات النفسية، تبعاً لما تحدثه تلك الأطر من ضغوط لا يتقبلها الشباب، ويصبح الاغتراب وفق هذا الاعتراض من قبل الشباب بمثابة الرفض لهذه المعطيات الثقافية الاجتماعية؛ الذي يؤدي إلى السخط وعدم الانتماء، والتهرب من تحمل المسؤولية (سيد صبحي، بدون تاريخ، ص54). ويرى كينستون أن هناك أسباباً ذاتية وأسباباً موضوعية تؤدي إلى الاغتراب، وتعمل هذه الأسباب بصورة متداخلة، حيث ترد الأسباب الذاتية إلى عوامل نفسية ديناميكية، وإلى ما يحدث من تشويه أو تحريف في الفرد، أما الأسباب الموضوعية فهي العوامل الاجتماعية. ويصف كينستون الشباب المغترب بأنه "فاقد الشعور بالهوية، وبالتالي لا يعرف هدفه، ولا اتجاهه في هذه الحياة، ومن ثم يقاوم الالتزام بالثقافة والحضارة، مما يؤدي به إلى أن يرى نفسه مضطرباً، ومتشامناً، كما لا يثق بنفسه، ولا بالآخرين، ويشعر بعجزه في التغلب على مشكلات الحياة (Keniston, 1965, p186-187). ويفرق كينستون بين الاغتراب الجديد

والاغتراب القديم موضعاً أن الاغتراب الجديد يقع في مختلف المجتمعات؛ حيث يأخذ في المجتمع شكلاً جديداً هو التمرد Rebellion بدون سبب، أي الرفض للحضارة القائمة بدون تقديم نقد بناء لما يجب أن يحل محلها، ويرى كينستون أن الاغتراب نتاج خبرات الطفولة والعوامل الاجتماعية والحضارية، وأعتبر أن العامل الأساسي المسؤول عن الاغتراب هو الذات (Keniston, 1965) (P.343)

وقد حاول كينستون أن يحدد الخصائص التي تشكل ملامح المغترب والتي تدفعه إلى فقدان الثقة بمن حوله، وتحرمه من توظيف إرادته على الوجه الآتي:

- 1- فقدان الثقة في التعامل مع الآخرين .
- 2- الإحساس بالقلق والتوتر النفسي .
- 3- الغضب واحتقار التفاعل مع المواقف.
- 4- ضياع القيم الجمالية في مقابل المسايرة لحركة الآلية وما يتبعها من عوامل مادية وتكنولوجية.
- 5- رفض القيم الاجتماعية التي تضغط على إرادة الإنسان .
- 6- الانسحاب وعدم تحمل المسؤولية. (سيد صبحي، بدون تاريخ، ص55).

• نظرية إريك إريكسون Erikson, E:

يؤكد إريكسون على أهمية الأنا وتطورها في مراحل نمو الفرد، ويرى أن النمو النفسي الاجتماعي للفرد يمر بثمان مراحل متتابعة، كل مرحلة تقوم على مدى حل الصراعات النفسية الاجتماعية للمرحلة السابقة لها، ويصاحب كل مرحلة منها أزمة والتي يقصد بها " نقطة تحول في حياة الفرد تنشأ عن النضج الفسيولوجي، وعن المطالب الاجتماعية التي على الفرد أن يستجيب لها" - (جابر عبدالحميد، 1986، ص167) ويتطلب منه معالجتها بطريقة إيجابية سليمة حتى تتطور الأنا بصورة صحية إلى المرحلة التالية لها، وتحول دون ظهور الصراعات و الإضطرابات في السلوك. وأطلق على الأزمة المصاحبة أسم "أزمة الهوية"، ويرى أن البعد النفسي الاجتماعي الجديد الذي يظهر في المراهقة إما أن يكون إحساساً بهوية الأنا إذا كان موجباً- أو إحساساً بتميع الدور- إذا كان سالباً- (جابر عبدالحميد، 1986، ص176)، وإحساس الفرد بفقدان الهوية يعوقه عن

إقامة علاقات سوية وعميقة مع الآخرين، ويؤدي إلى شعوره بالاغتراب عن نفسه، وعن مجتمعه، ويرى إريكسون أن افتقاد المعنى والأنومي ربما يكونان سبباً ونتيجة للأزمات التي تعترض مراحل النمو، وتؤدي إلى مجموعة من الأعراض تتمثل في القلق والإحساس بالإثم وغيرها (عادل الأشول، 1985، ص56).

ويلاحظ أن إريكسون قد حدد بعض ملامح الفرد المغترب على الوجه الآتي: إحساس الفرد بالعجز، والعزلة، وعدم الانتماء، وكرهية الذات، وتنعكس هذه الضغوط على مستوى الأداء المهني، ومواصلة التعليم والتكيف النفسي داخل مجالات الحياة، وما يتضمنها من مواقف متعددة.

• نظرية فرانكل، Frankl, V:

اشتقت نظرية إرادة المعنى لفيكتور فرانكل من خلال خبرة إكلينيكية، حيث يعتقد أن معظم مشكلات الإنسان الحديث في الحياة وتوافقته النفسي هي في حقيقة الأمر مشكلات ذات معنى، ونظريته هذه ليست نظرية تطورية، ولكنها ذات أهمية بالنسبة لمرحلتَي المراهقة والشباب، ولأن إرادة المعنى هي قوة واقعية وأساسية في الإنسان، فالمهمة الأساسية هنا هي تحقيق المعنى وليس مجرد إشباع الغرائز أو مجرد توافق نفسي في المجتمع والبيئة، وإرادة المعنى كما يراها يمكن أن ترصد من خلال وسائل ثلاث هي:

1 - من خلال الفعل .

2 - من خلال المعاناة.

3 - من خلال الخبرة كمعاشرة عمل فني، أو معاشرة شخص .

و يعتقد فرانكل أن للإنسان معنى فريد وخاص في حياته، ويمثل هذا المعنى قوة أولية وأساسية في حياته، و متى تحقق المعنى يشعر الفرد بأن حياته تستحق أن تعاش، ولكن قد يتعرض هذا المعنى عند الإنسان إلى الإحباط، وهو ما يسميه فرانكل بالإحباط الوجودي ، الذي يتمثل في عجز الإنسان عن التوصل إلى معنى محسوس وملمس لوجوده الشخصي، الأمر الذي يؤدي به إلى العصاب المعنوي الذي يتمثل في الصراعات المعنوية بين القيم المختلفة. والعصاب المعنوي- كما يراه فرانكل - يختلف عن العصاب بمعناه الشائع الناشئ عن الصراعات بين الحوافز والغرائز. وعلى ذلك فإن فرانكل يرى أن الإضطرابات النفسية ترجع في الأصل إلى إخفاق الفرد في التوصل إلى

معنى لحياته، مما يؤدي به إلى الفراغ الوجودي، الذي يبدو في حالة الملل التي قد تؤدي إلى الانتحار، والإيمان والاعتراب، وقد يتخذ الفراغ الوجودي مظاهر متعددة، فعندما يفشل الفرد في إيجاد معنى لحياته فإن إرادة المعنى المحبطة يحل محلها: إما إرادة القوة التي تتمثل في إرادة المال، أو إرادة اللذة "الجنس" وهذا ما يؤكد فرانكل من أن الفراغ الوجودي غالباً ما ينتهي بالتعويض الجنسي. ولكن إذا تمكن الفرد من إيجاد معنى لحياته، فإنه يشعر بأن حياته لها معنى، وتستحق أن تعاش، ويسعى لاستمرارها والاستمتاع بها، مهما كانت الظروف المحيطة به. ويرى عبدالسلام عبدالغفار أن الإنسان دائم البحث عن معنى لوجوده، وهو دائم السعي لتحديد هدفه من الحياة، والوجود ليس مجرد وجود بيولوجي، وهو أيضاً ليس ذلك التنظيم من الإمكانيات الفردية، بل إن الوجود هو الالتزام برسالة ما، ووجود الإنسان يتمثل في حريته في اختيار هدف لحياته يتفق مع المعنى الذي يصل إليه في حياته، ثم إلزام نفسه بهذا الهدف، والعطاء في سبيله، ويقدر ما يبذل الإنسان في سبيل رسالته، يحقق وجوده. ويتلشى شعوره بالاعتراب (عبدالسلام عبدالغفار، 1973، ص57).

وخلاصة القول أن الاعتراب وفقاً لنظرية فرانكل يتمثل في الوجود القائم على اللامعنى، وكما يذكر طلعت منصور "إن الشخصية المغتربة فلسفتها في الوجود غير واضحة، أو غير واعية، وأهدافها غامضة، أو غير محددة، فوجودها يعوزه المعنى وبلغة الفلسفة الوجودية: حياتها هي" اللاوجود" لأنها حياة قائمة على فراغ وجودي. (طلعت منصور، 1981، ص122). وسوف يتناول الباحث نظرية فرانكل بشيء من التفصيل في الصفحات التالية من هذا الفصل.

تعليق على نظريات الاعتراب:

مما سبق وباستخدام أسلوب الاستبعاد والاستبقاء Exclusive , Inclusive يمكن القول أن

الاعتراب يمكن تحديده في :

- 1- حالة يشعر فيها الفرد بانفصاله عن الحياة، أو عن الوجود، وعن الأشياء المحيطة به.
- 2- خبرة يشعر فيها الفرد بأنه غريب عن نفسه، وعن المجتمع ككل .
- 3- الاعتراب له زملة أعراض يتحدد من خلالها مثل (اللامعنى، العجز، اللامعيارية، العزلة الاجتماعية ، التمرکز حول الذات، التشاؤم).

4- صراع بين الذات والبيئة، أو الذات ونفسها.

5- رفض للقيم والمعايير الإجتماعية.

وقد قام الباحث بتبني تقسيم مفهوم الاغتراب إلى خمسة أبعاد هي (اللامعنى، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات، العزلة الاجتماعية).

ويمكن القول إنه من الصعوبة إيجاد نظرية عامة وشاملة تصلح لتفسير كل الظواهر النفسية، وذلك لأن الظواهر النفسية تتصف بأنها ظواهر معقدة ومتشابكة، والعوامل المؤثرة فيها متعددة وكثيرة، وباعتبار أن الاغتراب ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد والمظاهر، فمن الصعوبة بمكان إيجاد نظرية شاملة كاملة تفسر كل مظاهر الاغتراب وأبعاده المختلفة، ومن هنا تعددت النظريات وتباينت الآراء المفسرة له، فكل نظرية اهتمت بجانب معين من جوانب الاغتراب وفق اهتماماتها وفلسفتها، وإن كانت هناك بعض نقاط التلاقي فيما بينها، فيبدو أنها تلتقي فيما يعرف بالانفصال، وإن اختلفت أشكاله وتعددت، وتلقى معظم النظريات بالمسؤولية على الحضارة ومطالبها المتلاحقة وتغييراتها في حدوث الاغتراب. ففي تفسير هورني للاغتراب يتخذ الانفصال صورة الانفصال بين الذات المثالية والذات الحقيقية، إذ كلما زادت الفجوة بين الذات المثالية والذات الحقيقية اغترب الإنسان عن نفسه؛ أي أنها ترى أنه نتيجة لعجز الفرد عن مواجهة الواقع وحل صراعاته الداخلية بصورة إيجابية سوية، يخلق لذاته صورة مثالية وهمية تؤثر سلباً على قدراته وطموحاته، وتزيد من شدة صراعاته الداخلية، ومن ثم تضطرب علاقة الفرد بنفسه وبالآخرين. وفي تفسير فروم للاغتراب يلاحظ أن أهم صور الانفصال " الانفصال عن الذات"، الذي يجعل الفرد منفصل عن ذاته، وعن الآخرين، ونتيجة لذلك الانفصال يصبح الفرد غير قادر على التعبير عن نفسه، بل وتصبح أفعاله ونتائجها هي المتحكمة فيه، ويفقد الإحساس بهويته وتفرد. ويمكن القول بأن فروم يتفق مع هورني في أن الاغتراب ينتج عن الانفصال عن الذات، والذي تظهر ملامحه في اضطراب العلاقة بين الفرد وبين ذاته، والآخرين، والأشياء المحيطة به.

و تفسير إريكسون للاغتراب يلاحظ عليه أن الانفصال يتخذ صورة " أزمة الهوية " الناتجة عن إعاقة نمو وتطور الأنا، فالفرد المغترب يفتقد الإحساس بالهوية الإيجابية، ويفتقد نتيجة لذلك العلاقات السوية مع الآخرين، وغياب المعنى من الحياة. ويمكن القول بأن إريكسون يلتقي مع

فرانكل في تفسيره للاغتراب، فتميع الإحساس بالهوية، أو أزمة الهوية، يسهم في الشعور باللامعنى من الحياة، وبعدم وجود هدف واضح يسعى إليه الإنسان، الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالاغتراب النفسي، فالاغتراب النفسي كما يقول طلعت منصور: قوامه انطفاء الإحساس بالهوية .

ويمكن القول كذلك أن وجهتي نظر المادية والتحليل النفسي حاولتا تفسير نشوء الاغتراب، وأنهما تلتقيان في نقطة مشتركة، هي أن الاغتراب بدأ بقيام الحضارة، بيد أن كلا منهما قدمت تفسيراً مختلفاً لأسباب نشأة الاغتراب، فالمادية ترى أن الاغتراب هو نتيجة لما يتميز به النظام الرأسمالي من خصائص وسمات، أما التحليل النفسي فترجع الاغتراب إلى سيادة مبدأ الواقع وقيام نظام الكبت الذي قامت على أكتافها الحضارة. ويتضح أن بعض العلماء يرون أن الاغتراب يكون دائماً جزءاً من طبيعة الإنسان، ولا يمكن التخلص منه، ويرى البعض الآخر أن هناك أسباباً اجتماعية وأسباباً ذاتية لحدوث الاغتراب. وترجع الأسباب الاجتماعية إلى أوضاع اقتصادية واجتماعية معينة، ويمكن القضاء على الاغتراب. وأما الأسباب الذاتية فترجع إلى عوامل نفسية كالضغوط النفسية، والتشنج الاجتماعية غير الملائمة، وما يحدث من تشويه، أو تحريف في نمو الفرد. ويمكن القضاء على الاغتراب في هذه الحالة، أو التخفيف من حدته. كما يرجع بعض العلماء أسباب الاغتراب إلى التفاعل بين العوامل النفسية والعوامل الاجتماعية.

استخلص الباحث في ضوء الأدبيات والتعريفات التي اطلع عليها أن الاغتراب شكل من أشكال الاضطرابات الانفعالية، يشعر فيه الفرد بالإحساس بالفراغ والملل، وافتقاد المعنى في الحياة، والتمرد، والعزلة الاجتماعية، وقلة الالتزام بالمعايير، والعجز، وعدم الانتماء. ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه شعور الطالب بعدم الانتماء للمجتمع الجامعي، أو رفض المجتمع الجامعي له، والانفصال عن وجوده الاجتماعي والنفسية نتيجة لعدم قدرته على إقامة علاقات سوية مع نفسه، ومع الآخرين، وينعكس ذلك على شعور الطالب وسلوكه، بحيث يمكن قياسه، ويتضمن الاغتراب عدة أبعاد هي: اللامعنى، العجز، العزلة الاجتماعية، اللامعيارية، التمرکز حول الذات، وكلما زادت هذه المشاعر، صاحبها حالة من التوتر والضيق والقلق، ويقاس الاغتراب إجرائياً بمجموع درجات الطالب على مقياس الاغتراب المستخدم بالدراسة.

ثانياً: الضغوط النفسية

تمهيد :

يعتقد بعض الباحثين أن الضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات العصر الحديث، حيث ينظرون إليها على أنها مرض القرن الماضي-القرن العشرين- في حين يعدها آخرون " القاتل الصامت "The Silent Killer . وظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ومهنية ، ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية، ونظراً لأن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية؛ فيعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية، فالتفكك الأسري، وترك العمل، والفقر، وفقد عزيز، والضغوط الدراسية، والمشاحنات اليومية، والضوضاء، والفشل الدراسي، كلها ضغوط نفسية؛ فالوقائع الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، والمهنية، وغيرها تكتسب معناها ممن يدركها، وهي ليست ضاغطة في حد ذاتها، وإنما تكتسب هذه الصفة عندما يدركها الفرد على أنها كذلك ، ولها نواتج تحدث على مستوى ذات الفرد، جسمية فسيولوجية، ومعرفية عقلية، ونفسية" (هارون الرشيدى، 1999، ص6).

وترتفع معدلات المعاناة من الضغوط النفسية في المؤسسات التعليمية في العصر الحديث، بسبب ما يشهده العالم المعاصر من ثورة معرفية ومعلوماتية، نتيجة للتقدم التكنولوجي الحديث، وبتحقيق الرفاهية للبشرية فقد تدفع ضريبة التقدم، حيث تزداد الحياة اليومية تعقيداً، وتتفشى الأمراض النفسية والبدنية التي تهدد حياة الإنسان. ومن هذا المنطلق تعرف الضغوط بأنها " حالة من الإجهاد النفسي والبدني تنتج عن الأحداث المزعجة، أو عن المواقف المحيطة، لتصاحبها انفعالات غير سارة مثل التوتر والإحباط والغضب" (Kyriaccou,1985,p.111).

ويخلص المحارب (1993) من دراسة البحوث التي أجريت حول العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب في الفترة من(1981-1991) إلى أن الضغوط النفسية تؤثر في أداء الخلايا الليمفاوية، كما تؤثر سلباً في الجهاز المناعي للفرد(ناصر المحارب، 1993، ص335)، ويؤكد كل من ويليامز وآخرون.(Williams et.al,1988)، وجوردون وآخرون (Gordon et. al,1993)، وبويك وآخرون (Boyce et.al,1995)، أن المعاناة من ارتفاع درجة الضغوط النفسية تعد من أبرز الاضطرابات الانفعالية التي تواجه المراهقين .

وقد يتصور البعض أن الضغوط ما هي إلا نتاجاً لخبرات ومواقف غير سارة فقط، ولكن المواقف والخبرات السارة قد تشكل ضغوطاً، والاختلاف يكمن في مدى الضرر الناتج عن الخبرات، وفي ذلك الصدد تشير ميللر Miller إلى أن " الضغوط الناتجة عن الخبرات السارة قليلة الضرر إذا ما قورنت بأضرار الضغوط الناتجة عن المواقف غير السارة " (Miller, 1982, p45). وكما يقول طلعت منصور فإن الإنسان الذي يعيش بدون درجة من الضغوط يعد إنساناً ميتاً ، ولكن شدة الضغوط والتعرض المستمر لها يترتب عليه الكثير من التأثيرات السلبية، من الفوضى والارتباك، والعجز عن اتخاذ القرارات وتناقص فاعلية السلوك، والعجز عن التفاعل مع الآخرين، وظهور بعض الأمراض الجسمية، ورغم أن الاستجابة للضغوط قد تبدو استجابة ناجحة فإن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية و فسيولوجية (طلعت منصور وآخرون، 1989، ص6-7). فالمواقف الضاغطة إذا تضمنت مطالب في حدود إمكانيات وقدرات الإنسان وتمكن من إشباعها فإنها تساعد على تحقيق التوافق والترابط وتكوين الصداقات، وإذا ما تضمنت تلك المواقف مطالب تفوق قدرات الفرد وإمكانياته، فإنها سوف تدفعه إلى الإحباط الذي يترتب عليه الاغتراب عن الذات وعن الآخرين، واضطراب حياته الانفعالية، وضعف دافعيته إلى الانتماء، كما "أنه كلما زادت قوة الضغوط زاد احتمال خروج الفرد عن الاتجاه نحو تحقيق التوافق السليم" (Cox, T., 1978, p.50).

وعموماً فإنه لا يمكن القول أن شخصاً ما يعاني من الضغوط النفسية، ما لم يكن هناك مصدراً لهذه الضغوط واستجابات من جانب الفرد لها، وبدون هذين العاملين مجتمعين لا تكون هناك مواقف ضاغطة. هذا ويتعرض الإنسان في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط، البعض منها بيولوجي، والآخر نفسي، وبعضها اجتماعي، وبصرف النظر عن نوع مصادر الضغوط، فإن جسمه يستجيب لهذه الضغوط بنفس الأسلوب. ومن هنا فإن استجابات المواجهة أو الهروب هي التي يطلق عليها استجابات الضغوط، "مع الوضع في الاعتبار أن هدف إدارة الضغوط النفسية أو التعامل معها لا يمكن أن يكون بالقضاء عليها نهائياً، بل محاولة تقليل التأثيرات السلبية لتلك الضغوط على الإنسان بقدر الإمكان، أو إمكانية أن يتعامل معها الفرد بصورة إيجابية، فالحياة تصبح

بلا معنى بدون ضغوط إيجابية تتشكل معها، أو ضغوط سلبية نحاول التغلب عليها" (عادل الأشول، 1993، ص91).

• تعريف الضغوط النفسية:

تتباين وجهات نظر الباحثين في حقل العلوم النفسية فيما يخص تعريف الضغوط ، لاسيما في ظل استخدام البعض لمصطلح الضغط بصورة متداخلة مع مصطلحات أخرى بديلة، وهو ما يؤكده ميكانيك Mechanic في إشارته إلى" أن بعض الباحثين يستخدمون مصطلح الضغط النفسي بصورة متداخلة في معناه مع متغيرات أخرى كالشعور بالضيق، والقلق، وغيرها، ولذا كان من الصعب تحديد تعريف شائع متفق عليه لهذا المصطلح" (Mechanic, 1978, p.3). ويبدو أن المصطلح قد أشتق من الكلمة الفرنسية Destresse والتي تشير إلى معنى الاختناق، والشعور بالضيق، أو الظلم. وقد تحولت في الإنجليزية إلى Stress والتي أشارت إلى معنى التناقض. ويمكن القول أن المصطلح في الأصل قد استخدم للتعبير عن معاناة وضيق، أو اضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما. أما في الإنجليزية الحديثة " فإن الحاجة قد ظهرت لوجود مصطلح يعطي معنى الضغط Pressure والتوكيد Emphasis في أن واحد، وذلك لوصف الألم الكامن والمتضمن في الكلمة الأولى، وأيضاً الإعتدالية المتضمنة في الكلمة الثانية . وعبر الوقت أستخدم مصطلح Stress ليعطي هذا المعنى" (ديفيد فونتانا، 1994، ص13). وفي السنين الأخيرة ظهر اهتمام كبير في علم النفس ببحوث الضغوط؛ ففي سنة 1980 صدر عن الرابطة الأمريكية للأطباء النفسيين الدليل التشخيصي الثالث " Diagnostic & Statistical Manual III (DSM III) الذي ظهر فيه التشخيص للإضطرابات الحاصلة من الضغوط، إذ لم يظهر مثل هذا التشخيص سابقاً في الدليل التشخيصي والإحصائي الأول سنة 1952، والدليل التشخيصي الثاني عام 1968. وفي سنة 1985 تأسست "جمعية دراسات ضغوط الصدمة The Society for Traumatic Stress Studies"، إذ حدثت تنقية وتحسين في وصف الضغوط والإضطرابات الحاصلة منها في الدليل التشخيصي الثالث المعدل " DSM- IIIR " الصادر سنة 1987. ويمكن القول كذلك أن الضغوط مفهوم مستعار من الفيزياء ويشير إلى إجهاد أو ضغط أو قوة تمارس ضغطها على الأجسام، وقد

استعاره علم النفس للإشارة إلى درجة مرتفعة من الضغوط الواقعة على الإنسان في حياته اليومية، والتي يمكن أن تضغط عليه وتدفعه أو تجذبه .

والاختلاف بين الباحثين في رؤيتهم لمصطلح الضغط النفسي يبدو واضحا في كثير من تعريفات هذا المصطلح، حيث يرى سيلبي "Seyle" أن الضغوط هي استجابة فسيولوجية خاصة أو غير نوعية صادرة عن الفرد لتحقيق التكيف مع الظروف الخارجية والداخلية التي تحدث سرورا أو ألما" (Seyle,1976,p.10) .

ويعرف وليم الخولي الضغوط " بأنها الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة، مادية، ومعنوية، وجسمية، ونفسية، والتي يتغلب عليها عن طريق وسائل التكيف؛ ليحافظ على حالة من الاستقرار ولكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق والاحتفاظ بحالة الاستقرار" (وليم الخولي ،1976، ص 426). ويرى ريس Ress أن الضغوط النفسية هي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية، أو الخارجية، تتسم بالشدة والاستمرارية بصورة تثقل قدرة الفرد التكيفية ، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى اختلال السلوك، أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية، ونفسية غير صحية" (Ress ,1976,p.18)، بينما يرى ميكانيك Mechanic أن مصطلح الضغوط "يشير إلى ردود فعل الفرد الداخلية، التي تحدث بسبب تفاعل الفرد مع الظروف البيئية المحيطة به، وتسبب له ضيقا، وتوترا، وتعرف بالمواقف الضاغطة" (Mechanic, 1978,p.4) .

بينما ترى انتصار يونس" أن الضغوط النفسية هي الصعوبات التي تواجه الفرد، فحياة الفرد لا تسمح له دائما بالتوازن النفسي، أو تحقيق الذات، إذ كثيرا ما يتعرض الفرد لصعوبات تتطلب منه مطالب تكيفية قد لا يتحملها؛ مما يؤدي إلى وقوعه في طائفة الضغط النفسي، وتنحصر الضغوط في الإحباط والصراع و الضغوط الاجتماعية" (انتصار يونس، 1978، ص 339) .

ويرى موراي Murray أن "الضغوط في أبسط معانيها تمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي، أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص

أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته" (كالفن هول وليندزي، 1978 ص 238).

ويعرف أحمد عزت راجح الضغط النفسي بأنه " حالة انفعالية مؤلمة تنشأ من إحباط دافع، أو أكثر من الدوافع القوية الفطرية، أو المكتسبة، كما يعرفه أيضا بأنه حالة نفسية ثابتة نسبيا من القلق والتوتر، تنشأ من التعارض بين دافعين لا يمكن إرضاؤهما في وقت واحد". (أحمد عزت راجح، 1979، ص 545).

ويعرف هورلوك Hurloch الضغوط على أنها " حالة طويلة الأمد من الخوف أو الغضب، وقد تؤدي إلى حدوث تغيرات في الغدد الصماء، وتقلق حالة الجسم، وينعكس ذلك في الطعام، وفي متاعب النوم، وفي ظهور لوازم عصبية" (Hurloch, 1980, p.151).

ويرى بنجامين Benjamin أن الضغوط "هي حالات العواطف الممتدة سواء كانت سارة، أو غير سارة، فهي تسبب الضغوط عندما تستمر لمدة طويلة جدا، وتبدو هذه الضغوط في صورة مشكلات فسيولوجية ونفسية" (Benjamin, 1987, p.322).

وتعرف فيولا البيلاوي الضغوط على أنها " تلك الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف، أو مطالب تفرض عليه نوعا من التوافق، وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة تلك الظروف، أو المطالب، أو استمرت لفترات طويلة" (فيولا البيلاوي، 1988، ص 4).

ويرى على حسين بدارى أن الضغوط النفسية "هي الخبرات العاطفية غير السارة، التي تنشأ عن الدراسة في المدرسة، أو الكلية والتي يتعرض لها الطالب وتولد لديه عناصر من القلق، والعداوة، والاكتئاب، والتي بدورها تؤثر على الأداء التحصيلي سلبيا" (على بدارى، 1990، ص 127).

ويعرف عبدالرحمن الطريري الضغط النفسي بأنه " التوقع الذي يوجد لدينا حول عدم قدرتنا على الاستجابة المناسبة لما يعترضنا من أمور، أو عوارض، قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير موفقة، وغير مناسبة" (عبدالرحمن الطريري، 1991، ص 439).

وترى ممدوحة سلامة بأن الضغوط "هي كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته، أو لجانب من جوانبها؛ بحيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغير من توافقاته السابقة" (ممدوحة سلامة، 1991، ص 475).

ويعرف ماندلر Mandeler الضغوط بأنها" تلك الظروف المرتبطة بالضغط وبالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية، ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع، والإحباط، والحرمان، والقلق" (حسين محمد، 1994، ص 37).

وترى كريمان عويضة أن الضغط النفسي "هو إحساس الفرد بالتوتر والقلق، وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على المواءمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تطلبه البيئة المحيطة من أفعال تؤدي إلى حالة الإشباع لدى الفرد، ويتوقف ذلك أيضاً على درجة إحساس الفرد، وتقديره لهذه الضغوط، بل وإدراكه لها والتي تتحدد بعدد من العوامل من داخل الفرد، ومن خارجه" (كريمان عويضة منشار، 1999، ص 366).

ويعرف هارون توفيق الرشيدى الضغط بأنه" ظاهرة معقدة تعبر عن وقائع متعددة، وذات مضامين بيولوجية، ونفسية، واقتصادية، واجتماعية، وهو إما حاد أو مزمن. وظاهرة الضغوط لها بعض الصفات الفيزيائية و الداخلية التي تعطى لها وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر" (هارون الرشيدى، 1999، ص 7).

وخلاصة القول أن التعريفات السابقة يلاحظ عليها التباين، فمنها ما أكد على أن الضغوط تمثل الظروف البيئية، والصعوبات التي يواجهها الفرد، وهي تتجاهل دور إدراك الفرد للظروف البيئية، والصعوبات التي يواجهها، وما ينتج عنها من تهديدات في الإحساس بالضغط النفسي، ومنها ما أكد على أن الضغوط تمثل ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع الظروف البيئية، والصعوبات التي يواجهها وتسبب له ضيقاً وتوتراً، أي أنها تؤكد على دور إدراك الفرد للظروف البيئية، والصعوبات التي يواجهها، وما ينتج عنها من تهديدات في الإحساس بالضغط النفسي .

ويمكن القول أيضاً بأن الباحثين قد تناولوا تعاريف الضغوط النفسية من الجوانب التالية :

الجانب الفسيولوجي العضوي: الذي ينظر للضغوط على أنها المؤثرات التي تؤثر في حدوث استجابة الجسم الفسيولوجية لعملية التكيف مع الظروف الخارجية، والداخلية، مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي الذي ينتج عنه استجابات جسمية غير صحية .

الجانب النفسي (السيكولوجي): الذي ينظر للضغوط على أنها حالة نفسية تنتج من عدم التوازن بين المطالب والإمكانات، التي تؤدي إلى الصراع، والإحباط والحرمان، والقلق الذي يدركه الفرد لذاته، واستنفاد الطاقة الانفعالية، ويبدو ذلك في مشاعر الحزن والخوف والغضب .

الجانب الاجتماعي البيئي : الذي يرى أن الضغوط هي الأحداث المزعجة التي تؤثر في الفرد مثل الطلاق، أو فقد العمل، وينتج عنها مجموعة من الاستجابات التي تعبر عن حالة الضيق لدى الفرد في بعض المواقف، وتتطلب منه إعادة التوافق.

إضافة إلى أن هناك بعض الباحثين الذين نظروا إلى الضغوط من الجوانب الثلاثة السابقة .
خلاصة القول يمكن تعريف الضغوط النفسية - من خلال ما سبق- بأنها حالة نفسية تحدث نتيجة تعرض الفرد لأي أحداث، أو مشكلات، أو صعوبات، أو أزمات قد تكون نفسية، أو صحية، أو اجتماعية، مما يخل بتوازنه النفسي، وبقدرته على التحمل، والتكيف الملائم، وتتولد لديه بالتالي مشاعر مختلطة من القلق، والتوتر، والإحباط، والشدة الانفعالي، والعصبي، وتضطرب صحته النفسية، والجسمية على السواء، مما يؤدي به في نهاية الأمر إلى إصدار استجابات انفعالية حادة وبصورة مستمرة. هذا وتحدد الضغوط النفسية في الدراسة الحالية إجرائياً من خلال الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

• مصادر الضغوط النفسية :

مصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهرب عند شخص معين، و" أن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط بعضها بيولوجي، والآخر نفسي، أو اجتماعي". (عادل الأشول، 1993، ص15) وفي هذا الصدد أشارت نتائج الدراسات التي أجريت في مجال الضغوط إلى وجود عدد من المصادر المتنوعة للضغوط النفسية، يث ذكر لازاروس Lazarus أن " الضغوط تنشأ من مصدرين، مصدر داخلي ذاتي يتمثل في المستويات الخلقية المتطرفة غير الواقعية والتي يؤمن بها الفرد، ومصدر

خارجي يتمثل في ضغط الظروف البيئية الخارجية المتمثلة في المتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والسياسية، بالإضافة إلى نظم وقواعد الدراسة، وهذه الضغوط لها القدرة على تعطيل مساعي الفرد، وتتوقف درجة شدة العوامل الدينامية السابقة على موارد الفرد وإمكانياته لإدراك الموقف والمقاومة والتحمل (Lazarus, 1966, p.16). ويشير كوبر ومارشال Cooper & Marshll، إلى تعدد المصادر الرئيسية للضغوط، وذكر عدداً من المصادر الخارجية ومصدراً واحداً داخلياً :

أولاً : المصادر الخارجية وتشمل :

- 1 - ضغوط تأتي من العمل .
- 2 - ضغوط تأتي من تنظيمات الدور .
- 3 - ضغوط تأتي أثناء مراحل النمو المختلفة.
- 4 - ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية والمناخ.

ثانياً : المصدر الداخلي :

المصدر الداخلي يتمثل في ضغوط تنشأ من مكونات الشخصية للفرد . (Cooper, 1977, pp.115-119). ويرى حامد الفقى مصادر الضغوط النفسية في الخجل، وعدم الجراءة، الإقدام والنظام والنظافة، واللامبالاة، والغضب، والمدرسة، والواجبات المدرسية، بالإضافة لعدم التعاون، والأنانية، وعدم الحماس، وضعف الدافع. (حامد الفقى، 1977، ص99-105). وأشارت إنتصار يونس إلى أن حياة الإنسان لا تسمح له دائماً بالحصول على التوازن النفسي، أو تحقيق الذات، فكثيراً ما يتعرض لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتمالته، مما يؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي، والتأزم. وتنحصر مصادر الضغوط النفسية في الإحباط، والصراع، والضغوط الاجتماعية. وتتوقف قوة الإحباط كمصدر للضغط النفسي على عدة عوامل منها:

- أ - استمرار حالة الإحباط مدة طويلة، أو تراكم عدة مواقف محبطة في آن واحد.
- ب - ارتباط الموقف بدافع قوي، فقوة الدوافع المحبطة تزيد من تأثير الإحباط في الضغط النفسي وبخاصة تلك الدوافع المهددة للبقاء، أو لاحترام الفرد لذاته وتقديرها.

ج - تكوين الفرد النفسي يعتبر محددًا ضمناً وأساسياً للضغط النفسي، فنوع إدراك الفرد للمواقف يحدد شدته، بجانب مهارة الفرد في تحمل الإحباط والضغط النفسي. (إنتصار يونس، 1978، ص 339-343).

ويرى سيلفرمان Silverman أن مصادر الضغوط النفسية تتمثل في الحرمان البيولوجي، والخطر الذي يتعرض له الفرد من البيئة فيحدث حالة من الضغوط داخله بالإضافة إلى الإنقاص من أهمية الفرد وتقدير ذاته، والأعباء الثقيلة من المطالب البيئية، والضغوط التي تصاحب مراحل النمو العادية مثل البلوغ. (Silverman, 1979, p.319).

وكذلك يشير هورلوك Hurlock إلى مجموعة من مصادر الضغوط النفسية المتمثلة في الغضب، والخوف، والغيرة، والحزن، والمتاعب الجسمانية وضعف الصحة بالإضافة للإهمال الوالدي والشعور بعدم الكفاية للدور الوالدي والأوضاع البيئية الفقيرة، والحرمان العاطفي. (Hurlock, E, 1980, pp.46-50).

ويحدد كابن Caplan أهم الأحداث التي تسبب ضغوطاً في حياة الأفراد في:

- 1 - الافتراق الطويل عن الوالدين في فترة الطفولة .
- 2 - المرور بخبرة الرفض الاجتماعي .
- 3 - المرض أو وفاة أحد الوالدين .
- 4 - الانتقال من مدرسة لأخرى .
- 5 - تغيير مكان السكن .
- 6 - الطلاق .

7 - فقدان الوظيفة. (Caplan, 1981, pp.413-418).

وأظهرت نتائج دراسة سعاد عبدالغني وجود مجموعة من مصادر الضغوط النفسية المدرسية المتمثلة في العقاب البدني، والتحقير بالألفاظ، والمعاملة السيئة للتلاميذ من جانب المدرس، وعدم مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ، بالإضافة للمواقف الضاغطة المتعلقة بالزملاء، والمناهج الدراسية، وقلّة حصص النشاط. (سعاد عبدالغني، 1985، ص 219-221).

تضمنت دراسة هاملتون و فاجوت Hamilton & Fagot بعض مصادر الضغوط النفسية المتمثلة في الجوانب الأسرية والاقتصادية، وكذلك الجوانب المتعلقة بالدراسة والامتحانات، والعلاقات مع الآخرين لاسيما الجنس الآخر بالإضافة للجوانب الخاصة بالضوء، والتلوث. (Hamilton&Fagot , 1988 ,pp.821-823).

ويحدد دور Dore مصادر الضغوط المرتبطة بالحياة اليومية والتي ترتبط بالتغير ومنها البعد عن المنزل الذي يسكنه الفرد لأول مرة، وبدء وظيفة جديدة، والانتقال إلى مسكن جديد، والإحالة إلى المعاش، والمسؤوليات الهامة، وفقد وظيفة. (Dore,1990,pp.18-22).

ويؤكد ميللر Miller كذلك على أن " للضغوط مصادر داخلية وأخرى خارجية، فالمصادر الداخلية نابعة من افتراضات الذات، والخارجية تتمثل في المواقف التي تحدث الضغوط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ، والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع " (مشيرة اليوسفي، 1990، ص278). و أشارت مشيرة اليوسفي إلى أن ميجراث Megrath قد قسم مصادر الضغوط إلى : ضغوط تأتي من المطلب (الفاعل)، وضغوط تأتي من الدور، وضغوط تأتي من نوعية السلوك، وضغوط تأتي من البيئة الطبيعية، وضغوط تأتي من البيئة الاجتماعية، وضغوط متوطنة داخل الفرد (مشيرة اليوسفي، 1990، ص280). وأشار تشارلز Charles إلى أن هولمز Holms قد وضع قائمة للأحداث الضاغطة، تبدأ بأشدها تأثيراً وهي فقد عزيز، الطلاق، الانفصال، وفاة شخص عزيز على الأسرة، الزواج، وتنتهي بالأحداث الأقل تأثيراً، مثل تغير المدرسة، تغير مستوى المعيشة، تغير في الأنشطة الاجتماعية، تغير مكان النوم. (Charles, G. 1990, p.493). وتحددت في دراسة علي شعيب مصادر الضغوط النفسية في الخوف من المستقبل وصعوبة الامتحانات، وكثرة الواجبات المدرسية، وضعف التركيز خلال عملية المذاكرة (علي شعيب، 1990، ص421). ويتفق حمدي ياسين مع ما سبق إذ أشار في دراسته إلى أن مصادر الضغط النفسي تتمثل في الفشل الأكاديمي، والامتحانات، والمذاكرة، والمناهج المملة، وكثرة المشاكل التعليمية، والحشو الزائد في المقررات الدراسية، وغموض المستقبل، وعدم تعاون زملاء، والخوف و التحيز، وتدني نظرة المجتمع (حمدي ياسين، 1992، ص286-291).

وتشير مارغريت وآخرون إلى "أن هناك الكثير من الأحداث اليومية التي تعد من مصادر الضغوط، مثل الامتحانات، والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له، وقد تؤدي إلى حدوث استجابات نفسية، أو اجتماعية، أو سلوكية، وظهور نتائج سلبية، أو إيجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر الضاغطة" (Margaret, et, al, 1994 ,p.88).

ويشير حسين محمد بخيت إلى أن مصادر الضغوط النفسية تتمثل في أحداث الحياة الضاغطة، وإضطراب العلاقات الإنسانية بين الناس وبين الزملاء، فضلاً عن الأقوال التي يكتنفها التهديد ومواقف النبذ والإخفاق. (حسين محمد بخيت ، 1994 ، ص41).

وخلص القول أن للضغوط النفسية مصادر متنوعة ومتعددة، يمكن إجمالها في مصدرين أساسيين هما المصادر الداخلية أو الذاتية، والمصادر الخارجية أو البيئية، حيث تنشأ المصادر الذاتية من الاحباطات والصراعات، والخوف، وعدم الثقة بالنفس، وتنشأ المصادر الخارجية من البيئة المحيطة كالمعتقدات، والقيم، والعادات، والامتحانات، والأزمات المالية، وغيرها من المتغيرات البيئية. ولا بد من التأكيد على أن تأثير الضغط يعتمد على تقييم الشخص له وعلى تصوره لمدى أهميته، فما يعتبره فرد ما مثيراً للقلق قد لا يعتبره فرد آخر كذلك، ويرجع ذلك إلى عوامل ومتغيرات كثيرة منها: تأثير العوامل الحضارية والثقافية واختلافها من مجتمع لآخر. فهناك أشياء وأحداث تثير الضغط النفسي في بعض المجتمعات ولكنها لا تؤدي إلى ذلك في مجتمعات أخرى. ويرجع تقييم الفرد للضغط كذلك إلى بعض أساليب التنشئة الاجتماعية مثال ذلك الخوف أو الخجل. وكذلك إلى بعض التغيرات الاجتماعية السريعة التي تجعل الفرد في صراع بين ما هو قديم وما هو جديد من قيم مما يؤدي إلى شعور الفرد بالضغط.

• أنواع الضغوط :

وضع الباحثون تقسيمات مختلفة للضغوط، ويمكن للباحث تلخيص هذه التقسيمات في التالي:

- 1- هناك من يقسمها من حيث إستمراريتها إلى ضغوط مؤقتة (قصيرة المدى) وهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل ضغوط الامتحانات أو الزواج الحديث وغيرها من الظروف المؤقتة التي لا تدوم طويلاً، وضغوط مزمنة (طويلة المدى) وهي تلك التي تحيط بالفرد

لفترة طويلة، كتعرض الفرد لآلام مزمنة، أو وجوده في ظروف اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بصورة مستمرة (طلعت منصور، وفيولا البيلاوي، 1989، ص 7).

2- وهناك من قسم الضغوط حسب تأثيرها إلى ضغوط إيجابية وأخرى سلبية، فالضغوط السلبية هي الأحداث التي تؤدي إلى التوتر والشعور بالتعاسة، والإحباط، وعدم الاتزان النفسي، أما الضغوط الإيجابية فهي تلك الضغوط التي تحدث توترا يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا، والاتزان النفسي (طلعت منصور وفيولا البيلاوي، 1989، ص 7).

3- كما أن هناك من قسم الضغوط حسب حدتها إلى ضغوط حادة، وضغوط متوسطة الشدة، وضغوط بسيطة معتادة، إذ أن الضغوط قد تكون جسيمة كإفصال الوالدين أو فقد شخص عزيز، كما أنها قد تكون أحداث أقل ضغطاً كالضغوط الاقتصادية، أو اضطراب العلاقات مع الآخرين، وكذلك قد تكون مجرد منغصات ومضايقات يومية كمشكلات الأبناء، أو الإضطرابات الصحية. (مدوحة سلامة، 1991، ص 475-480).

وخلص القول : في ضوء ما تقدم يرى الباحث أنه يوجد اتفاق فيما يختص بأنواع الضغوط وإن اختلفت المسميات، وأن الضغوط بشكل عام نوعان هما: ضغوط بيئية طبيعية، وضغوط بيئية اجتماعية. وتلك تنقسم إلى أنواع متعددة، حيث توجد ضغوط مؤقتة، وضغوط مزمنة، وضغوط إيجابية وضغوط سلبية، وضغوط سارة وضغوط مؤلمة، وضغوط حادة وضغوط متوسطة الحدة، وضغوط بسيطة معتادة. ويصعب الفصل بين أنواع الضغوط؛ لأن الضغوط ترتبط بمواقفها وقدرة الفرد على تقبلها، والتعامل معها، ومدى قدرته على التوافق معها، بالإضافة إلى وجود تداخل بين أنواع الضغوط يصعب تجاهله، فمثلا الضغوط المؤقتة يمكن أن تكون في ذات الوقت ضغوطاً ايجابية، أو سلبية، وقد تكون كذلك ضغوطاً حادة، أو بسيطة.

• الاستجابات المختلفة للضغوط النفسية :

يستجيب الفرد للضغوط التي يتعرض لها بأشكال وصور عديدة، حيث تكون الاستجابة في صورة فسيولوجية، أو انفعالية، أو سلوكية، أو عقلية معرفية، والتي غالباً ما تحدث معاً وخاصة إذا ما كانت شديدة على الفرد. فمن المتغيرات المهمة التي تحدد استجابة الفرد للضغوط الواقعة عليه، إدراكه لهذه الضغوط، ومن المعروف أن إدراك الضغوط مسألة نسبية إلى حد بعيد، وتتعدد

ردود الأفعال للضغوط الواقعة على الفرد تعددًا غير قليل، فيبدأ الضاغط بالتأثير على الفرد في سياق متتابع يمكن أن يصل إلى أحد طريقتين: السواء واستعادة التوازن الحيوي، أو المرض والخلل المرتبط بالضغوط (أحمد عبدالخالق، 1998، ص 77).

وتختلف استجابات الأفراد للضغوط اختلافًا كبيرًا، ويعتمد هذا الاختلاف على عدد من العوامل أهمها: ظروف الضغوط (من صنع البشر)، عمر الفرد، استمرارية الضغوط، والفروق الفردية بين الأفراد تبعًا لعوامل الشخصية، والعمليات المعرفية التي تتضمن الافتراضات و النظريات الفردية عن خبرات الحياة .

ويمكن القول بتعدد أنواع استجابات الأفراد للضغوط فمنها الاستجابات الانفعالية Emotional مثل الغضب، والغیظ، والخوف، والقلق، والاكتئاب، والحزن، والاشمئزاز، واليأس، والحذر من الآخرين، والاحتراس منهم، وكذلك عدم القدرة على الحب، أو الصعوبة في بذل مشاعر الحب، مع سهولة الغضب والمزاج المنفجر، والاستجابات المعرفية Cognitive والعقلية مثل العجز عن تركيز الانتباه، والخلط ولوم الذات، ونقص تقدير الذات، وانخفاض الكفاءة الشخصية، والخوف المتزايد من فقد السيطرة، فضلًا عن مشكلات في الذاكرة. (أحمد عبدالخالق، 1998، ص 81)، وهو ما يراه دور Dore حيث أوضح أن هناك بعض الاستجابات الانفعالية والعقلية تجاه المواقف الضاغطة مثل القلق، والاكتئاب، وتقدير الذات المنخفض بشدة، بالإضافة إلى النسيان، وفقد الذاكرة وعدم القدرة على اتخاذ القرار مع التردد المستمر، والشعور بالخوف والخل (Dore, 1990, p. 15).

والاستجابات البيولوجية Biological ومنها: التعب، والأرق، والكوابيس، والتنبه الزائد، والشكاوى النفسية الجسمية. والاستجابات السلوكية Behavioral ومن هذه الاستجابات: الاغتراب، والانسحاب الاجتماعي، والضغوط المتزايدة في العلاقات مع الآخرين، والعجز في المهنة، واضطرابات المسلك والتصرف، وتناقص الأداء في العمل، وعدم القدرة على الاسترخاء (أحمد عبدالخالق، 1998، ص 81-82). وهو ما أكدته شوقية السمدوني في دراستها إذ أشارت إلى بعض الأعراض الفسيولوجية والسلوكية المصاحبة للضغوط والتي تأخذ صورًا عديدة، فقد تكون جسمية مثل فقدان الشهية، وأمراض أو نوبات قلبية، وقرحة المعدة، واضطرابات الجلد، وقد تكون سلوكية مثل

التدهور في الأداء، والتدهور في العلاقات الشخصية، والميل للعزلة، والهروب، بالإضافة إلى تجنب المشاركة في الحديث، وعدم القدرة على الاستقرار والهدوء (شوقية السمدوني، 1993، ص 61).
وخلاصة القول أن الفرد يستجيب للضغوط النفسية التي يتعرض لها بصور عديدة، فقد تكون الاستجابة في صورة واحدة أو أكثر من الأفعال الجسمية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية، كما أن هذه الاستجابة قد تختلف في صورتها باختلاف نوعية الضغوط، وشدتها، ووقتها، ووفقاً لسمات الفرد الشخصية، وعمره، وقد تكون الاستجابة للضغوط في شكل فسيولوجي، أو عقلي لدى البعض، بينما قد تكون في شكل فعل نفسي، أو اجتماعي، لدى البعض الآخر.

• النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

هناك العديد من النظريات التي تناولت الضغوط بتفسيرات متعددة ومتنوعة ، وتختلف هذه التفسيرات من نظرية لأخرى؛ وفقاً للمسلمات الأساسية الخاصة لكل نظرية وسوف يقتصر الباحث على عرض موجز لبعض من هذه النظريات :

نظرية سيلبي Selye :

يرى سيلبي أن الضغوط تتضح من خلال استجابة الفرد الفسيولوجية لأي مطلب أو حدث، وهي استجابة يعبر عنها " بزملة" أعراض من أجل حدوث تكيف مع متطلبات البيئة السارة، وأن أعراض استجابة الفرد الفسيولوجية تكون بغرض الدفاع عن الذات، والمحافظة على البقاء، وأنها تنتج عن حشد طاقات الفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العام الثلاثة التي تشملها الاستجابة الفسيولوجية للفرد وذلك على النحو التالي :

- مرحلة الفرز أو الإنذار بالخطر : ومنها يدرك الفرد خطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة، فتتنشط الدفاعات التكيفية الفسيولوجية، وكلما كانت الضغوط شديدة تقل مقاومة الجسم، وتنتج عنها بعض الاضطرابات الجسمية.
- مرحلة المقاومة: وتتصف هذه المرحلة بمقاومة الفرد للضغوط، وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلامزماً مع التكيف، وحينها تتلاشى التغيرات التي ظهرت على الجسم

في المرحلة السابقة، وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف، وإذا فشلت المقاومة فان ذلك يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات مثل الاضطرابات النفسجسمية .

- مرحلة الإجهاد : حيث يؤدي ضعف المقاومة ،والاستخدام الزائد لميكانيزمات التكيف إلى الإرهاق، وقلة الأداء، واعتلال صحة الفرد، وإصابته بالمرض في حالة استمرار هذه الحالة (Selye, 1976,pp.8-25).

وتجدر الإشارة إلى أن " سيلي " قد عرف الضغط على أنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً أو التي يبدي فيها سوء تكيف .

ويتضح من هذه النظرية أنها ركزت على الاستجابات البيولوجية أو الفسيولوجية فقط، ولم تأخذ النواحي الانفعالية والسلوكية في الحسبان، ويبدو أن ذلك يرجع إلى التخصص الأكاديمي لصاحب النظرية؛فهو عالم الغدد الصماء بجامعة مونتريال. وتعتمد الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط على الموقف والفرد الواقع تحت الضغط. فالأنواع المختلفة من الضغوط تنتج إستجابات مختلفة ورغم ذلك لم توضح النظرية لماذا يستجيب بعض الأفراد لأعراض جسمية معينة عند تعرضهم للضغوط ، بينما لا توجد مثل هذه الأعراض عند أفراد آخرين واقعين تحت ظروف مشابهة أو ربما توجد لديهم أعراض جسمية مختلفة.

نظرية موراي Murray :

يرى موراي أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة ، وأن الضغط يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، ويميز موراي في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما:

ضغوط بيتا Beta Stress: التي يرى أنها تمثل دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد ويفسرها .

ضغوط ألفا Alpha Stress : والتي يرى أنها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي .

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط غالباً بضغط بيتا، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الهوية بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل.

ويلاحظ أن موراي قد وضع تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة اشتملت على

التالي:

- **ضغط نقص التأييد الأسري :** ويعنى الشعور بالتوتر والضيق، والإحباط نتيجة عدم إشباع الحاجة للانتماء، ويشمل الضغوط المرتبطة بالتنافر الأسري، وانفصال الوالدين وعدم الاستقرار الأسري.
- **ضغط الأخطار والكوارث:** وتشمل الضغوط المرتبطة بالطبيعة، والمرتفعات، والمياه، والوحدة، والظلام، والجو القاسي، والرعد، والحريق، والحوادث، والحيوانات.
- **ضغط النقص والضياع :** وهو الشعور بالتوتر والقلق، والإحباط الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز، ويشمل الضغوط المرتبطة بالتغذية، وقلة الإمكانيات المادية، والضغوط الصحية .
- **ضغط العدوان :** ويشمل الضغوط المرتبطة بالإحباط والقلق الناتج عن سوء المعاملة من جانب الأقران، والأخوة الأكبر سناً .
- **ضغط الانقياد:** وهو الشعور بالتوتر الناتج عن ظروف بيئية وأشخاص يفرضون الانقياد للآخرين والاستسلام لهم في سلبية، والشعور بضغط الحاجة إلى السيطرة وقسرها، والإذعان لتأثير الآخرين .
- **ضغط الانتماء والصدقة :** وهو الشعور بالإحباط والتوتر والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد .
- **ضغط السيطرة والمنع :** ويشمل الضغوط المرتبطة بالتأديب، والتدريب الديني ، وسيطرة الآخرين على أداء الفرد وقيادتهم لسلوكه واتخاذ قرارات تخصه، ومنعه من إبداء رأيه.

- **ضغط العطف على الآخرين والتسامح :** وهو الشعور بالإحباط ، والصراع ، والتوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى العطف على الآخرين .
- **ضغط طلب العطف من الآخرين:** وهو الشعور بالإحباط والصراع والفشل الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الاستناد، وكذلك التوتر وعدم الراحة الناتجة من وجود ظروف بينية، وأشخاص تيسر انصراف الآخرين عن الفرد؛ مما يؤدي إلى عدم حصوله على عطفهم، وتشجيعهم، ومشاركتهم الوجدانية .
- **ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار:** وهو الشعور بالإحباط والضيق، وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية، وكذلك الشعور بالصراع وعدم الرضا الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات بينية تظهر عدم اهتمام الآخرين، وقلة تقديرهم للفرد، واستمرار النقد، والعقاب، والتعرض للألم النفسي من جراء ذلك.
- **ضغط الجنس :** وهو الشعور بالإحباط والفشل والتوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الجنس .
- **ضغط الدونية :** وتشمل الضغوط المرتبطة بالدونية بدنياً، واجتماعياً، وفكرياً.
- **ضغط الخداع :** وهو الشعور بالقلق ، والتوتر، والإحباط الناتج من عدم إشباع الحاجة إلى الفهم، والمعرفة، والإحساس بالفشل، والضيق من وجود أفراد ومواقف بينية لا تيسر تحقيق صدق المعلومات، وصياغتها، وتحليلها .
- **ضغط الخصوم والأقران المتنافسين :** وهو الشعور بالتوتر والقلق والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز، وكذلك الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناشئة عن وجود ظروف بينية وأشخاص لا ييسرون للفرد النجاح في المنافسة بين الأقران في مجالات الحياة ويزيدون من الشعور بعدم الثقة في القدرة على مسايرتهم ، والتساوي معهم في تحقيق الأهداف .
- **ضغط الاحتجاز :** وهو الشعور بالتوتر والضيق وعدم الراحة الناتج من عدم إشباع الحاجة إلى الاستقلال، وكذلك الشعور بمعيشة الفرد تحت ضغط مواقف قهرية مثل

الشعور بكبح القضاء والقدر، والتعرض للسجن (هارون الرشيدى، 1999، ص64-

73).

نظرية لازاروس وآخرون Lazarus,et-al :

يعد لازاروس من رواد النظرية المعرفية الذين يؤكدون على دور العمليات العقلية في فهم ظاهرة الضغوط وذلك من خلال التركيز في تفسير هذه الظاهرة على طريقة إدراك الفرد وتقييمه المعرفي للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها، بالإضافة لكيفية مواجهته لهذه الضغوط والتفاعل معها، حيث يرى لازاروس وزملاؤه أن الضغط هو العلاقة بين الشخص والبيئة بما تشمله من أحداث ومواقف تم تقييمها من جانب الشخص على أنها ضاغطة، ويؤكد لازاروس على دور العمليات العقلية المعرفية في فهم ظاهرة الضغوط، فهو يرى ضرورة التركيز على طريقة إدراك الفرد وتقييمه المعرفي للموقف الضاغط الذي يعترضه، بالإضافة لكيفية مواجهته لهذا الضغط والتفاعل معه، فهو يرى وزملاؤه أن الضغط هو العلاقة بين الفرد والبيئة بما تشمله من أحداث ومواقف تم تقييمها من جانب الفرد على أنها مرهقة، وتعرضه للمخاطر، وهذا التقييم يستخدم فيه الفرد مجموعة من العمليات العقلية المعرفية مثل التذكر، والتفكير، والإدراك، بحيث يقوم الفرد بتقييم المواقف الضاغطة وتفسيرها ويحدد كيفية مواجهته لها .

ويميز لازاروس وزملاؤه بين نوعين من التقييم المعرفي :

- 1- التقييم الأولي وهو عبارة عن إدراك الفرد للموقف الضاغط ذاته، وما يتضمنه من تهديد لأمنه، وصحته النفسية، وتقديره لذاته .
- 2- والتقييم الثانوي ويشير إلى الأساليب والوسائل المتبعة لمواجهة هذا الضغط، أو الأثر المحتمل له، كأسلوب تحمل المسؤولية، أو الهروب، أو البحث عن المساندة الاجتماعية.

وتتأثر كل عملية من العمليتين السابقتين بالخصائص النفسية للفرد حيث تعمل هذه الخصائص على مستوى التقييم المعرفي كقاعدة لإدراك الفرد وتفسيره للمواقف الضاغطة بحيث يبدو الضغط أقل أو أكثر تهديداً، كما تعمل هذه الخصائص على مستوى التفاعل مع الموقف

الضاغط، ومواجهته، حيث تؤثر في تحديد وتقييم الفرد لكيفية التفاعل مع الضغط بحيث يقوم بسلوك ما لتغيير الموقف أو تقبله أو تجنبه (Lazarus, et. al, 1980 , pp.144-158). ويتضح من النظرية السابقة أن ما يعتبر موقفاً ضاغطاً بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر ، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية ، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد والحاجة أو الحاجات التي تهدد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتأييد الاجتماعي، ومتطلبات الوظيفة. ويمكن القول أنه بالرغم من وجود الكثير من النواحي الإيجابية في نظرية لازاروس وبصورة خاصة تأكيده على مركزية التقييم في تحديد أي المواقف تحدث الضغوط، إلا أنه في الوقت نفسه يمكن توجيه بعض الاعتراضات على العديد من اقتراحاته المقدمة في النظرية ومنها:

1 – إقتراحه بأن الإستجابات الفسيولوجية في الضغوط لا تكون نتيجة تقييم الموقف بل بسبب استخدام عمليات التعامل.

2 – هناك بعض الشك في الفائدة من التمييز بين تقييم الموقف الضاغط والتعامل معه.

3 – تركيزه على الاستجابات المتضمنة في التهديد سواء كانت فسيولوجية، أم سلوكية، أم انفعالية، في حين أن التأكيد ينبغي أن ينصب على العمليات الفسيولوجية المستتارة أو الناتجة من خلال الأحداث النفسية-الاجتماعية لفاعلية تأثيرها في الصحة .

وخلاصة القول أن هذه النظريات تعبر عن مجموعة من الآراء المتباينة والتي تمثل كلا منها توجه مختلف في تفسير ظاهرة الضغوط؛ حيث فسر سيللي الضغوط باعتبارها متغير تابع يتمثل في استجابة الفرد للمثيرات أو العوامل الضاغطة التي تكون بمثابة المتغير المستقل ، فهو يركز على الاستجابة الفردية عند تفسيره للضغوط، كما يركز على الطابع الفسيولوجي لرد فعل الفرد تجاه العوامل الضاغطة، حيث أوضح أن استجابة الفرد للضغوط تكون فسيولوجية ويعبر عنها بمجموعة أعراض تظهر من خلال مراحل التكيف العام الثلاثة التي تشملها الاستجابة وتكون لغرض تحقيق التكيف مع العوامل الضاغطة، وذلك بعكس " موراي " الذي يلاحظ عليه التركيز على المثير البيئي كمتغير مستقل، حيث أوضح أن الضغوط صفة أو خاصية لموضوع بيئي، وأنها ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات خاصة ، وهو

ما يشير إلى تأكيد " موراي " عند تفسيره للضغوط على المثيرات أو الاستثارة البيئية وما تشمله من موضوعات مؤثرة في إشباع حاجة الفرد ، بينما يلاحظ أن التركيز في نظرية " لازاروس " وزملاؤه عند تفسيره للضغوط يكون على العلاقة التفاعلية بين الفرد وبيئته وليس على الجانب الفردي أو البيئي فقط، كما هو الحال في النظريتين السابقتين، حيث يرى " لازاروس " وزملاؤه أن الضغوط تنشأ من خلال العلاقة القائمة بين الشخص وبيئته وذلك وفقاً لطريقة إدراك الفرد وتقييمه لبيئته وتفاعله مع ما بها من عوامل ضاغطة .

ولابد من القول بأنه ليست الأحداث المفاجئة والعنيفة أو التغيير أو فقدان وحدها هي مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلاب، ولكن الإزعاجات والمضايقات اليومية- موضع الدراسة الحالية- التي يمكن أن تصادفهم في الكلية أو المنزل أو الشارع (كازدحام السير أو قطع الطريق وغيرها)، يمكن لها أن تتراكم وتأخذ من صحتهم الجسدية والنفسية كثيراً. وكذلك المشاكل الأسرية اليومية والمشكلات ذات الصلة بالعلاقات الاجتماعية، قد تكون في بعض الأحيان من عوامل الضغط التي يتعرضون لها. وهذا ما أيدته دراسة أجريت في ولاية كاليفورنيا الأمريكية لمعرفة أهمية الأحداث والمضايقات اليومية البسيطة في احتمالية إصابة الفرد بالأمراض الخطيرة من خلال مقياس يضم ما يقارب 117 حدثاً يومياً، ووجدت الدراسة أن كثرة التعرض لهذه الأحداث البسيطة يسبب الإصابة بالأمراض السايكوسوماتية كالقرحة والسكر وغيرها. (Holmes and Rahe ,1987,p.175).

ثالثاً : ا لعلاج بالمعنى

• تمهيد :

ظهرت التيارات العلاجية النفسية الحديثة وتعددت منذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين وحتى الآن. واهتمت معظم هذه التيارات بفنيات علاجية تستند إلى نظريات محددة، توصف بأنها نظريات حتمية. ففي الوقت الذي يقول فيه أنصار التحليل النفسي بحتمية الكشف عن اللاشعور لفهم السلوك الإنساني فهماً صحيحاً، فإن السلوكية ترى حتمية ملاحظة السلوك وقياسه. وكذلك يمكن القول بأن نظرية التحليل النفسي تؤكد على أهمية البعد النفسي، وأن السلوكية تعطي الأهمية للمظاهر السلوكية والعمليات الفسيولوجية المصاحبة، مما يمكن وصفهما بأنهما نظريتان أحاديّتا البعد (Frankl, 1976, pp. 15-16).

ظهر الاتجاه الوجودي والظاهرية كإتجاه حديث في العلاج النفسي يتناول الإنسان بإعتباره وحدة كلية رغم تعدد أبعاده، والمنطلق الرئيسي لهذا الإتجاه هو أن الإنسان بطبيعته مدفوع لفعل الخير، وأنه ينطوي على دافع رئيسي للنمو، والارتقاء، والإبداع، وتحقيق الذات، وقد حددت دراسات الرابطة الأمريكية لعلم النفس الإنساني أن هذا الإتجاه في علم النفس يمثل بالدرجة الأولى إتجاهاً نحو كلية أو وحدة علم النفس أكثر من أن يمثل ميداناً أو مدرسة محددة؛ ويهتم هذا الإتجاه بالموضوعات التي تحتل مكانة ضئيلة في النظريات والنظم القائمة مثل الحب، والابتكار، وإشباع الحاجات الأساسية، وتحقيق الذات، والمسؤولية، والمعنى، وما يرتبط بهذه الموضوعات من مفاهيم (فرانك سيفرين، 1978، ص7). ومن ثم يمكن القول بأن الهدف الأول لهذا الإتجاه هو مساعدة الفرد على تحقيق أفضل صيغة ممكنة لذاته ككائن حي إنساني، كما تتحد أساساً بقيمه ومطامحه. إذن فجل إهتمام العلاج الوجودي هو الفرد ذاته، وذلك بأن يعيش الفرد كذات وليس كشيء؛ فالإنسان ليس شيئاً. والمحك بذلك ليس معيارياً، ولا إحصائياً، لأن الفرد طبقاً للمتوسط الحسابي قد يبدو أنه ليس في حالة من الرضا أو الكمال، وفي سلام مع نفسه؛ وإنما تتحدد الأهداف بما ينبغي أن يصير عليه إنسان معين في ظل الظروف الأمتل بالنسبة له، وعلاج نفسي كهذا من شأنه أن يكون موجهاً بالطريقة الظاهرية لأنه يتقبل الخبرة المباشرة للفرد كبيانات أساسية. (فرانك سيفرين ، 1978 ، ص110).

والفكرة الرئيسية للوجودية تقول : لكي تعيش عليك أن تعاني، ولكي تبقى عليك أن تجد معنى للمعاناة. وإذا كان هناك هدف في الحياة، فإنه يوجد بالتالي هدف في المعاناة وفي الموت، ولكن لا يوجد شخص يستطيع أن يخبر الآخر بماهية هذا الهدف، فعلى كل شخص أن يكتشف هذا الهدف لنفسه، وأن يتقبل المسؤولية التي تحددها إجابته عن ماهية هدفه. وإذا نجح في ذلك فإنه سوف يستمر في النمو رغم كل الهوان. وفي هذا الصدد نجد أن فرانكل تواق إلى أن يقتبس عن "نيتشه Nietzsche"، عبارته التي تقرر- كما يقول ألبورت Allport، في تقديمه لكتاب فرانكل الإنسان يبحث عن المعنى - : " أن من يجد سبباً يحيا به فإن في مقدوره غالباً أن يتحمل في سبيله كل الصعاب بأي وسيلة من الوسائل" (فرانكل، 1998، ص16) .

والعلاج الظاهرياتي (الفينومينولوجي) Phenomenology يرجع إلى كلمة فينومين Phenomen أي الشيء كما يظهر لنا، وذلك في مقابل الشيء في ذاته " نومن Nomen " وتتميز العلاجات الظاهرياتيية بخصائص منها :-

- 1 - فينومينولوجية :- أي تعتمد على الإدراك للأشياء، فإذا أردنا تغيير السلوك بسبب عدم توافقه يكون علينا بالضرورة أن نغير انتظام الإدراك .
- 2 - أمبائية Empathy :- والتي تعني النفاذ إلى الآخر، أي التفهم العطوف ، بمعنى أن نتفهم حالة الفرد بحيث لو كنت مكانه لكنت قد فعلت نفس سلوكه. (أي نتفهم حالته والدافع إلى سلوكه).
- 3 - مستقبلية :- بمعنى أن العلاجات الفينومينولوجية لا تنصب بصورة كاملة على الماضي، بل تتجه إلى المستقبل لتتبين ما يستهدفه الفرد في مستقبله وهذا ما يتوق إليه الإنسان في الفلسفة الوجودية.
- 4 - تفاولية :- بمعنى أن هذه العلاجات تستند إلى قدرة فطرية لدى الفرد على تحسين ذاته، وتحقيقها، والعمل على ازدهارها .

ويتضح من خصائص العلاجات الظاهرياتيية أنها تركز على المستقبلية وهذا ما يتوق إليه الإنسان في الفلسفة الوجودية التي ترى الإنسان ما يحققه في المستقبل، وأيضاً نجد أن نظرة الوجودية إلى الإنسان تقوم على أساس أن الإنسان هو ما يختار أن يكون عليه وأنه مسؤول عن مسار حياته ولا يجب أن يعتمد على القوى الخارجية لتجعل منه شيئاً لا يختار أن يكونه. وبالتالي

يتحتم على الإنسان أن يكون مسؤولاً عن وجوده وأن يكابد القلق الوجودي Existential Anxiety في مواجهة المعوقات المقيدة لوجوده، وبذلك نجد أن المسؤولية الهائلة التي يحملها كل إنسان تعني أنه يتحتم عليه أن يعطي معنى لحياته الخاصة من خلال وجوده، وهكذا فإن " العصاب الوجودي Existential Neurosis لا يعتبر نتيجة توتر وصدمة بل نتيجة عدم القدرة على رؤية معنى الحياة، وبالتالي نجد أن هدف العلاج في هذه الحالات يهدف إلى تمكين الفرد من مواجهة الواقع بخبرته الحية وبوعي كامل، وأن يكرس نفسه بشكل وجودي في الحياة وذلك قبل أن يحدث تغييرات هامة في حياته. غير أن بعض الطرق العلاجية الوجودية قد صادرت على المطلوب بأن سارت في نفس إتجاه النظريات الكلاسيكية فانحصر كل اهتمامها في الإنسان الفرد، ومن هنا انبثق العلاج بالمعنى إلى الوجود على يد فيكتور فرانكل 1962 Frankl كائتلاف جديد يزاوج بين النقيضين؛ النظريات الكلاسيكية بحتميتها و النظريات الحديثة باهتمامها المطلق بالإنسان الفرد . ائتلاف جديد يزاوج بين النقيضين إذ يرى ضرورة أهمية فهم الفرد في حاضره و مستقبله، مستعينا بالفنيات العلاجية، مؤكداً على أهمية حرية الإنسان ومسؤوليته، ويرى أهمية البعد الجسمي والبعد النفسي كبعدين أساسيين في تفسير سلوك الإنساني، وهو بذلك يكون مساهراً للنظريات الكلاسيكية، غير أنه يؤكد على أهمية البعد المعنوي في تفسير هذا السلوك كبعد مميز للإنسان الفرد باعتباره كائناً إنسانياً بحق. (Frankl, 1975, pp.64-69).

• مفهوم العلاج بالمعنى :

ينتمي العلاج بالمعنى إلى العلاج الوجودي ، لكنه يتميز بأنه يقوم على فلسفة واضحة للحياة، وعلى مفهوم مميز للإنسان، لذلك فهو التيار العلاجي الوحيد من بين التيارات الوجودية الذي كان له منذ البداية فنياته العلاجية الخاصة .

وقد وضع أسس هذا العلاج الطبيب النفسي الوجودي فيكتور فرانكل (Frankl, V 1905) - (1997) ، الذي تتلمذ على يد " فرويد Freud" ، غير أنه تأثر بعد ذلك بكتابات الفلاسفة الوجوديين أمثال "هيدجر Hieddeger" وماكس شلر sheler و "ياسبرز Jaspers" ثم بدأ في تطوير فلسفته الوجودية الخاصة وكذلك منهجه العلاجي، ولقد تعرض فرانكل للسجن في معسكرات الاعتقال الألمانية من عام 1942 إلى عام 1945، و ماتت والدته و والده ، وأخوه و زوجته في تلك

المعسكرات، و تركت تجربة السجن أثراً بالغاً في نظرته للإنسان و الحياة بوجه عام، إذ جعلته يؤمن بشدة بحرية الإرادة التي يتميز بها الإنسان دون سائر الكائنات الأخرى، و في الوقت الذي يؤكد فيه فرانكل على إعترافه بإسهامات المدارس و العلماء السابقين له - كإسهامات فرويد Adler، و بافلوف Pavlov، و واطسن Watson، و سكنر Skinner- وأن أهداف منهجه العلاجي لا تتضمن أخذ مكان العلاج النفسي وإنما تحاول استكماله، إلا أنه لا يخفي رغبته في إحتواء هذه المدارس بدلاً من أن تحتويه، فهو يرى أهمية خاصة لنظريته تميزه عن سائر المدارس الأخرى، لأنها تتضمن بعداً إنسانياً مميزاً هو البعد المعنوي، أو الروحي للكائن الإنساني، هذا البعد الذي أغفلت النظر عنه كافة المدارس على إختلاف توجهاتها، ويلاحظ كذلك أن فرانكل يوجه مجموعة من الانتقادات إلى المدارس السابقة، وتشمل هذه الانتقادات الوجودية ذاتها مروراً بالتحليل النفسي، والسلوكية. (Frankl, 1978, pp. 16-17).

يلاحظ أن معظم المعاني لتحديد العلاج بالمعنى تعد ترجمة العلاج من خلال المعنى

.Therapy Through Meaning

Logos المعنى تعني الروحانية Spiritual وهي كلمة إغريقية، حيث تعد الروحانية أو المعنوية Noological بعداً هاماً في الوجود الإنساني، وليس المقصود بالروحانية التدين مع أنه ضمناً ولكن هي إشارة إلى البعد الإنساني الخاص، حيث يؤكد فرانكل Frankl, v. أن المهمة الأساسية للمعالج بالمعنى تركز على البعد الروحاني في الإنسان. (Frankl, 1978, p. 46).

والعلاج بالمعنى مثله كأي نوع من العلاجات لا بد أن يرتكز على فلسفة واضحة للحياة، ونظرية عامة في الممارسة العلاجية، ويتمثل العلاج بالمعنى في توليفة أيضاً بين العلم والفلسفة، حيث أن العلاج بالمعنى يتبع نفس التطور التاريخي للظاهرياتيية كعلم، بالإضافة إلى الفلسفة الوجودية وفي ذلك يؤكد فرا نكل أن الإنسان وحدة كلية من ثلاثة أبعاد هي :

البعد الجسمي - البعد النفسي - البعد الروحاني .

والعلاج بالمعنى يركز على البعد الروحاني أو المعنوي المنشأ. (Frankl, 1960, pp. 29-31). - وسوف يتناول الباحث ذلك بالتوضيح عند حديثه عن الأسس النظرية للعلاج بالمعنى- وعلاوة على ذلك أوضح فرانكل أن الإنسان يمكنه التسامي على الغرائز، وكذلك المثبرات البيئية،

وذلك من خلال ظاهرتين إنسانيتين يتميز بهما الوجود الإنساني وهما : الظاهرة الأولى : وهي مقدرة الإنسان على الانفصال عن الذات (الاستقلال بالذات) Self-Detachment ويعتبر فرانكل أن البسالة والتضحية هي أمثلة للانفصال عن الذات - أو الاستقلال بالذات- ، بينما الظاهرة الثانية هي التسامي بالذات Self - Transcendence حيث يعتبر فرانكل أن التسامي بالذات هو جوهر الوجود الإنساني ، لان قديماً كان الاهتمام بمبدأ استعادة الاتزان Homeostasis أي اهتمام الإنسان بالاحتفاظ بحالة من الاتزان الداخلي، أو بالسعي لاستعادتها؛ وبالتالي كان الهدف هو إشباع الحوافز والحاجات ولكن فرانكل أكد على أن الإنسان لا يحقق وجوده إلا من خلال معنى ينجزه، وقيم يحققها، ولا يكون الوجود الإنساني جديراً بالثقة إلا إذا عاشه الإنسان على أساس من التسامي بالذات أو تجاوزها ، فالإنسان يعيش بالمثل ويحيا بالقيم .

• الأسس النظرية للعلاج بالمعنى:

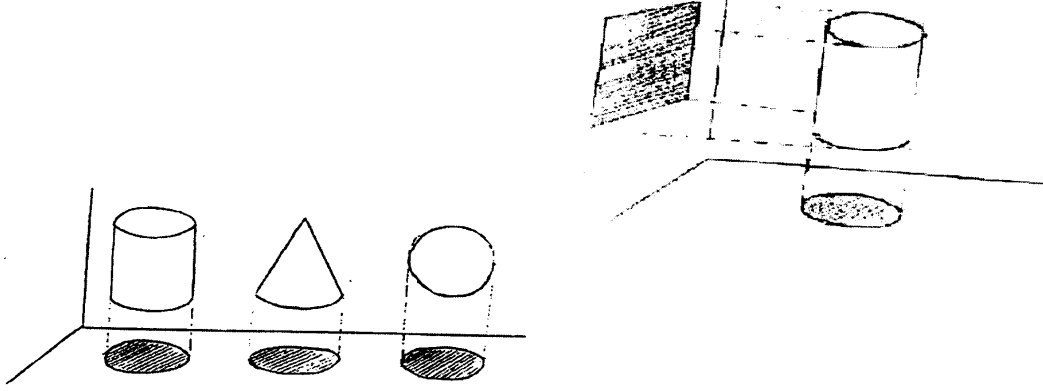
1- الطبيعة الإنسانية في العلاج بالمعنى :

يعد الإنسان وفق منظور العلاج بالمعنى وحدة كلية تتكون من إتحاد ثلاثة أبعاد هي : البعد البدني أو الفيزيقي Physical dimension ، والبعد النفسي Psychological dimension ، والبعد الروحاني أو المعنوي Spiritual dimension.

و البعدان الأول والثاني مرتبطان ، وهما يتضمنان العوامل الوراثية و البنائية، ولقد أسهم التحليل النفسي في فهمها ، و لكن أهمل البعد الروحاني، ذلك البعد الإنساني المميز، و الذي يؤكد فرانكل على أهميته كبعد مميز للكائن البشري دون سائر الكائنات الأخرى ، إذ يقول بوجود الإنسان في البعدين الآخرين الفيزيقي و النفسي إلا أن البعد المعنوي هو وحده البعد الذي تتواجد فيه الظواهر الإنسانية (Frankl ,1975,p.75). ويقول فرانكل بالرغم من أن الإنسان لا يتوقف عن أن يوجد في البعدين الأدنى (الفيزيقي والنفسي) إلا أنه لا يميزه كإنسان إلا في البعد المعنوي، وهذا لا يعني أن البعد المعنوي أكثر قيمة من البعدين الآخرين بقدر ما يعني أنه أكثر شمولاً لهما. (Frankl,1976,p,15) .

ويرى فرانكل أن الطبيعة الإنسانية في العلاج بالمعنى تقوم أساساً على وجهة نظر شاملة للإنسان بإعتباره وحدة برغم تعدد أبعاده، وهذه الأبعاد ما هي إلا صور وأشكال لوجوده، وقد تبدو للبعض على أنها متناقضة مع بعضها، ولكنها في الحقيقة ليست سوى انعكاسات لنفس الشيء.

ولتوضيح هذا الانطباع بالتناقض بين الأبعاد يستعين فرانكل بعلم الوجود البعدي Dimensional ontology والذي يستند على قانونين أساسيين؛ القانون الأول : هو أن نفس الظاهرة إذا أسقطت خارج بعدها إلى أبعاد مختلفة أكثر انخفاضاً عنها فإنها سوف ترسم صوراً فردية تناقض بعضها البعض، ولتوضيح ذلك يمكن تخيل أسطوانة أو كأساً أسقط ظله على البعدين الرأسي والأفقي ، فالظل في الحالة الأولى سيكون مستطيلاً ، وفي الحالة الثانية سيكون دائرة. وهاتان الصورتان تختلفان مع أنهما تشيران إلى نفس الشيء. أما القانون الثاني : فهو أنه إذا أسقطت مجموعة ظواهر مختلفة على بعد واحد منخفض عنها فإن ظلالها سترسم صوراً متشابهة ولكنها غامضة. لتوضيح ذلك يمكن تخيل أسطوانة و مخروطاً وكرة ، فإن الظلال التي تسقطها هذه الأجسام على سطح أفقي هي ثلاث دوائر ولا يستطيع الإنسان من خلال هذه الدوائر أن يستدل على الأجسام التي أسقطتها.



Frankl, V, 1978, p.23

شكل رقم (1) يبين سقوط الظاهرة خارج بعدها.

ولو تم تطبيق هذين القانونين على الإنسان لأمكن استنتاج نقطتين مهمتين هما:

1- في المحاولة لفهم الإنسان، يجب أن ينظر إليه من جوانب مختلفة، ورغم أن كل جانب من هذه الجوانب يقدم صورة مختلفة، إلا أن هذه الجوانب تتكامل مع بعضها لتعطي في النهاية صورة متكاملة عن الإنسان، فعندما يُنظر إلى الإنسان من وجهة نظر الطب، فيتم الحصول على صورة بيولوجية للإنسان، وعندما يُنظر إليه من وجهة نظر علم النفس فيتم الحصول على صورة نفسية، وكذلك الأمر بالنسبة لعلم الاجتماع الذي يقدم صورة عن الحياة الإجتماعية للإنسان. ورغم اختلاف هذه الصور إلا أنها لا تتعارض مع وحدة الإنسان. وكل ما في الأمر هو أنها تعكسها من زوايا مختلفة. أما إذا اقتصر النظر فقط على جانب واحد وفُهمت به جميع الظواهر الإنسانية فسوف يتم الابتعاد عن حقيقتها الكاملة لأن هذا الجانب سيقدم صورة واحدة فقط. ويمكن إعطاء مثالا على ذلك (الأعصاب) فمن المعروف أن العصاب إما أن يكون نفسي المنشأ، أو بدني المنشأ أو معنوي المنشأ، ورغم ذلك فيلاحظ وجود صراعا وجدلا بين الأطباء وعلماء النفس؛ فالأطباء يحاولون نسب جميع الأمراض إلى أسباب فيزيولوجية. أما علماء النفس فيحاولون نسبها إلى أسباب نفسية، ووسط

هذا الجدل يبتعد كلاهما عن حقيقة المرض ومسبباته لأن كل منهما ينظر إليه من جانب واحد فقط ويتجاهل بقية الجوانب الأخرى .

2- بقدر ما يقتصر الإنسان على زاوية واحدة في البحث عن المعنى بقدر ما يبتعد عن ذلك المعنى، وبقدر ما يوسع أفق تفكيره ليشمل العديد من زوايا الرؤية بقدر ما يقترب من المعاني الحقيقية في حياته.

ويقوم مفهوم الإنسان في العلاج بالمعنى على ثلاث إفتراضات أساسية هي :

أ - حرية الإرادة **The freedom of will**

ب - إرادة المعنى **The will to meaning**

ج - معنى الحياة **The meaning of life**

أ / حرية الإرادة **The freedom of will**

تحتل الحرية مكانة كبيرة جدا عند جميع الوجوديين، وعند " كير كجارد Kierkegard " فإن الوجود البشري والحرية تعبيران مترادفان تقريبا" (جون ماكوري، 1982، ص256) . ويولي فرانكل إهتماما كبيرا بالحرية في نظريته، فالحرية عنده ليست حرية خالصة، ولكنها حرية إنسانية بمعنى أنها حرية كائن متناهي **Finite Being** ومن ثم فهي ليست حرية مسن الظروف بل هي حرية في اتخاذ إتجاه من هذه الظروف بمحدداتها الوراثية و البيئية (إبراهيم محمود بدر، 1991، ص33) . ويشدد فرانكل على الإرتباط التام بين الحرية والمسؤولية بحيث تبدو الواحدة بالنسبة للأخرى كوجهي العملة ، إذ يقول " أنه إذا كان للحرية تمثال - في الولايات المتحدة الأمريكية - على الساحل الشرقي فينبغي أن يوجد تمثال مقابل له للمسؤولية على الساحل الغربي (Frankl, 1976,p.49) . ويقول فرانكل أن حرية الإرادة هي حرية إنسانية محدودة لكائن يعيش فترة محدودة من العمر ويواجه حتما خلال هذه الفترة ظروفًا وشروطًا بعينها (Frankl, 1976,p.16) غير أن هذه الظروف لا تحتم الإنسان، و أن حرية الإرادة الإنسانية ليست حرية من الظروف، وإنما هي حرية في أن يتخذ الإنسان موقف من ظروفه و محددهاته ، فهو في النهاية مسؤول عما يصير إليه حاله، وعن إختياره لنوع الشخص الذي أراد أن يكونه. فالإنسان في النهاية،

هو الذي يقرر من أجل نفسه (Frankl, 1975, pp.64-65)، وأن حرية الإرادة هي إمكانية لدى كل فرد ، ولكن الحرية لا بد أن تقتزن بالمسؤولية، فالإنسان حر ليكون مسؤولاً، وهو مسؤول عن تحقيق معنى لحياته، وعن دلالة وجوده . (Frankl , 1975 .p67).

ويتناول فرانكل قدرتين إنسانيتين فريدتين في إطار حديثه عن الإرادة الإنسانية ويمكن إعتبار كل منهما كمسئمة أساسية في العلاج بالمعنى من الناحيتين النظرية والتطبيقية، وفيما يخص القدرة الإنسانية الأولى والتي يسميها "فرانكل" الانفصال عن الذات أو الاستقلال بالذات - Self Detachment فإن الإنسان يصبح قادراً على التفكير في نفسه ؛ بل ورفضاً لها أحياناً ؛ انه يكون القاضي أو الحكم على نفسه فيصدر أحكاماً على أعماله الخاصة (Frankl 1975,p.15). ووفقاً لقدرة الإنسان على الإستقلال بذاته(الانفصال عن ذاته) فإنه يستطيع أن يستقل بنفسه ليس عن موقف فحسب ، بل يستطيع أن يستقل بنفسه عن نفسه ، بمعنى أنه يستطيع اختيار موقف تجاه نفسه.و حينما يفعل هذا ، فإنه يتخذ موقفاً تجاه ظروفه ومحدداته البدنية والنفسية، وقد وظفت هذه القدرة الإنسانية المميزة من أجل الأغراض العلاجية والإرشادية من خلال فنية علاجية خاصة بالعلاج بالمعنى سميت بـ "المقصد المتناقض ظاهرياً" Paradoxical Intention ، ويصاحب تطبيق هذه الفنية إحساس صادق بالفكاهة Humor ، ذلك أنّ الفكاهة هي طريقة عظيمة لوضع مسافة بين شيء ما و الفرد نفسه، إذ تساعد الفكاهة الإنسان على أن يرتفع فوق أزمته الخاصة، و تتيح له النظر إلى نفسه بطريقة أكثر إستقلالاً . و من ثم فإن الفكاهة أيضاً تقع ضمن إطار البعد المعنوي، ففي جميع الأحوال ليس هناك حيوان بقادر على أن يضحك من نفسه(Frankl , 1978 , pp. 15-16).

أما القدرة الثانية ، فهي قدرة الإنسان على أن يتسامى بذاته(يتجاوز ذاته) في إتجاه شيء ما، ويتحدث " فرانكل " عن هذه القدرة الثانية فيقول " ما أسميه بتجاوز الذات (التسامى بالذات) The self-Transcendence للوجود الإنساني يشير إلى الحقيقة الأساسية من أنه حتى يكون الفرد إنساناً فإنه يرتبط بشيء ما أو بشخص ما غير ذاته ، سواء كان لهذا الشيء معنى يلزم تحقيقه، أو كائنات إنسانية على المرء أن يقيم علاقات معها ، و يتداعى الوجود الإنساني و ينهار ما لم تظل هذه الخاصية المتجاوزة للذات باقية ما بقيت الحياة(Frankl , 1978 , pp.46-47)، وفي ضوء هذه

الحقيقة تنبثق أهمية التسامي بالذات أو تجاوز الذات كواحدة من المعالم الرئيسية للوجود الإنساني. و فقط بقدر ما ينسحب الإنسان من نفسه بتحريرها من التركيز على الذات ومن الإهتمام والانتباه لها بقدر ما يمكنه أن يحوز نموذجاً صادقاً للوجود الإنساني، وتجد هذه القاعدة تطبيقها الإكلينيكي في فنية علاجية خاصة بالعلاج بالمعنى هي فنية " خفض التفكير Dereflexion" (Frankl,) (1975,p.53).

ب/ إرادة المعنى The will to meaning

يعتبر فرانكل إرادة المعنى بمثابة النظرية الدافعية للعلاج بالمعنى ، فهو يرى أن الكفاح من أجل إيجاد معنى في الحياة هو القوة الدافعة الأساسية عند الإنسان، وهو يعتقد أن نظريته الدافعية التي تتمثل في إرادة الإنسان للمعنى نظرية دافعية شاملة تعلق كافة النظريات الدافعية الأخرى، ولذا فهو ينتقد المبادئ التفسيرية للنظريات الدافعية الأخرى التي تناولت سلوك الإنسان بالتحليل و التفسير، و بداية يعترض " فرانكل " على تلك المبادئ التفسيرية مثل مبدأ الثبات و استعادة الاتزان و خفض التوترات، و التي تصور الإنسان كما لو كان نظاماً مغلقاً ، و يستشهد " فرانكل" في هذا الصدد بأراء الكثير من علماء النفس الذين ابدوا اعتراضات مماثلة لتلك المبادئ التفسيرية لسلوك الإنسان، ومن هؤلاء العلماء " جولد ستين " Gold Stein و" جوردن البورت" Alport, G و شارلوت بوهلر Buhler, C إذ أن مبدأ الثبات لا يمدنا بأساس كاف يمكن من خلاله تفسير ظاهرات إنسانية مثل ابتكارية الإنسان (فرانكل، 1998، ص42). ويواصل " فرانكل" انتقاداته لمبادئ تفسيرية أخرى، فينتقد مبدأ اللذة؛ إذ يراه مبدأ يؤدي إلى هزيمة الذات؛ فكلما استهدف الفرد اللذة كلما ابتعدت عنه. بمعنى أن السعي المباشر من أجل السعادة هو تحديد ما يعوق الإحساس بها. وهذه الخاصية لهزيمة الذات في سعيها للذة تفسر كثيراً من الأعصاب الجنسية Sexual Neuroses وعلى ذلك ينبغي ألا تكون اللذة هي هدف كفاح الإنسان، وإنما هي بالكاد، و يجب أن تظل نتيجة، و أكثر تحديداً أن تكون أثراً جانبياً لبلوغ هدف، فبلوغ الهدف يمثل الداعي للسعادة. بمعنى أنه إذا كان هناك داع من أجل السعادة، فإن السعادة تنشأ بوصفها نتيجة بطريقة اوتوماتيكية تلقائية، لذلك لا يحتاج الفرد للسعي إلى السعادة ما دام هناك داع لها (فرانكل، 1998، ص42-43). و ينتقد فرانكل كذلك إرادة القوة عند " أدلر Adler تلك التي تؤدي إن عاجلاً أو آجلاً إلى هزيمة الذات أيضاً ، وذلك

عندما يستبعد الفرد الباحث عن المكانة من جانب الآخرين. وعلى ذلك فإن إرادة اللذة، وإرادة القوة هما مشتقات لإرادة المعنى. وحينما يحبط الإهتمام الأصلي للفرد في تحقيق المعنى، فإنه يقنع بالقوة أو ينكب على اللذة (فرانكل، 1998، ص44)، وبعبارات أخرى يمكن القول بأن مفهوم إرادة المعنى يختلف عن اثنين من المفاهيم المعروفة في علم النفس وهما: مفهوم إرادة اللذة: The will to pleasure ومفهوم إرادة القوة The will to power، ويوضح سترانس Straus أن كلا المفهومين مشتق من مفهوم إرادة المعنى، فالسعادة ليست هدفاً محدداً يسعى إليه الإنسان، وهي تتحطم وتهوى وتتحول إلى شقاء إذا ما أصبحت كذلك، لأنه لا سبيل إلى تحقيقها بطريقة مباشرة، بل إنها نتاج تحقيق الأهداف، والقوة بأشكالها المادية والمعنوية وسيلة لتحقيق هذه الأهداف. (Straus, 1964, p.43) كذلك فإن تحقيق الذات ليس بالهدف النهائي للإنسان . فتحقيق الذات مثل السعادة من حيث أن كلا منهما نتيجة لتحقيق المعنى، فالإنسان يحقق نفسه بقدر ما يحقق معنى في هذا العالم، فإن شرع في تحقيق ذاته أكثر من تحقيق معنى، فإن تحقيق الذات يفقد في الحال ما يبرره (Frankl, 1978, p.33). وينتقد فرانكل كذلك التسلسل الهرمي للحاجات عند "ماسلو Maslow" ففي حين أن الطعام هو بالتأكيد شرط ضروري للبقاء على قيد الحياة ، فإنه ليس شرطاً كافياً ليمنح حياة الفرد معنى. وهو وحده يطلق الإحساس بانعدام المعنى، كما لم يأخذ ماسلو في الحسبان عند تمييزه بين الحاجات الأعلى والحاجات الأدنى أنه حينما تكون الحاجات غير مشبعة فإن حاجة أعلى كمثال إرادة المعنى ربما تصبح أكثر إلحاحاً. (Frankl, 1978, p.33). وحتى المحافظة على الصحة واكتساب الضمير لا سبيل إليهما في إطار أكثر شمولاً من التسامى بالذات وإرادة المعنى فكلاهما من الظواهر الإنسانية التي لا يمكن السعي وراءهما، وإنما يجب أن تنشأ بوصفها نتائج. فلو جاهدنا من أجل أن نحوز ضميراً سليماً حياً فلن نكون مؤهلين لاكتسابه، بل إن هذا القصد المصطنع من جانبنا يجعلنا مرائين. وإذا جعلنا من الصحة محور اهتمامنا سوف نسقط فريسة للمرض، ونصبح مصابين بتوهم المرض (فرانكل، 1998، ص50-51). وتجدر الإشارة إلى أن فرانكل ينبه إلى عدم المغالاة بقوة الإرادة . فالإرادة لا يمكن أن تُطلب أو يسيطر عليها، أو يأمر بها، فلا يمكن للمرء أن يريد الإرادة will One can not will to فإذا كان لإرادة المعنى أن تنتزع فعلى المعنى نفسه أن يتضح. ويرفض فرانكل التفسير الخاطيء لبعض مؤيدي العلاج بالمعنى، حينما يتحدثون عن إرادة

المعنى باعتبارها " حافظ إلى المعنى " ذلك أنه إذا كانت إرادة المعنى مجرد حافظ A drive آخر حينئذ يكون النظر إلى الإنسان مرة أخرى باعتباره كائنًا يهتم أولاً وأخيراً بإتزانه الداخلي. إذن سوف يحقق المرء معنى ليس من أجل المعنى في حد ذاته بل من أجل صالحه هو (فرانكل، 1998، ص54). ويفضل فرانكل الحديث عن إرادة المعنى باعتبارها قوة جذب Pulling Force، لا قوة حفز Driving Force، فالإنسان تدفعه الحوافز، بينما يجذبه تحقيق معنى لوجوده الإنساني، ولذلك فإن تحقيق المعنى يشمل دائماً إتخاذ القرارات، فالإنسان لا يحفز إطلاقاً ليسلك على نحو أخلاقي، بل يقرر. وفي كل مرة يقرر أن يسلك على نحو أخلاقي، يفعل ذلك لا ليشبع حافزاً أخلاقياً أو ليحوز ضميراً حياً، وإنما يفعل ذلك من أجل داعي ألترزم به، أو من أجل شخص أحبه، أو من أجل رضا ربه (Frankl, 1975, pp.30-31). فهو - كما سبق القول - يعترض على مبدأ الثبات واستعادة التوازن وخفض التوتر، باعتباره مبدأ لا يمد بأساس كاف لتفسير ظاهرات إنسانية مثل إبتكارية الإنسان (Frankl, 1976, pp.23-33).

ويرى فرانكل أن بحث الإنسان عن المعنى وسعيه نحو تحقيق القيمة ربما يثير توتراً داخلياً بدلاً من أن يؤدي إلى إتزان داخلي . ومع ذلك فإن هذا التوتر هو بالضبط المتطلب الذي لا بد منه للصحة النفسية، "وأعتبر أنه لتصور خاطيء وخطير للصحة النفسية الزعم بأن ما يحتاجه الإنسان في المحل الأول هو " التوازن" أو كما يعرف باستعادة الإتران في البيولوجيا ، أي "حالة اللاتوتر". فليس ما يحتاجه الإنسان حقيقة هو حالة اللاتوتر، ولكنه يحتاج إلى السعي والاجتهاد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله. فالإنسان لا يحتاج إلى التخلص من التوتر بأي ثمن، ولكن يحتاج إلى استدعاء إمكانات المعنى - ذلك المعنى الذي ينتظر أن يقوم بتحقيقه". (فرانكل، 1982، ص140) . وهكذا قطع فرانكل شوطاً في التأكيد على إرادة المعنى باعتبارها قوة تجذب الإنسان نحو تحقيق معنى وجوده الإنساني، رافضاً تلك المبادئ التفسيرية التي تعتبر الإنسان نظاماً مغلقاً، كمبدأ الثبات، واستعادة الاتزان، وخفض التوترات.

ج - معنى الحياة The meaning of life

معنى الحياة يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص الواحد من يوم ليوم، ومن ساعة إلى أخرى. فالمهم ليس معنى الحياة بصفة عامة، ولكن الذي يهم هو المعنى الخاص للشخص عن الحياة

في وقت معين. لذا لا ينبغي البحث عن معنى مجرد للحياة ، فلكل فرد رسالته الخاصة أو مهمته الخاصة في الحياة التي تفرض عليه مهاماً محدودة عليه أن يقوم بتحقيقها؛ وفي ذلك لا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر، كما أن حياته لا يمكن أن تتكرر، ومن تم، تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك . (فرانكل، 1982، ص145) . فطالما أن كل موقف في الحياة يمثل تحدياً للإنسان كما يمثل مشكلة بالنسبة له تتطلب منه أن يسعى إلى حلها، فإن السؤال عن معنى الحياة قد يصبح غير ذي موضوع من الناحية الواقعية، وأخيراً ينبغي ألا يسأل الإنسان عن معنى حياته، وإنما على الفرد أن يدرك أنه هو الذي يوجه السؤال إليه. وباختصار فإن كل إنسان يجري سؤاله بواسطة الحياة نفسها، وأنه لا يستطيع أن يجيب إلا إلى الحياة وذلك عن طريق الإجابة عن حياته ذاتها، فهو يستطيع أن يستجيب إلى الحياة عن طريق الإفصاح عن مسؤوليته، والتعبير عنها. وهكذا، فإن العلاج بالمعنى يرى في "الالتزام بالمسؤولية" الجوهر الحقيقي للوجود الإنساني. (فرانكل، 1982، ص145- 146). والقول بأن الإنسان مخلوق مسؤول وينبغي أن يحقق المعنى الكامن لحياته يتطلب الإشارة إلى أن المعنى الحقيقي للحياة إنما يوجد في العالم الخارجي أكثر مما هو داخل الإنسان أو في تكوينه النفسي ذاته. (فرانكل، 1982، ص147). ومعنى الحياة يتغير دائماً، ولكنه لا يتوقف أبداً عن أن يكون موجوداً ووفقاً للعلاج بالمعنى يمكن الكشف عن المعنى في الحياة بثلاث طرق مختلفة :

1- الإتيان بفعل أو عمل .

2- أن يخبر الفرد قيمة من القيم .

3- أن يعيش الفرد حالة من المعاناة .

الطريقة الأولى تتمثل في التحقيق أو الإنجاز، أما الطريقة الثانية فتتمثل في قيمة الحب التي تعتبر الطريقة التي يدرك بها الإنسان كائناً إنسانياً آخر في أعماق أغوار شخصيته. فلا يستطيع إنسان أن يصبح واعياً كل الوعي بالجوهر العميق لشخص آخر إلا إذا أحبه. فبواسطة الفعل الروحي للحب، يتمكن الإنسان من رؤية السمات والمعالم الأساسية في الشخص المحبوب، بل إن الإنسان يرى أكثر من ذلك، مما هو كامن في الآخر، يرى ما ينبغي أن يتحقق مما لم يتحقق فيه بعد. وعلاوة على ذلك فإن الشخص المحب بحبه إنما يمكن الشخص المحبوب من تحقيق إمكاناته.

فبواسطة تبصيره ليكون على وعي بما يمكن أن يكون عليه وبما ينبغي أن يصير عليه، إنما يجعل مما كان كامناً من هذه الامكانيات حقيقة واقعية. (فرانكل، 1982، ص148-149)، أما الطريقة الثالثة للتوصل إلى معنى في الحياة فتتمثل في المعاناة. فحينما يجد فرد نفسه في موقف لا مفر منه، وحينما يكون على فرد أن يواجه مقدرًا لا يمكن تغييره، كان يكون مرضاً عضالاً -مثل السرطان- عندئذ فقط يكون أمام الفرد فرصة أخيرة لتحقيق القيمة العليا، لتحقيق المعنى الأعمق وهو معنى المعاناة. والمهم فوق ذلك هو الاتجاه الذي يأخذه الفرد نحو المعاناة، والاتجاه الذي يجعل به معاناته فوق نفسه. (فرانكل، 1982، 150-151).

ويمكن القول أن معنى الحياة يمكن أن نجده في ثلاثة أنواع من القيم الإنسانية وهي (القيم الابتكارية- القيم التجريبية- القيم الاتجاهية) وهذه القيم هي التي حددها كرومباخ Crumbeugh, J. في فنية التحليل بالمعنى وهذه الفنية وصفها كرومباخ ضمن سلسلة تدريبات التحليل بالمعنى والتي تركز على الأسس النظرية والفلسفية للعلاج بالمعنى ويمكن تلخيص هذه القيم في أن معنى الابتكار في الحياة يمكن ملاحظته من خلال ماذا يعطي الإنسان للعالم أو من خلال الابتكار في العمل، بينما المعنى التجريبي يأخذه الفرد من العالم من خلال خبرته ومواجهة العالم ويتمثل ذلك في جمال الطبيعة، وأيضاً يشمل ذلك مواجهة إنسان آخر في حين نجد أن المعنى الأخير في القيم الاتجاهية وهي تتمثل في ما يتخذه الإنسان من مواجهة مواقف القضاء والقدر الذي لا يمكن تغييره. (Stropko, 1975, pp. 133-136).

وطبقاً لما أكده فابري (1968) Fabery فإن العلاج بالمعنى يركز على ثلاثة معتقدات هي :

- 1 - الحياة هي المعنى تحت كل الظروف .

- 2 - إذا لم يطبق الإنسان إرادته فذلك يؤدي إلى إحباط المشاعر ومن ثم الملل والفراغ .

- 3- الإنسان حر في حدود معينة من أجل تحقيق المعنى والهدف في حياته (Yioti, 1980, p.26).

مما سبق يتضح أن الإنسان ليس معزولاً عن مواجهة الإنسانية وليس في منأى من مبادئ الإنسانية الأساسية مثل (الألم- الموت- الذنب). وهنا نجد أن حياة الإنسان تحتاج إلى معنى، وهدف، و أيضاً من خلال إرادة المعنى لدى الإنسان يمكن أن يحقق المعنى لوجوده. وإرادة المعنى

يمكن أن تظهر في بعض الأمور الضرورية أكثر من مجرد التعبير الذاتي، وذلك مع وجود درجة معينة من الموضوعية حيث بدونها لا يكون للمعنى أية قيمة هامة. ومن هنا يجب استنباط معنى الحياة في المحاولات الخاصة بالمعنى الخاص للحياة الشخصية من خلال الموقف المعطى، حيث لكل إنسان فرديته، ولكل إنسان حياته الفريدة التي لا يمكن أن تتكرر، وهذه الأمور كلها تضاعف من مسؤولية الإنسان، وبالتالي يجب على الإنسان أن يحاول إيجاد الحل الصحيح لأي مشكلة، وذلك من خلال إيجاد المعنى الحقيقي لوجوده، مع العلم بأن الإنسان ليس معصوماً من الخطأ، ولكن يجب عليه ألا يتماذى في الخطأ مرة أخرى.

2- الافتراضات الأساسية للعلاج بالمعنى

1- الكائن الإنساني حر: إن حدود الفرد في الاختيار متوقفة على المثبرات البيئية، والعوامل الوراثية، ولكن داخل هذه الحدود فإن للفرد حرية الاختيار في اتجاهاته نحو المواقف والأحداث، وهذه الحرية تحدد اتجاه الفرد، حيث يفترض العلاج بالمعنى أن هناك بعد إنساني خاص هو البعد المعنوي Noetic Dimension، وذلك بالإضافة إلى البعدين الآخرين الجسمي، والنفسي. ويؤكد فرانكل على أن الكائن الإنساني محكوم بالبعد الجسمي، ومدفوع إلى البعد النفسي، لكنه متحرر في البعد المعنوي. (Frankl, 1976, pp. 14-15).

2- المعنى شخصي- ذاتي- موقفي: حياة كل فرد تحتوي على سلسلة من المواقف الفريدة التي تجعله يستجيب لها بطريقة الخاصة، وأن البحث عن الخصائص النوعية والاستجابات التي تمده بالمعنى في الحياة تجعله يقرر كيف يستجيب للمهام في الحياة، وأيضاً كيف يجد المعنى من خلال تحقيق هذه المهام، لأنه في الموقف الواحد يستجيب الفرد له ولكن يتغير المعنى من شخص إلى آخر، ومن لحظة إلى أخرى، وأكثر من ذلك لا يمكن لأي فرد إعطاء المعنى للآخرين. (فرانكل، 1982، ص108). إن العلاج بالمعنى يهدف إلى التأكيد على أن يكون العطاء هو الخاصية المميزة للإنسان، فالحياة تسأل والإنسان يجيب، ومطالب الحياة ما هي إلا معان ومهام ورسالات ينبغي النهوض بها، ليحقق الإنسان من خلالها دلالة معنى وجوده (Bulka, 1979, p. 54).

3- الحياة تجعل الإنسان يتحدى لخلق معنى لها: عندما تفتقد حياة الفرد من المعنى، وتصبح مليئة بالعبث واللامبالاة، هنا لابد من إتاحة الفرصة لإيجاد معنى جديد في عالم هذا الفرد، حيث

يواجه الفرد كل يوم مواقف فلا بد من وجود فرصة لتحقيق معنى الحياة، مع مراعاة أن البحث عن المعنى يجب أن يشمل أيضاً النظر بعناية إلى الأشياء التي قد تبدو أنها ليست لها معنى، ولهذا لا بد من محاولة رؤية كل المعاني الممكنة وراء المواقف ثم بعد ذلك يكون إختيار المعنى الحقيقي في ذلك الموقف. (Yioti,1980,pp.90-91).

4- المعاناة تتضمن قيماً ومعانٍ في الحياة الإنسانية : لا توجد ولادة بدون الأم الحمل، ولكي يجد الفرد الأفضل في الحياة لا بد أن يتقبل الأسوأ، وأن يكون الفرد على استعداد لتحمل المعاناة والصبر فيما لا يمكن تغييره من مواقف وأن يواجه المشكلات التي لا حل لها بالشجاعة، والثقة بالنفس، ويمكن أن يحول الفرد المعاناة إلى إنجاز حتى في حالة عدم القدرة على التغلب على المشكلة جزئياً. وأن هناك بعض النقاط التي يمكن أن نحصل فيها على الرضا الكافي إذا نجحنا في التغلب على اليأس، والإيمان بالقضاء والقدر، مع اختيار مناطق القوة في شخصية الفرد كلما أمكن ذلك. (Frankl,1978,p.42).

5- إيجاد المعنى والهدف في الحياة لا يجعل كل شيء في الحياة سهل : سوف يكافح الفرد وسيظل كذلك لتحقيق أهداف حياته، حيث أنه كلما كان هناك سبباً للكفاح سيكون ذلك أفضل، حيث أن المعنى يجعل الكفاح أفضل وأكثر سهولة، لأن المعنى يتولد من الحركة نحو النهايات المؤكدة أكثر من تحقيق النهايات في حد ذاتها (Stropko,1975,p.55).

6- إيجاد المعاني العميقة في العلاقات بالآخرين: الحب هو الشكل الأساسي في العلاقات بين البشر، والحب هو المصدر الأولي للمعنى، حتى ولو كان الحب لإنسان واحد على الأقل، حيث أن الحقيقة المؤكدة أن المشاعر بين الآخرين هامة ومفيدة لحياة كل فرد. (Frankl,1976,p.93).

7- المعنى لا يعني السعادة : السعادة هي الهدف العام وتعني أن الحياة أكثر لذة ومتعة بينما المعنى أشمل وأعم من ذلك، حيث أن الأفراد يبحثون عن المعنى ليحققوا السعادة أو يشاركوا في جلب السعادة، فالسعادة لا يمكن أن تكون في طلب الوظيفة مثلاً، إنها أكثر من ذلك، فعن طريق الإنتاج الذي يولد النجاح المدفوع إلى الأهداف التي تعطي المعنى الغائي والهدف، وبالتالي الإقبال على الحياة، حيث أن المعنى يتولد من الحركة نحو النهايات المؤكدة أكثر من تحقيق النهايات في حد ذاتها (Stropko,1975,p.150).

8- الإحباط في إرادة المعنى لدى الفرد يؤدي إلى الفراغ الوجودي : إن الفرد الذي يعاني من الإحساس بافتقاد المعنى هو في الحقيقة يعاني من الفراغ الداخلي والذي يسميه فرانكل " الفراغ الوجودي"، والذي ينتج من الإحباط في إرادة المعنى لدى الفرد، ويؤكد فرانكل أيضاً على أن أكثر المرضى النفسيين في هذه الأيام يعانون من افتقاد المعنى والهدف من الحياة، وهذا يعتبر العامل الأساسي في الإحساس باللامبالاة والملل من الحياة، ويرى أن التغلب على هذا الفراغ الوجودي يكمن في إيجاد هدف ومعنى للحياة مع استغلال أقصى إمكانيات الفرد للوصول إليه وتحقيقه مع مراعاة فردية الإنسان ونوع الموقف الذي يواجهه. (Frankl, 1976, pp.83-84) .

3- فنيات العلاج بالمعنى :

يعد العلاج بالمعنى أحد المدارس العلاجية الجديدة التي تتبع تطبيقات العلاج الوجودي Existential Therapy، وهو يعتبر أسلوب جديد في العلاج النفسي فقد نجح في تطوير فنياته في الممارسة العلاجية، ويعد العلاج بالمعنى علاجاً نوعياً، ولقد استنبط فرانكل فنيات العلاج بالمعنى من التطبيقات الانثروبولوجية، والفنيات الأساسية هي :

1- المقصد المتناقض ظاهرياً Paradoxical Intention .

2- خفض التفكير (إيقاف الإمعان الفكري) Dereflection .

وكلاهما خاصيتان في الوجود الإنساني مرتبطتان بإمكانات الإنسان في التسامي بالذات (تجاوز الذات) Self-Transcendence و الانفصال عن الذات (الاستقلال بالذات) Self-Detachment . (فرانكل، 1998، ص 120).

• فنية المقصد المتناقض ظاهرياً Paradoxical Intention :

استخدم فرانكل فنية المقصد المتناقض ظاهرياً والتي تعني تشجيع الفرد على أن يفعل أو يرغب في حدوث الأشياء التي يخافها بالذات. ويقول فرانكل أن إدراك الكفاءة العلاجية لهذه الفنية يتطلب الأخذ في الاعتبار الظاهرة المسماة " بالقلق التوقعي " Anticipatory Anxiety. والتي تعني أن الفرد يستجيب لحدث ما بتوقع يملؤه الخوف من أن يتكرر، وبذلك يميل الخوف إلى إحداث الشيء المرغوب بالذات، وهذه هي الطريقة التي يعمل بها القلق التوقعي، وهكذا تنشأ حلقة مفرغة، فالعرض يستنهض فوبيا Phobia، والفوبيا تستثير العرض، وتكرار حدوث العرض يعزز الفوبيا.

فيسجن الفرد في شرنقة، وينشأ ميكانيزم تغذية راجعة. (فرانكل، 1998، ص123)، ولهذا فإنه من أجل قطع الدائرة، يجب مهاجمتها من قطبها النفسي وقطبها العضوي. والمهمة الأولى هي بالتحديد ما تقوم به فنية المقصد المتناقض ظاهرياً. إذن، ماذا يحدث عندما يتم تطبيق فنية المقصد المتناقض ظاهرياً؟ إن تشجيع الفرد على أن يفعل، أو يرغب في حدوث ما يخشاه بالذات يحدث عكساً للقصد. حيث تحل رغبة متناقضة ظاهرياً محل الخوف المرضي. وهكذا باستخدام نفس الوسيلة يتم تفرغ أشرة القلق التوقعي من الرياح. والقصد من جانب الفرد هو تجنب المواقف المثيرة للقلق، التي يكون القلق نفسه هو مثار الخوف، حيث يتحدث الفرد عن "الخوف من الخوف". فهو يخاف فعلاً من النتائج المحتملة للخوف، كأن يفقد الوعي، أو يصاب بدبحة صدرية، أو بالسكتة. ووفقاً للعلاج بالمعنى فإنه يمكن تفادي تطور الخوف، بأن يواجه الفرد الموقف الذي يبدأ بالخوف منه. ويمكن الإشارة إلى التقرير الذي أشارت إليه "إديث. ف. جولسون Edith Weisskopf Joelson"، من قسم علم النفس بجامعة جورجيا. لتوضيح ممارسة فنية المقصد المتناقض ظاهرياً. " لقد استخدمت فنية المقصد المتناقض ظاهرياً مع العديد من مرضى، بما فيهم أنا نفسي، ووجدتها فعالة جداً. فمثلاً، اشتكى طالب جامعي من كونه قلقاً إزاء اختبار شفهي سيدخله -ونقل- الجمعة القادم. ونصحته بأن يأخذ دفتر مواعيده ويكتب على كل صفحة من صفحات الأسبوع بحروف كبيرة كلمة " قلق ". وطلبت منه أن يستعد لأسبوع من القلق . وقد شعر بإرتياح كبير بعد أن فعل ذلك لأنه أصبح يعاني من القلق وحده، ولكن ليس من القلق إزاء القلق.

وهذا مثال آخر على المقصد المتناقض ظاهرياً : رفض المريض أن يغادر منزله لأنه كلما فعل ذلك تهاجمه نوبات خوف من أنه قد ينهار في الشارع . وكل مرة خرج فيها من المنزل عاد بعد بضعة خطوات يمشيها. لقد كان يهرب من خوفه. وقد دخل إلى القسم الخاص بي في المستشفى. وأجري له أطباء القسم فحصاً دقيقاً وتأكدوا من عدم وجود أي عيوب بقلبه، وأخبره أحد الأطباء بذلك. ثم اقترح على المريض أن يخرج إلى الشارع ويحاول أن يصاب بأزمة قلبية. قال له الطبيب: قل لنفسك أنك أصبت أمس بأزمتين قلبيةتين، وأن لديك من الوقت اليوم ما يكفي لتصاب بثلاثة أزمت- فمزال الوقت مبكراً صباحاً. قل لنفسك أنك ستصاب بتضخم ظريف في الشريان التاجي، وسكتة أيضاً . ولأول مرة استطاع المريض أن يمزق الشرنقة التي سجن نفسه فيها .

ويؤكد فرانكل على أن يتم تشكيل فنية المقصد المتناقض ظاهرياً على نحو فكاهي قدر الاستطاعة. فالفكاهة ظاهرة إنسانية بلا أدنى شك، فلا يوجد مخلوق آخر عدا الإنسان يستطيع أن يضحك. ولكن الأهم من ذلك، أن الفكاهة تسمح للإنسان أن يخلق منظوراً، أن يصنع مسافة بينه وبين ما يواجهه أي كان، وعلى نفس الأساس، فالفكاهة تسمح للإنسان أن يفصل نفسه عن نفسه، وبذلك يحصل على إمكانية أكبر للسيطرة على نفسه. وما تقوم به فنية المقصد المتناقض ظاهرياً أساساً هو الاستفادة من القدرة الإنسانية على الانفصال عن الذات (Self Detachment). (فرانكل، 1998، ص 130-131)، وفي ذلك تصدق عبارة أشار إليها جوردن ألپورت Allport مفادها: "أن الشخص العصابي الذي يتعلم أن يضحك على نفسه قد يكون في سبيله إلى ضبط ذاته، ومعالجتها، وربما إلى الشفاء" وطريقة المقصد المتناقض ظاهرياً هي الصدق الأمبريقي والتطبيق الإكلينيكي لعبارة ألپورت. (فرانكل، 1982، ص 164).

ورغم أن هذه الفنية تتضمن المفاهيم الفلسفية للعلاج بالمعنى، إلا أنها طبقت من قبل أصحاب المدارس الأخرى، وخصوصاً أنصار المدرسة السلوكية، الذين توصلوا إلى نتائج وأدلة على فعالية هذه الفنية. (Frankl, 1984, p320).

• فنية خفض التفكير (إيقاف الإمعان الفكري) : Dereflection

يذكر كرومباخ، أن مبدأ خفض التفكير، هو عملية تحويل انتباه الفرد واهتمامه بأعراضه العصبانية أو إخفاقه إلى مجالات أخرى متبقية داخل شخصيته والتي ما يزال بإمكانها تأدية وظائفها بشكل كاف، مما يمكنه من إيجاد معنى وهدف يجعلان حياته جديرة بالعيش. (Crumbaugh, J, 1971, p,379). ويتحدث فرانكل في هذا الصدد عن الإفراط في القصد، والإفراط في التفكير فهو يرى أن الإعاقة تزداد كلما ارتبط ما يسميه بالقصد المفرط Excessive Intention بالاهتمام المفرط Excessive attention، فالإفراط في القصد والإفراط في التفكير من شأنهما أن يخلقا أنماطاً عصبانية من السلوك. ويضرب فرانكل مثلاً لذلك بقصة أم أربعة و أربعين التي سألتها عدوتها عن ذلك التتابع المتقن الذي تحرك به أرجلها، وعندما ألفت أم أربعة و أربعين بالآ إلى هذه المسألة؛ لم تستطع أن تحرك أرجلها إطلاقاً، ويقال أنها ماتت جوعاً، أو نقول أنها ماتت من التفكير المفرط القاتل؟ وهكذا يحاول فرانكل مناقضة الإفراط في التفكير بفنية إيقاف الإمعان الفكري (خفض

التفكير) ومن المجالات التي تستخدم فيها هذه الفنية؛ الأعصابية الجنسية سواء كان تلبداً أو عجزاً جنسياً، فالأداة أو الخبرة الجنسية تختنق بالقدر الذي تصبح به موضوعاً للاهتمام المفرط أو هدفاً للقصد المبالغ فيه، فهو يرى أن الاهتمام المباشر باللذة يدحض ذاته، فكلما ركز الفرد على اللذة كهدف أخطأ الهدف، ودخل في دائرة الانتباه المفرط، حيث أنه كلما نشد الفرد اللذة كلما حصل عليها أو إفتقدها، فمثلاً لكي يتم الأداء في العملية الجنسية يقوم الفرد بتركيز انتباهه في عملية الأداء بحيث تكون في أحسن حالتها مع الشريك الآخر، وبذا ينتقل الفرد من الانتباه المفرط إلى التفكير المفرط، وكلاهما تدعم الأخرى، وبذلك يدور الفرد حول نفسه، وبالتالي الدخول في الدائرة المفرغة حيث البرود الجنسي أو العجز الجنسي، ولكي يتم كسر هذه الدائرة المفرغة، يتطلب من الفرد عدم التركيز في ذلك وعدم مراقبة نفسه أثناء العملية الجنسية، وأن ينسى نفسه مع الشريك الآخر، فيتحول انتباهه ويتشتت تفكيره. (فرانكل، 1998، ص121-122).

ويمكن القول بأنه طبقاً لهذه الفنية، فإن الفرد يشجع على تجاوز ذاته، والانطلاق إلى العالم الخارجي لالتقاط المعاني الموجودة فيه.

* ويمكن الإشارة إلى أهم الفنيات المستخدمة في العلاج بالمعنى باختصار:-

• فنية التحليل بالمعنى :

أكد كرومباخ على ضرورة الحاجة إلى تطوير فنيات العلاج بالمعنى، فقدم فنية التحليل بالمعنى Logoanalysis كامتداد للعلاج بالمعنى لفرانكل، وحدد كرومباخ عمل التحليل بالمعنى بقوله " هو عملية تحليل لخبرات حياة الفرد في الحياة للبحث عن مصدر معنى جديد واتساع لخبراته في الحياة، وذلك من خلال وضع هدف لحياته " (Stropko, 1975, p.33).

و أكد كرومباخ على أن هذه الفنية تستخدم لعلاج الفراغ الوجودي Existential Vacuum الناتج عن افتقاد المعنى والهدف من الحياة، والتحليل بالمعنى عبارة عن سلسلة منظمة وأنشطة مكتوبة يستخدمها الفرد لاكتشاف المعنى في حياته .

ويتضح أن فنية التحليل بالمعنى لكرومباخ تعتبر فنية خاصة صممت للحث والمساعدة على إيجاد معنى وهدف من الحياة. وتفترض هذه الفنية أن الشخص كائن فريد له حياته الخاصة، وبالتالي يمكن من خلال اتساع الوعي الشعوري للفرد وإثارة القدرة الابتكارية له من خلال

الأنشطة التي يقوم بها - من خلال تدريبات التحليل بالمعنى - أن يتمكن من اكتشاف المعنى والهدف من الحياة .

وتتألف تدريبات التحليل بالمعنى لكرومباخ من سبعة تدريبات مكتوبة متتالية تطبق على الفرد في صورة جلسات مدة كل جلسة ساعة واحدة تقريباً، وهي تهدف إلى مساعدة الفرد على إيجاد معنى وهدف من حياته، ويخصص الجزء الأول من كل جلسة في مناقشة تعليمات كل تدريب أما الجزء الباقي يخصص للأنشطة العملية حسب تعليمات كل تدريب مع العلم بأن الاستجابة على التدريبات تعطي كواجب منزلي . (Stropko,1975,pp.33-41).

• فنية المسرحيات القائمة على العلاج بالمعنى (اللوجودراما) Logo drama :

وهي طريقة علاجية تستخدم فيها المسرحيات النفسية ، وفيها يسرد كل فرد من أفراد المجموعة قصة حياته ، ثم يطلب منه أن يتخيل حياته وقد تقدمت به السن، وهو الآن على فراش الموت ، وعليه أن يتذكر حياته الماضية ليرى ما حققه من معان. وهذه الطريقة تعطي الفرد إحساساً بالمسؤولية في القيام بعمل التصحيحات الضرورية، وتحديد ما سيقوم به في حياته الحاضرة والمستقبلية، ويدرك مسؤوليته في إيجاد معنى لحياته (فيكتور فرانكل، 1982، ص154-156). ويقدم فرانكل تقريراً عن حالة يوضح فيه كيفية تطبيق هذا النوع من أساليب العلاج الجماعي في العلاج بالمعنى بهدف مساعدة الفرد على مواجهة نفسه وتقييم ما مضى من حياته، ومن ثم يمكنه إدراك مسؤولياته في أن يعيش الحاضر والمستقبل بشكل أفضل يتيح له أن يجد معنى لحياته، وذلك على النحو التالي :-

" أود أن أستشهد بالمثل التالي: ذات مرة، حوّلت إلى عيادتي سيدة بعد إقدامها على محاولة للانتحار ، وكانت أما لولد توفي عن عمر يناهز الإحدى عشر عاماً. دعاها زميلي الدكتور "كوكوريك" لكي تنضم إلى مجموعة علاجية. وحدث أنني دخلت إلى حجرة العيادة التي يجري فيها علاج بالمسرحيات النفسية. وكانت حينئذ تحكي قصتها - فقالت أنها عند موت ولدها ، تركت وحيدة مع ولد آخر أكبر منه سناً، وكان كسيحاً يعاني من شلل الأطفال. وكان هذا الولد المسكين يتنقل على كرسي متحرك. إلا أن الأم قد تمردت ضد قدرها . ولكنها حين حاولت أن تنتحر مع ابنها، كان هذا الابن الكسيح هو الذي منعها من أن تفعل ذلك، ذلك أنه أحب أن يبقى على قيد الحياة ! فلقد ظلت

الحياة، بالنسبة له، ذات معنى. ولماذا لم تكن هكذا بالنسبة لأمه؟ كيف يمكن أن يظل لحياتها معنى؟ وكيف نستطيع أن نساعدنا على أن تصبح واعية بهذا المعنى؟ اشتركت في المناقشة بطريقة إرتجالية، وأخذت أسأل سيدة أخرى في المجموعة. سألتها كم عمرها فأجابت: " ثلاثين عاما ". قلت لها: " لا، ليس عمرك ثلاثين عاما و لكنه ثمانون عاما ثم أنك ترقدين علي فراش الموت. والآن عليك أن تعودى بذهنك إلى ماضي حياتك - كانت حياتك رغم أنها زاخرة بالنجاح المادي والمركز الاجتماعي إلا أنها كانت خالية من أطفال لك" ثم دعوتها إلى أن تتخيل شعورها في هذا الموقف. " ماذا ستفكر في هذا الموقف؟ ما الذي ستقوله لنفسها؟" ولأقتبس ما قالته بالفعل من واقع شريط جرى تسجيله أثناء تلك الجلسة " عجباً لقد تزوجت من مليونير، وكانت حياتي سهلة زاخرة بالثروة، وأخذت أعب من الحياة! صرت أداعب الرجال و أعذبهم! لكن عمري الآن، ثمانون عاما، وليس لدى أطفال. واني الآن لأنظر إلى حياتي الماضية كامرأة عجوز، ولا أستطيع أن أرى من أجل ماذا كانت كل حياتي، و في الواقع، كما ينبغي أن أقول، أن حياتي كانت خيبة وفشلاً! ".

بعد ذلك دعوت أم الولد الكسيح لكي تتخيل نفسها، كما فعلت السيدة الأولى، تعود بذاكرتها إلى حياتها الماضية. و لنستمع إلى ما قالته كما هو مسجل على الشريط: " لقد كنت أتوق إلى أن يكون عندي أطفال، وقد تحققت هذه الرغبة لي، ورزقت بولدين: ولكن ولداً منهما قد توفي، وكان الولد الآخر ولداً كسيحاً كان ينبغي أن أرسله إلى إحدى المؤسسات هذا إذا لم أكن قد اهتممت برعايته. ولكن رغم أنه كسيح وعاجز، إلا أنه ولدي قبل كل شيء. لذا كان علي أن أوفر له حياة مكتملة طيبة ملائمة له؛ وأن أجعل منه كائننا إنسانياً أفضل " عند هذه اللحظة، انفجرت السيدة بالدموع والبكاء، واستمرت تقول: " بالنسبة لي، أستطيع أن أجول بذاكرتي في حياتي الماضية برضاء وقناعة وسلام - لأنني أستطيع أن أقول أن حياتي كانت زاخرة بالمعنى، واني قد حاولت جاهدة تحقيق هذا المعنى فيها؛ لقد بذلت قصارى جهدي- لقد بذلت كل ما في جهدي في سبيل ولدي. فلم تكن حياتي فشلاً! " لقد كانت تنظر إلى حياتها كما لو كانت تنظر إليها من على فراش الموت؛ ولكنها صارت فجأة قادرة على أن ترى معنى في حياتها يتضمن حتى كل معاناتها وعلى هذا النحو صار واضحاً كذلك أن حياة قصيرة الأمد كحياة ولدها المتوفى على سبيل المثال، يمكن أن تكون

بالنسبة إليها غنية بالبهجة والحب، وأن هذه الحياة يمكن أن تتضمن معنى أكثر من حياة استمرت ثمانين عاماً. (فرانكل، 1982، ص 155-156).

تقنية الوعي بالقيم: Values Awareness technique :

وضعها "روبرت هاتزل، Hutzel, R"، وهي تستند على وجهة نظر العلاج بالمعنى التي تقول بتمديد وعي الفرد بحيث يشمل المجال الكلي للمعنى ومحتوى القيم (الإبتكارية، والخبرانية، والاتجاهية)، ومن ثم يكون قادراً على الإختيار من بين هذه القيم ليكتشف في النهاية نظاماً للقيم مشتق داخلياً، يمدّه بحياة ذات معنى. وتشمل هذه التقنية سلسلة من المقالات والتدريبات المكتوبة، وكل تدريب يتبع ثلاث خطوات، هي :

1 - توسيع مجال الإدراك للمعاني الكامنة، حيث يبحث الفرد عن المظاهر المليئة بالمعنى التي يمكن أن يكون قد غفل عنها في حياته اليومية، فيختار إستجابة يعتقد إنها ذات معنى من ضمن مجموعة من الاستجابات الخيارية.

2 - إثارة التخيل الإبتكاري : حيث يطلب من الفرد التفكير في جميع الأسباب التي يمكن أن تجعل الإستجابات المتاحة أمامه مليئة بالمعنى فيما يخص أي فرد، وبأي حال، مما يجعل المفحوص يفكر ببعض القيم التي قد تكون أساس هذه الإستجابات .

3 - بروز القيم الشخصية : حيث يختار الفرد ثلاث قيم أو أكثر من قيم الخطوة السابقة، بحيث تكون مطابقة بشكل جزئي مع طريقة تفكيره في الخطوة الأولى، وهكذا تبرز القيم المكتشفة بشكل شخصي على أنها مليئة بالمعنى. (Hutzell, 1986, pp.33-40).

• تقنية الحكاية الرمزية Parable Method :

وهي من الفنيات التي تستند على أسس العلاج بالمعنى، ابتكرها" جويس ترافيلبي Travelbee, G" لمساعدة المرضى- المصابين بأمراض خطيرة ومزمنة- في الوصول إلى معنى، ذلك المعنى الذي يمكن أن يكون موجوداً حتى في خبرة المرض والألم والمعاناة، فالمشكلة التي تقلق المريض المصاب بمرض عضال ليست فقط مجرد الألم والمعاناة، ولكن أيضاً القلق والخوف من الموت القريب، ولذا يتطلب العمل على إيصال قناعة إلى المريض تفيد بأنه لا شيء يضيع في الماضي، فكل شيء يدخر وكأنه مخزن، والماضي هو أكثر الأساليب أماناً فيما يخص

الكائن الإنساني. ووفق هذه الفنية تقوم الممرضة أثناء تعاملها مع المرضى بسرد حكاية رمزية، وتخبرهم بقصص توضح لهم أنه لا يوجد كائن إنساني يمكن أن يكون معفياً من المرض، وأن الماضي أكثر الأساليب أماناً. (Frankl, 1978, pp. 118-120).

• تقنية تعديل الإتجاهات **Modification of Attitudes Technique**:

وهي تستند على أساس وجهة نظر العلاج بالمعنى التي تقول "بتجاوز الذات" وتهدف هذه الفنية إلى إحداث تغيير جوهري في اتجاه المريض نحو نفسه وظروفه ومواقفه مما يساعده على أن يتغلب على بعض المشكلات في الوقت الحاضر وعلى أن يتقبل ويتعايش مؤقتاً مع ما لا يستطيع حله من مشكلات.

وتعديل الإتجاهات خطوة مهمة في العلاج بالمعنى وخصوصاً مع الأفراد المصابين بمصائب الحوادث المفاجئة، والأمراض العضال، والقضاء والقدر، أو فقدان العمل؛ فهو يكون علاجاً لتلك الحالات من خلال إيجاد اتجاه مليء بالمعنى نحو ذلك الموقف الذي قد يبدو خالياً من المعنى ومينوساً منه. فالمعالج أو المرشد النفسي يحاول أن يغير الإتجاه غير الصحي نفسياً، والذي يقول (أنا لا أستطيع بسبب كذا (I can't because)، إلى إتجاه صحي نفسي مفاده (أنا أستطيع بالرغم من (I can in spite of.... (Lukas, E, 1981, pp. 32-38).

• تقنية الجذب أو المناشدة **Appealing technique** :

وهي تستند إلى وجهة نظر العلاج بالمعنى المتعلقة بإرادة المعنى، وذلك أن الإنسان تحفزه وتدفعه الغرائز ولكن تجذبه المعاني والقيم. وتقول "لوكاس Lukas" - مصممة هذه التقنية - أن تقنية الجذب تركز على الإيحاء. ورغم أن الإيحاء يتعارض مع مبادئ العلاج بالمعنى المتعلقة بحرية الإرادة الإنسانية، إلا أنها ترى استخدامها مع من لديهم البعد المعنوي معاقاً بشكل مؤقت؛ مثل حالة الأشخاص غير الواثقين من أنفسهم، والمعاقين، والمدمنين حيث يميل هؤلاء لأن يكونوا قابلين للإيحاء، وبحاجة إلى تقوية إرادتهم مما يمكنهم من إتخاذ القرارات وتنفيذها. وترى لوكاس أن هذه التقنية تؤثر في البعد النفسي حتى يفتح المجال لتنشيط الموارد الإنسانية المعنوية. (Lukas, 1981, pp. 38-41).

وتوجد بعض الأساليب الأخرى المساعدة في العلاج بالمعنى كالحوار السocratic The Socratic dialogue، والإرتجال Improvisation، والإفصاح عن الذات Self-Disclosing وغيرها. وقد حدد ماي May 1958 وباترسون 1973 Patterson بعض الخصائص التي يتميز بها الموقف العلاجي الوجودي بوجه عام وأهمها:

- 1- الحرص على مرونة الفنيات والتكنيكات مراعاة لتفرد العميل.
- 2- الحرص على الواقعية والصدق بين المعالج والعميل، فكلاهما شريك وجودي.
- 3- العمل على الوصول بالعميل إلى إدراك ذاته ووجوده على نحو حقيقي، بحيث يبلغ نقطة التحدي والمواجهة التي يستطيع عندها الوفاء بالتزاماته والمفاضلة بين اختياراته. (In: Royce & Mos, 1981, p.66).

4- دور المعالج أو المرشد في العلاج بالمعنى :

يتحدد دور المعالج أو المرشد في العلاج بالمعنى بالمهام التالية :

- 1- إن مهمة المعالج أو المرشد، ليست أبدا إعطاء معنى لحياة المريض أو المسترشد، ولكن إيقاظ أو تنبيهه أو حث هذا المريض أو المسترشد لإيجاد معنى ملموس لوجوده . ويتم ذلك من قبل المريض أو المسترشد ذاته ويكون المعالج مجرد مساعد في القيام بهذه المحاولة. (Frankl, 1976, p.51)

2- توسيع المجال للمريض أو المسترشد، بحيث يصبح واعيا بالمجال الكلي للمعنى الكامن و يصبح قادراً على رؤيته وإدراكه أو واعياً له. (Frankl, 1992, p.115)

3- إثراء نظام القيم لدى المريض أو المسترشد، إذ أن العلاج بالمعنى يشير إلى علاقة مباشرة بين الصحة النفسية و بين القاعدة الواسعة من القيم التي تملئ حياتنا. (Lukas, 1986, p.58).

4- يجب ألا يفرض المعالج أو المرشد قيمة على المريض أو المسترشد ، فالمريض أو المسترشد يلزم أن يرجع إلى ضميره هو. ولكن ليس معنى ذلك أن يبقى المعالج متمسكاً بهذه الحيادية حتى في حالات الطوارئ. ففي مواجهة حالة تنطوي على خطر الانتحار فإنه من المنطقي أن يتدخل المعالج ، لأنه لا شيء سوى الضمير الخاطئ يمكنه أن يأمر الشخص بالانتحار. ومثل هذا الأمر أيضا ينطبق على قتل الغير. (Frankl, 1978, p.66).

5- العلاج بالمعنى- بشكل عام- يجعل المريض أو المسترشد واعيا بمسؤوليته بشكل كامل و التأكيد على هذه المسؤولية جزء لا يتجزأ من العلاج بالمعنى . (Frankl ,1992,p.114).
وخلص القول أن دور المعالج أو المرشد بالمعنى هو مجرد مساعد للوصول إلى معنى للحياة في ظل جميع الظروف، ودور المتعالج أو المسترشد هو تحمل مسؤولية إيجاد ذلك المعنى في ظل ظروفه الشخصية .

5- صفات المرشد أو المعالج بالمعنى :

وضعت إليزابيت لوكاسLukas قائمة بالمؤهلات و الإتجاهات المطلوبة بالنسبة للمعالج بالمعنى المثالي، وكانت هذه القائمة عبارة عن مجموعة من الصفات المزدوجة و المتناقضة ، و هذه الصفات هي :

1- المعالج أو المرشد بالمعنى يجب أن يكون متشائما و متفانلا :

فالمعالج أو المرشد بالمعنى يجب أن يكون متشائما فقط في تشخيص الواقع حتى يتقبله المرضى أو المسترشدين على ما هو عليه،و يكتشفوا الأسباب الحقيقية التي تشكل مشكلاتهم، ومتفانلا من حيث أنه مقتنع بأنه بفضل البعد المعنوي للإنسان،فإن الإنسان يمكنه التغلب على صعوباته و مشكلاته من خلال إتجاهاته التي يختارها .

وهذا أيضا ما يؤكد فرانكل حيث يرى أن الحديث عن المظاهر المأساوية للوجود الإنساني وهي الألم و الذنب والموت يجب ألا تضلل القارئ و يفترض أن العلاج بالمعنى يتسم بنفس التساؤم الذي يقال عن الوجودية،وبالأحرى فإن العلاج بالمعنى نهج تفاؤلي إزاء الحياة لأن من تعاليمه أنه لا توجد جنابات مأساوية أو سالبة لا يمكن- بفضل الموقف الذي يتخذه المرء حيالها- أن تتحول إلى إنجازات إيجابية.(محمد عبد الظاهر الطيب، 1989،ص293) .

2- المعالج بالمعنى يجب أن يستكشف أسبابا و يتجاهل أسبابا أخرى :

فالمعالج بالمعنى يجب أن يتجاهل تلك الأسباب التي لا يمكن أن تتغير، فإذا أسهب في الحديث عنها قد يؤدي إلى ضرر أكثر منه إلى فائدة، وفي هذه الحالة يحاول المعالج أو المرشد تعديل إتجاهات المريض أو المسترشد نحو مالا يمكن تغييره أو يحاول تثبتت تفكيره عن تلك الأسباب، ولكن عندما تكون الأسباب قابلة للتغيير، فإن المعالج أو المرشد يجب أن يستكشفها لينشط قوى

المريض أو المسترشد على مقاومتها و في هذه الحالة يمكنه استخدام تقنية المقصد المتناقض ظاهرياً أو تقوية الإرادة .

3- المعالج أو المرشد بالمعنى يجب أن يكون قادراً على فهم المرضى أو المسترشدين الذين لم يكن لديهم فرصة للتغير و النمو بشكل صحي أبداً. و أيضاً المرضى أو المسترشدين الذين كانت لديهم كل الفرص و لم يستفيدوا منها.(Lukas,1986,pp.135-147).

كلمة ختامية

سعى الباحث من خلال عرضه للإطار النظري إلى تقديم صورة متكاملة للعلاج بالمعنى من معظم جوانبها ما وسعه الجهد إلى ذلك.

وأياً ما كان نصيب الباحث من التوفيق فقد أراد أن يتناول الصرح النظري للعلاج بالمعنى بشيء من الوضوح.

وقد استلزمت ضرورة هذا التوضيح محاولة الباحث أن يبين مكانة العلاج بالمعنى كعلاج متميز له فلسفته الخاصة وفنائه العلاجية منذ البداية .

وقد بدأ أن العلاج بالمعنى يركز بالأهمية على نظرية دافعية جديدة للإنسان تقوم على فرضية أساسية من أن الكفاح من أجل إيجاد معنى في الحياة هو القوة الدافعة الأساسية عند الإنسان. وذلك هو الأساس لأي مكاسب، أو نتائج ثانوية أخرى يحققها الإنسان في حياته، من لذة، أو قوة، أو صحة، أو سعادة.

ويعد مفهوم القيم الإتجاهية الذي يقدمه "فرانكل" من المفاهيم الجديدة في علم النفس التي تسهم في تعزيز إيجابية الإنسان. ذلك أن القيم الإتجاهية تتضمن إتجاهات ذات معنى إزاء الألم والذنب والموت، ومن ثم فإنه لا توجد جنابات مأساوية أو سالبة في الحياة لا يمكن بفضل الموقف الذي يتخذه المرء حيالها أن تتحول إلى إنجازات إيجابية. وهذه وجهة نظر تفاؤلية للحياة والإنسان.

كذلك يقدم العلاج بالمعنى مفاهيم جديدة عن النشأة المتعددة الأبعاد للأعصاب وما يترتب عليها من تشخيص بعدي وعلاج بعدي. وتعد هذه المفاهيم من جانب "فرانكل" محاولة لتناول المريض في العلاج النفسي من منظور شامل متعدد الأبعاد في مقابل بعض العلاجات الأخرى التي تركز على بعد واحد، تلك التي يمكن أن توصف بأنها علاجات أحادية الاهتمام.

ويكون تناول الفرد في العلاج بالمعنى باعتباره إنساناً قبل أن يكون عصابياً، وباعتباره إنساناً فهو وحدة كلية تتكون من انتلاف ثلاثة جوانب البدن والعقل والروح، وبالرغم من أهمية البعدين الفيزيقي والنفسي يظل البعد الروحاني أو المعنوي أكثر تمييزاً للمريض أو المسترشد باعتباره كائناً إنسانياً بحق، فمكانة الإنسان لا تنتقص بسبب عصابه أو ذهانه، فكم من فنان عصابي قدم روائع لم ينتقص من قيمتها الفنية أن مبدعها كان عصابياً أو حتى ذهانياً.

وبناء على ما تقدم مما يميز العلاج بالمعنى فقد رأى الباحث أن هذا العلاج بفلسفته ومفهومه عن الإنسان يعد أكثر العلاجات النفسية مناسبة للتطبيق على عينة بحثه من الطلبة الذين يعانون من حدة الاغتراب والضغط النفسية ، طالما أن هذا الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط لا يرجع إلى أية عوامل فيزيقية أو نفسية، وإنما يرجع في المقام الأول إلى أسباب معنوية تتمثل في حالة من فقدان الفرد للمعنى في حياته يصاحبها حدة الشعور بوطأة الاغتراب والضغط النفسية، تتبدى على السطح كدالة لهذا فقدان أو الفراغ الذي يكمن في الداخل.

ولذا يكون العمل على حث الطالب على تخليص نفسه من براثن الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط، وإدراكه أن ذلك موقوف على تخلصه من فراغه وفقدانه للمعنى في حياته، وهذا يتحقق بالسير في نفس الطريق ولكن في الإتجاه المعاكس، بمعنى أن تأهيل هذا الطالب وحته على أن يكتشف بنفسه معنى لوجوده الشخصي العياني يكون بمثابة الإطار العام لأهداف وبرامج وخطط شخصية يسعى الطالب لتحقيقها في المستقبل فيحقق بذلك معنى وجوده. ومن ثم تكون البداية هي الكشف عن معنى الوجود الشخصي العياني، عند ذلك تخف أو تتوقف حدة الاغتراب والضغط، ويأتي السلوك المعبر عن نجاحات ثانوية لانبثاق المعنى في الحياة.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

- أولاً : دراسات الاغتراب
- ثانياً : دراسات الضغوط
- ثالثاً: دراسات العلاج بالمعنى
- رابعاً : فروض الدراسة

الدراسات السابقة

تستند أي دراسة علمية على تراكم الرصيد الإنساني من الدراسات والبحوث السابقة، فهي تساعد الباحث على صياغة فروض دراسته، من خلال معرفته بما تم التوصل إليه من نتائج مختلفة، ومدى اتفاق تلك النتائج أو اختلافها، كذلك فهي تساعد على تفسير ما يتم التوصل إليه من نتائج، كما تساعده أيضا في الخطوات الأولى لدرسته من حيث اختيار العينة أو تحديد المتغيرات التي ينبغي التركيز عليها، أو طبيعة الأدوات المستخدمة.

وسوف يقوم الباحث بعرض بعض الدراسات والبحوث السابقة، وهي كما يلي

أولاً : دراسات الاغتراب :

أ- دراسات تناولت أسباب الاغتراب ومصادره وأشكاله ومظاهره وحجمه وأنماطه:

• دراسة كينيث كينستون 1965 Keniston, K :

استهدفت الدراسة بحث المصادر النفسية لتطور الاغتراب، والتساؤل عن السبب في اغتراب بعض الأفراد وعدم اغتراب البعض الآخر في المجتمع الواحد . وتكونت عينة الدراسة من 83 طالباً من جامعة هارفارد Harvard University . وطبق الباحث عليهم استبيان زملة أعراض الاغتراب والذي يتضمن ثلاثة عشر مقياساً فرعياً، ومن بين هذه المقاييس الفرعية على سبيل المثال (عدم الثقة – التشاؤم – الاستياء – التذبذب – احتقار الذات). وطبق عليهم أيضاً اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) .

وأسفرت نتائج الدراسة عن :

- 1- أن الشعور بعدم الثقة كان متغيراً أساسياً في زملة أعراض الاغتراب، مما أدى إلى فقدان الألفة مع الآخرين.
- 2- أن من أهم مظاهر الاغتراب لدى طلاب الجامعة: رفضهم الشديد لثقافة وقيم المجتمع، والشعور بالضياع والعزلة، واللامعنى من الحياة، والقلق ومركزية الذات.
- 3- فيما يتعلق بعلاقة الاغتراب بتاريخ حياة الفرد، وبعلاقته بوالديه، أشارت النتائج إلى أن الطلاب المغتربين تربوا في جو أسري تشوبه اتجاهات: التسلط والسيطرة، والإهمال من جانب

الأم، أما دور الأب فكان سلبياً، فغالباً ما كان مشغولاً في العمل بعيداً عن توجيه الأبناء وغير مهتم بهم، ومنفصلاً عنهم، وخاضعاً لتصرفات الأم وسيطرتها.

ويخلص كينستون إلى أن الاغتراب يقوم على العلاقة بين الفرد ومجتمعه، ولكي نفهم هذه العلاقة على نحو كاف، لا بد من التعرف على الخصائص النفسية للفرد، وخصائص المجتمع الواسع كما يعيش فيه الفرد، فالاغتراب لا ينسب إلى خصائص المجتمع التكنولوجي الحديث فقط، بل أيضاً إلى الخصائص السيكولوجية للفرد، وهكذا يكون الاغتراب نتيجة للتفاعل بين العالم الداخلي للفرد، وبين العالم الخارجي الواسع، أنه نتيجة للتفاعل المعقد للعديد من العوامل السيكولوجية والاجتماعية والثقافية التي تشكل في النهاية خبرات وأسلوب حياة الفرد.

• دراسة مارتن 1973 Marten :

استهدفت الدراسة معرفة طبيعة ظاهرة الاغتراب عند ثلاث جماعات من أجيال مختلفة، وتضمن مفهوم الاغتراب خمس مكونات هي: العجز، اللامعنى، اللامعيارية، الانعزال الاجتماعي، الاغتراب الذاتي .

وتكونت عينة الدراسة من 181 شخصاً من إحدى المؤسسات التعليمية، وكانت العينة مقسمة على النحو التالي: 68 من الجيل الأكبر (الجيل الأول)، 54 من أبنائهم (الجيل الثاني)، 59 من أحفادهم (الجيل الثالث) الذي تراوحت أعمارهم بين 15-26 سنة).

طبق الباحث على أفراد العينة استبياناً لقياس الاغتراب يتكون من خمسة أبعاد هي : نقص الإحساس بالقدر (العجز)، افتقاد المعنى، عدم الالتزام بالمعايير (اللامعيارية)، العزلة الاجتماعية، الاغتراب الذاتي .

وأشارت نتائج الدراسة إلى :

- 1- كان الاغتراب يأخذ شكل اللاقوة، واللامعنى.
- 2- أن الاغتراب يختلف من جيل لآخر، كما يلي:
 - أ- الشباب (الجيل الثالث) أكثر اغتراباً من الجيلين الآخرين.
 - ب- الجيل الثاني كان أقل اغتراباً .
 - ج- الجيل الأكبر (الجيل الأول) كان متوسطاً في الاغتراب.

3- الاغتراب مرتبط بصورة ايجابية بالتفكك الأسري،صغر السن،فقد القدرة على السيطرة،وزيادة تعاطي المخدرات .

• دراسة كلابرس و سلدن Calabrese,R & Seldin,G 1987

استهدفت الدراسة التعرف على مظاهر الاغتراب لدى المراهقين .
وتكونت عينة الدراسة من 154 من المراهقين بالمدارس الثانوية.
وطبق الباحثان مقياس دين Dean للاغتراب وهو مكون من 24 عبارة، تقيس ثلاثة أبعاد هي:العجز،اللامعيارية،والعزلة.
وأشارت النتائج إلى ما يلي :

- 1- الإناث أكثر شعوراً بالاغتراب من الذكور من حيث الشعور بالعجز.
- 2- لا توجد فروق بين الذكور والإناث من حيث الشعور بالعزلة واللامعيارية.
- 2- لوحظ أن درجات الإناث كانت أعلى من درجات الذكور من حيث الشعور العام بالاغتراب، والشعور بالعزلة .

• دراسة زينب إبراهيم النجار 1988:

استهدفت الدراسة التعرف على مدى وجود الاغتراب،وأشكاله، وأنواعه المختلفة، والعوامل المؤدية إليه لدى طلاب الجامعة.
وتكونت عينة الدراسة من 200 طالباً وطالبة من كليات جامعة الأزهر وكليات جامعة عين شمس.

وطبقت الباحثة على أفراد العينة مقياساً للاغتراب مكون من 24 عبارة تمثل أبعاد الاغتراب بواقع ثلاث عبارات لكل بعد،وهي:العزلة الاجتماعية، والعجز،والتمرد، والاعتراب عن مجتمع الجامعة، وعدم التمسك بالمعايير، وعدم وضوح الهدف،والاغتراب الديني، والاعتراب الاجتماعي .
وأشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن الاغتراب ينتشر بصورة كبيرة بمظاهره السابقة بين أفراد العينة، وكان التمرد أكثر مظاهر الاغتراب انتشاراً، يليه عدم وضوح الهدف، ثم العجز، ثم العزلة الاجتماعية، وأقلها انتشاراً عدم التمسك بالمعايير الاجتماعية .

• دراسة إدريس عزام 1989:

استهدفت الدراسة التعرف على حجم مشكلة الاغتراب الخاص بين الشباب في المجتمع الجامعي بالجامعة الأردنية، وتحديد الخصائص الاجتماعية أو المتغيرات المصاحبة للاغتراب، ومعرفة نمط الاغتراب السائد بين الشباب في المجتمع الجامعي .
وتكونت عينة الدراسة من 904 طالباً وطالبة.
وطبق الباحث على أفراد العينة استبياناً مغلقاً مكوناً من 36 عبارة كتب بعضها بطريقة اسقاطية والآخر بطريقة مباشرة.
أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين اغتراب الشباب عن المجتمع الجامعي وبعض المتغيرات ومنها:

- 1- تدنى مستوى التحصيل الدراسي .
 - 2- تدنى دخل الأسرة .
 - 3- كبر حجم الأسرة .
 - 4- نمط الرقابة الصارم أم المتسلط داخل الأسرة.
 - 5- كما أكدت أن النمط الاغترابي السلبي أو الانسحابي كان هو النمط البارز بين صفوف المغتربين وبخاصة الذكور منهم، بينما كان أقل وضوحاً بالنسبة للإناث.
- ب- دراسات تناولت الاغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات كالسن، والجنس، والدين ، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ونوع التعلم:

• دراسة أحمد خيرى حافظ 1980:

استهدفت الدراسة معرفة مدى معاناة طلاب الجامعة في مصر من الاغتراب، ومعرفة أشكاله ومظاهره، وعلاقته بكل من السن، الجنس، المستوى الاجتماعي الاقتصادي، الديانة، نوع التعلم .
وتكونت عينة الدراسة من 520 طالباً وطالبة من أربع كليات مختلفة (الأدب والتجارة والطب والعلوم) .
وطبق الباحث على أفراد العينة مقياساً للاغتراب من إعداده، ثم أختار 20 حالة وقسمهم إلى مجموعتين : الأولى 10 ممن حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس الاغتراب، والثانية 10 ممن

حصلوا على أقل الدرجات في مقياس الاغتراب، ثم طبق عليهم بعض الاختبارات بهدف عمل دراسة متعمقة عليهم.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن :

1- طلاب الجامعة بصفة عامة يعانون من الشعور بالاغتراب، الذي يختلف حدته من كلية لأخرى .

2- يتمثل الاغتراب لدى طلاب الجامعة في الشعور بالسخط، عدم الانتماء، القلق ، العدوانية.

3- يختلف الاغتراب باختلاف السن حيث يتزايد لدى صغار السن .

4- تزداد مشاعر الاغتراب لدى الطلاب ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة.

5- الإناث أكثر إحساسا من الذكور بالاغتراب .

6- طلاب الكليات الإنسانية أكثر إحساسا بالاغتراب من طلاب الكليات التطبيقية.

7- لا توجد فروق دالة بين كل من المسلمين والمسيحيين في الشعور بالاغتراب.

• دراسة جلن جود وين Goodwin,G1980 :

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين اغتراب طلاب الجامعة وكل من المستوى الاقتصادي الاجتماعي، الطموح، الجنس، الديانة، العمر .

وتكونت عينة الدراسة من 452 طالباً وطالبة من منطقتين مختلفتين في أمريكا جنوباً ووسطاً

وطبق الباحث على أفراد العينة استبياناً لقياس الاغتراب مكون من 74 فقرة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

1- عدم وجود علاقة بين الاغتراب والمستوى الاقتصادي والاجتماعي .

2- عدم وجود علاقة بين الاغتراب والديانة.

3- توجد علاقة عكسية بين الاغتراب ومستوى الطموح .

4- الطلاب الأصغر سناً أكثر اغتراباً من الطلاب الأكبر سناً .

5- الذكور أكثر اغتراباً من الإناث.

• دراسة عبد السميع سيد أحمد 1981

استهدفت الدراسة الكشف عن مدى اغتراب طلاب الجامعة في مصر ونوع اغترابهم، وتأثير سنوات الدراسة الجامعية عليهم. أي أنها تسعى لإستكشاف اغتراب طلاب الجامعة في مصر من ثلاث أبعاد:

1- اغتراب الطلاب الاجتماعي. 2- اغتراب الطلاب عن الجامعة.

3- اغتراب الطلاب عن أنفسهم.

وتكونت عينة الدراسة من 334 من طلاب السنوات النهائية بكليات التربية والآداب والهندسة بجامعة عين شمس .

طبق الباحث على أفراد العينة ثلاثة مقاييس فرعية لفظية، يتكون كل واحد منها من عشر

فقرات تقيس : الاغتراب الجامعي، الاغتراب الاجتماعي، الاغتراب عن النفس .

وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

1 - ظاهرة الاغتراب واسعة الانتشار بين الطلاب.

2 - الاغتراب عن الجامعة، والاغتراب النفسي أكثر انتشارا بين طلاب كلية الآداب ثم كلية

التربية فكلية الهندسة .

3 - لا توجد فروق دالة إحصائية في الاغتراب الاجتماعي بين طلاب الكليات المختلفة.

4 - ارتباط الاغتراب لدى الطلاب بالدور المهني المتوقع فيزداد الاغتراب بانخفاض أهمية

الدور.

• دراسة عادل عز الدين الأشول وآخرين 1985

استهدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين التغيير الاجتماعي واغتراب الشباب

الجامعي .

وتكونت عينة الدراسة من 3764 طالبا وطالبة من كليات التربية، والآداب ، والتجارة ،

والحقوق ، العلوم ، الهندسة ، الصيدلة ، الطب .

طبق الباحثون على أفراد العينة مقياسين، يتعلق الأول باتجاهات الشباب نحو التغيير

الاجتماعي ، ويتعلق المقياس الثاني بشعور الشباب الجامعي بالاغتراب .

وتوصلت نتائج الدراسة إلي ما يلي :

- 1- توجد علاقة ارتباطيه سالبيه ذات دلالة إحصائية بين اتجاه الشباب الجامعي نحو التغيير الاجتماعي والشعور بالاغتراب لديهم .
- 2- الذكور أكثر اغترابا من الإناث .
- 3- طلاب الكليات العملية التطبيقية يميلون نحو التغيير الاجتماعي أكثر من طلاب الكليات النظرية .
- 4- طلاب الكليات النظرية أكثر اغترابا من طلاب الكليات التطبيقية .

• دراسة أحمد خضر أبوطواحينة 1987 :

استهدفت الدراسة التعرف على أهم مظاهر الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعة الفلسطينيين.ومعرفة العلاقة بين الاغتراب والمتغيرات التالية: الجنس ، المواطنة (مواطن / لاجئ) ، المستوى التعليمي .

وتكونت عينة الدراسة من 200 طالبا وطالبة .

وطبق الباحث على أفراد العينة مقياسا لاغتراب طلاب الجامعة من إعداده.

وتوصلت نتائج الدراسة إلي:

- 3- أن الذكور أكثر اغترابا من الإناث .
- 4- أن صغار السن أكثر اغترابا من كبار السن .
- 5- لم يكن لمتغير المواطنة أي علاقة دالة في الشعور بالاغتراب.
- 6- أما متغير المستوى التعليمي فقد كانت له علاقة دالة في الشعور بالاغتراب على أبعاد: اللامعنى، العزلة الاجتماعية، الاغتراب عن الذات، والتمرد، حيث كانت الفروق دالة في اتجاه طلاب السنوات الدراسية الأولية.

• دراسة مليوسكا Miluska, J 1989 :

استهدفت الدراسة تحديد مستوى الاغتراب وأثاره النفسية على عينة من طلاب المدارس

باستراليا، وعينة من الطلاب البيض بالمرحلة الجامعية من جنوب أفريقيا.

وتكونت عينة الدراسة من 185 طالبا .

ٲطبق عليهم مقياس راي Ray الذي يقيس الاغتراب العام.

وأشارت نتائج الدراسة إلى:

1- ارتفاع مستوى الاغتراب بدرجة كبيرة لدى أفراد العينة الكلية.

2- انخفاض كبير في تقدير الذات لدى أفراد العينة الكلية.

1- الاغتراب لا يرتبط بكل من العمر، والتطرف السياسي .

• دراسة سيد عبدا لعال 1991 :

استهدفت الدراسة الكشف عن عوامل الاغتراب لدى طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق بين

الجنسين في هذه العوامل، وأيضاً الكشف عن نمط البنية العائلية لاغتراب طلاب الجامعة، وعلاقة

الشعور بالاغتراب بالمستوى الاقتصادي الاجتماعي.

وتكونت عينة الدراسة من 200 طالباً وطالبة من كلية الآداب .

وطبق الباحث على أفراد العينة مقياساً لعوامل الاغتراب من إعداده.

وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي :

1- الذكور أكثر اغتراباً من الإناث .

2- الاغتراب يزداد لدى الطلاب في المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض.

• دراسة عبد المطلب القرطي وعبد العزيز الشخص 1991 :

استهدفت الدراسة معرفة نسبة انتشار ظاهرة الاغتراب لدى طلاب الجامعة السعوديين

وعلاقتها ببعض المتغيرات .

وتكونت عينة الدراسة من 382 طالباً جامعياً من الذكور .

وطبق الباحثان مقياساً لاغتراب شباب الجامعة لعادل الأشول .

أسفرت نتائج الدراسة عن التالي :

1 - أن نسبة 25% من أفراد العينة يعانون من الاغتراب .

2 - لا توجد علاقة بين عمر الأفراد والشعور بالاغتراب .

3- لا توجد علاقة بين المستوى الدراسي أو التخصص الأكاديمي والشعور بالاغتراب .

• دراسة بركات حمزة 1993 :

استهدفت الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين الاغتراب والتدين والاتجاهات السياسية لدى طلاب الجامعة.

وتكونت عينة الدراسة من 632 طالباً وطالبة من جامعات مختلفة، مسلمين، ومسيحيين .
وطبق الباحث مقياساً للاغتراب من إعداده ومقياساً للاتجاهات السياسية وآخر للتدين.
وأسفرت نتائج الدراسة عن التالي :

- 1- يرتبط كل من التدين والاتجاهات السياسية بالاغتراب ارتباطاً دالاً سالباً .
- 2- لا توجد فروق بين الجنسين على مقياس الاغتراب.
- 7- لا توجد فروق بين كل من المسلمين والمسيحيين على مقياس الاغتراب.

• دراسة عطيات فتحي ابوالعيني 1995 :

استهدفت الدراسة التعرف على علاقة الاتجاهات نحو المشكلات الاجتماعية المعاصرة بظاهرة الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة على ضوء المستوى الاجتماعي الاقتصادي.

تكونت عينة الدراسة من 160 طالباً وطالبة في السنة الأولى والنهائية في كليات عملية ونظرية.

وطبقت الباحثة مقياساً للمشكلات الاجتماعية المعاصرة من إعدادها، ومقياساً للاغتراب إعداد محمد إبراهيم عيد، ومقياساً للمستوى الاجتماعي الاقتصادي إعداد عبد العزيز الشخص.

وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين اتجاهات طلاب الجامعة نحو المشكلات الاجتماعية المعاصرة ومظاهر الاغتراب النفسي لدى طلاب السنة النهائية. كما أوضحت الدراسة وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث على مقياس المشكلات الاجتماعية المعاصرة وذلك على مشكلة نظام التعليم لجانب الإناث ومشكلة وقت الفراغ لجانب الذكور، وكذلك وجود فروق بين طلاب الكليات العملية، والنظرية على مقياس مظاهر الاغتراب في أبعاد، العزلة واللامعيارية، والتمرد، واللامعنى لجانب طلاب

الكليات النظرية، كما وجدت فروق على أساس متغير الصف (الأول، والنهائي) على مشكلتي تأخر سن الزواج ونظام التعليم لجانب السنة النهائية. كما أوضحت الدراسة أيضا وجود فروق بين ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي الأدنى وذوي المستوى المتوسط وكذلك المستوى المتوسط والأعلى، وبين ذوي المستوى الأدنى، والأعلى على متغيرات مقياس المشكلات.

• دراسة حسن الموسوي 1997 :

استهدفت الدراسة التعرف على الاغتراب النفسي لدى شرائح من المجتمع الكويتي. تكونت عينة الدراسة من 150 مواطنا ، منهم 75 كويتيا تصادف وجودهم خارج الكويت خلال فترة الغزو العراقي للكويت، و75 كويتيا عاشوا مرحلة الغزو في الكويت. وطبق الباحث إستبانة الاغتراب النفسي إعداد حمدي ياسين.

وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الإناث أكثر إغترابا من الذكور، والأقل تعليما أكثر إغترابا من الأعلى تعليما، في حين لم توجد فروق دالة في درجة الاغتراب النفسي بين من أقاموا داخل الكويت خلال فترة الغزو العراقي ومن كانوا خارجها، وباستخدام التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية لهوتيلنج وبتدوير العوامل بطريقة الفاريمكس ظهر أن الاغتراب النفسي يرتبط بعده عوامل أولها: الأعراض النفسية للاغتراب وتشبعت عليه العزلة الاجتماعية 0.31، العجز 0.32، اللامعنى 0.83، التمرد 0.73 ثانيها: العزلة الاجتماعية وبلغ تشبعها (0.78)، ثالثها: الحالة الاجتماعية مقابل التمرد حيث بلغت نسبة هذا المتغير (0.90)، رابعها: عامل الجنس (0.84)، ومتغيري الراتب (0.75)، العمر (0.30)، خامسها عامل التعليم (0.94)، وعلاقتة باللامعيارية (0.46)، الحالة الاجتماعية (0.43)، سادسها: حجم الأسرة (0.92)، سابعها: عامل المهنة (0.97) ويرتبط بكل من العمر (0.33)، الحالة الاجتماعية (0.30) على التوالي.

• دراسة عادل العدل و فاطمة مجاهد 2000 :

استهدفت الدراسة التعرف على الاغتراب لدى كبار السن من المقيمين داخل دور المسنين وخارجها.

تكونت عينة الدراسة من 204 من الرجال والنساء المقيمين وغير المقيمين في دور المسنين ممن تزيد أعمارهم عن 60 سنة. وطبق مقياس الاغتراب من إعداد الباحثين. أسفرت نتائج الدراسة عن أن النساء أعلى من الذكور في كل من العزلة الاجتماعية، اللامعنى، والتشويؤ، والعجز، والاعتراب عن المجتمع، بينما لا توجد فروق بينهما في اللامعيارية والتمرد. كما كان المسنون (أقل من 70 سنة) أعلى من المسنين (أكبر من 70 سنة) في كل من اللامعنى، واللامعيارية، والاعتراب عن المجتمع، ولم توجد فروق بينهما في العزلة الاجتماعية، والتشويؤ والعجز والتمرد. كما كان المسنون المقيمون في دور المسنين أعلى من المسنين غير المقيمين في كل من العزلة الاجتماعية اللامعنى، اللامعيارية، والتشويؤ، والعجز، والاعتراب عن المجتمع وجميعها بدلالة 0.01، ولم توجد فروق بينهما في التمرد.

• دراسة عبداللطيف محمد خليفة 2000 :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الاغتراب والإبداع والتفاؤل والتشاؤم. تكونت عينة الدراسة من 200 طالبة من طالبات جامعة الكويت، من كليات التربية والآداب، والعلوم الاجتماعية. وطبق الباحث على أفراد العينة قائمة التفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية دالة بين الاغتراب العام ومكوناته الست: العجز، اللامعنى، اللامعيارية، العزلة، التمرد، التفاؤل والتشاؤم وجميعها دالة عند 0.01، كما ارتبطت الطلاقة بالمرونة، والمرونة بالأصالة، والأصالة بالطلاقة، كما وجد ارتباط إيجابي دال بين المتغيرات الخمسة للاغتراب: العجز، اللامعنى، اللامعيارية، العزلة في حين ارتبط التمرد، باللامعنى و اللامعيارية، العزلة فقط، و قد كان مرتفعو الاغتراب العام أعلى من منخفضيه على العجز، اللاهدف، اللامعنى، اللامعيارية، التمرد، العزلة، التشاؤم، وباستخدام التحليل العاملى بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج وتدوير متعامد بالفا ريمكس لكايزر لمصفوفة معاملات

الارتباط بين مختلف متغيرات الدراسة تبين أن هناك ثلاثة عوامل: أولهم الاغتراب والتشاؤم في مقابل التفاؤل وهو عامل قطبي استوعب (32.8%) من التباين الارتباطي، ثانيهم الإبداع واستوعب (16.9%) من التباين الارتباطي، ثالثهم المغامرة و اللامعيارية واستوعب (11%) من التباين الارتباطي.

ج - دراسات تناولت الاغتراب وعلاقته ببعض سمات الشخصية، ومستوى الطموح والتوافق، والقدرات الإبداعية، ومفهوم الذات:

• دراسة سميث 1975 Smith :

استهدفت الدراسة معرفة خصائص طلاب الجامعة المغتربين . وتكونت عينة الدراسة من 348 طالباً وطالبة. وطبق الباحث على أفراد العينة مقياس كاليفورنيا النفسي لقياس الاغتراب، وكذلك استبياناً للمعلومات الشخصية.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

- 1- الطلبة أكثر اغتراباً من الطالبات .
- 2- وجود علاقة دالة وموجبة بين اغتراب الأبناء وطلاق الوالدين .
- 3- وجود اختلاف بين آراء الأبناء المغتربين و آراء الوالدين الفكرية .
- 4- ميل الطلاب المغتربين إلى استخدام المخدر مع الاختلاف في النوع وتكرار التعاطي .
- 5- ميل الطالبات المغتربات إلى تعاطي حبوب الهذيان و الهلوسة .

• دراسة هيتون 1981 Hutton, R :

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين اغتراب المراهقين وبعض عوامل الشخصية (تقدير الذات، القلق، اتجاه مركز التحكم-وجهة الضبط -) .

وتكونت عينة الدراسة من 50 من المراهقين، تراوحت أعمارهم ما بين (13-14) سنة. وطبق الباحث على أفراد العينة مقياساً للاغتراب و آخر للشخصية . وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

- 1- توجد علاقة دالة إحصائياً بين اغتراب المراهقين، وعدد من أبعاد الشخصية، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين الاغتراب وتقدير الذات، وكذلك وجود علاقة موجبة بين الاغتراب وكل من مركز التحكم الخارجي، ومستوى القلق لدى عينة الدراسة.
- 2- أن الإقامة الداخلية بالمدرسة أدت إلى انخفاض شعور المراهقين بالاغتراب.
- 3 - أن اغتراب المراهقين يرجع في الغالب إلى شعورهم بالعجز، وعدم إتاحة الفرص الكافية لهم في إنجاز الأعمال الهامة، مما أدى إلى انخفاض تقدير الذات لديهم .

• دراسة طلعت منصور غبريال 1983

استهدفت دراسة الإحساس بالهوية الثقافية في مقابل الإحساس بالاغتراب الثقافي عند الناشئة العرب في المجتمع الكويتي .
وتكونت عينة الدراسة من 275 طالبا وطالبة من الطلبة الكويتيين في مرحلة المراهقة المتوسطة بالصف الأول من المدارس الثانوية.
طبق الباحث على أفراد العينة استبياناً للإحساس بالهوية الثقافية تضمن عدداً من الأبعاد .
وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الناشئة العرب في المجتمع الكويتي يبدون توجهاً قوياً إزاء الهوية الثقافية دعامة إحساس عميق بالذات العربية، حيث كان الاغتراب الثقافي ضعيفاً، وأن الاغتراب مازال على السطح ولم يتمكن من العمق عند الناشئة الكويتيين.

• دراسة محمد إبراهيم عيد 1983

استهدفت الدراسة معرفة مدى الإحساس بالاغتراب لدى طلبة وطالبات الفنون التشكيلية من ذوي المستويات العليا من حيث القدرة على الإنتاج الابتكاري. وتكمن أهمية الدراسة في محاولتها الكشف عن العلاقة المحتمل وجودها بين الاغتراب والابتكار بوصفه المجال الذي يتسع ليشمل كافة مناشط الإنسان التي تتصف بالمعنى واستمرار الأثر .
وتكونت عينة الدراسة من 200 طالبا وطالبة من طلاب السنوات النهائية بكلية الفنون التطبيقية بالقاهرة .
طبق الباحث على أفراد العينة مقياساً للاغتراب، بالإضافة إلى مقياس القدرة على الإنتاج الابتكاري.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأفراد ذوي المستويات المختلفة في القدرة على الإنتاج الابتكاري (عال-متوسط-منخفض) في الإحساس بالاغتراب بصفة عامة .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المستويات المختلفة في القدرة على الإنتاج الابتكاري في بعدى الاغتراب(العجز- اللاهف) في اتجاه منخفضي الابتكار.
- 3- أن الإناث أكثر شعورا بالاغتراب من الذكور .

• دراسة يونج Young, T 1986 :

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الاغتراب وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من 113 طالباً وطالبة من طلاب الجامعة . وطبق الباحث على أفراد العينة مقياس "دين" للاغتراب واختبار الهدف من الحياة لكرومباخ ، وقائمة كانتر Canter لتقرير تقدير الذات. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاغتراب و تقدير الذات السلبي لدى طلاب الجامعة .

• دراسة محمد إبراهيم عيد 1987

استهدفت القيام بدراسة تحليلية للاغتراب، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية (التسلطية، القلق ، تحقيق الذات ، الدوجماتيقية) لدى الشباب الجامعي . وتكونت عينة الدراسة من 214 طالباً وطالبة، من طلاب بعض الكليات في بعض الجامعات المصرية التي تتمثل في جامعات القاهرة، عين شمس، حلوان، الزقازيق . وطبق الباحث على أفراد العينة مجموعة من المقاييس وهي: مقياس عين شمس للاغتراب ، مقياس تحقيق الذات ، مقياس أدورنو للتسلطية . وأسفرت نتائج الدراسة عن التالي:

- 2- أن ظاهرة الاغتراب متعددة العوامل وأن الفرد هنا يفترب ككل (نفسياً واجتماعياً وعضوياً).
- 3- وأن الاغتراب يرتبط ارتباطاً موجباً بكل من التسلطية والدوجماتيقية والقلق .

4- وأن الاغتراب وتحقيق الذات لا يجتمعان حيث لا يستطيع الفرد المغترب أن يحقق ذاته.

• دراسة صلاح صالح 1987

استهدفت الدراسة تحديد العلاقة بين الاغتراب والتوافق لدى القائمين بالتدريس الجامعي . وتكونت عينة الدراسة من 289 فرداً، من القائمين بالتدريس الجامعي بالكليات العملية، والكليات النظرية بجامعة أسيوط وفروعها الثلاثة: سوهاج، قنا، أسوان. وطبق الباحث على أفراد العينة مقياس أحمد خيرى حافظ للاغتراب، ومقياس كامل عبيد للتوافق .

وأسفرت نتائج الدراسة عن التالي :

- 1- أن هناك ارتباطاً سالباً ودالاً إحصائياً بين الاغتراب والتوافق لدى المعيدين والمدرسين فقط.
- 2- الاغتراب يختلف باختلاف الدرجة العلمية، حيث أتضح أن المعيد أكثر اغتراباً من المدرس، والمدرس أكثر اغتراباً من الأستاذ.
- 3- أن الإناث أكثر اغتراباً من الذكور .
- 4- أن القائمين بالتدريس بالكليات النظرية أكثر اغتراباً من قرنائهم بالكليات العملية.

• دراسة عفاف عبد المنعم 1988:

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الإحساس بالاغتراب لدى طلاب الجامعة المبصرين، والمكفوفين وبعض المتغيرات النفسية مثل: مستوى الطموح، التوافق، الاكتئاب. وتكونت عينة الدراسة من 380 طالباً من المبصرين، و53 طالباً من المكفوفين . وطبق الباحث على أفراد العينة عدة مقاييس للاغتراب، والمتغيرات النفسية التي أهتم بدراستها .

وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي :

- 1- تنتشر ظاهرة الاغتراب بين الطلاب بشكل حاد.
- 2- وجود علاقة عكسية بين الاغتراب ومستوى الطموح، والتوافق العام .

3- وجود علاقة طردية بين الشعور بالاغتراب والاكتئاب والانحراف السيكوباتي.

• دراسة أمال بشير 1989:

استهدفت الدراسة الكشف عن عوامل الاغتراب، ودراسة العلاقة بين أبعاد الاغتراب وأبعاد مفهوم الذات لدى طلبة وطالبات الدراسات العليا بكليات التربية بجمهورية مصر العربية. وتكونت عينة الدراسة من 312 طالباً وطالبة من أقسام الدراسات العليا (المناهج، أصول التربية، علم النفس، الصحة النفسية) بكليات التربية بجامعات (أسيوط، الإسكندرية، طنطا، المنصورة، عين شمس). وطبقت الباحثة على أفراد العينة مقياساً للاغتراب من إعدادها، واختباراً لمفهوم الذات من إعداد حامد زهران.

وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- 1- أن الاغتراب مكون من ستة عوامل هي (الاغتراب عن الذات، اللامعنى، العجز، التمركز حول الذات، اللامعيارية، والعزلة).
- 2- وجود علاقة موجبة بين أبعاد الاغتراب والتباعد بين مفهوم الذات الواقعي (المدرك)، ومفهوم الذات المثالي (المفضل).
- 3- وجود علاقة سالبة بين أبعاد الاغتراب وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.

• دراسة محمد عاطف زعتر 1989:

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين مظاهر الاغتراب النفسي وبعض سمات الشخصية (العدوان، العدا، الاعتمادية، التقدير السلبي للذات، عدم الثبات الانفعالي، النظرة السلبية للحياة) لدى الشباب الجامعي. وكذلك معرفة العلاقة بين مظاهر الاغتراب النفسي، والوحدة النفسية لدى الشباب الجامعي.

وتكونت عينة الدراسة من 336 طالباً وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق. وطبق الباحث على أفراد العينة أربعة مقاييس وهي مقياس اتجاهات طلبة وطالبات الجامعة (مقياس الاغتراب) إعداد أحمد خيرى حافظ، استبيان تقدير الشخصية (لرونالد رونز)، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية (عبدالرقيب البحيري)، ومقياس قوة الأنا (محمد شحاتة).

وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

- 1 - توجد علاقة موجبة دالة بين الاغتراب والعدوان، العدا، التقدير السلبي للذات، عدم الكفاية الشخصية، عدم، التجاوب الانفعالي، عدم الثبات الانفعالي، النظرة السلبية للحياة.
- 2 - لا توجد علاقة بين الاغتراب والاعتمادية.
- 3 - توجد علاقة دالة موجبة بين الاغتراب والوحدة النفسية .

• دراسة رمضان عبدا للطيف محمد 1990:

استهدفت الدراسة التعرف على دور كل من الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء المكفوفون، والقلق في الإحساس بالاغتراب، وكذلك استهدفت التعرف على ديناميات الاغتراب لدى المكفوفين.

تكونت عينة الدراسة من 68 طالباً و طالبة من الطلاب المكفوفين بالقاهرة. وطبق الباحث على أفراد العينة مجموعة من المقاييس: مقياس الاغتراب لدى المكفوفين، مقياس الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء، مقياس القلق للمكفوفين، مقياس وكسلر لذكاء الراشدين والمراهقين .

وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

- 1 - توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب والقلق لدى عينة الدراسة.
- 2 - توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب والاتجاهات الوالدية المتمثلة في الاتجاه نحو التسلط، كما يدركها الأبناء المكفوفين.
- 3 - توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب والاتجاهات الوالدية المتمثلة في الاتجاه نحو الحماية الزائدة، كما يدركها الأبناء المكفوفون.
- 4 - توجد علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب والاتجاهات الوالدية المتمثلة في الاتجاه نحو السوية(التقبل)، كما يدركها الأبناء المكفوفون.
- 5 - توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب والاتجاهات الوالدية المتمثلة في الاتجاه نحو التفرقة، والإهمال، وإثارة الألم النفسي، كما يدركها الأبناء المكفوفون.

• دراسة رأفت عبد الباسط 1993:

استهدفت الدراسة معرفة طبيعة العلاقة بين القدرات الإبداعية ومشاعر الاغتراب لدى طلاب الجامعة .

وتكونت عينة الدراسة من 328 طالباً وطالبة من كليات جامعة أسيوط. وطبق الباحث على أفراد العينة مقياس أحمد خيري حافظ للاغتراب، ومقياساً للقدرات الإبداعية، واختبار تفهم الموضوع .

وأُسفرت نتائج الدراسة عن أن الإناث أكثر اغتراباً من الذكور .

• دراسة عبداللطيف محمد خليفة 2001 :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الاغتراب والمفارقة القيمية لدى عينة من طلاب الجامعة.

تكونت عينة الدراسة من (448) طالباً وطالبة من جامعة الكويت، عدد الذكور (241) طالب و عدد الطالبات (207) طالبة.

وطبق مقياس الاغتراب إعداد الباحث ومقياس المفارقة القيمية إعداد الباحث ومعتز سيد عبد الله.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن ترتيب أهمية المتغيرات الفرعية للاغتراب جاءت كالتالي التمرد يليه اللامعيارية ثم العجز واللاهدف و اللامعنى وتأتى العزلة في الترتيب الأخير. وتبين وجود فروق بين الجنسين في متغيري العجز والمفارقة القيمية في اتجاه الإناث. كما تبين ارتباط إيجابي ذو دلالة بين متغيرات الاغتراب الستة وبينها وبين الاغتراب العام، كما تبين ارتباط إيجابي دال بين المفارقة القيمية والاعتراب العام وجميع المتغيرات الفرعية للاغتراب باستثناء التمرد. وذلك لدى الذكور أما لدى الإناث فتبين ارتباط إيجابي دال بين خمسة متغيرات للاغتراب هي العجز واللاهدف و اللامعنى و اللامعيارية والعزلة. أما التمرد فقد ارتبط باللامعيارية ولم يرتبط بالمتغيرات الأخرى. كما ارتبطت المفارقة القيمية بكل من العجز واللاهدف واللامعنى والعزلة والاعتراب العام. وتبين وجود فروق جوهرية بين مرتفعي المفارقة ومنخفضيها في الاغتراب العام، وفي خمسة

متغيرات فرعية للاغتراب هي العجز، واللاهدف، واللامعنى، واللامعيارية، والعزلة الاجتماعية، بينما لا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي المفارقة على التمرد. وباستخدام التحليل العاملى لمتغيرات الاغتراب والمفارقة القيمية تبين عاملين استوعبا 62% من التباين لدى الذكور و55.4% لدى الإناث و59% لدى العينة الكلية. وسمى العامل الأول الاغتراب المصحوب بالمفارقة القيمية واستوعب تباينا قدرة 40% لدى الذكور و35% لدى الإناث و38% للكلية والثاني هو التمرد و اللامعيارية واستوعب تباينا قدره 21.9% للذكور و19.7% للإناث و21% للكلية. وارتبط هذين العاملين ارتباطا دالا لدى كل من عينة الذكور والعينة الكلية حيث بلغ هذا الارتباط (0.02) لدى كل من العينتين وهذا الارتباط يعد محدودا إلا أنه دال.

• دراسة عبدالحميد علي 2001 :

استهدفت الدراسة التعرف على الاغتراب وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المسنين بمحافظة أسيوط.

تكونت عينة الدراسة من 200 مسنأ من المسنين الذكور من مواطني الريف والحضر بمحافظة أسيوط و200 من أبناء المسنين في مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي.

وطبق مقياس اغتراب المسنين من إعداد الباحث، واستبيان تقدير الشخصية إعداد رونالد.

ب. رونر ترجمة ممدوحة محمد سلامة، ومقياس سمة القلق إعداد سبيلبرجر وآخرون

ترجمة أحمد محمد عبد الخالق، واختبار الذكاء العالي إعداد السيد محمد خيرى، ومقياس

المسنين الاجتماعي والاقتصادي إعداد عبد التواب عبد اللاه، ومصطفى درويش.

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين مسني الريف ومسني الحضر بمحافظة

أسيوط في الاغتراب، ووجود علاقة ارتباطية بين الاغتراب لدى المسنين وسماتهم

الشخصية، ووجود علاقة ارتباطية بين المسنين وأبنائهم في سمات الشخصية، ووجود

علاقة ارتباطية بين الاغتراب وكل من ذكاء وعمر المسنين.

د- دراسات تناولت الاغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات العقلية وغير العقلية:

• دراسة علاء شعراوي 1989:

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الشعور بالاغتراب وبعض المتغيرات العقلية وغير العقلية لدى طلاب الجامعة .

وتكونت عينة الدراسة من 304 طالباً وطالبة .

وطبق الباحث على أفراد العينة مجموعة من الأدوات منها: مقياس الشعور بالاغتراب لعادل الاشول، واختبار الاستعداد العقلي للمرحلة الثانوية والجامعية لرمزية الغريب، واختبار القدرة على التفكير الابتكاري لسيد خير الله، ومقياس وجهة الضبط لطلعت حسن عبد الرحيم، واستفتاء القيم لحامد زهران، ومقياس المسؤولية الاجتماعية لسيد أحمد عثمان .

وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين الاغتراب والمتغيرات العقلية ، وكذلك وجود

علاقة بين الاغتراب والمتغيرات غير العقلية، ووجهة التحكم .

• دراسة إبراهيم الشافعي و عبد الحميد رجيعه 1999 :

استهدفت الدراسة التعرف على علاقة الاغتراب النفسي بالمعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة .

تكونت عينة الدراسة من 241 طالباً وطالبة من طلاب الفرقتين الأولى، و الرابعة.

وطبق الباحثان اختباراً للتفكير العقلاني من إعدادهما، واختباراً لمواقف الحياة إعداد أحمد متولى عمر.

أسفرت نتائج الدراسة عن أن جميع معاملات الارتباط بين الاغتراب النفسي والتفكير اللاعقلاني ذات دلالة على جميع المستويات الفرعية أو المستوى العام، بينما لا يوجد أثر دال لكل من التخصص الدراسي، والفرقة الدراسية والجنس (كل على حدة أو متفاعلين) على الاغتراب النفسي لدى طلاب كلية التربية فيما عدا التفاعل بين الفرقة الدراسية والجنس.

ثانياً- دراسات تناولت الضغوط النفسية:

• دراسة جود جونسون 1982 Good Jonson:

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الإحساس بالضغوط الحياتية والمستوي الاجتماعي الاقتصادي، والمساندة الاجتماعية .
وتكونت عينة الدراسة من 167 مراهقاً من البيض والسود من ذوي المستويات الاجتماعية المتباينة .

وُطبقت على العينة مجموعة من الأدوات تضمنت مقياس أحداث الحياة الضاغطة ، ومقياس الدعم الاجتماعي .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن الأفراد ذوي الطبقات الاجتماعية المنخفضة من البيض والسود يكونوا أكثر إحساساً بالضغوط من ذوي الطبقات الاجتماعية المتوسطة والمرتفعة، حيث غالباً ما يمر الأفراد ذوي الطبقات الاجتماعية المنخفضة بتجارب كثيرة تتضمن أحداث حياتية سلبية كما أظهرت النتائج وجود بعض التأثير للمساندة الاجتماعية في تخفيف الضغوط الواقعة على أفراد العينة .

• دراسة هيرلمان وآخرون 1982 Hurrelman,et.al:

استهدفت الدراسة التعرف على أثر الضغوط والصراعات النفسية وكذلك الإضطرابات الانفعالية والاحتراق النفسي على الأداء المدرسي .
وتكونت عينة الدراسة من 717 مراهقاً .

طبقت على أفراد العينة أداة الدراسة المتمثلة في استبيان الضغوط النفسية. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن لكل من الضغوط النفسية والصراعات وكذلك الإضطرابات الانفعالية والاحتراق النفسي تأثيراً سلبياً على الأداء المدرسي.

• دراسة ساندلر و لاي 1982 Sandler & Lakey:

استهدفت الدراسة التعرف على دور كل من وجهة الضبط والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة بين أحداث الحياة الضاغطة، وأعراض القلق والاكتئاب. وتكونت عينة الدراسة من 93

فرداً مقسمين طبقاً لمقياس الضبط إلى ضبط داخلي 52 منهم (16 ذكور، 36 إناث)، وضبط خارجي 41 منهم (22 ذكور، 19 إناث).

وُطبقت على أفراد العينة مجموعة من الأدوات تمثلت في مقياس الأحداث الضاغطة لطلاب الجامعة، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس القلق. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط دال موجب بين وجهة الضبط والمساندة الاجتماعية، وأن ذوي الضبط الداخلي أكثر قدرة على مواجهة الضغوط، بينما الأفراد ذوي وجهة الضبط الخارجي أكثر تأثراً بالضغوط نظراً لإدراكهم عدم القدرة على السيطرة والتحكم، ولذا فإنهم يصبحون أكثر عرضة للأعراض المرضية. وأن إدراك المساندة الاجتماعية عامل مخفف لأثر الأحداث الضاغطة.

• دراسة فونتانا و دوفيدو 1984 Fontana & Dovidio :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والأداء المدرسي عند المراهقين.

وتكونت عينة الدراسة من 150 طالباً وطالبة من طلاب المدارس العليا بنيويورك. وطُبقت على أفراد العينة أدوات الدراسة المتمثلة في قائمة الضغوط النفسية، ومقياس للقراءة، بالإضافة إلى متوسط درجات هذه العينة خلال 12 شهر في عدد من الأنشطة اللامنهجية. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ضغوط الحياة وأداء العينة في تلك الأنشطة.

• دراسة فاطمة عبدالسميع 1985 :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاجتماعية ونوبات الصرع. وتكونت عينة الدراسة من 100 حالة من الذكور والإناث ممن يعانون من المرض. وطُبقت على أفراد العينة مجموعة من الأدوات تمثلت في استبيان الضغوط الاجتماعية، واستبيان القلق والاكتئاب.

وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين الضغوط ونوبات الصرع، إذ كانت العلاقة طردية موجبة، وأن أكثر الضغوط الاجتماعية ارتباطاً بنوبات الصرع هي الضغوط المتعلقة بالعمل

والأسرة والأبناء، بينما كانت أكثر الضغوط النفسية ارتباطاً بنوبات الصرع هي القلق والاكتئاب والانطواء، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين تخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية باستخدام أساليب خدمة الفرد العلاجية ومعدل حدوث نوبات الصرع، حيث كانت العلاقة عكسية بين معدل نوبات الصرع وبين تخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية بالأساليب العلاجية.

• دراسة إدواردز 1987 Edwards :

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرامج الخاصة بالتعامل مع الضغوط النفسية ومدى تخفيفها من درجة الضغوط لدى أطفال المرحلة الابتدائية.

وتكونت عينة الدراسة من 152 تلميذاً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وُطبق على أفراد العينة استبيان الضغوط النفسية وذلك قبل تعريض التلاميذ لبرامج التعامل مع الضغوط النفسية، ثم بعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج تم استخدام ذات الاستبيان. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك فروق جوهرية في درجات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، وذلك قبل وبعد تعرضهم للبرنامج الخاص بالتعامل مع الضغوط النفسية والتخفيف من حدتها، إذ لوحظ انخفاض درجات الضغوط لدى أفراد العينة بعد البرنامج.

• دراسة كوهين، وروس 1987 Cohen & Roos :

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير ضغوط الحياة على الصحة النفسية للأفراد، ودور المساندة الاجتماعية في التكيف مع هذه الضغوط.

وتكونت عينة الدراسة من 109 من طلاب الجامعة منهم 52 طالباً و 57 طالبة.

وُطبقت على أفراد العينة مجموعة من الأدوات تضمنت مقياس أحداث الحياة الضاغطة لطلاب الجامعة، وقائمة المساندة الاجتماعية، ومقياس بيك للإكتئاب، ومقياس سمة القلق. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير سلبي لضغوط الحياة على مستوى القلق والاكتئاب لدى الأفراد، كما أظهرت النتائج دور المساندة الاجتماعية الايجابي في التكيف مع ضغوط الحياة وكعامل مخفف للتأثير السلبي لهذه الضغوط على الصحة النفسية للأفراد.

• دراسة فورتينو وآخرون 1987 Fortune,et.al :

استهدفت الدراسة التعرف على أثر الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من 325 طالباً من المرحلة الثانوية .
وُطبقت على أفراد العينة أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الأداء الدراسي للمجموعة التي لا تعاني من ضغوط نفسية أفضل كثيراً من أداء المجموعة التي تعاني ضغوط نفسية وظهر هذا في ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي لدى أفراد العينة الذين لا يعانون من ضغوط نفسية.

• دراسة روليسون وآخرون 1988 Rowleson,et.al :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الأحداث الضاغطة والمنغصات اليومية وبين أعراض القلق والاكتئاب والتحصيل الدراسي .
وتكونت عينة الدراسة من 682 تلميذاً وتلميذة .
وُطبقت على أفراد العينة مجموعة من الأدوات تمثلت في استبيان المنغصات اليومية، وقائمة أحداث الحياة ، ومقياس بيك للإكتئاب للأطفال، ومقياس القلق، ومقياس الصحة (لقياس الصداع والبرد وأوجاع الظهر) .
وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المنغصات اليومية أكثر ارتباطاً بأعراض القلق والاكتئاب والمرض الجسدي من الأحداث الضاغطة، وأن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في التخفيف من وقع المنغصات اليومية والأحداث الضاغطة.

• دراسة علي شعيب 1990 :

استهدفت الدراسة التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الثانوية العامة في مدينة شبين الكوم بمصر، بالإضافة لمعرفة طبيعة الفروق في الضغط النفسي لدى هؤلاء الطلاب باختلاف عامل الجنس والتخصص .
وتكونت عينة الدراسة من 228 من طلاب الثانوية العامة.
وُطبق على أفراد العينة مقياس " لوبسون Lobson " لتحديد مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الثانوي .

وأُسفرت نتائج الدراسة عن أن الخوف من المستقبل، وصعوبة الامتحانات ، وكثرة الواجبات المدرسية، هي من أكثر مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الثانوي العام، وأشارت النتائج إلى وجود فروق جوهريّة بين الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة في الإحساس بالضغط النفسي لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في الضغط النفسي بين طلاب الشعب الثالث، الأدبي، والعلوم، والرياضيات .

• دراسة علي حسين بداري 1990 :

استهدفت الدراسة التعرف على علاقة الضغوط الدراسية ببعض المتغيرات المؤثرة في الأداء التحصيلي مثل التخصص الدراسي، والإضطرابات الانفعالية ، والصفات الفردية كتقدير الذات والتوافق .

وتكونت عينة الدراسة من 95 طالباً وطالبة من طلاب الجامعة .
وُطبقت على أفراد العينة مجموعة من الأدوات مثل مقياس الضغوط الدراسية، ومقياس تقدير الذات، وقائمة الصفات الانفعالية .

وأُسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير للضغوط الدراسية على الإضطرابات الانفعالية، وأن هناك تأثير للضغوط الدراسية وفقاً للتخصص، وتقدير الذات، والتوافق، وأن الأحداث الضاغطة تؤثر على الأداء التحصيلي للطلاب .

• دراسة يونجز وآخرون Youngs et al., 1990

استهدفت الدراسة معرفة أثر مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين على تقديرهم لذواتهم.
وقد تكونت عينة الدراسة من (2154) مراهقاً ومراهقة.
وانتهت نتائج الدراسة إلى أنه كلما ارتفعت درجة الضغوط النفسية لدى المراهقين من الجنسين كلما انخفضت درجة تقديرهم لذواتهم .

• دراسة عبدالرحمن الطريري 1991 :

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى بعض الفئات من خلال بعض المؤشرات السلوكية الدالة عليه.

وتكونت عينة الدراسة من 71 فرداً من الذكور والإناث ومن أعمار مختلفة ، ومؤهلات دراسية متفاوتة، ويعملون أعمال مختلفة .

وُطبق على أفراد العينة أداة للتعرف على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المؤشرات السلوكية الدالة عليه .

وأُسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالمؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي، كذلك لا توجد فروق دالة بين المتزوجين والعزاب، ولا توجد فروق دالة بين فئات الأعمار المختلفة في مستوى الضغط النفسي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين فئات التعليم في درجة الضغوط حيث كان الحاصلون على الماجستير ذوي مستوى أقل في الضغوط، بينما كان مستوى الضغط النفسي أكبر لدى الحاصلين على البكالوريوس نظراً للمشاكل الكثيرة التي تواجههم .

• دراسة حمدي ياسين 1992 :

استهدفت الدراسة فحص الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلاب الجامعة وأساتذتهم ، ومعرفة علاقة هذه الضغوط باتجاهات هؤلاء الطلاب وأساتذتهم نحو الجامعة . وتكونت عينة الدراسة من 200 طالباً وطالبة، وكذلك 95 عضواً من أعضاء هيئة التدريس . وُطبقت على أفراد العينة مجموعة من الأدوات تمثلت في اختبار الضغوط النفسية واستخباري الاتجاهات لطلاب الجامعة وأساتذتهم نحو الحياة الجامعية . وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مصادر مختلفة للضغوط النفسية، تمثلت لدى الأستاذ في قلة الإمكانيات، وتعقيد الروتين، وغلاء الأسعار، بينما تمثلت لدى الطالب في الفشل، الامتحانات، والمذاكرة، والمناهج المملة. كما أظهرت النتائج أن الذكور أكثر إحساساً بالضغوط النفسية من الإناث وأن عامل الضغوط المادية والمهنية يعتبر من أبرز العوامل التي تؤثر في الاتجاهات النفسية لدى كلا من الأستاذ والطالب .

• دراسة بارف وآخرون Bargh et al., 1992

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بمستوى توافقهم النفسي .

وتكونت عينة الدراسة من 64 فرداً.

وقد خلصت نتائج الدراسة إلى أن جميع أفراد العينة يعانون من ارتفاع درجة الضغوط النفسية ، كما إنه تزداد لديهم درجة كل من القلق والاكتئاب نتيجة لارتباطهما الوثيق بدرجة الضغوط النفسية لديهم .

• دراسة حسين بخيت 1994 :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين بعض الضغوط النفسية والانتماء المدرسي لدى أطفال المرحلة الابتدائية، وكذلك معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى هؤلاء الأطفال، وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية المدرسية .
وتكونت عينة الدراسة من 300 تلميذاً من الذكور والإناث، من ذوي التحصيل الدراسي المرتفع والمنخفض .

وُطبق على أفراد العينة استبياناً للضغوط المدرسية، وآخر للانتماء المدرسي.
وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة في الضغوط النفسية بين التلاميذ ذوي التحصيل المرتفع والتلاميذ ذوي التحصيل المنخفض وذلك لصالح ذوي التحصيل المنخفض بالإضافة لعدم وجود فروق دالة بين الجنسين في الضغوط النفسية المدرسية .

• دراسة كريستين وآخرون 1997, et.al, Cristin :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والإدراك الذاتي لدى طلاب الجامعة .

وتكونت عينة الدراسة من 167 طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، منهم 77 طالبة ، و90 طالباً. وُطبقت على أفراد العينة مجموعة من الأدوات تضمنت بروفيل الإدراك الذاتي لطلاب الجامعة ، ومقياس إدراك الضغوط .

وأُسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة بين الضغوط لدى طلاب الجامعة وبين الإدراك الذاتي لدى هؤلاء الطلاب ، كما أظهرت النتائج أن الطلاب ذوي المستوى المرتفع في الضغوط كانوا أقل كفاءة عن الطلاب ذوي المستوى المنخفض في الضغوط ، كما أن الإدراك الذاتي للعلاقات مع الأصدقاء كان يختلف باختلاف جنس الطالب .

• دراسة رشا إبراهيم 1998 :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الثانوية بالإضافة لمعرفة الفروق بين طلاب وطالبات الصف الثالث الثانوي العام في الشعور بالضغوط النفسية، وكذلك معرفة العلاقة بين المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة والضغوط النفسية لدى هؤلاء الطلاب.

وتكونت عينة الدراسة من 400 طالباً وطالبة.

وُطبقت على أفراد العينة مجموعة من الأدوات تمثلت في مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية، واستبيان مستوى الطموح للراشدين، واستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي.

وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الثانوية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للضغوط لصالح الإناث، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة بين المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة والدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية .

• دراسة عمر إسماعيل 1999 :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين تطبيق نظام اليوم الدراسي الكامل و الضغوط النفسية المدرسية والتحصيل الدراسي، والتعرف على الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية المدرسية والتحصيل الدراسي .

وتكونت عينة الدراسة من 480 تلميذاً وتلميذة بالصف الرابع مقسمين إلى مجموعتين متجانستين، الأولى تمثل تلاميذ مدارس اليوم الكامل، والثانية تمثل تلاميذ مدارس الفترة الواحدة .
وُطبقت على أفراد العينة مجموعة من الأدوات تمثلت في مقياس الضغوط النفسية المدرسية، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي .

وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين تلاميذ وتلميذات مدارس اليوم الكامل مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في درجة الضغوط النفسية المدرسية لصالح ذوي التحصيل الدراسي المنخفض، وكذلك وجود فروق بين تلاميذ وتلميذات اليوم الكامل وبين تلاميذ وتلميذات

مدارس الفترة الواحدة في درجة الضغوط النفسية المدرسية لصالح تلاميذ وتلميذات مدارس اليوم الكامل، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين التلاميذ الذكور والإناث في الضغوط النفسية المدرسية لصالح الإناث، وظهرت فروق دالة بين تلاميذ وتلميذات اليوم الكامل ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع والمنخفض في الضغوط النفسية لصالح ذوي المستوى المنخفض.

• دراسة أحمد شافعي 2000 :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاجتماعية والتعصب بصوره العديدة، وعلاقة التعصب بأساليب المعاملة الوالدية من ناحية أخرى، بالإضافة لبحث الفروق بين الجنسين في الضغوط والتعصب.

وتكونت عينة الدراسة من 491 طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي العام والأزهري.

وطُبقت على أفراد العينة مجموعة من الأدوات تمثلت في اختباري التعصب والضغوط النفسية، ومقياس أساليب المعاملة الوالدية.

وأُسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين الدرجة الكلية للضغوط والدرجة الكلية للتعصب، ووجود علاقة موجبة بين الضغوط الأسرية والتعصب الديني والطبقي، بالإضافة لوجود علاقة موجبة بين بعض أساليب المعاملة الوالدية وبعض أبعاد التعصب، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغوط.

ثالثاً - دراسات تناولت العلاج بالمعنى، ومعنى الحياة :

• دراسة وارنر و هانسن Warner ,R and Hansen, J 1975

استهدفت الدراسة التعرف على التأثيرات المختلفة للتدعيم اللفظي و التدعيم المادي كمجموعات علاجية على الطلاب المغتربين.

و تكونت عينة الدراسة من تلاميذ و تلميذات ثلاث مدارس في نيويورك ممن حصلوا على درجة مرتفعة على مقياس " دين " Dean " للاعتراب.

و طبق الباحثان على أفراد العينة برنامجاً للعلاج السلوكي.

و أسفرت نتائج الدراسة عن أن الطلاب الذين طبق عليهم التدعيم المادي انخفضت درجاتهم على مقياس الاغتراب عن الطلاب الذين طبق عليهم التدعيم اللفظي.

• دراسة سودرستروم 1977 Soderstrom :

استهدفت الدراسة التعرف على الارتباط بين التوجه الديني لدى طلاب الجامعة وإحساسهم بمعنى أو مغزى الحياة ، وكذلك معرفة أثر الجنس، ونوع التعلم على الالتزام الديني . وتكونت عينة الدراسة من مجموعة الطلاب الذين ينتمون إلى 9 كليات مختلفة ، في ثلاث ولايات أمريكية.

وُطبقت على أفراد العينة مجموعة من الأدوات تضمنت مقياس الغرض من الحياة ، ومقياس الالتزام الديني .

وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الطلاب الذين أظهروا التزاماً دينياً عالياً أظهروا أيضاً إحساساً أعلى بمعنى أو مغزى الحياة، وذلك مقارنة بالطلاب الذين أظهروا التزاماً دينياً منخفضاً، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في الالتزام الديني، وأن نوع التعليم (نظري أو عملي) لا يؤثر على التوجه أو الالتزام الديني لهؤلاء الطلاب .

• دراسة يوتي 1980 Yiotie ,H :

استهدفت الدراسة مقارنة التأثيرات الفارقة بين فنية العلاج بالمعني و فنية المناقشة على الشعور بالاغتراب لدي طلاب الجامعة.

و تكونت عينة الدراسة من 33 طالبا و طالبة.

طبق الباحث اختبار " دين " للاغتراب و اختبار كرومباخ للبحث عن الأهداف المعنوية.

و قسمت عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات :

1- مجموعة العلاج بالمعني.

2- مجموعة المناقشة.

3- مجموعة ضابطة.

و خضعت المجموعتان العلاجيتان لجلسات علاجية لمدة ثمانية أسابيع.

و أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالمعنى في خفض مشاعر الاغتراب لدى عينة الدراسة ، وعلى عدم فعالية المناقشة في علاج الاغتراب.

• دراسة أشر 1981:Ascher:

استهدفت الدراسة التعرف على اختبار فاعلية المقصد المتناقض ظاهرياً في علاج فوبيا الأماكن المتسعة.

وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين من الأفراد ، قوام كل منهما (5) أفراد. وتم استخدام برنامجين علاجيين استمرتا لمدة أربعة أسابيع ، تلقت المجموعة الأولى برنامجاً قائماً على مجموعة من الطرائق والفنيات التي سبق استخدامها في دراسات سابقة ، وتلقت المجموعة الثانية برنامجاً علاجياً قائماً على فنية المقصد المتناقض ظاهرياً. وأوضحت نتائج الدراسة أن المجموعة التي تلقت علاجاً من خلال فنية المقصد المتناقض ظاهرياً قد حققت تقدماً ملحوظاً ونجاحاً في تحقيق السلوك المعياري المطلوب، من خلال كسر دائرة الشعور بالقلق ومواجهة الفرد لمخاوفه بالمقصد المتناقض ظاهرياً ، فبدلاً من أن كان الفرد يحارب شعوره بالقلق، أصبح يفتح له الأبواب ليطلق سراحه، وأصبح يباعد بينه وبين قيوده ومحدودية حركته، بتفكيره عن قصد عكسي في شعوره بالخوف والقلق، فأصبح قادراً على تقبل هذا الشعور ومواجهته وتحديه.

• دراسة ليبان كالمار 1984 Leiban Kalmar

استهدفت الدراسة التعرف على مدى فاعلية العلاج بالمعنى في مساعدة من لديهم صعوبة تعلم في مساعدة أنفسهم .

و تكونت عينة الدراسة من مجموعة طلاب من ذوي صعوبات التعلم. و طبقت الباحثة على أفراد العينة برنامجاً تستند على فنيات العلاج بالمعنى. و أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية العلاج بالمعنى مع الطلاب و ذلك من خلال إطلاق طاقاتهم مما يساعدهم على قبول التعلم و التغلب على الإعاقة النفسية، وإحساسهم بالمسؤولية و الثقة تجاه ذواتهم و الآخرين.

• دراسة إبرسول و دي بولا Ebersole & De Paola 1987 :

استهدفت الدراسة مناقشة أهمية وجود معنى في حياة الإنسان ودرجة اختلاف هذه الأهمية من مرحلة لأخرى .

وتكونت عينة الدراسة من (64) زوجاً وزوجة .

وتمثلت أدوات الدراسة في سؤال عن المعنى في الحياة ، وهو عبارة عن صفحة بيضاء خالية يتصدرها هذا السؤال: ما هو أقوى معنى في حياتك الآن؟ وفي حالة عدم استطاعتهم تحديد هذا المعنى، كان يطلب منهم تسجيل كيفية افتقادهم لهذا المعنى، ومتى كان ذلك؟ وأداة الدراسة الأخرى تمثلت في اختبار الهدف من الحياة.

وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المعنى في حياة أفراد العينة يتوقف على عدة جوانب هي: القدرة، والعلاقات الأسرية، المساعدة، وخدمة الآخرين، وأهمية الشعور بالعبء، والإيمان والالتزام بمعتقدات راسخة، التطلع إلى تحقيق مكاسب معنوية كالشعور بالاحترام والتقدير من جانب الآخرين، والنجاح والمكانة المرموقة والسمعة الطيبة، والنمو الذاتي، وتطوير القدرات، واستثمار الإمكانيات لزيادة الشعور بالاستقلالية، والعمل، والانشغال بالمهام والمسؤوليات، والسعادة، والسرور والمتعة. وكشفت نتائج الدراسة أيضاً أن المعنى الأعمق في حياة الأفراد ذو طابع ديني يتصل بوجود الله والاستدلال عليه في أغلب الحالات ، وأنه مع التقدم في العمر يزداد الاهتمام بالدين وبعلاقة الفرد بربه، أما المصدر الثاني للمعنى في الأهمية، فكان الحياة الأسرية، وعلاقة الأفراد بذويهم. هذا بخلاف من هم من ذوي المكانة والسلطة الذين سجلوا أن العمل هو المعنى والمعزى الحقيقي في حياتهم . وقد سجلت نتائج الدراسة استجابات بعض الأفراد الذين أشاروا إلى أنهم يعيشون عصر "اللامعنى" ، ولذلك فإنهم يعانون الحزن والاكتئاب.

• دراسة داتليو Dattilio 1987 :

استهدفت الدراسة التعرف على اختبار فاعلية فنية المقصد المتناقض ظاهرياً في علاج

صدمة الفزع (نوبة الفزع) Panic attack.

وأجريت الدراسة على حالة لسيدة في الثلاثين من عمرها عاشت حوالي (200) صدمة فزع

متتالية على مدى (18) شهراً، بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً، وكان علاج هذه السيدة يتم باستخدام

فنية المقصد المتناقض ظاهرياً حيث يتم توجيهها إلى أن تخلي لمشاعر القلق والخوف والفرع سبيلها لتعبير عن نفسها، بحيث تصل إلى أعلى مستوياتها ودرجات شدتها، مجسدة نفسها في كل الصور والأعراض.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن السيدة لم تعد تشعر بأي خوف منذ الجلسة الخامسة، وتلاشت جميع صور الفرع من داخلها، واستمرت كذلك حتى الجلسة العاشرة، كما استمرت على أفضل حال خلال فترة متابعة مدتها ستة شهور.

• دراسة إبراهيم محمود بدر 1991 :

استهدفت الدراسة تبين مدى فاعلية العلاج بالمعنى في شفاء الفراغ الوجودي و اللامبالاة اليانسة لدى طلاب الجامعة الفاشلين دراسياً. و تكونت عينة الدراسة من 40 طالبا و طالبة من الفاشلين دراسياً و ممن يعانون من الفراغ الوجودي و اللامبالاة اليانسة. و طبق الباحث على أفراد العينة بعض المقاييس منها مقياس معنى الحياة ، و مقياس اليأس الوجودي ، و اعد برنامجاً للعلاج. و أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الذي أعده في شفاء الفراغ الوجودي و اللامبالاة اليانسة .

• دراسة زينب زين العابدين 1994 :

استهدفت الدراسة التعرف على مدى فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تحسين بعض الاضطرابات السلوكية مرحلة المراهقة . و تكونت عينة الدراسة من (100) طالبة من طالبات جامعة الملك عبدالعزيز بجدة بالمملكة العربية السعودية. و طبقت على أفراد العينة أدوات الدراسة المتمثلة في : مقياس إدراك المعنى، ومقياس الثقة بالنفس ، واختبار الشخصية المتعدد الأوجه (M.M.P.I) الذي أعده وقننه للبيئة السعودية عثمان الطويل، واختبار الهدف من الحياة، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي المعتمد على فنيات العلاج بالمعنى .

وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية العلاج بالمعنى في تعديل وخفض الاضطرابات السلوكية-
المتتمثلة في القلق والعدوانية والانطواء - لدى الطالبات .

• دراسة محمد رفاعي 1996 :

استهدفت الدراسة التعرف على مدى فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين حالات مدمني الكودايين
وعقاقير الهلوسة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وتكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات كالتالي:

1- مجموعة مدمني الكودايين (10) أفراد .

2- مجموعة مدمني عقاقير الهلوسة (10) أفراد.

3- مجموعة العاديين(10) أفراد .

وجميعهم تتراوح أعمارهم بين(16-17) عاماً.

وُطبقت على أفراد العينة أدوات الدراسة المتمثلة في : استمارة جمع البيانات، واختبار الهدف

من الحياة ، واختبار البحث عن الأهداف المعنوية، وبرنامج للعلاج بالمعنى.

وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تحسين حالات مدمني الكودايين،

وعقاقير الهلوسة، حيث أسهم البرنامج في مساعدة هؤلاء المدمنين على التعرف على مشكلاتهم

وأهداف حياتهم، وعلى إيجاد المعنى المفقود منهم، بحيث يعود كل منهم ليتحمل مسؤوليته اتجاه

نفسه واتجاه أسرته ومجتمعه، ويبتعد عن دائرة الإدمان.

• دراسة صلاح مكاوي 1997 :

استهدفت الدراسة التعرف على مدى فاعلية العلاج بالمعنى في خفض مستوى الاكتئاب لدى

عينة من الشباب الجامعي.

وتكونت العينة من (62) طالباً وطالبة من جامعتي الزقازيق وقناة السويس. وُطبقت على

أفراد العينة أدوات الدراسة المتمثلة في : اختبار بيك للاكتئاب الذي أعده غريب عبدالفتاح

غريب، تقدير المعنى، واختبار تفهم الموضوع (T.A.T) الذي أعده هنري موراي وأعده للعربية

محمد نجاتي وأنور حمدي ، واستمارة مقابلة لدراسة بعض المتغيرات لدى المكتئبين، وبرنامج

للعلاج بالمعنى .

وأُسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية من المكتئبين (ذكور وإناث) ومتوسط درجات المجموعة الضابطة من (ذكور وإناث) في اختبار بيك للاكتئاب لصالح المجموعة التجريبية سواء من تعرضوا لعلاج طبي من قبل وحدثت لهم انتكاسة، أو من لم يتعرضوا لعلاج من قبل، وهي نتيجة للدور المتعاضم للمعنى في حياة الشباب، و فاعلية البرنامج المقترح.

• دراسة منال عبدالخالق 1998 :

استهدفت الدراسة التعرف على مدى فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف مشاعر الذنب لدى عينة من طلبة الجامعة.

وتكونت العينة من (20) طالباً وطالبة من كلية التربية ببها، جامعة الزقازيق . وُطبقت على أفراد العينة أدوات الدراسة المتمثلة في : مقياس الشعور بالذنب ، وبرنامج للعلاج بالمعنى وهما من إعداد الباحثة.

وأُسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، وبالتالي فاعلية البرنامج المقترح.

تعليق على الدراسات السابقة :

تعددت الدراسات وتباينت من حيث أهدافها وأدواتها والعينات التي استخدمتها والنتائج التي توصلت إليها ؛ فمن حيث الأهداف يمكن القول بأنها انقسمت إلى ستة جوانب:

- 1- دراسات استهدفت التعرف على الاغتراب، وأشكاله وأنواعه، ومظاهره، وأسبابه (سميت Smith ، أحمد خيرى حافظ، محمد عيد، كلايرس و سلايدن Calabrese&Seldin ، زينب النجار، إدريس عزام، عبدالمطلب القريطي، سيد عبدالعال، كينستون Keniston) وعلاقته ببعض المتغيرات مثل: العمر (أحمد حافظ، جودوين Goodwin، رمضان عبداللطيف، عادل العدل وفاطمة مجاهد، وعبدالحميد علي) والجنس (أحمد حافظ، سيد عبدالعال، جودوين Goodwin، عطيات ابوالعينين، حسن الموسوي، إبراهيم الشافعي و عبدالحميد رجيعه، عادل

العدل وفاطمة مجاهد، عبداللطيف خليفة) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (سيد عبدالعال ، أحمد حافظ جودوين Goodwin، عطيات ابو العينين)، الدين (أحمد حافظ، بركات حمزة، جودوين Goodwin نوع التعلم) (أحمد حافظ، حسن الموسوي، و إبراهيم الشافعي و عبدالحميد رجيعه) التغيير الاجتماعي (عادل الأشول) القلق (محمد عيد، هيتون Hutton، رمضان عبداللطيف) تحقيق الذات (محمد عيد، محمد عاطف) التوافق، والاكتئاب (عفاف عبدالمنعم) العدوان، النظرة السلبية للحياة (محمد عاطف)، السمات الشخصية (عبدالحميد علي)، المفارقة القيمة (عبداللطيف محمد).

2- دراسات اهتمت بالتعرف على مصادر الضغوط لدى أفراد العينة ومنها ما تناولت أثر المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية (علي شعيب، حمدي ياسين، ساندلر ولاكي Sandler & Lakey ، كوهين و روس Cohen & Roos).

3- دراسات استهدفت التعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى الأطفال والمراهقين (عبدالرحمن الطريري، بارف وآخرون Bargh et al.,)

4- دراسات استهدفت التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الأخرى مثل : نوبات الصرع (فاطمة عبدالسميع)، نوع الجنس، ذكور وإناث (علي شعيب، حسين بخيت، عمر إسماعيل، أحمد شافعي،، قود جونسون Good Jonson)، التحصيل الدراسي والأداء المدرسي (علي بداري، حسين بخيت، عمر إسماعيل، هيرلمان وآخرون Hurrelman, et.al، فونتانا و دوفيدو Fontana & Dovidio، فورتينو وآخرون Fortune, et.al 1987، روليسون وآخرون Rowleson, et.al)، التخصص والمؤهل الدراسي (علي شعيب، حمدي ياسين)، بالإضافة إلى بعض المتغيرات الأخرى مثل: الاضطرابات الانفعالية، الاتجاه نحو الجامعة، الطموح، التعصب، المستوى الاجتماعي الاقتصادي، الارتباطات اللغوية، الإدراك الذاتي، تقدير الذات (رشا إبراهيم، أحمد شافعي، قود جونسون Good Jonson، كريستين وآخرون Cristin et.al).

5- دراسات استهدفت التعرف على معنى الحياة، وأهمية وجود معنى في حياة الإنسان (سودرستروم Soderstrom ، إبرسول و دي بولا Ebersole & De Paola .

6- دراسات تجريبية ،استهدفت التعرف على مدى فاعلية العلاج بالمعنى في خفض بعض الأمراض والاضطرابات السلوكية، مثل: فاعلية العلاج بالمعنى في شفاء الفراغ الوجودي لدى الطلاب الفاشلين دراسياً(إبراهيم بدر)،فاعلية العلاج بالمعنى في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين(زينب زين العابدين)،فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين حالات مدمني الكودايين وعقاقير الهلوسة لدى طلاب الثانوية العامة(محمد رفاعي)،فاعلية العلاج بالمعنى في خفض مستوى الاكتئاب(صلاح مكاوي)،فاعلية العلاج بالمعنى في مساعدة من لديهم صعوبات تعلم في مساعدة أنفسهم(ليبان Leiban)،فاعلية اختبار المقصد المتناقض ظاهرياً(إحدى فنيات العلاج بالمعنى) في علاج فوبيا الأماكن المتسعة(أشر Ascher فاعلية اختبار المقصد المتناقض ظاهرياً(إحدى فنيات العلاج بالمعنى) في علاج صدمة الذعر(داتليو Dattilio)،مقارنة العلاج بالمعنى بفنية المناقشة في خفض حدة الشعور بالاغتراب (يوتي Yiotie ,H)فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف مشاعر الذنب(منال عبدالخالق).

أما من حيث الأدوات فقد تعددت وتنوعت ، فأغلبية الدراسات التي هدفت إلى التعرف على مصادر الاغتراب والضغوط ومستوياتها استخدمت المقاييس والاستبيانات الخاصة بالاغتراب و بالضغوط النفسية، ومنها ما استعانت ببعض المقاييس الأخرى وفق متغير الدراسة المراد بحثه، مثل مقاييس(القلق، الاكتئاب، تقدير الذات، معنى الحياة، تفهم الموضوع، التحصيل الدراسي، المساندة الاجتماعية، بالإضافة إلى استخدام بعض البرامج العلاجية في الدراسات التجريبية.

أما فيما يخص العينات فقد تباينت في هذه الدراسات،فقد بلغت أقصاها 2154 فرداً، وأدناها كانت حالة واحدة فقط، وهذا التباين يرجع إلى طبيعة كل دراسة وأهدافها وإجراءاتها. وقد لوحظ أن متوسط عدد أفراد عينات الدراسات التجريبية التي تم استعراضها (35) فرداً .

أما من حيث النتائج فقد تعددت واتفقت في بعض الجوانب، وتباينت واختلفت في جوانب أخرى، وأشارت النتائج إلى أن أسباب ومصادر الاغتراب و الضغوط متنوعة فمنها: الخوف من المستقبل، وصعوبة الامتحانات، وكثرة الواجبات المنزلية، قلة الإمكانيات المادية، تعقيد الروتين، غلاء الأسعار، المناهج المملة، وحجم الأسرة ودخلها، العدوان، الإهمال. وتباينت نتائج بعض الدراسات فيما يخص أثر الاغتراب والضغوط النفسية ؛ فبعضها أشار إلى عدم وجود فروقاً وفقاً

للجنس (عمر إسماعيل، أحمد شافعي، حسين بخيت، سودرستروم Soderstrom، إبراهيم الشافعي و عبدالحميد رجيعه)، بينما أشارت نتائج أخرى إلى وجود فروقا وفقاً للجنس (علي شعيب، عبدالرحمن الطريزي، حمدي ياسين، رشا إبراهيم، عطيات ابوالعينين، حسن الموسوي، عادل العدل و فاطمة مجاهد، و عبداللطيف خليفة)، فبعضهم يرى أن الذكور أكثر إحساساً بالاغتراب و بالضغط النفسية من الإناث (حمدي ياسين، عادل الأشول، أحمد خضر، ادريس عزام، سميث Smith سيد عبدالعال، جودوين Goodwin، عطيات إبراهيم)، والبعض الآخر يرى أن الإناث أكثر إحساساً من الذكور بالاغتراب و بالضغط النفسية (رشا إبراهيم، أحمد حافظ، محمد عيد، صلاح صالح، رأفت عبدالباسط، حسن الموسوي، عادل العدل و فاطمة مجاهد، و عبداللطيف خليفة)، ومنها ما يرى وجود علاقة بين الإحساس بالاغتراب و بالضغط النفسية و المستوى الدراسي و التخصص (أحمد خيرى، عبدالسميع سيد، عادل الأشول، جودوين Goodwin، صلاح صالح، علي بدارى، عبدالرحمن الطريزي)، ومنها ما يرى عكس ذلك (عبدالطلب القرطي، علي شعيب، سودرستروم Soderstrom، إبراهيم الشافعي و عبدالحميد رجيعه).

ولوحظ أن النتائج أشارت إلى وجود علاقة دالة بين انخفاض درجة الإحساس بالاغتراب و الضغوط النفسية و بعض المتغيرات منها: تقدير الذات الإيجابي، التوافق، التحصيل الجيد، المستوى الاجتماعي و الاقتصادي و الثقافي المرتفع، الالتزام الديني، المساندة الاجتماعية، الطموح. لقد أشارت بعض الدراسات إلى أن هناك فنيات ليست لها تأثيرات على خفض الاغتراب و الضغوط كالمناقشة و التدعيم اللفظي، و أظهرت هذه الدراسات مدى فاعلية العلاج بالمعنى في علاج بعض الاضطرابات النفسية لدى الشباب كما وصفه فرانكل من مقدمات منطقية أساسية للعلاج بالمعنى مقارنة ببعض الأساليب الأخرى مما يؤكد ضرورة استغلال قدرة الفرد في إيجاد معنى وهدف لحياته.

ولم تتناول الدراسات التي أطلع عليها الباحث علاج الاغتراب أو الضغوط النفسية بالعلاج بالمعنى، بالإضافة إلى أن الدراسات الليبية لم تتطرق - حسب علم الباحث - إلى ظاهرتي الاغتراب و الضغوط النفسية بصفة عامة رغم أنهما تعتبران بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يتعرض لها الفرد، أي أن الاغتراب و الضغوط النفسية شعور نفسي أليم قد يكون

مسؤولاً عن شتى أشكال المعاناة، ولذا يتطلب العمل على خفضه ويؤكد الباحث على ضرورة إجراء دراسته بالبيئة الليبية بهدف اختبار مدى فعالية برنامج علاجي يتضمن فنيات العلاج بالمعنى في خفض الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى طلاب الجامعة الليبيين . وسوف يستفيد الباحث من نتائج هذه الدراسات في وضع البرنامج المناسب الذي سيقوم بإعداده .

وفي ضوء ما سبق صاغ الباحث لدراسته الفروض التالية .

فروض الدراسة :

- 1 - سوف يؤدي البرنامج الإرشادي إلى انخفاض متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الاغتراب بمقارنته بمتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة.
- 2 - سوف يؤدي البرنامج الإرشادي إلى انخفاض متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية بمقارنته بمتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة.
- 3 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد الإرشاد مباشرة، ومتوسط درجاتهم بعد مرور شهرين من الإرشاد على مقياس الاغتراب.
- 4 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد الإرشاد مباشرة، و متوسط درجاتهم بعد مرور شهرين من الإرشاد على مقياس الضغوط النفسية.

الفصل الرابع

منهج الدراسة وإجراءاتها

ويتضمن:

أولاً: منهج الدراسة.

ثانياً: إجراءات الدراسة.

ثالثاً: عينة الدراسة.

رابعاً: الأدوات المستخدمة في الدراسة:

أ – الأدوات السيكومترية:

مقياس الاغتراب.

مقياس الضغوط النفسية.

ب – البرنامج الإرشادي:

تمهيد

التعريف بالبرنامج

الأسس والفروض والمبادئ الإرشادية التي بنى عليها البرنامج

أهداف البرنامج

محتويات البرنامج

خامساً: الأساليب الإحصائية.

أولاً : منهج الدراسة :

تعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبي، حيث يعتبر التجريب من أكثر طرق البحث دقة. والتصميم التجريبي المستخدم في هذه الدراسة هو تصميم القياس (القبلي-البعدي-المتابعة)، القائم على استخدام مجموعتين متجانستين من طلبة المرحلة الجامعية. ويهدف التصميم التجريبي اختبار مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى في تخفيف مشاعر الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى عينة الدراسة.

ثم يقدم الباحث وصفا لعينة الدراسة، ويحدد ملامحها وكيفية اختيارها، ثم ينتقل إلى أدوات الدراسة ويستعرض هذه الأدوات، ثم يستعرض خطوات بناء البرنامج المقترح للتخفيف من مشاعر الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية، ثم يحدد أهداف البرنامج وفلسفته. أما المعالجة الإحصائية ومناقشة النتائج فسوف يتم عرضها في الفصل الخامس.

ثانياً: إجراءات الدراسة:

1 - تم اختيار عينة الدراسة من طلبة السنة الثالثة بكلية الآداب بجامعة الفاتح، وبلغ عددها (40) طالباً وطالبة .

2 - تم تطبيق أداة الدراسة على العينة المكونة من أفراد المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة، وذلك في الأسبوع الثاني من شهر النوار (فبراير) للعام الجامعي 2003/ 2004، ثم تم تصحيح استجابات الطلبة وفق مفتاح التصحيح الخاص بمقياسي الاغتراب و الضغوط النفسية، وتطبيق المعادلات الإحصائية اللازمة للتأكد من تجانس المجموعتين والتي أظهرت تجانسهما.

3 - قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي على (طالبين وطالبتين)، مستهدف بذلك الوصول إلى أفضل السبل في إعداده وتنفيذه. ومن خلال هذا التطبيق- وهو مرحلة استطلاعية للبرنامج- رأى الباحث أن هناك بعض النقاط الهامة التي يجب التأكيد عليها عند تطبيق البرنامج، ومنها:
أ - أهمية مراعاة عامل مهم في العملية الإرشادية وهو المواسة أو المشاركة إلى جانب التحدي والمواجهة ، فمن خلال المشاركة يتعرف الطالب على نفسه، ويستبصر وجوده، ويعيد تقدير معاناته وآلامه، ومن خلال المواجهة تنمو حرية الطالب وتزداد مسؤوليته عن أفعاله.
ب - أهمية التأكيد على لغة الحوار والمناقشة شريطة أن يتحقق من خلالها نوع من التسامي لكل من الباحث والطالب، بحيث يصل كلاهما إلى معنى خارج ذواتهما .

ج - أهمية مراعاة تبسيط لغة الباحث بما يتناسب مع طبيعة المستوى الفكري، والتعليمي والثقافي للطالب.

د - أهمية الحرص على الجانب العملي التطبيقي الإرشادي للبرنامج، متمثلاً في التدريبات والواجبات لتحقيق نوع من التواصل والمشاركة الحقة بين الباحث والطالب. كما استطاع الباحث أيضاً من خلال الدراسة الاستطلاعية تحديد المحتوى النهائي للبرنامج، وعدد الجلسات، والمدى الزمني الملائم لكل جلسة.

4 - ثم البدء في البرنامج الإرشادي مع أفراد المجموعة التجريبية، وذلك بعد تعريفهم بأهدافه، وكانت الجلسات بمعدل أربع جلسات أسبوعياً (جلستان لعينة الذكور، وجلستان لعينة الإناث) تستغرق كل جلسة ساعتين. غير أنه في الجلسات التالية حرص الباحث على الحصول على عدد أكبر من الجلسات لتغطية البرنامج. حيث كانت بعض الوحدات تحتاج إلى خمس أو ست جلسات تبعاً لما تتضمنه الوحدة من نشاطات تثير التفاعل بين أفراد العينة، وما يستلزم هذا التفاعل من وقت، فقد كانت كل وحدة من وحدات البرنامج تستغرق أسبوعاً في المتوسط.

5 - استغرق تطبيق البرنامج حتى انتهاء قياس المتابعة من شهر النوار (فبراير) 2004 حتى شهر الماء (مايو) 2004، وفي نهاية البرنامج أعاد الباحث تطبيق مقياسي الاغتراب و الضغوط النفسية على المجموعتين التجريبية والضابطة، وصُححت استجابات أفراد العينة وفق مفتاح التصحيح الخاص بالمقياسين.

6 - بعد انتهاء عمليات التصحيح، تم إعداد قوائم تتضمن بيانات أفراد العينة على المقياس موضع الدراسة، وتم إخضاع هذه البيانات للمعالجة الإحصائية المناسبة للقياسات السابقة التي تم إجراؤها خلال الدراسة.

ثالثاً: عينة الدراسة:

يلجأ الباحث في إجرائه لبحثه إلى اختيار عينة محدودة العدد، لا على المجتمع الأصلي كله، لأن إجراء البحث على المجتمع الأصلي بأكمله يعتبر أمراً صعب التحقيق، وكما أن الإحصاء قد بلغ من التقدم الآن درجة يستطيع معها الباحث أن يستنتج من العينة الصغيرة المحدودة ما يود استنتاجه من المجتمع الأصلي بدرجة لا بأس بها من التأكد. (فؤاد السيد، 1979، ص413) ونظراً لأن هدف

الدراسة الحالية هو التعرف على أثر استخدام برنامج للعلاج أو الإرشاد بالمعنى في خفض مشاعر الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى طلاب الجامعة لذلك تم اختيار عينة الدراسة من طلبة وطالبات السنة الثالثة، بأقسام علم النفس، علم الاجتماع، التفسير، المكتبات، اللغة الإنجليزية، اللغة العربية، التاريخ، والجغرافيا بكلية الآداب جامعة الفاتح، بواقع 25% (من مجتمع الدراسة المتكون من 1028 طالباً)، وبلغت عينة الدراسة الكلية (257) طالباً وطالبة للعام الجامعي 2004/2003 . وكان متوسط أعمار أفراد العينة (22.42) عاماً، بانحراف معياري قدره (0.696).

وقد طبق الباحث مقياسي الاغتراب و الضغوط النفسية على العينة الكلية، ثم قام بتصحيح استجابات الطلبة والطالبات، وبناء على النتائج حدد الباحث الطلبة والطالبات الذين يعانون من حدة مشاعر الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية ليمثلوا المجموعة التجريبية والضابطة ، وعددهم (40) طالباً وطالبة.

جدول رقم (1)

يوضح العمر الزمني لطلبة العينتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		العينة العمر
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0.689	22.424	0.703	22.417	23-21

وتم تقسيم كل مجموعة إلى مجموعتين فرعيتين طبقاً للجنس، وبذلك أصبحت مجموعات الدراسة كما يلي:

- 1 - مجموعة تجريبية بنين وعددها 10 طلبة .
- 2- مجموعة ضابطة بنين وعددها 10 طلبة .
- 3 - مجموعة تجريبية بنات وعددها 10 طالبات .
- 4 - مجموعة ضابطة بنات وعددها 10 طالبات .

وقد تم التأكد من التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياسي الاغتراب والضغط النفسية: ففي الدراسات التجريبية التي تتكون من مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة يتطلب التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات الدراسة قبل تقديم المتغير المستقل، أي ألا تكون هناك فروق دالة بين المجموعتين في المتغيرات موضع الدراسة وذلك حتى يمكن تفسير الفروق بين المجموعتين إلى أثر المتغير التجريبي، وليس إلى متغيرات أخرى.

وقد قام الباحث باستخدام بعض الأساليب الإحصائية لتحديد المجانسة بين أفراد العينة وتحقيق التكافؤ بين المجموعة التجريبية وبين المجموعة الضابطة على متغيرات الدراسة عن طريق المعالجة الإحصائية لدرجاتهم القبلية (قبل تقديم البرنامج الإرشادي) على المقياسين المستخدمين وهذه الأساليب هي :

1 - تم حساب معامل الالتواء لدرجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على مقياسي الاغتراب والضغط النفسية المستخدمين في الدراسة لمعرفة مدى إعتدالية توزيع الدرجات، وفيما يلي جدول يوضح معامل الالتواء لدرجات العينة الكلية على المقياسين.

جدول رقم (2)

يوضح حساب معامل الالتواء لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي الاغتراب والضغط النفسية.

البيان المتغير	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الاغتراب	198.5	9.56	199	-0.157	199.85	8.15	198	0.681
الضغط	341.6	19.18	338	0.563	340.8	21.21	337	0.537

ويتضح من الجدول رقم (2) تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرى الاغتراب والضغط النفسية قبل بدء البرنامج الإرشادي، كما يتضح اعتدالية التوزيع لدى المجموعتين على المتغيرين.

2 - قام الباحث بحساب قيمة (ت) للتأكد من التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على متغيرى الاغتراب والضغط النفسية وذلك في القياس القبلي . وفيما يلي جدول يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات.

جدول رقم (3)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على متغيرى الاغتراب والضغط النفسية.

البيان المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الاغتراب	198.5	9.56	199.85	8.15	0.481	غير دال
الضغط	341.6	19.18	340.8	21.21	0.125	غير دال

و يتضح من الجدول رقم (3) أن الفروق بين متوسطي كلتا المجموعتين غير دالة، وهذا يدل على تجانس وتكافؤ أفراد كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرى الاغتراب والضغط النفسية وذلك قبل تلقي البرنامج الإرشادي.

3 - وشملت العينة النهائية الطلبة والطالبات الذين يعانون من الاغتراب و الضغط النفسية بدرجة عالية، وبالتحديد الذين حصلوا على أكثر من 65% من الدرجة الكلية على مقياسى الاغتراب و الضغط النفسية .

4- وقد راعى الباحث في اختيار العينة ضرورة توفر عدة شروط فيها، وذلك بهدف زيادة إحكام ضبط الدراسة (قدر الإمكان) من حيث عدم تدخل أي متغيرات أخرى، وموضع الدراسة الحالية، ومن بين هذه الشروط:

أ - أن يكون والد و والدة الطالب أو الطالبة على قيد الحياة، ومقيمين مع الأسرة بصفة مستمرة، وذلك حتى لا يمثل وفاة أحدهما أو كلاهما ضغطاً نفسياً على الطالب.
ب- أن لا يكون الطالب أو الطالبة إبناً وحيداً لوالديه، وذلك للتعرف على الاغتراب والضغط النفسية للطالب أو الطالبة في وجود إخوته.

ج - أن لا يعاني الطالب أو الطالبة من أي إعاقات جسمية واضحة، أو أمراض عضوية مزمنة، وذلك لأنها تشكل ضغطاً نفسياً طبيعياً على الطالب أو الطالبة.

د - أن لا يكون الطالب أو الطالبة قد سبق له الرسوب أثناء الدراسة الجامعية، ويرجع تبرير الباحث لاستبعاد الطالب الذي سبق رسوبه أثناء الدراسة الجامعية إلى أن خبرات النجاح والفشل أو الإحساس بأي منهما يؤثر على حدة الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية للطالب.

رابعاً : الأدوات المستخدمة في الدراسة:

أستخدم في الدراسة الحالية الأدوات التالية :

أ - المقاييس السيكومترية :

1 - مقياس الاغتراب

2 - مقياس الضغوط النفسية .

ب- البرنامج الإرشادي .

أ - الأدوات السيكومترية :

* مقياس الاغتراب:

1- الهدف من المقياس:

الهدف الأساسي من إعداد هذا المقياس هو إعداد أداة تصلح لمعرفة مشاعر الاغتراب لدى طلاب الجامعة، متمثلاً في خمسة أبعاد أساسية هي: اللامعنى، العزلة الاجتماعية، العجز، اللامعيارية المتمركز حول الذات. وذلك لأن معظم المقاييس العربية والأجنبية التي أتيح للباحث الإطلاع عليها كانت تهتم بدراسة أحد أو كل تلك الأبعاد لدى شرائح مختلفة وخاصة شريحة طلاب الجامعة.

2- إعداد فقرات المقياس:

قام الباحث بمراجعة العديد من المقاييس العربية والأجنبية، ومحاولة الاستفادة ببعض العبارات منها وإعادة صياغتها بما يتناسب مع طبيعة عينة الدراسة، ومن المقاييس التي استعان بها الباحث: مقياس دين للاعتراب Dean، مقياس كوهين وسكولر Kohn&Schooler، مقياس أحمد خيري حافظ، مقياس محمد إبراهيم عيد، مقياس سيد عبدالعال، مقياس أحمد أبوطواحين، مقياس عفاف عبدالمنعم، مقياس عادل الأشول، مقياس بدر، مقياس مدحت عبدالحميد، مقياس بركات حمزة. وفي نهاية تلك الخطوة أصبح المقياس الحالي يتضمن (94) عبارة موزعة على خمسة مقاييس فرعية، بحيث كان مقياس اللامعنى يتكون من (19) عبارة، مقياس العزلة الاجتماعية يتكون من (20) عبارة، مقياس العجز يتكون من (19) عبارة، مقياس اللامعيارية يتكون من (20) عبارة، ومقياس التمرکز حول الذات يتكون من (16) عبارة.

3- صياغة تعليمات المقياس:

بعد الانتهاء من صياغة العبارات تم وضع تعليمات الاستجابة على المقياس بحيث كانت كالتالي:

" فيما يلي مجموعة من العبارات التي تنطبق على الأفراد بدرجات مختلفة، ونأمل منك التكرم بقراءة كل عبارة، وتحديد مدى انطباقها عليك، ثم اختيار إحدى الإجابات التالية ووضع دائرة عليها:

- 1- دائماً : إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماماً.
 - 2- غالباً : إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة.
 - 3- أحياناً : إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة.
 - 4- نادراً : إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة ضعيفة.
 - 5- لا أبداً : إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك مطلقاً.
- " نود إعلامك أنه ليست هناك إجابة صحيحة أو خاطئة، بل أن كل إجابة تمثل وجهة نظر معينة، والإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك وليس أي إجابة أخرى. و سوف لا يطلع على الإجابة أحد سوى الباحث، فهي مصممة لأغراض البحث العلمي فقط.

4- صياغة المقياس:

لقد تم عرض المقياس في صورته الأولية على عينة تتكون من ستة طلاب ممن ينطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية للدراسة، وذلك بهدف التأكد من فهم الطلاب للتعليمات والعبارات، وبناء على النتائج التي تم الحصول عليها بعد هذه الخطوة قام الباحث بإجراء بعض التعديلات التي تتعلق بإعادة صياغة بعض العبارات أو تغيير بعض الألفاظ التي كان يصعب فهمها من أول مرة أو كانت تحتوي على أكثر من معنى. وبنهاية هذه الخطوة أصبح المقياس جاهزاً لإجراء عملية التحكيم عليه والاتفاق على الشكل النهائي له تمهيداً لعمليات التقنين المختلفة.

5- ترتيب عبارات المقياس:

رُوعي في ترتيب عبارات المقياس استخدام أسلوب الترتيب التتابعي، بمعنى أن العبارة رقم (1) كانت تعبر عن اللامعنى، والعبارة رقم (2) تعبر عن العزلة الاجتماعية، والعبارة رقم (3) تعبر عن العجز، والعبارة رقم (4) تعبر عن اللامعيارية، والعبارة رقم (5) تعبر عن التمرکز حول الذات، ثم كررت هذه العملية بهذا النسق التتابعي وهكذا حتى نهاية عبارات المقياس، وذلك حتى لا تأتي عبارات كل مقياس فرعي معاً بأسلوب قد يؤثر على استجابات المبحوث.

6- طريقة تصحيح المقياس:

تم الاعتماد في تصحيح المقياس على أن تُعطى الإجابة بـ دائماً والتي تعبر عن الشعور بالاغتراب "4 درجات" والإجابة بـ غالباً "3 درجات" والإجابة بـ أحياناً "درجتان" والإجابة بـ نادراً "درجة واحدة" والإجابة بـ لا أبداً تُعطى "صفر". وبذلك تكون درجات المقياس تتراوح بين 300- صفر، بمتوسط افتراضي (150) درجة. وبعد الانتهاء من كل تلك الخطوات أصبح المقياس في شكله الحالي جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية التي تكونت من 100 طالب وطالبة بكلية الآداب جامعة الفاتح بهدف إجراء عمليات التقنين عليه.

7- - صدق المقياس :

استخدم الباحث طريقة صدق المحكمين لحساب الصدق المبدئي للاختبار وتم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس⁽¹⁾ ، وذلك بهدف معرفة مدى اتفاق أو اختلاف المحكمين على ملاءمة العبارات لقياس ما أعدت من أجله وفق تعريف محدد لكل من الاغتراب وأبعاده الفرعية، وفي نهاية هذه الخطوة تم الإبقاء على 75 عبارة اتفق المحكمون على صلاحيتها وارتباطها بالهدف من المقياس، ورفض تسع عشرة عبارة وجد عليها اختلافات، كذلك تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض العبارات وفقاً لتوجيهات المحكمين، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من 75 عبارة بالتساوي على خمسة أبعاد فرعية أي بواقع (15) خمس عشرة عبارة لكل بعد من أبعاد المقياس.

وعلى الرغم من أن الباحث قام بتوفير قدر من الصدق للمقياس عن طريق صدق المحكمين إلا أنه كان من الضروري التأكد إحصائياً من صدق المقياس إمبريقياً، ولذلك اعتمد الباحث على الأساليب التالية لحساب الصدق الإمبريقي:

- 1- الصدق المنطقي Logical Validity
- 2- الصدق الظاهري Face Validity
- 3- الصدق الذاتي Intrinsic Validity
- 4- صدق البناء Construct Validity

أولاً: الصدق المنطقي:

وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال تحديد مجالات المقياس وتعريفها والتصميم المنطقي بحيث تغطي المجال، ومن خلال تعريف معنى الضغوط ووجود فقرات تغطي مجالات المقياس المشار إليها سابقاً.

ثانياً: الصدق الظاهري:

وتم التحقق منه من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في علم النفس لغرض تقويمها ، وكما ذكر سابقاً.

¹ - الأساتذة المحكمين: الأستاذ الدكتور جمعة المجذوب، الأستاذ الدكتور يعقوب موسى، الأستاذ الدكتور عبدالرحمن الأزرق، الأستاذ الدكتور محمد الغزال .

ثالثاً: الصدق الذاتي:

تم استخدام معاملات الثبات للمقاييس الفرعية لمقياس الاغتراب في حساب الصدق الذاتي الذي يتم حسابه من خلال حساب الجذر التربيعي لمعاملات الثبات.

جدول رقم (4)

يوضح معاملات الصدق الذاتي لمقياس الاغتراب

المقياس	معامل الثبات	معامل الصدق
اللامعنى	0.78	0.88
العزلة الاجتماعية	0.84	0.92
العجز	0.84	0.92
اللامعيارية	0.88	0.94
التمركز حول الذات	0.84	0.92

يتضح من خلال الجدول أن المقياس يتمتع بقدر عالٍ من الصدق الذاتي.

رابعاً: صدق البناء:

وهو مدى قياس الأداة للبناء النظري الموضوع لقياسه. وقد تم ذلك على طريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency وإجراء ذلك النوع من الصدق تم حساب معاملات الارتباط بين كل من:

أ- درجة كل بند فرعي والدرجة الكلية للمقياس.

ب- درجة كل مقياس فرعي والدرجة الكلية للمقياس.

ج- معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (5)

يوضح معاملات الارتباط ومستوى الدلالة بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس الاغتراب.

رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.45	0.01	20	0.45	0.01	39	0.53	0.01	58	0.63	0.01
2	0.44	0.01	21	0.53	0.01	40	0.53	0.01	59	0.58	0.01
3	0.49	0.01	22	0.50	0.01	41	0.48	0.01	60	0.55	0.01
4	0.52	0.01	23	0.43	0.01	42	0.59	0.01	61	0.45	0.01
5	0.28	0.01	24	0.57	0.01	43	0.58	0.01	62	0.56	0.01

رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
6	0.67	0.01	25	0.37	0.01	44	0.62	0.01	63	0.59	0.01
7	0.37	0.01	26	0.67	0.01	45	0.47	0.01	64	0.50	0.01
8	0.42	0.01	27	0.45	0.01	46	0.39	0.01	65	0.66	0.01
9	0.54	0.01	28	0.48	0.01	47	0.48	0.01	66	0.62	0.01
10	0.50	0.01	29	0.54	0.01	48	0.54	0.01	67	0.52	0.01
11	0.71	0.01	30	0.29	0.01	49	0.55	0.01	68	0.64	0.01
12	0.60	0.01	31	0.28	0.01	50	0.52	0.01	69	0.60	0.01
13	0.56	0.01	32	0.46	0.01	51	0.39	0.01	70	0.47	0.01
14	0.58	0.01	33	0.47	0.01	52	0.48	0.01	71	0.48	0.01
15	0.56	0.01	34	0.55	0.01	53	0.54	0.01	72	0.62	0.01
16	0.46	0.01	35	0.60	0.01	54	0.67	0.01	73	0.55	0.01
17	0.46	0.01	36	0.51	0.01	55	0.64	0.01	74	0.51	0.01
18	0.54	0.01	37	0.51	0.01	56	0.35	0.01	75	0.46	0.01
19	0.52	0.01	38	0.54	0.01	57	0.54	0.01			

من خلال الجدول يتضح أن جميع الفقرات ترتبط بالمقياس الكلي ارتباطاً دالاً عند مستوى 0.01 مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من التجانس الداخلي، وذلك يعد مؤشراً جيداً على صدقه.

ب- معاملات الارتباط بين درجات المقاييس الفرعية والدرجة الكلية:

جدول رقم (6)

يوضح معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية والمقياس الكلي للاعتراب

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المقاييس الفرعية
دالة عند مستوى 0.01	0.90	اللامعنى
دالة عند مستوى 0.01	0.87	العزلة الاجتماعية
دالة عند مستوى 0.01	0.90	العجز
دالة عند مستوى 0.01	0.92	اللامعيارية
دالة عند مستوى 0.01	0.92	التمركز حول الذات

يتضح من خلال الجدول أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 مما يعكس درجة عالية من التجانس الداخلي وبالتالي صدق المقياس.

8- ثبات المقياس Reliability:

يقصد بثبات المقياس أن يُعطى المقياس نفس النتائج تقريباً إذا طبق على الأفراد أكثر من مرة. وقد اعتمد الباحث في حسابه لثبات المقياس على طريقة التجزئة النصفية ، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات نصفى كل مقياس فرعى على حدة وتم تعديلها بمعادلة "سبيرمان براون" Spearman Brown.

وفيما يلي جدول يوضح معاملات الثبات:

جدول رقم (7)

يوضح معاملات ثبات المقاييس الفرعية لمقياس الاغتراب

المقاييس		اللامعنى		العزلة الاجتماعية		العجز		اللامعيارية		التمركز حول الذات	
المتوسط	الانحراف المعياري	النصف الأول	النصف الثاني	النصف الأول	النصف الثاني	النصف الأول	النصف الثاني	النصف الأول	النصف الثاني	النصف الأول	النصف الثاني
13.6	6.6	15.5	6.8	15.6	6.9	15.1	5.5	11.6	5.9	15.2	5.7
0.64	0.72	0.73	0.79	0.73	0.73	0.73	0.73	0.73	0.73	0.73	0.73
معامل الثبات قبل التصحيح											
0.78	0.84	0.78	0.84	0.84	0.84	0.84	0.84	0.84	0.84	0.84	0.84
معامل الثبات بعد التصحيح											

يتضح من خلال الجدول أن جميع المعاملات مرتفعة مما يعكس أن المقياس يتمتع بقدر عالٍ من الثبات.

9- المقياس في صورته النهائية:

يتكون المقياس من 75 عبارة موزعة بالتساوي في خمسة مقاييس فرعية تقيس الاغتراب هي: "اللامعنى- العزلة الاجتماعية- العجز- اللامعيارية- التمركز حول الذات" ، وقد صيغت عبارات المقياس بحيث يُجاب عليها من خلال اختيار إحدى البدائل على متصل خماسي تتراوح بين الموافقة التامة(دائماً) والرفض التام (أبداً) بحيث تُعطى الإجابة على دائماً (4 درجات) وتندرج حتى تصل إلى (صفر) في حالة الإجابة بـ أبداً ، وبذلك تكون الدرجة الكلية على المقياس تتراوح

بين صفر- 300 بمتوسط افتراضي (150) درجة ، وقد تم ترتيب عبارات المقياس بشكل تتابعي بمعنى أن تكون العبارة الأولى ممثلة للعبارة الأولى في المقياس الأول ، والعبارة الثانية ممثلة للعبارة الأولى في المقياس الثاني وهكذا. وفيما يلي أرقام العبارات في كل مقياس فرعي.

أ- اللامعنى: 1، 6 ، 11 ، 16 ، 21 ، 26 ، 31 ، 36 ، 41 ، 46 ، 51 ، 56 ، 61 ، 66 ، 71

ب -العزلة الاجتماعية: 2، 7 ، 12 ، 17 ، 22 ، 27 ، 32 ، 37 ، 42 ، 47 ، 52 ، 57 ، 62 ، 67 ،

.72

ج - العجز: 3، 8 ، 13 ، 18 ، 23 ، 28 ، 33 ، 38 ، 43 ، 48 ، 53 ، 58 ، 63 ، 68 ، 73

د- اللامعيارية: 4، 9 ، 14 ، 19 ، 24 ، 29 ، 34 ، 39 ، 44 ، 49 ، 54 ، 59 ، 64 ، 69 ، 74

هـ - التمركز حول الذات: 5، 10 ، 15 ، 20 ، 25 ، 30 ، 35 ، 40 ، 45 ، 50 ، 55 ، 60 ، 65 ،

.75، 70

خلاصة القول: لقد تم إجراء عمليات التقنين المختلفة على المقياس والتأكد من صدقه وثباته وصلاحيته في قياس ما أعد لقياسه.

2- مقياس الضغوط النفسية : (1)

الهدف من استخدام هذا المقياس:

1- التعرف على الأحداث التي تسبب للطلبة والطالبات الضغوط ، وتقديرهم لدرجة الضغط التي تسببها الأحداث، ومدى قدرتهم على التعامل مع الأحداث الضاغطة.

2- التحقق مما إذا كان هناك أثر للبرنامج الإرشادي على انخفاض معدل الضغوط التي يتعرض لها الطلبة والطالبات، على اعتبار أن الفرد الذي يدرك المعنى لحياته لا بد وان يكون قادراً على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع متطلبات الحياة .

وضع هذا المقياس " برانتلي وجونز (Brantly&Jones,1989) بهدف التعرف على الأحداث الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته، ودرجة تأثيرها على الحالة النفسية و الفيزيولوجية للفرد، ويعرف برانتلي و جونز (1989) مقياس الضغوط بأنه :

¹ قام بترجمة المقياس وتقنيته على البيئة المصرية محمد صهيب مزروق في رسالته للماجستير المعنونة بـ"الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية"1996.

- مقياس لتقدير تكرار الأحداث Events الضاغطة و درجة تأثير Impact هذه الأحداث، لمساعدة المعالج النفسي في تخطيط المعالجة النفسية للأفراد الذين يعانون من أمراض واضطرابات مرتبطة بالضغط .

- طريقة في رصد وتقييم التدخل العلاجي الذي يهدف إلى تقليل آثار العوامل الضاغطة .
- مقياس دقيق للضغط يمكن أن يطبق مراراً ليعاين في شرح العلاقة بين الضغوط ومصاحباتها النفسية والاجتماعية والبيولوجية .

صياغة المقياس بما يتمشى مع البيئة الليبية :

و لإجراء صياغة المقياس بما يتمشى و البيئة الليبية قام الباحث بإتباع الخطوات التالية :
قام الباحث بتطبيق القائمة على عينة مكونة من (32) طالب وطالبة من طلاب جامعة الفاتح للتأكد من وضوح صياغة البنود والتعليمات، ثم أعيدت صياغة بعض البنود بناءً على ما أثاره موقف التطبيق في الخطوة السابقة. وتم عرض بنود المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين⁽¹⁾ للحكم على صلاحيتها، وكان من نتيجة هذه الخطوة أن استفاد الباحث من وجهة نظر المحكمين في صياغة بعض البنود.

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من طلبة وطالبات جامعة الفاتح (ن=60) بهدف معرفة خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات) .

المقياس في صورته النهائية :

يعرف الباحث المقياس بأنه مقياس : لتقدير درجة الضغط أو الضيق النفسي التي يشعر بها الأفراد إزاء مواجهتهم لبعض الأحداث والمواقف الحياتية.
ويتكون المقياس من (67) بنوداً موزعة على خمسة أبعاد هي :

1 - المشكلات البينشخصية Interpersonal Problems : ويحتوي على ثمانية عشر بنوداً تقيس درجة الضيق التي يشعر بها الفرد إزاء مواجهته لبعض المواقف والأحداث المتعلقة بتفاعله الاجتماعي مع الآخرين. وأرقام البنود المعبرة عن هذا البند هي: 1 ، 6 ، 11 ، 16 ، 21 ، 26 ، 30 ، 34 ، 38 ، 42 ، 46 ، 50 ، 54 ، 57 ، 60 ، 62 ، 64 ، 66 .

¹ - الأساتذة المحكمين: الأستاذ الدكتور جمعة المنذوب، الأستاذ الدكتور يعقوب موسى، الأستاذ الدكتور عبدالرحمن الأزرق، الأستاذ الدكتور محمد الغزال .

2- الكفاءة الشخصية **Personal Competency**: ويحتوي على اثني عشر بنداً ، تقيس درجة الضيق التي يشعر بها الفرد والنتيجة عن المواقف المرتبطة بكفاءة الشخصية . وأرقام البنود المعبرة عن هذا البعد هي: 2 ، 7 ، 12 ، 17 ، 22،27 ، 31، 35، 39، 43، 47، 51 .

3 – الضغوط المعرفية **Cognitive Stressors** : ويحتوي على خمسة بنود ، تقيس درجة الضيق التي يشعر بها الفرد إزاء انشغال تفكيره في بعض الأحداث والمواقف. وأرقام البنود المعبرة عن هذا البعد هي: 3 ، 8، 13، 18، 23 .

4- المنغصات البيئية **Environmental Hassles** : ويحتوي على أربعة عشر بنداً، تقيس درجة الضيق التي يشعر بها الفرد إزاء مواجهته لبعض الأحداث والمواقف البيئية المخلة بالسلوك. وأرقام البنود المعبرة عن هذا البعد هي: 4 ، 9، 14، 19، 24، 28، 32، 36، 40، 44، 48، 52، 55، 58 .

5- الضغوط المتنوعة **Varied Stressors** : ويحتوي على ثمانية عشر بنداً، تقيس درجة الضيق التي يشعر بها الفرد عند مواجهته لبعض لمواقف وأحداث ضاغطة في مجالات متنوعة. وأرقام البنود المعبرة عن هذا البعد هي: 5 ، 10، 15 ، 20 ، 25 ، 29، 33، 37 ، 41، 46، 49، 53، 56 ، 59، 61، 63، 65، 67 .

طريقة التصحيح وحساب الدرجة : توجه تعليمات المقياس المفحوص إلى تقدير درجة الضغط أو الضيق التي يشعر بها الفرد من جراء مواجهته للأحداث والمواقف الواردة في المقياس، على مقياس متدرج من (1) إلى (7) درجات، والدرجة الكلية على المقياس تتراوح ما بين (67) درجة في الحد الأدنى – وهي تعبر عن عدم الشعور بالضيق والضغط – و (469) درجة في الحد الأعلى – وهي تعبر عن أقصى درجة من الشعور بالضغط .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس ، باستخدام طريقة تحليل التباين التي تعتمد على معادلة " كودر – ريتشاردسون Kuder-Richardson" في حساب ثبات الاختبارات.

وقد بلغ معامل ثبات المقياس ($r=0.94$) وذلك على عينة مؤلفة من ($n=60$) طالباً وطالبة. وبنفس الطريقة قام الباحث بحساب معامل الثبات للأبعاد الفرعية في المقياس، وفيما يلي مقدار معامل ثبات كل بعد من الأبعاد الفرعية:

0.81	المشكلات البينشخصية
0.84	الكفاءة الشخصية
0.73	الضغوط المعرفية
0.84	المنغصات البيئية
0.85	الضغوط المتنوعة

صدق المقياس : قام الباحث باستخدام طريقة المقارنات الطرفية في حساب صدق المقياس. وتقوم هذه الطريقة على حساب دلالة الفرق بين متوسط درجات المستوى الميزاني القوي وبين متوسط المستوى الميزاني الضعيف.

وقد أوضحت القيم الإحصائية أن الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية كبيرة، وأن حجم التأثير كبير للغاية، وهذا يعني أن مقياس الضغوط قادر على التمييز بين المستويين القوي والضعيف وبالتالي فهو صادق.

ب – البرنامج الإرشادي :

تمهيد : من خلال إطلاع الباحث على بعض الأدبيات الخاصة بالعلاج بالمعنى ، والأسس والفروض التي يقوم عليها كما تناولها الباحث الحالي في الإطار النظري لدراسته في الفصل الثاني من الدراسة الحالية، كذلك الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة في ميدان العلاج بالمعنى وعلاج الاغتراب والضغوط النفسية ، والاستفادة من الإجراءات والبرامج الإرشادية والعلاجية في هذا الشأن قام بإعداد هذا البرنامج .

وفيما يلي سوف يعرض الباحث خطوات إعداد البرنامج من حيث الأهداف والأسس والفروض الأساسية التي بنى عليها هذا البرنامج والفنيات والأساليب التي استخدمت، وسوف يتناول الباحث هذه النقاط بالشرح كما يلي:

أولاً : التعريف بالبرنامج : هذا البرنامج عبارة عن مجموعة من الخبرات التي قام الباحث بالتخطيط لها وتنظيمها، وهي تتضمن مجموعة من التدريبات، والحوارات والمناقشات التي تمت

بين الباحث وأفراد العينة، لمناقشة بعض القضايا التي تساعد المشاركين على تنمية استراتيجيات البحث عن المعنى، وإكسابهم مهارات تحقيق المعنى في حياتهم.

ثانياً : الأسس والفروض والمبادئ الإرشادية التي بنى عليها البرنامج:

حدد حامد زهران ثبات السلوك الإنساني نسبياً ومرونة وإمكان التنبؤ به، واستعداد الفرد للتوجيه والإرشاد، وحق الفرد في التوجيه والإرشاد، ومبدأ تقبل العميل واستمرار عملية الإرشاد، كما أن الدين ركن أساسي في هذه العملية، وأن هناك أسس فلسفية للبرنامج متمثلة في مراعاة طبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي، والاهتمام بالجماليات والمنطق، وكذلك الاهتمام بكيونة الإنسان وصيرورته، أما الأسس النفسية والتربوية فتراعي الفروق الفردية والفروق بين الجنسين ومطالب النمو، والأسس الاجتماعية للبرنامج تتمثل في الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة، والاستفادة من الهيئات الاجتماعية المختلفة. وهناك أيضاً أسس عصبية وفسولوجية للمعلم، بالإضافة إلى ما سبق يجب اتفاق أهداف البرنامج الإرشادي مع الأهداف التربوية العامة (حامد زهران، 1980، ص442).

وهناك بعض الأسس والفروض والركائز المستمدة من الإطار النظري للدراسة الحالية والتي من خلالها بنى هذا البرنامج، وقد سبق الإشارة إليها بالتفصيل في الإطار النظري.

ثالثاً: أهداف البرنامج ومحتوياته :

يهدف البرنامج بشكل عام إلى إتاحة الفرصة لأفراد العينة وحثهم على إيجاد معنى في حياتهم اليومية بما يؤدي إلى خفض مشاعر الاغتراب و الضغوط النفسية لديهم، وذلك عن طريق اكتشاف المعنى لديهم مما ينمي لديهم درجة أكبر من الاستقرار الانفعالي في حياتهم ، وارتكز هذا البرنامج في تحقيقه لهذا الهدف على الأسس النظرية للعلاج بالمعنى .

ويمكن الإشارة إلى مجموعة من النقاط الأساسية التي هدف هذا البرنامج تحقيقها في إطار

الهدف العام وهو إيجاد المعنى في الحياة :-

1 - حث أفراد العينة على التخلص من الخوف والقلق من البرنامج ذاته، وإعطاء نبذة عن

الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية، وتم تحقيق ذلك من خلال:

- الوحدة الأولى : تعريف أفراد العينة بالبرنامج وأهدافه ،ومناقشة مفهوم الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية،و التعرف على نقاط القوة والضعف لدى أفراد عينة الدراسة،بحيث يكتشف كل طالب ما لديه من جوانب القوة- ومن ثم التركيز على الجوانب الإيجابية ونقاط القوة لديه وتعزيزها - وما يحتاج إلى تدعيم من جوانب القصور، وفي ذات الوقت تشجيع إيجابية الأفراد على التعبير عن ذواتهم.

2 - حث أفراد العينة في إظهار روح التفرد لديهم فيما يخص معنى الحياة، وتم ذلك من خلال:

- الوحدة الثانية : توعية أفراد عينة الدراسة بتفرد ونسبية معنى الحياة لدى كل إنسان، بما ينمى لديه تفرد حياته الخاصة،وبما يستثير لديه أن مهمته ورسالته في هذه الحياة فريدة، وأن فرصته في تحقيقها فريدة أيضاً،والتعرف على الأسباب الفريدة التي تخص كل فرد من أفراد العينة، والتي تجعله يشعر بمعنى الحياة ، وذلك بالتأكيد على الأسباب والعوامل الإيجابية وتعزيزها، وفي ذات الوقت معالجة الأسباب والعوامل السلبية، والعمل على إتاحة الفرصة لكل فرد من أفراد العينة على التعرف على أسباب أخرى غير الأسباب التي لديه، والتي قد تكون لها فائدة في توسيع مجالات إيجاد المعنى لديه .

3 - حث أفراد العينة في التخلص من القيود التي تعيق بحثهم عن المعنى في حياتهم، وذلك بمساعدتهم على تنمية حريتهم الداخلية ، وتم ذلك من خلال :-

- الوحدة الثالثة: تعريف أفراد العينة بمفهوم الحرية، والتمييز بين الفوضى والحرية المسؤولة،ولفت أنظارهم إلى القيود التي تقيد حياتهم، وتعيق بحثهم عن المعنى،لتنمية إحساسهم بالمسؤولية، و تدريبهم على ممارسة الحرية بشكل يعبر عن المسؤولية .

4 - حث أفراد العينة على تحقيق المزيد من الوعي بالذات ،بإعتباره الخاصية التي يهتم العلاج والإرشاد النفسي بتنميتها، ويتم ذلك من خلال:

- الوحدة الرابعة :توعية أفراد العينة بقدرتهم على الوعي بذواتهم ،ومعرفة جوانب القوة والضعف في شخصياتهم،بما يساعد على التخلص من جوانب القصور وتنمية الجوانب الايجابية بما يحقق الثقة بالنفس ،والنمو،وتفهم الآخر،وتوسيع دائرة العلاقات.

5- حث أفراد العينة على الإحساس بالقدرة على الاستقلال بالذات (الانفصال عن الذات)، كسمة أساسية يتسم بها الوجود الإنساني، وتم ذلك من خلال :

- الوحدة الخامسة : توعية أفراد عينة الدراسة بقدرتهم على الاستقلال بذواتهم من الظروف، وذلك بفضل الاتجاه الذي يختارونه إزاءها، وإتاحة الفرصة لهم بالتفكير بالمواقف الإيجابية التي كان يمكن أن يتخذوها حيال تلك الظروف، مما يساعدهم على تبني مثل هذه المواقف في المستقبل، والتعرف على المعاني السامية في حياتهم للتركيز عليها وتدعيمها فيما بعد.

6 - دعوة أفراد العينة الإحساس بالقدرة على التسامي بالذات، كسمة أساسية يتسم بها الوجود الإنساني، وتم ذلك من خلال :

- الوحدة السادسة : توعية أفراد عينة الدراسة بقدرتهم على التسامي بالذات فوق جميع الظروف ، وذلك بفضل المعنى الذي يختارونه و ينكرون ذواتهم لأجله، والتعرف على الاتجاهات التي أتخذها أفراد العينة حيال ظروفهم الحياتية، وإتاحة الفرصة لهم بالتفكير في المواقف الإيجابية التي كان يمكن أن يتخذوها حيال تلك الظروف، مما يساعدهم على تبني مثل هذه المواقف في المستقبل، والتعرف على المعاني السامية في حياتهم للتركيز عليها وتدعيمها فيما بعد.

7 - توعية أفراد عينة الدراسة بالقيم الإنسانية (الإبتكارية، الخيرية، الاتجاهية) والتي يمكن من خلالها أن يكتشفوا المعنى في حياتهم، وتم ذلك من خلال:

- الوحدة السابعة: توعية أفراد عينة الدراسة بالقيم الإبتكارية، وبالمجالات التي يتم من خلالها تحقيق هذا النوع من القيم، والتعرف على القيم الإبتكارية المحققة في حياتهم أو التي مازال بإمكانهم تحقيقها في المستقبل.

- الوحدة الثامنة: توعية أفراد عينة الدراسة بالقيم الخيرية ، وبالمجالات التي يتم من خلالها تحقيق هذا النوع من القيم، والتعرف على القيم الخيرية المحققة في حياتهم أو التي مازال بإمكانهم تحقيقها في المستقبل.

- الوحدة التاسعة: توعية أفراد العينة بالقيم الاتجاهية، وبالمجالات التي يتم من خلالها تحقيق هذا النوع من القيم ،مع توضيح الاتجاهات المليئة بالمعنى التي يمكن أن تتخذ حيال الموت والمعاناة، والتعرف على القيم الاتجاهية المحققة في حياتهم أو التي مازال بإمكانهم تحقيقها في

المستقبل، كما يهدف إلى مساعدتهم على التفكير بالمواقف الإيجابية التي يمكن أن يتخذوها حيال الظروف الحياتية التي تنطوي على المعاناة.

8 - حث أفراد العينة على إظهار المعنى الكلي في الحياة الشخصية لكل فرد منهم. وتم ذلك

من خلال :

– الوحدة العاشرة : ربط الأجزاء المختلفة التي تناولتها الوحدات السابقة، والتي تتعلق بمعنى الحياة، وذلك لتكوين مفهوم كلي لدى أفراد عينة الدراسة عن معنى الحياة بشكل عام، وإبراز وإظهار العناصر الإيجابية ونقاط القوة في حياة كل فرد من أفراد عينة الدراسة، مما يقوي ذاته، ويزيد من ثقته بنفسه، ويساعده على رؤية المعنى الكلي لحياته، وذلك بربط الأجزاء المكونة له بعضها مع بعض، تلك الأجزاء التي تم استنباطها من الوحدات السابقة .

رابعاً : الأساليب الإرشادية :-

يعطي العلاج أو الإرشاد بالمعنى حرية ومساحة كبيرة المرشد في اختيار الأساليب والطرائق والخطوات التي يراها مناسبة مع طبيعة الموقف، وطبيعة المسترشد، فهو إرشاد مرن. واستخدم الباحث طريقة الإرشاد الجماعي، لمناسبتها لموضوع الدراسة الحالية، وكذلك للميزات الكثيرة التي يتسم بها الإرشاد بالمعنى عندما يطبق بشكل جماعي، وتعد إليزابيث لوكاس Lukas,E ميزات الإرشاد بالمعنى عندما يطبق بشكل جماعي في النقاط التالية :

1 – تعد مشاركة مجموعة من الأفراد بعضهم مع بعض ومناقشتهم في تناول أو علاج مشكلة

ما، تعلمهم أن الناس الآخرين لديهم مشكلات مشابهة لمشكلاتهم، ويخفف ذلك عنهم .

2 – تؤدي مناقشة المشكلات بصورة جماعية بالأفراد إلى أن يصبحوا أقل كبتاً .

3 – تسمح مناقشة المشكلات بصورة جماعية، للأفراد المناقشين بالاستماع إلى أفكار

الآخرين في كيفية تناولهم لحل مشكلاتهم، وذلك يوسع مدارك المشتركين، ويساعدهم على تفهم

مشاكلهم وحلها. (Lukas,E,1986,p.109).

واستخدم الباحث مجموعة من الوحدات والتدريبات، بصورة يعتقد أنها تعطي فرصة لكل فرد

من أفراد العينة في التعبير عن ذاته بشكل فردي وواضح وصريح.

وتم استخدام أسلوب الحوار والنقاش الذي فسح المجال أمام جميع أفراد العينة لتبادل الآراء والاشتراك في المناقشات، ومن ذلك تم استخلاص الحلول للمشكلات التي اعترضت هؤلاء الأفراد، مما ساعدهم على اكتشاف معني الحياة

خلاصة القول أن هذا البرنامج تكون من عشر وحدات، تناولت كل وحدة موضوعاً يتعلق بمعني الحياة. وتضمن هذا البرنامج حوارات ومناقشات بين الباحث وأفراد العينة .

الأساليب الإحصائية:

فيما يلي عرض للأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

- (1) عرض للوصف الإحصائي لعينة الدراسة من خلال المتوسطات والانحرافات المعيارية، والوسيط لدرجات أفراد العينة في المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياسي الاغتراب و الضغوط النفسية.
- (2) حساب اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين في عينتين مرتبطتين ، وذلك لدرجات طلاب المجموعة التجريبية (ذكور وإناث) على مقياسي الاغتراب والضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وبعد انتهاء فترة المتابعة، وذلك لاختبار مدى فاعلية أو تأثير البرنامج (موضع الدراسة) في خفض الاغتراب وما يرتبط به من لضغوط نفسية.
- (3) بحث مدى الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة من حيث دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين قبل وبعد التعرض للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) و فترة المتابعة، وذلك لعرض نتائج اختبار (ت) T.Test لبيان دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة قبل وبعد التعرض للبرنامج وخلال فترة المتابعة.
- (4) للكشف عن حجم التأثير ، ثم استخدام معادلة مربع إيتا η^2 لإيجاد حجم الأثر.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد

الفرض الأول ومناقشة نتائجه

الفرض الثاني ومناقشة نتائجه

الفرض الثالث ومناقشة نتائجه

الفرض الرابع ومناقشة نتائجه

مناقشة النتائج وتفسيرها

توصيات الدراسة ومقترحاتها

ملخص الدراسة

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد:

يتناول هذا الفصل النتائج التي أسفرت عنها الدراسة ومناقشتها، وقد تم استعراض النتائج وتحليلها من خلال مناقشة نتائج القياسات القبلية والبعديّة والمتابعة، ويختتم هذا الفصل بتقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الفرض الأول ومناقشة نتائجه:

ينص الفرض الأول على أنه : سوف يؤدي البرنامج الإرشادي إلى انخفاض متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الاغتراب بمقارنته بمتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة.

ولاختبار هذا الفرض استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:

- 1 - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين مترابطين، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) لبيان مدى التغير والتحسين الذي حققته المجموعة التجريبية من عدمه.
- 2 - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين مترابطين، وذلك بمقارنة المجموعة الضابطة في القياسين (القبلي، البعدي) .
- 3 - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين، وذلك للمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي.
- 4- لإيجاد فاعلية البرنامج استخدم الباحث : حجم التأثير لإيجاد قوة الارتباط ، وتم حساب حجم التأثير باستخدام معادلة مربع إيتا ETA .

التوصيف والتحليل الإحصائي:

سيقوم الباحث بعرض درجات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة و نتائج المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين في القياس (القبلي) على مقياس الاغتراب وأبعاده لبيان الضبط التجريبي بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تلقى البرنامج الإرشادي.

رقم	الاعتراب الكلي		الاعتراب حول الذات		التمرکز حول الاغتراب و ابعاده		اللامعيارية		المعز		العزلة الاجتماعية		اللامنى		رقم
	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
	201	199	43	40	37	33	42	45	39	42	39	42	40	39	1
	216	214	45	43	46	46	45	46	41	45	41	38	39	41	2
	205	213	41	46	39	40	44	43	40	40	40	39	41	45	3
	207	201	43	45	42	42	40	37	40	40	41	41	42	36	4
	197	196	36	36	35	39	42	42	43	40	40	41	41	39	5
	211	195	41	39	40	32	43	40	44	39	39	43	43	45	6
	198	199	40	39	39	40	39	42	40	40	40	40	40	45	7
	185	184	38	40	31	34	39	41	37	33	33	40	40	36	8
	195	197	37	42	38	44	39	31	40	40	40	41	41	40	9
	186	184	35	36	39	33	37	40	37	34	37	38	38	41	10
	193	192	39	40	38	35	39	41	38	36	38	39	39	40	11
	199	201	41	43	38	37	39	39	40	42	42	41	41	40	12
	201	201	42	43	38	39	39	41	42	35	42	40	40	43	13
	200	203	43	43	38	38	40	44	40	38	40	39	39	40	14
	196	197	38	37	38	39	41	40	40	40	39	39	39	42	15
	207	199	42	40	43	40	40	44	44	42	34	40	40	41	16
	213	205	41	46	42	38	43	40	40	40	40	44	44	41	17
	194	209	36	47	38	37	39	42	40	37	40	41	41	46	18
	198	206	41	40	39	38	38	45	40	42	40	40	40	41	19
	195	175	41	38	38	32	39	38	37	30	30	40	40	37	20
	3997	3970	803	823	776	756	807	821	803	752	808	818			

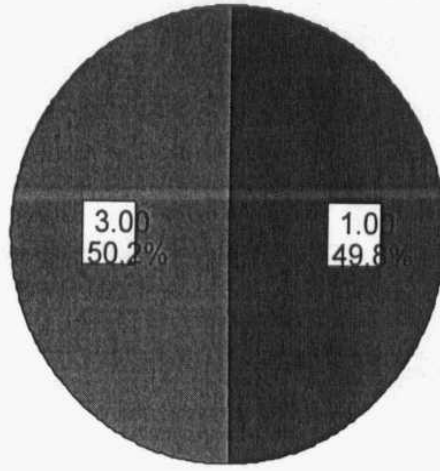
جدول رقم (8) بوضوح درجات القياس القلبي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاغتراب و ابعاده.

1 - القياس (القبلي) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:
يوضح الجدول رقم (8) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس (القبلي)، لبيان مدى الضبط التجريبي بين المجموعتين- قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية- على مقياس الاغتراب وأبعاده، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة.

جدول رقم (9)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس الاغتراب وأبعاده.

القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة					
قيمة ت	الضابطة		التجريبية		البيان المتغير
	ع	م	ع	م	
0.481	8.15	199.85	9.56	198.5	الاغتراب
0.699	1.43	40.40	2.86	40.90	اللامعنى
2.854	1.98	40.15	3.47	37.60	العزلة الاجتماعية
0.786	2.13	43.35	3.36	41.05	العجز
0.914	3.04	38.80	3.83	37.80	اللامعيارية
1.046	2.72	40.15	3.30	41.15	التمركز حول الذات



تجريبية 1 ضابطة 3

شكل (2) الرسم البياني لمتوسط درجات الاغتراب في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

يتضح من الجدول السابق أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي (على مقياس الاغتراب بصفة عامة) قد بلغت 199.85، في حين كان متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي 198.5، ولمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين في القياس القبلي، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (0.481) وهي غير دالة إحصائياً. ويتضح من الجدول أيضاً أن الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد الاغتراب غير دالة إحصائياً.

وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الاغتراب وأبعاده في القياس القبلي (قبل البرنامج) ، وقد كانت قيم (ت) منخفضة جداً. أي أن النتائج تشير لتماثل وتجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الاغتراب وأبعاده قبل تلقي البرنامج الإرشادي.

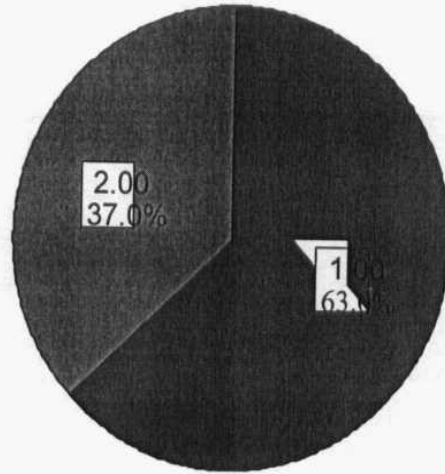
2- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية:

يوضح الجدول رقم (9) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على مقياس الاغتراب، وقيمة (ت) لمستوى الدلالة وحجم التأثير، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (10)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير
	ع	م	ع	م		
الاغتراب	9.56	198.5	5.38	116.7	59.71**	26.7 كبير جداً



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (3) الرسم البياني لمتوسط درجات الاغتراب في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم(10) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على مقياس الاغتراب، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 198.5، في حين انخفض متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 116.7، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب قد بلغت(59.71) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 26.7 وهي قيمة كبيرة جداً.

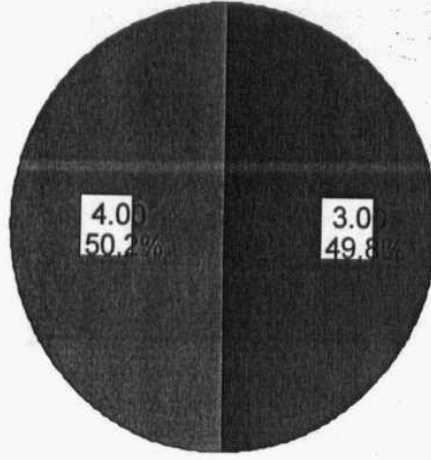
3- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة:

يوضح الجدول رقم (11) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين (القبلي-البعدي) على مقياس الاغتراب ، وقيمة(ت) لمستوى الدلالة ، حيث أن(ن=20):

جدول رقم (11)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
الاغتراب	8.15	199.85	7.53	201.6	1.24



قياس قبلي 3 قياس بعدي 4

شكل (4) الرسم البياني لمتوسط درجات الاغتراب في القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من الجدول رقم (11) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي قد بلغت 199.85، في حين كان متوسط درجاتهم في القياس البعدي 201.6، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين (القبلي والبعدي)، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (1.24) وهي غير دالة إحصائياً. وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الاغتراب في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة جداً. وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الاغتراب لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

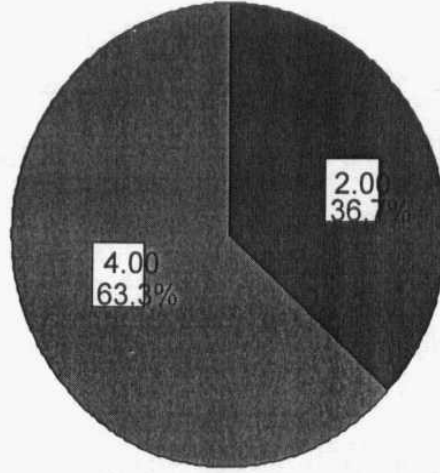
4 - القياس (البعدي) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

يوضح الجدول رقم (12) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي ، لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس الاغتراب، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن = 40).

جدول رقم (12)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب.

القياس البعدي					
قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان المتغير
	ع	م	ع	م	
41.03	7.53	201.6	5.38	116.7	الاغتراب



تجريبية 2 ضابطة 4

شكل (5) الرسم البياني لمتوسط درجات الاغتراب في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

يتضح من الجدول رقم (12) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الاغتراب في القياس البعدي، فقد بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي 201.6، في حين بلغ متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية 116.7، ولمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين في القياس البعدي، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على مقياس الاغتراب قد بلغت (41.03) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).

ويمكن إرجاع هذا الانخفاض في الاغتراب لدى أفراد المجموعة التجريبية ، دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقته.

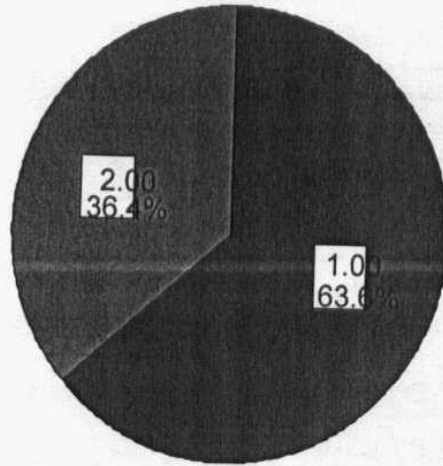
4- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية- بُعد اللامعنى:-

يوضح الجدول رقم (13) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد اللامعنى ، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير ، حيث أن(ن=20):

جدول رقم (13)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بُعد اللامعنى.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير
	م	ع	م	ع		
اللامعنى	40.90	2.86	23.40	1.31	28.527	12.758



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (6) الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعنى في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (13) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على بُعد اللامعنى، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 40.90، في حين انخفض متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 23.40، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بُعد اللامعنى) قد بلغت (28.527) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 12.758 وهي قيمة كبيرة جداً.

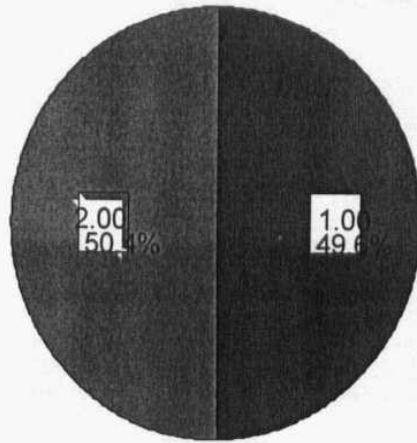
5- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة -بُعد اللامعنى:-

يوضح الجدول رقم (14) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد اللامعنى ، وقيمة (ت) لمستوى الدلالة ، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (14)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإغتراب (بعد اللامعنى).

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
اللامعنى	1.43	40.40	1.64	41.05	1.685



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (7) الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعنى في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من الجدول رقم (14) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي قد بلغت 40.40، في حين كان متوسط درجاتهم في القياس البعدي 41.05، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين (القبلي والبعدي)، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (1.685) وهي غير دالة إحصائياً. وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الإغتراب (اللامعنى) في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة.

وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الاغتراب (بُعد اللامعنى) لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

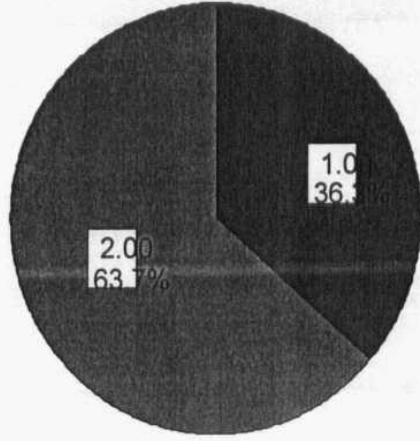
6 - القياس (البعدي) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بُعد اللامعنى:-

يوضح الجدول (15) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على (بُعد اللامعنى) وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن = 40).

جدول رقم (15)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب (بُعد اللامعنى).

القياس البعدي				
البيان المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	ع	م	ع	م
اللامعنى	1.64	41.05	1.31	23.40
قيمة ت	37.596			



تجريبية 1 ضابطة 2

شكل (8) الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعنى في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

يتضح من الجدول رقم (15) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة) التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الاغتراب (بُعد اللامعنى) في القياس البعدي. ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على بُعد اللامعنى قد بلغت (37.596) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية (23.40) ، في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (41.05). ويمكن إرجاع هذا الانخفاض لدى أفراد المجموعة التجريبية ، دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقته.

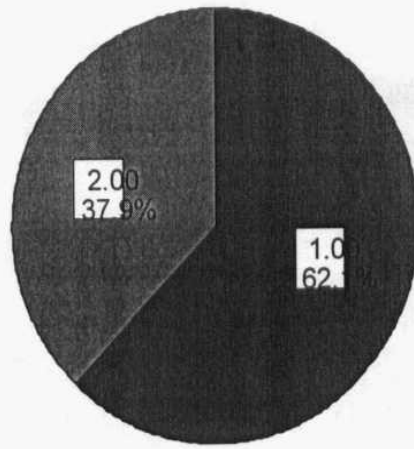
7- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية- بُعد العزلة الاجتماعية:-

يوضح الجدول رقم (16) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد العزلة الاجتماعية ، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير، حيث أن(ن=20):

جدول رقم (16)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بُعد العزلة الاجتماعية.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير قبلي-بعدي
	ع	م	ع	م		
العزلة الاجتماعية	3.47	22.90	1.29	20.354	9.103	



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (9) الرسم البياني لمتوسط درجات العزلة الاجتماعية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (16) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على بُعد العزلة الاجتماعية ، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 37.60، في حين انخفض متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 22.90، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بُعد العزلة الاجتماعية) قد بلغت (20.354) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 9.103 وهي قيمة كبيرة جداً.

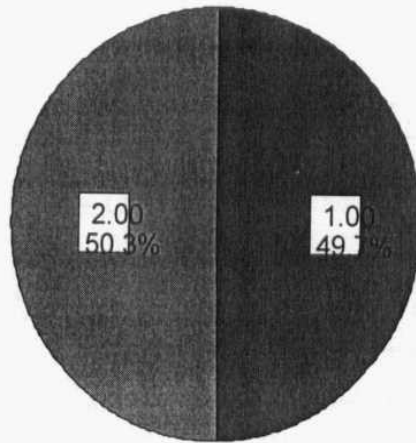
- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة- بُعد العزلة الاجتماعية:-

يوضح الجدول رقم (17) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد العزلة الاجتماعية ، وقيمة (ت) لمستوى الدلالة ، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (17)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب(بُعد العزلة الاجتماعية).

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
العزلة الاجتماعية	1.98	40.15	2.06	40.60	0.791



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (10) الرسم البياني لمتوسط درجات العزلة الاجتماعية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من الجدول رقم (17) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي قد بلغت 40.15، في حين كان متوسط درجاتهم في القياس البعدي 40.60، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين (القبلي والبعدي) ، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (0.791) وهي غير دالة إحصائياً.

وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الاغتراب (العزلة الاجتماعية) في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة جداً. وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الاغتراب (بعد العزلة الاجتماعية) لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

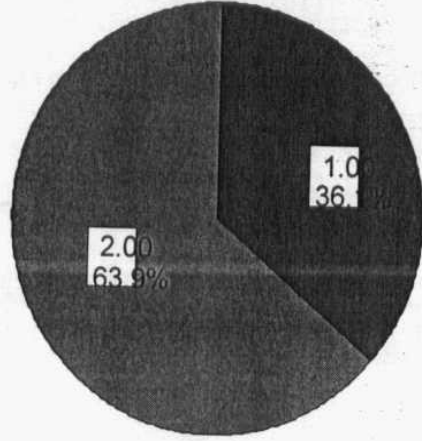
9-القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة-على بُعد العزلة الاجتماعية:

يوضح الجدول (18) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس الاغتراب (بعد العزلة الاجتماعية)، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن = 40).

جدول رقم (18)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب (بعد العزلة الاجتماعية).

القياس البعدي					
البيان المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
العزلة الاجتماعية	1.29	22.90	2.06	40.60	32.516



تجريبية 1 ضابطة 2

شكل (11) الرسم البياني لمتوسط درجات العزلة الاجتماعية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

يتضح من الجدول رقم (18) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الاغتراب (بُعد العزلة الاجتماعية) في القياس البعدي. ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على بُعد العزلة الاجتماعية قد بلغت (32.516) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية (22.90) ، في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (40.60). ويمكن إرجاع هذا الانخفاض لدى أفراد المجموعة التجريبية ، دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقته.

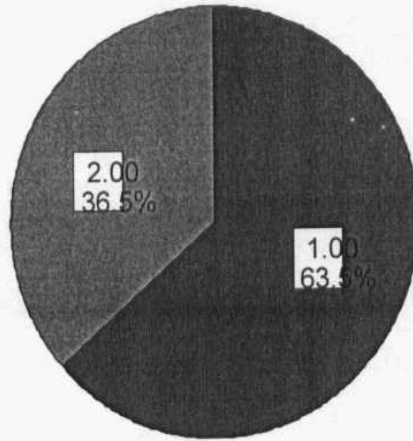
10- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية- بُعد العجز:-

يوضح الجدول رقم (19) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد العجز ، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير، حيث أن(ن=20):

جدول رقم (19)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بُعد العجز.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير
	ع	م	ع	م		
العجز	3.36	41.05	1.64	23.60	21.304	9.527



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (12) الرسم البياني لمتوسط درجات العجز في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (19) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على بُعد العجز ، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 41.05، في حين انخفض متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 23.60، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بُعد العجز) قد بلغت (21.304) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 9.527 وهي قيمة كبيرة جداً.

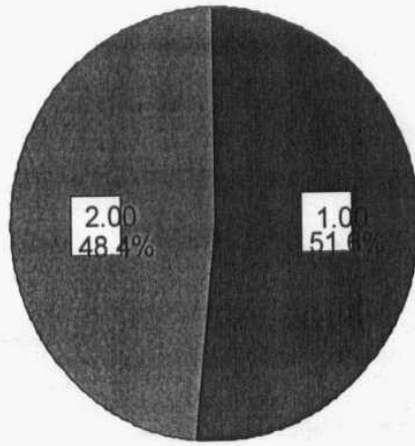
11- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة- بعد العجز:-

يوضح الجدول رقم (20) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد العجز ، وقيمة (ت) لمستوى الدلالة ، حيث أن(ن=20):

جدول رقم (20)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب(بعد العجز).

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	م	ع	م	ع	قبلي-بعدي
العجز	43.35	2.13	40.60	1.64	0.498



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (13) الرسم البياني لمتوسط درجات العجز في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من الجدول رقم (20) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي قد بلغت 43.35، في حين كان متوسط درجاتهم في القياس البعدي 40.60، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين (القبلي والبعدي)، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (0.498) وهي غير دالة إحصائياً.

وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الاغتراب(العجز) في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة جداً. وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الاغتراب(بُعد العجز) لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

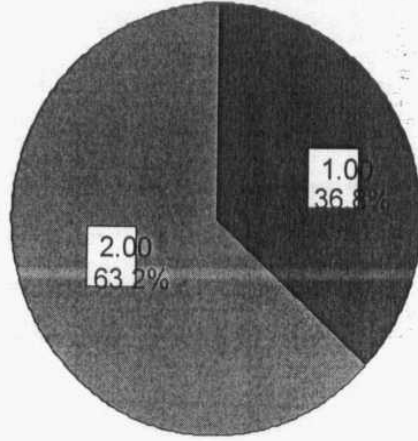
12 - القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة- بُعد العجز:-

يوضح الجدول رقم (21) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي، لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس الاغتراب(بُعد العجز) ، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن =40).

جدول رقم (21)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب (بُعد العجز).

القياس البعدي					
قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان المتغير
	ع	م	ع	م	
32.877	1.64	40.60	1.64	23.60	العجز



تجريبية 1 ضابطة 2

شكل (14) الرسم البياني لمتوسط درجات العجز في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

يتضح من الجدول رقم(21) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة) التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الاغتراب (بُعد العجز) في القياس البعدي. ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على بُعد العجز قد بلغت (32.877) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية (23.60) ، في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة(40.60). ويمكن إرجاع هذا الانخفاض لدى أفراد المجموعة التجريبية ، دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقتة.

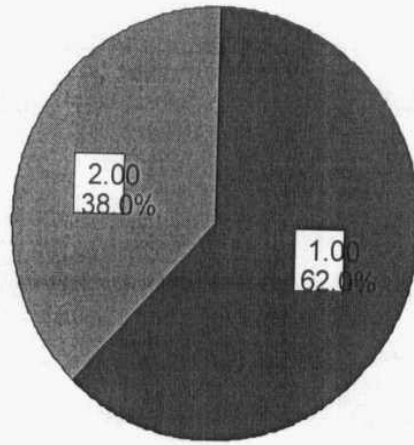
13- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية – بُعد اللامعيارية:-

يوضح الجدول رقم (22) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد اللامعيارية ، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير، حيث أن(ن=20):

جدول رقم (22)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بُعد اللامعيارية.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير
	م	ع	م	ع		
اللامعيارية	37.80	3.83	23.15	1.63	18.568	8.304



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (15) الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعيارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (22) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على بُعد اللامعيارية ، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 37.80، في حين انخفض متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 23.15، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بُعد اللامعيارية) قد بلغت (18.568) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 8.304 وهي قيمة كبيرة جداً.

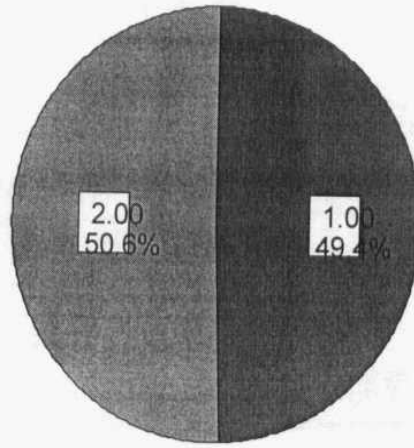
14- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة- بُعد اللامعيارية:-

يوضح الجدول رقم(23) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين(القبلي-البعدي) على بُعد اللامعيارية، وقيمة(ت) لمستوى الدلالة ، حيث أن(ن=20):

جدول رقم (23)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب(بُعد اللامعيارية).

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		البيان المتغير
	ع	م	ع	م	
قبلي-بعدي	2.79	39.70	3.04	38.80	اللامعيارية



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (16) الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعيارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من الجدول رقم (23) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي قد بلغت 38.80، في حين كان متوسط درجاتهم في القياس البعدي 39.70، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين(القبلي والبعدي) استخدم اختبار(ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة(ت) كانت(1.027) وهي غير دالة إحصائياً.

وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الاغتراب (اللامعيارية) في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة جداً. وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الاغتراب (بعد اللامعيارية) لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

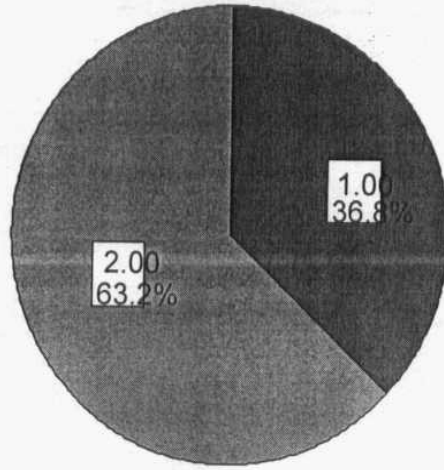
15- القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة - بعد اللامعيارية:-

يوضح الجدول رقم (24) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي، لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس الاغتراب (بعد اللامعيارية) وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن = 40).

جدول رقم (24)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب (بعد اللامعيارية).

القياس البعدي					
قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان المتغير
	ع	م	ع	م	
22.844	2.79	39.70	1.63	23.15	اللامعيارية



تجريبية 1 ضابطة 2

شكل (17) الرسم البياني لمتوسط درجات اللامعيارية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

يتضح من الجدول رقم (24) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة) التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الاغتراب (بُعد اللامعيارية) في القياس البعدي. ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على بُعد اللامعيارية قد بلغت (22.844) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية (23.15) ، في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (39.70). ويمكن إرجاع هذا الانخفاض لدى أفراد المجموعة التجريبية ، دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقته.

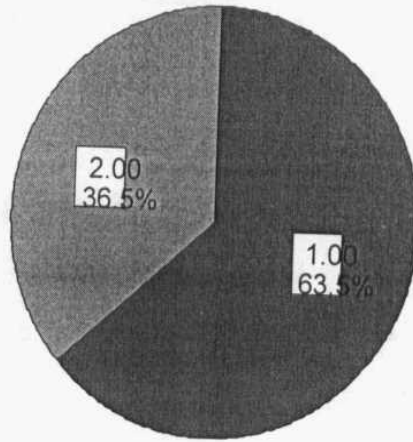
16- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية- بُعد التمرکز حول الذات:-

يوضح الجدول رقم (25) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد التمرکز حول الذات ، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير، حيث أن(ن=20):

جدول رقم (25)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بُعد التمرکز حول الذات.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير قبلي-بعدي
	ع	م	ع	م		
التمرکز حول الذات	3.30	41.15	1.73	23.65	24.684	11.039



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (18) الرسم البياني لمتوسط درجات التمرکز حول الذات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (25) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على بُعد التمرکز حول الذات ، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 41.15، في حين انخفض متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 23.65، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب (بُعد التمرکز حول الذات) قد بلغت (24.684) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 11.039 وهي قيمة كبيرة جداً.

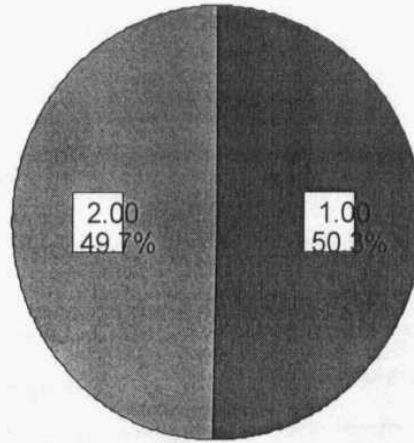
17- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة- بعد التمرکز حول الذات:-

یوضح الجدول رقم (26) دلالة الفروق بین متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة فی القیاسین (القبلي-البعدي) على بعد التمرکز حول الذات ، وقيمة (ت) لمستوى الدلالة ، حیث أن (ن=20):

جدول رقم (26)

یوضح المقارنة بین متوسطات درجات المجموعة الضابطة فی القیاسین القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب(بعد التمرکز حول الذات).

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
التمرکز حول الذات	2.72	39.65	2.52	40.15	0.615



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (19) الرسم البياني لمتوسط درجات التمرکز حول الذات فی القیاسین القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من الجدول رقم (26) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة فی القیاس القبلي قد بلغت 40.15، في حين كان متوسط درجاتهم فی القیاس البعدي 39.65، ولمعرفة دلالة الفرق بین المتوسطین (القبلي والبعدي) ، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بین المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (0.615) وهي غير دالة إحصائياً.

وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الاغتراب(التمركز حول الذات) في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة جداً.

وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الاغتراب(بُعد التمركز حول الذات) لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

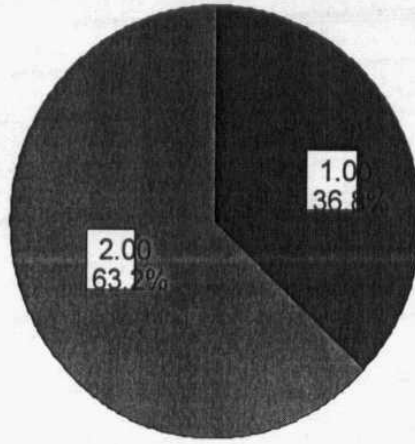
18- القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة- بُعد التمركز حول الذات:-

يوضح الجدول رقم (27) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي ، لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس الاغتراب(بُعد التمركز حول الذات) ، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن =40).

جدول رقم (27)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب (بُعد التمركز حول الذات).

القياس البعدي					
قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان المتغير
	ع	م	ع	م	
23.437	2.52	39.65	1.73	23.65	التمركز حول الذات



تجريبية 1 ضابطة 2

شكل (20) الرسم البياني لمتوسط درجات التمرکز حول الذات في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

يتضح من الجدول رقم (27) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة) التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الاغتراب (بعد التمرکز حول الذات) في القياس البعدي. ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على بُعد التمرکز حول الذات قد بلغت (23.437)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية (23.65) في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (39.65). ويمكن إرجاع هذا الانخفاض لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقتة.

جدول رقم (28)

يوضح النسب المئوية لتغير أبعاد الاغتراب بعد البرنامج الإرشادي

قياسات المجموعة التجريبية			
البيان	القياس القبلي	القياس البعدي	النسبة المئوية للتغير
الاغتراب	3970	2334	58.79 %
اللامعنى	818	468	57.21 %
العزلة الاجتماعية	752	458	60.91 %

قياسات المجموعة التجريبية			
البيان	القياس القبلي	القياس البعدي	النسبة المئوية للتغير
العجز	821	472	57.49 %
اللامعيارية	756	463	61.24 %
التمركز حول الذات	823	473	57.47 %

يتضح من الجدول رقم (28) الانخفاض الواضح في درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج على كل أبعاد الاغتراب، فقد بلغت نسبة الانخفاض بصفة عامة 58.79 %، و 57.21 % على بعد اللامعنى، و 60.91 % على بعد العزلة الاجتماعية، و 57.49 % على بعد العجز، و 61.24 % على بعد اللامعيارية، و 57.47 % على بعد التمركز حول الذات. ويلاحظ تقارب نسب الانخفاض بين الأبعاد المختلفة مما يدل على تقارب أثر البرنامج على التغير في كل الأبعاد. ويمكن إرجاع نسب الانخفاض هذه إلى تأثير البرنامج الإرشادي.

وخلاصة القول أن الفرض الأول قد تحقق بأن أدى البرنامج الإرشادي إلى انخفاض متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الاغتراب و أبعاده بمقارنته بمتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة.

الفرض الثاني ومناقشة نتائجه:

والذي ينص على أنه: سوف يؤدي البرنامج الإرشادي إلى انخفاض متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية بمقارنته بمتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة.

ولإختبار هذا الفرض استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:

- 1 - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) لبيان مدى التغير والتحسين الذي حققته المجموعة التجريبية من عدمه.
- 2 - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة الضابطة في القياسين (القبلي، البعدي) .

3 - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين ، وذلك للمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياسين (القبلي، البعدي).

4- لإيجاد فاعلية البرنامج استخدم الباحث : حجم التأثير لإيجاد قوة الارتباط ، وتم حساب حجم التأثير باستخدام معادلة مربع إيتا ETA .

التحليل الإحصائي:

سيقوم الباحث بعرض درجات المجموعتين التجريبية والضابطة ونتائج المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين في القياس (القبلي) على مقياس الضغوط وأبعاده لبيان مدى الاختلاف بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تلقي البرنامج الإرشادي من عدمه.

البيان	الضغوط "كلي"		الضغوط متنوعة		المنفصات بيئية		الضغوط معرفية		كفاءة معرفية		الضغوط شخصية	
	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية
	315	343	78	92	71	72	25	26	56	61	85	92
	370	370	99	99	78	78	28	29	66	66	99	98
	322	310	87	84	68	65	25	24	59	57	83	80
	324	338	81	90	74	71	24	25	59	61	86	91
	325	382	87	104	68	80	24	29	58	68	88	101
	326	330	88	89	67	68	25	26	57	59	89	88
	337	343	91	92	71	71	25	27	60	62	90	91
	328	352	87	94	68	74	26	26	59	63	88	95
	382	313	103	85	80	65	29	24	68	56	102	83
	380	355	98	95	81	74	32	27	69	64	100	95
	381	370	99	102	79	76	35	28	70	66	98	98
	322	338	83	89	68	72	25	26	59	61	87	90
	333	330	85	88	71	67	26	27	61	59	90	89
	337	352	90	95	70	74	28	26	57	63	92	94
	337	355	91	94	69	74	29	28	58	63	89	96
	339	337	90	91	71	69	26	27	61	60	91	90
	340	316	90	84	72	66	25	24	61	57	92	85
	323	337	84	90	68	70	25	26	60	60	86	91
	343	323	93	86	72	67	26	25	60	58	92	78
	352	338	95	91	74	71	27	26	63	60	93	90
	6816	6832	1799	1834	1440	1424	535	526	1221	1224	1820	1815

جدول رقم (29) يوضح درجات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط وأبعاده.

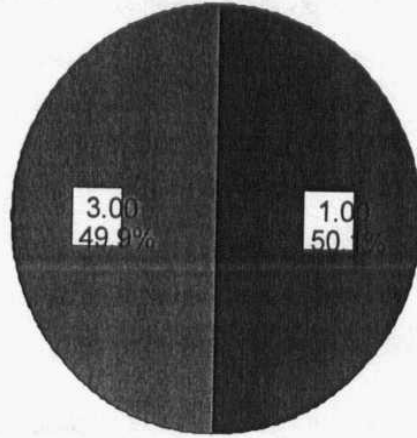
1 - القياس (القبلي) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

يوضح الجدول رقم (30) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس (القبلي)، لبيان مدى الاتفاق أو الاختلاف بين المجموعتين- قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية- على مقياس الضغوط وأبعاده، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة.

جدول رقم (30)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس الضغوط وأبعاده.

القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة					
قيمة ت	الضابطة		التجريبية		البيان المتغير
	ع	م	ع	م	
0.125	21.21	340.80	19.18	341.60	الضغوط
0.142	5.21	91.00	5.94	90.75	البيئشخصية
0.129	4.08	61.05	3.22	61.20	الكفاءة الشخصية
0.636	2.79	26.75	1.49	26.30	الضغوط المعرفية
0.591	4.353	72.00	4.20	71.20	المنغصات البيئية
1.349	7.06	89.00	5.50	91.70	الضغوط المتنوعة



تجريبية 1 ضابطة 3

شكل (21) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

يتضح من الجدول السابق أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي (على مقياس الضغوط بصفة عامة) قد بلغت 340.80، في حين كان متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي 341.60، ولمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين في القياس القبلي، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (0.125) وهي غير دالة إحصائياً. ويتضح من الجدول أيضاً أن الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد الضغوط غير دالة إحصائياً.

وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط وأبعاده في القياس القبلي (قبل البرنامج) ، وقد كانت قيم (ت) منخفضة جداً. أي أن النتائج تشير لتمائل وتجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الضغوط وأبعاده قبل تلقي البرنامج الإرشادي.

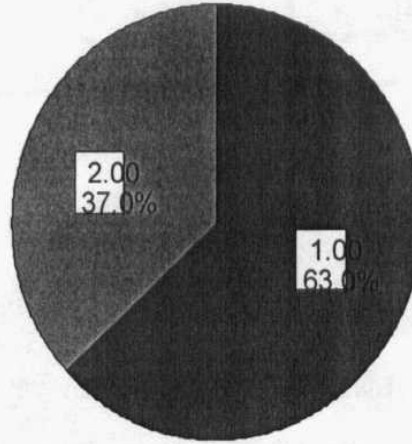
2- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية:

يوضح الجدول رقم (31) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على مقياس الضغوط النفسية ، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير ، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (31)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير
	ع	م	ع	م		
الضغوط النفسية	19.18	201.0	19.01	21.37**	9.6	كبير جدا



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (22) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (31) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على مقياس الضغوط، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 341.6، في حين انخفض

متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 201، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط قد بلغت (21.37)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 9.6 وهي قيمة كبيرة جداً.

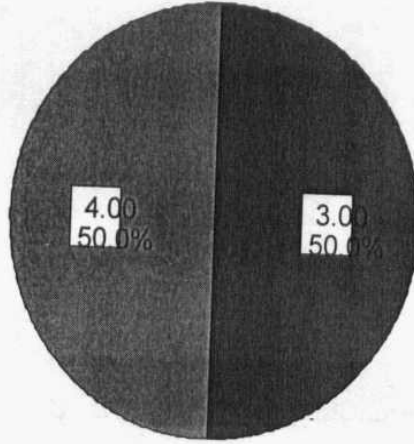
3- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة:

يوضح الجدول رقم (32) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين (القبلي-البعدي) على مقياس الضغوط النفسية، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير ، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (32)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	م	ع	م	ع	
الضغوط النفسية	340.8	21.21	340.4	20.99	1.02



قياس قبلي 3 قياس بعدي 4

شكل (23) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط في القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة

ويتبين من الجدول رقم (32) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي قد بلغت 340.8، في حين كان متوسط درجاتهم في القياس البعدي 340.4، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين (القبلي والبعدي)، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفرق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (1.02) وهي غير دالة إحصائياً. وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة جداً.

وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الاغتراب لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

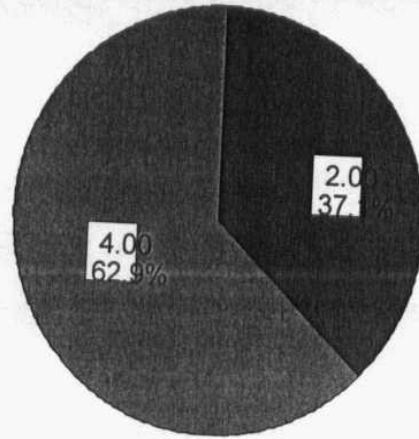
4 - القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

يوضح الجدول رقم (33) دلالة الفرق بين متوسطين غير مترابطين، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي، لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن = 40).

جدول رقم (33)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية.

القياس البعدي				
البيان المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	ع	م	ع	م
الضغوط	19.01	201	20.99	340.4
قيمة ت	22.088			



تجريبية 2 ضابطة 4

شكل (24) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط في القياس البعدي للمجموعتين

التجريبية والضابطة.

يتضح من الجدول رقم (33) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة) التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الضغوط في القياس البعدي.

ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على مقياس الضغوط قد بلغت (22.088)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية (201) ، في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (340.4). ويمكن إرجاع هذا الانخفاض في حدة الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقته.

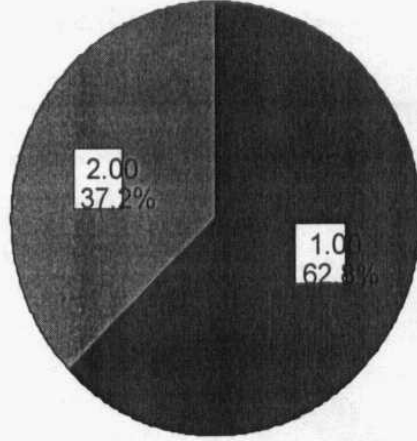
5- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية- بعد الضغوط البيئشخصية:

يوضح الجدول رقم (34) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على بعد الضغوط البيئشخصية ، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (34)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بُعد الضغوط البيئشخصية.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير
	م	ع	م	ع	قبلي-بعدي	قبلي-بعدي
البيئشخصية	90.75	5.94	53.65	5.27	19.275	8.620



قياس قبلي 1 - قياس بعدي 2

شكل (25) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط البيئشخصية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

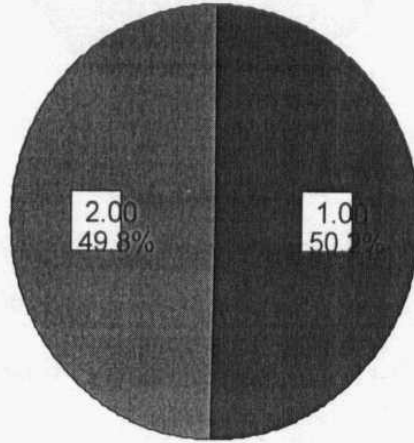
يتضح من الجدول رقم (34) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على بُعد الضغوط البيئشخصية ، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 90.75، في حين انخفض متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 53.65، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط (الضغوط البيئشخصية) قد بلغت (19.275) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 8.620 وهي قيمة كبيرة جداً.

6- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة- بُعد الضغوط البينشخصية:-
يوضح الجدول رقم (35) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة
في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد الضغوط البينشخصية، وقيمة (ت) لمستوى الدلالة
، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (35)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي
والبعدي على مقياس الضغوط (بُعد الضغوط البينشخصية).

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
البينشخصية	5.21	90.35	5.23	91.00	2.292



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (26) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط البينشخصية في القياسين القبلي
والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من الجدول رقم (35) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس
القبلي قد بلغت 91.00، في حين كان متوسط درجاتهم في القياس البعدي 90.35، ولمعرفة
دلالة الفرق بين المتوسطين (القبلي والبعدي)، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين
المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (2.292) وهي غير دالة إحصائياً.

وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط (الضغوط البينشخصية) في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة. وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الضغوط (بُعد الضغوط البينشخصية) لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

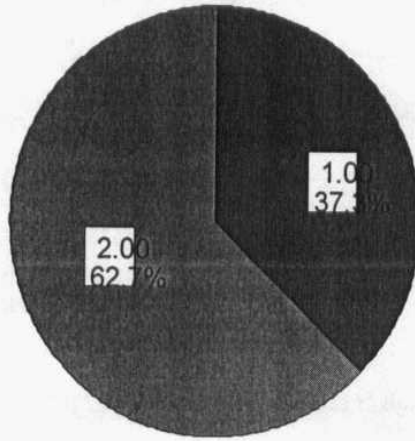
7-القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة بُعد الضغوط البينشخصية:-

يوضح الجدول رقم (36) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي ، لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط(بُعد الضغوط البينشخصية) ، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن =40).

جدول رقم (36)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط (بُعد الضغوط البينشخصية).

القياس البعدي				
البيان المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	ع	م	ع	م
البيينشخصية	5.23	90.35	5.27	53.65
قيمة ت	22.088			



تجريبية 1 ضابطة 2

شكل (27) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط بينشخصية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

يتضح من الجدول رقم (36) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة) التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الضغوط (بُعد الضغوط بينشخصية) في القياس البعدي. ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على بُعد الضغوط بينشخصية قد بلغت (22.088)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية (53.65) ، في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (90.35). ويمكن إرجاع هذا الانخفاض لدى أفراد المجموعة التجريبية، دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقتة.

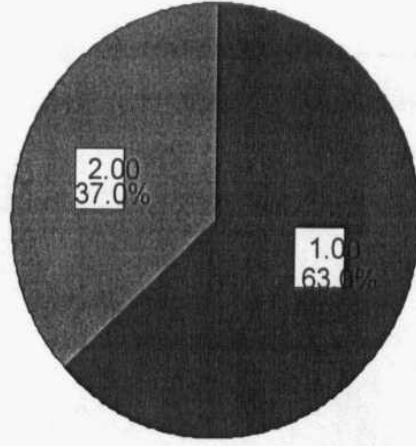
8-القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية- بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية:-

يوضح الجدول رقم (37) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية ، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير ، حيث أن(ن=20):

جدول رقم (37)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير
	ع	م	ع	م		
الكفاءة الشخصية	3.22	35.90	3.48	21.665	9.689	قَبلي-بعدي



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (28) الرسم البياني لمتوسط درجات ضغوط الكفاءة الشخصية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (37) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 61.20، في حين انخفض متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 35.90، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط (ضغوط الكفاءة الشخصية) قد بلغت (21.665) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) ، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 9.689 وهي قيمة كبيرة جداً.

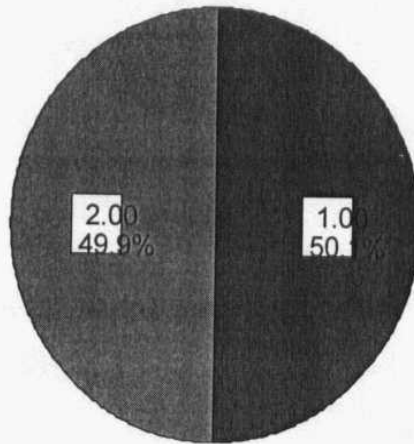
9- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة- بعد ضغوط الكفاءة الشخصية:-

يوضح الجدول رقم (38) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية، وقيمة (ت) لمستوى الدلالة ، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (38)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط (بعد ضغوط الكفاءة الشخصية).

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
الكفاءة الشخصية	4.08	61.05	4.25	60.75	1.453



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (29) الرسم البياني لمتوسط درجات ضغوط الكفاءة الشخصية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من الجدول رقم (38) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي قد بلغت 61.05، في حين كان متوسط درجاتهم في القياس البعدي 60.75، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين (القبلي والبعدي)، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (1.453) وهي غير دالة إحصائياً.

وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط (ضغوط الكفاءة الشخصية) في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة. وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الضغوط (بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية) لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

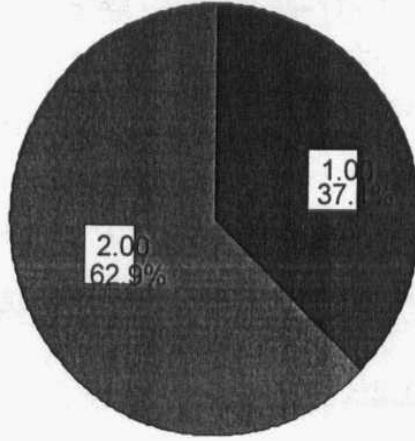
10 – القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة- بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية:

يوضح الجدول رقم (39) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي ، لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط (بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية) ، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن = 40).

جدول رقم (39)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط (بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية).

القياس البعدي					
قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان المتغير
	ع	م	ع	م	
20.227	4.25	60.75	3.48	35.90	الكفاءة الشخصية



تجريبية 1 ضابطة 2

شكل (30) الرسم البياني لمتوسط درجات ضغوط الكفاءة الشخصية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

يتضح من الجدول رقم(39) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة(التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الضغوط (بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية) في القياس البعدي. ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية قد بلغت (20.227) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية (35.90) ، في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة(60.75). ويمكن إرجاع هذا الانخفاض لدى أفراد المجموعة التجريبية ، دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقته.

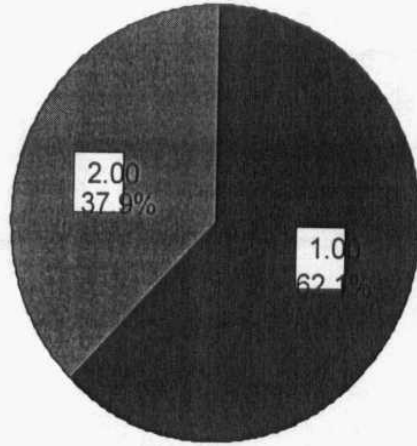
11- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية- بُعد الضغوط المعرفية:-

يوضح الجدول رقم (40) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد الضغوط المعرفية ، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير، حيث أن(ن=20):

جدول رقم (40)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بُعد الضغوط المعرفية.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير قبلي-بعدي
	ع	م	ع	م		
المشكلات المعرفية	1.49	26.30	1.61	16.05	18.901	8.453



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (31) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المعرفية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (40) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على بُعد الضغوط المعرفية، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 26.30، في حين انخفض متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 16.05، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط

(الضغوط المعرفية) قد بلغت (18.901)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 8.453 وهي قيمة كبيرة جداً.

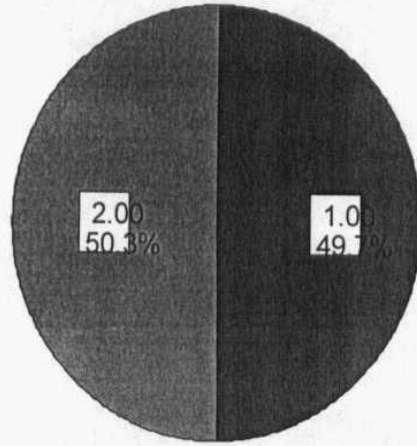
12- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة- بُعد الضغوط المعرفية:-

يوضح الجدول رقم (41) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد الضغوط المعرفية، وقيمة (ت) لمستوى الدلالة ، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (41)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط (بُعد الضغوط المعرفية).

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
الضغوط المعرفية	2.79	27.05	2.58	26.75	1.371



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (32) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المعرفية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من الجدول رقم(41) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي قد بلغت 26.75، في حين كان متوسط درجاتهم في القياس البعدي 27.05، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين (القبلي والبعدي) ، استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (1.371) وهي غير دالة إحصائياً. وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط (الضغوط المعرفية) في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة. وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الضغوط (بُعد ضغوط الكفاءة الشخصية) لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

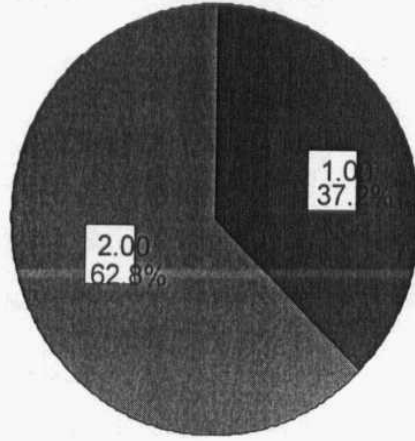
13 - القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة- بُعد الضغوط المعرفية:-

يوضح الجدول رقم (42) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي ، لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط (بُعد الضغوط المعرفية) ، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن =40).

جدول رقم (42)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط (بُعد الضغوط المعرفية).

القياس البعدي				
البيان المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	ع	م	ع	م
الضغوط المعرفية	2.59	27.05	1.61	16.05
قيمة ت	16.168			



تجريبية 1 ضابطة 2

شكل (33) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المعرفية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

يتضح من الجدول رقم (42) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة) التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الضغوط (بُعد الضغوط المعرفية) في القياس البعدي.

ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على بُعد الضغوط المعرفية قد بلغت (16.168) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية (16.05) ، في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (27.05). ويمكن إرجاع هذا الانخفاض لدى أفراد المجموعة التجريبية ، دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقته.

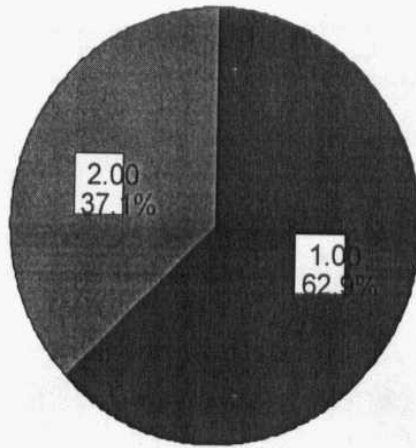
14- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية- بُعد المنغصات البيئية:-

يوضح الجدول رقم (43) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد المنغصات البيئية ، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (43)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بُعد المنغصات البيئية.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير
	ع	م	ع	م	قبلي-بعدي	قبلي-بعدي
المنغصات البيئية	4.20	71.20	3.90	42.05	20.391	9.119



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (34) الرسم البياني لمتوسط درجات المنغصات البيئية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (43) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على بُعد المنغصات البيئية، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 71.20، في حين انخفض متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 42.05، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط (المنغصات البيئية) قد بلغت (20.391) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 9.119 وهي قيمة كبيرة جداً.

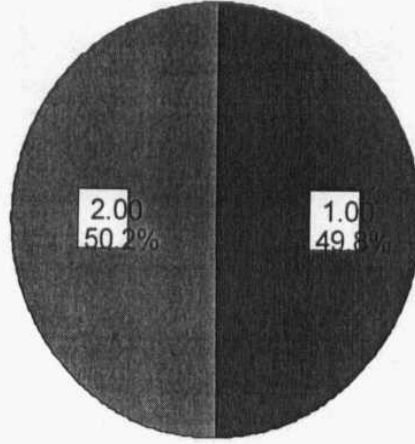
15- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة- بُعد المنغصات البيئية:-

يوضح الجدول رقم (44) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد المنغصات البيئية، وقيمة (ت) لمستوى الدلالة ، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (44)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط (بُعد المنغصات البيئية).

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	م	ع	م	ع	
المنغصات البيئية	72.00	4.35	72.50	4.64	1.365



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (35) الرسم البياني لمتوسط درجات المنغصات البيئية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من الجدول رقم (44) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي قد بلغت 72.00، في حين كان متوسط درجاتهم في القياس البعدي 72.50، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين (القبلي والبعدي) ،استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (1.365) وهي غير دالة إحصائياً.

وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط (المنغصات البيئية) في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة. وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الضغوط (بُعد المنغصات البيئية) لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

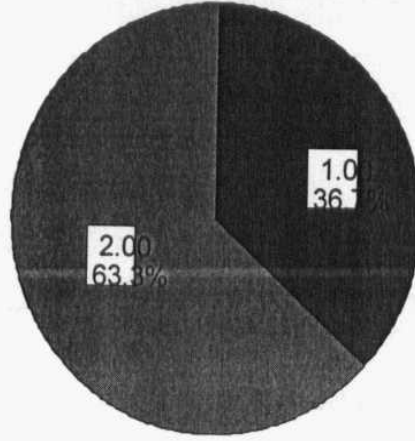
16- القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة- بُعد المنغصات البيئية:-

يوضح الجدول رقم (45) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي ، لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط (بُعد المنغصات البيئية) ، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن =40).

جدول رقم (45)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط (بُعد المنغصات البيئية).

القياس البعدي					
قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان المتغير
	ع	م	ع	م	
22.468	4.64	72.50	3.90	42.05	المنغصات البيئية



تجريبية 1 ضابطة 2

شكل (36) الرسم البياني لمتوسط درجات المنغصات البيئية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

يتضح من الجدول رقم (45) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة) التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الضغوط (بعد المنغصات البيئية) في القياس البعدي. ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على بُعد المنغصات البيئية قد بلغت (22.468) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية (42.05) ، في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (72.50). ويمكن إرجاع هذا الانخفاض لدى أفراد المجموعة التجريبية ، دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقته.

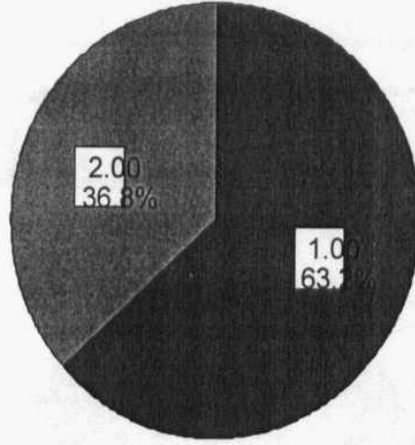
17- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية- بعد الضغوط المتنوعة:-

يوضح الجدول رقم (46) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد الضغوط المتنوعة ، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (46)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على بُعد الضغوط المتنوعة.

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	حجم التأثير قبلي-بعدي
	ع	م	ع	م		
الضغوط المتنوعة	5.50	91.70	5.39	53.35	21.329	9.539



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (37) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المتنوعة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

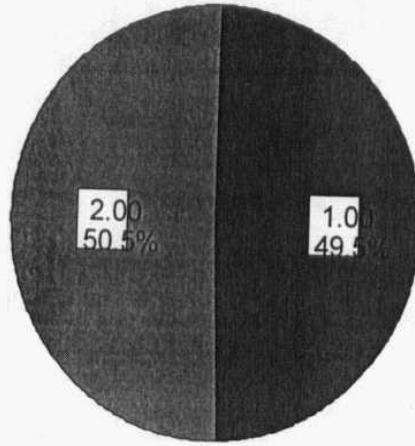
يتضح من الجدول رقم (46) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، مقارنة بمتوسط درجاتهم قبل البرنامج على بُعد الضغوط المتنوعة، فقد كان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج 91.70، في حين انخفض متوسط درجاتهم بعد البرنامج إلى 53.35، ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط (الضغوط المتنوعة) قد بلغت (21.329) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج 9.539 وهي قيمة كبيرة جداً.

18- القياس (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة- بُعد الضغوط المتنوعة:-
يوضح الجدول رقم (47) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة
في القياسين (القبلي-البعدي) على بُعد الضغوط المتنوعة، وقيمة (ت) لمستوى الدلالة ،
حيث أن (ن=20):

جدول رقم (47)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي
على مقياس الضغوط (بُعد الضغوط المتنوعة).

البيان المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
الضغوط المتنوعة	6.48	89.95	6.80	89.75	0.721



قياس قبلي 1 قياس بعدي 2

شكل (38) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المتنوعة في القياسين القبلي
والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من الجدول رقم (47) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس
القبلي قد بلغت 89.95، في حين كان متوسط درجاتهم في القياس البعدي 89.75، ولمعرفة
دلالة الفرق بين المتوسطين (القبلي والبعدي) ،استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين
المتوسطات. ومن الجدول يتضح أن قيمة (ت) كانت (0.721) وهي غير دالة إحصائياً.

وبالتالي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أي مستوى بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط (الضغوط المتنوعة) في القياسين القبلي والبعدي، وقد كانت قيم (ت) منخفضة. وتشير هذه النتائج إلى عدم انخفاض حدة الضغوط (بُعد الضغوط المتنوعة) لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي، ولم تمر بالخبرات التي مارسها أفراد المجموعة التجريبية، لذلك لم يتغير أداؤها في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

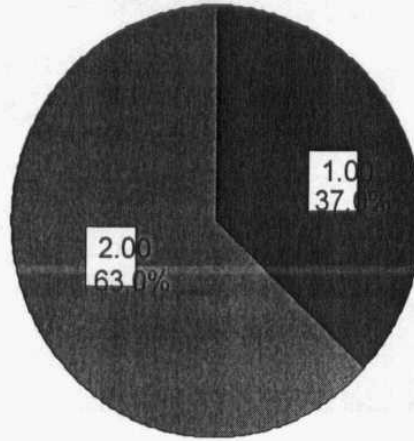
19- القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة- بُعد الضغوط المتنوعة:-

يوضح الجدول رقم(48) دلالة الفروق بين متوسطين غير مترابطين ، وذلك بمقارنة المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي ، لبيان أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط(بُعد الضغوط المتنوعة) ، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير. حيث أن (ن=40).

جدول رقم (48)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط (بُعد الضغوط المتنوعة).

القياس البعدي					البيان المتغير
قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
	ع	م	ع	م	
20.57	6.07	90.70	5.39	53.35	الضغوط المتنوعة



تجريبية 1 ضابطة 2

شكل (39) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط المتنوعة في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

يتضح من الجدول رقم(48) الانخفاض الواضح في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، مقارنة بمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة) التي لم يلاحظ عليها الانخفاض) في مقياس الضغوط (بعد الضغوط المتنوعة) في القياس البعدي. ويلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على بُعد الضغوط المتنوعة قد بلغت(20.57) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.01) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية(53.35) ، في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة(90.70). ويمكن إرجاع هذا الانخفاض لدى أفراد المجموعة التجريبية ، دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تلقتة.

جدول رقم (49)

يوضح النسب المئوية لتغير أبعاد الضغوط بعد البرنامج الإرشادي

قياسات المجموعة التجريبية			
البيان	القياس القبلي	القياس البعدي	النسبة المئوية للتغير
الضغوط	6832	4020	% 58.84
البيئشخصية	1815	1073	% 59.12

قياسات المجموعة التجريبية			
البيان	القياس القبلي	القياس البعدي	النسبة المئوية للتغير
الكفاءة الشخصية	1224	718	58.66 %
الضغوط المعرفية	526	321	61.03 %
المنغصات البيئية	1424	841	59.06 %
الضغوط المتنوعة	1834	1067	58.18 %

يتضح من الجدول رقم (49) الانخفاض الواضح في درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج على كل أبعاد الضغوط، فقد بلغت نسبة الانخفاض بصفة عامة على مقياس الضغوط 85.84 %، و 59.12 % على بعد الضغوط البيئية الشخصية، و 58.66 % على بعد الكفاءة الشخصية و 61.03 % على بعد الضغوط المعرفية، و 59.06 % على بعد المنغصات البيئية، و 58.18 % على بعد الضغوط المتنوعة.

ويلاحظ تقارب نسب الانخفاض بين الأبعاد المختلفة مما يدل على تقارب أثر البرنامج على التغير في كل الأبعاد. ويمكن إرجاع نسب الانخفاض هذه إلى تأثير البرنامج الإرشادي.

خلاصة القول أن الفرض الثاني قد تحقق بأن أدى البرنامج الإرشادي إلى انخفاض متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده بمقارنته بمتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة.

الفرض الثالث ومناقشة نتائجه:

الذي ينص على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد الإرشاد مباشرة، ومتوسط درجاتهم بعد مرور شهرين من الإرشاد على مقياس الاعترا ب.

ولإختبار هذا الفرض استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:

1 - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات ، وذلك للمقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (بعد البرنامج) ومتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (بعد المتابعة) لبيان استمرارية أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، بعد مرور شهرين على البرنامج .

التحليل الإحصائي:

سيقوم الباحث بعرض نتائج المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية (بعد البرنامج) و متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (بعد المتابعة) في القياسين

(البعدي - المتابعة) لبيان استمرارية أثر البرنامج الإرشادي من عدمه على المجموعة التجريبية، بعد مرور شهرين من الإرشاد.

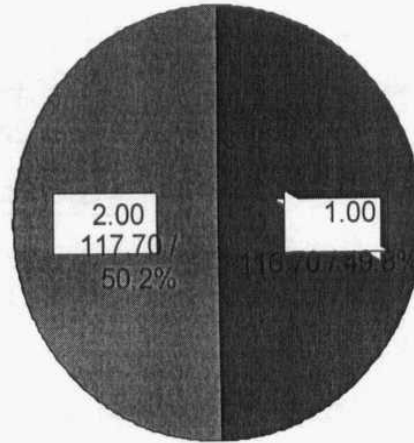
* القياس (البعدي - المتابعة) للمجموعة التجريبية:

يوضح الجدول رقم (50) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية القياسين (البعدي - المتابعة) على مقياس الإغتراب، وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير ، حيث أن (ن=20):

جدول رقم (50)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - المتابعة) على مقياس الإغتراب

البيان المتغير	القياس البعدي		قياس المتابعة		قيمة ت
	م	ع	م	ع	بعدي-متابعة
الإغتراب	116.7	5.38	117.6	6.00	0.953



قياس بعدي 1 قياس متابعة 2

شكل (40) الرسم البياني لمتوسط درجات الإغتراب في القياسين البعدي والمتابعة للمجموعة التجريبية.

وباستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مترابطتين للمقارنة بين هذه المتوسطات في القياس (البعدي - المتابعة) أظهرت نتيجة المقارنة كما هو موضح في الجدول (50) أن المعدل

الإجمالي للاغتراب أظهر فروقا غير ذات دلالة إحصائية ، فقد بلغت قيمة (ت) (0.953)، وهي غير دالة إحصائياً، حيث بلغ متوسط الاغتراب في القياس البعدي (116.7)، بينما بلغ (117.55) في قياس المتابعة ، وهذا يعنى عدم وجود فروق بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد الإرشاد مباشرة ، ومتوسط درجاتهم بعد مرور شهرين من الإرشاد (فترة المتابعة) على مقياس الاغتراب المستخدم في هذه الدراسة.

خلاصة القول أن الفرض الثالث قد تحقق إذ ثبتت استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض حدة الاغتراب لدى عينة الدراسة بعد فترة المتابعة.

الفرض الرابع ومناقشة نتائجه:

الذي ينص على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد الإرشاد مباشرة، و متوسط درجاتهم بعد مرور شهرين من الإرشاد على مقياس الضغوط النفسية.

ولاختبار هذا الفرض استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:

1 - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات، وذلك للمقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية(بعد البرنامج) و متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية(بعد المتابعة) لبيان استمرارية أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، بعد مرور شهرين من الإرشاد.

التحليل الإحصائي:

سيقوم الباحث بعرض نتائج المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية(بعد البرنامج) و متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية(بعد المتابعة) في القياسين (البعدي - المتابعة) لبيان استمرارية أثر البرنامج الإرشادي من عدمه على المجموعة التجريبية، بعد مرور شهرين من الإرشاد.

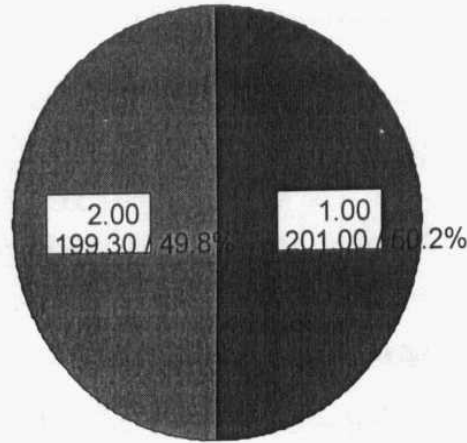
* القياس (البعدي -المتابعة) للمجموعة التجريبية:

يوضح الجدول رقم (51) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية القياسين (البعدي - المتابعة) على مقياس الضغوط النفسية، وقيمة(ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير ، حيث أن(ن=20):

جدول رقم (51)

يوضح المقارنة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - المتابعة) على مقياس الضغوط النفسية

البيان المتغير	القياس البعدي		قياس المتابعة		قيمة ت
	م	ع	م	ع	
الضغوط النفسية	201	19.05	199.3	16.08	0.738



قياس بعدي 1 قياس متابعة 2

شكل (41) الرسم البياني لمتوسط درجات الضغوط في القياسين البعدي والمتابعة للمجموعة التجريبية.

وباستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مترابطتين للمقارنة بين هذه المتوسطات في القياس (البعدي - المتابعة) أظهرت نتيجة المقارنة كما هو موضح في الجدول (51) أن المعدل الإجمالي للضغوط النفسية أظهر فروقاً غير ذات دلالة إحصائية ، فقد بلغت قيمة (ت) (0.738)، وهي غير دالة إحصائياً، حيث بلغ متوسط الضغوط النفسية في القياس البعدي (201) ، بينما بلغ (199.3) في قياس المتابعة، وهذا يعني عدم وجود فروق بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد الإرشاد مباشرة، ومتوسط درجاتهم بعد مرور شهرين من الإرشاد (فترة المتابعة) على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

خلاصة القول أن الفرض الرابع قد تحقق باستمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة بعد فترة المتابعة.

مناقشة النتائج :

يشير التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياسي الاغتراب و الضغوط النفسية قبل تلقي البرنامج وبعده يدل إتجاهها على انخفاض حدة الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى أفراد المجموعة بعد تلقي البرنامج الإرشادي، حيث بلغ مستوى الدلالة لقيم اختبار (ت) 0.01 . وهذا يعنى أنه قد ثبت بالفعل فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج بالمعنى في تخفيف الشعور بالاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية والتقليل من حدتها والوصول بها إلى مستوى الشعور السوي ، الذي هو لب و صميم الوجود الإنساني الأصيل ، والذي يعد دافعا للإنسان إلى تحمل تبعات حريته ومسؤوليته وإرادته ، والانفتاح على العالم والحياة بدلا من أن يكون مقيدا لإمكاناته وطاقاته ، كما هو في حالة الشعور الحاد بالاغتراب والضغوط النفسية.

وتتفق ما توصلت إليه الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسات أخرى سابقة، مثل دراسة إبراهيم بدر (1991) التي توصلت إلى فاعلية العلاج بالمعنى في علاج الفراغ الوجودي واللامبالاة اليانسة لدى طلاب الجامعة، ودراسة زينب زين العابدين (1994) التي انتهت إلى فاعلية العلاج بالمعنى في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين ، ودراسة صلاح مكاي (1997) التي أكدت فاعلية العلاج بالمعنى في خفض مستوى الاكتئاب ، ودراسة منال عبدالخالق (1998) التي أكدت فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف مشاعر الذنب لدى عينة من طلبة الجامعة. كما تتفق نتائج الدراسة الحالية أيضاً مع ما ذهب إليه علماء عديدون أمثال ستاين (1969)، وفرانكل (1970)، ونيكولس (1984) ومصطفى فهمي (1967) وهاربر و هوبز (1993)، وعبدالعلی الجسماني (1994) ، حيث اتفقوا جميعاً على أن الإنسان وإن دفعته الدوافع وتجاذبتة القيم، إلا أنه يظل حراً في أن يقبل أو يرفض ، حر في أن يختار، فهو مسؤول وملتزم، وذلك هو لب الوجود في أصلته.

وتعنى هذه النتيجة في ضوء المقياس المستخدم أن الأفراد في المجموعة التجريبية، ونتيجة لتلقى البرنامج الإرشادي، وما قدمه من مهام وتدريبات ونشاطات تناولت الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية ساعدهم على اكتشاف المعنى، وتنمية الإمكانيات الكامنة لديهم، ومكنهم بالفنيات الملائمة من التعرف على نواحي الضعف والقوة لديهم، وبالتالي تقوية النواحي الضعيفة، ومساعدتهم على تحقيق المعنى الذي كان غائباً عنهم. بالإضافة إلى أن النشاطات والتدريبات التي قاموا بها خلال الجلسات على التأمل والتفكير فيما يتضمنه عالمهم من أحداث وأشخاص، والمكانة التي تشغلها هذه الأحداث والأشخاص في حياتهم، وذلك لإعادة ترتيب أولوياتهم تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين. وقد تأكد للباحث أن البرنامج الإرشادي بمراحله الإرشادية وجلساته وإجراءاته التطبيقية كان فعالاً في مساعدة الأفراد الذين يعانون من حدة الشعور بالاغتراب والضغط النفسي على استكشاف المعنى، وتعميق الوعي لديهم، وعلى الأخذ بأيديهم للتعرف على وتحديد النسق القيمي الذي يعتبرونه هادياً لسلوكهم بما ينطوى عليه من مبادئ وأخلاقيات ومثل يلتزمون بها ولا يحيدون عنها. وقد تغيرت اتجاهات الأفراد حيال واقعهم وظروفهم المحيطة، وبالتالي حيال معاناتهم وأزماتهم النفسية، ونجح أفراد العينة في التعرف على معنى وجودهم وحياتهم، وتفهموا الحكمة من قدر الحرية المتاحة أمامهم، وأهمية النهوض بمسؤولياتهم، ومهام حياتهم، وشيئاً فشيئاً نمت وتدعمت إرادة المعنى لديهم، وصدقت رغبتهم في بلوغ المعنى الحقيقي وتحقيقه، وأصبح بإمكانهم مواجهة حدة الشعور بالاغتراب والضغط النفسي، وتفهم أسبابهما، والتعرف على مصادرهما بلا خوف ولا تردد، وبدلاً من الإغراق في المعاناة والألم، تحول سلوكهم إلى سلوك إيجابي بناء يستهدف التخفيف من الشعور بالاغتراب والضغط النفسي، وإطلاق الطاقات الكامنة نحو الإيجابية الخلاقة، أسمى درجات السوية، وتحققت بذلك أهداف البرنامج الإرشادي، كل في مرحلته الملائمة بدءاً من الاستبصار الوجودي ومروراً بتعديل الاتجاهات، إلى التسامي بالذات وبلوغ إرادة المعنى، ووصولاً إلى القدرة على التعامل مع الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية والتغلب على المعاناة منهما.

ويمكن القول - مرة أخرى - بأن تحليل نتائج درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة قد أظهر فروقاً دالة في القياس البعدي بين المجموعتين، بينما لم تكن تلك الفروق موجودة قبل تلقي البرنامج الإرشادي وهذا ما يدفع إلى القول بأن البرنامج الإرشادي

قد ساهم بشكل واضح في انخفاض الاغتراب والضغط النفسية ، ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج قد ساهم في تعديل رؤية وإدراك الفرد للمواقف المختلفة، مما يجنبه تصعيد بعض المواقف لتصبح مشكلات ، وأدى إلى نمو القدرة على مواجهة الاغتراب و ضغوط الحياة، وإلى زيادة الوعي بالاغتراب والضغط التي يواجهونها، وأيضاً كيفية مواجهة مشاعر الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط والتعامل معها. ويشير الاغتراب الحاد إلى معاناة الفرد باعتباره كائنًا إنسانياً يتمتع بحس مرهف وضمير حي. وتكمن الخطورة وتتضخم المشكلة في استمرارية الاغتراب و الضغوط وحدتها دون أن يستطيع الفرد أن يدرك معنى لحياته، عندئذ فإن استمرارية الاغتراب الحاد والضغط النفسية الشديدة يمكن أن تتحول إلى مرض بالمعنى الدقيق للمصطلح كالاكتئاب مثلاً، كما قد يؤدي استمرار هذه الحالة إلى الإدمان أو الانتحار وحتى الجريمة.

وهنا فإن الزيادات الكمية في ظاهرة غير مرضية يمكن أن تتحول إلى بالظاهرة إلى المرض عندما تبلغ حداً معيناً من الشدة، كل شيء يتوقف على الشروط الفيزيائية والنفسية من جهة وإرادة المعنى من جهة أخرى، وذلك في حالة فردية بعينها في موقف بعينه. وقد تمت الاستفادة من الاستراتيجيات التي قدمت خلال الجلسات بداية من استراتيجية المقارنة والقدرة على التعرف على أوجه التشابه والاختلاف بين البدائل المتعددة للتصدي للمواقف الاغترابية وما يرتبط بها من ضغوط نفسية، وكذلك التعرف على أوجه الضعف والقصور ومحاولة معالجتها وفق الامكانيات المتاحة، وتوظيف الاستراتيجيات التي اكتسبها لتحويل المواقف السلبية إلى مواقف ايجابية، وتعديل الاستجابات في مواقف الحياة اليومية عن وعي وقصد ، أي العمل على تنظيم الذات. ولقد أدرك أفراد العينة من خلال المواقف التي قدمت في جلسات البرنامج أن كل فرد يضع ويحقق من الأهداف والمعاني ما يناسبه هو شخصياً، ولا بد من وجود فروق فردية واختلافات بينهم.

ونتيجة تلقي البرنامج الإرشادي وما قدمه البرنامج من مهام وتدريبات ونشاطات تناولت الجوانب المعرفية والوجدانية، ساعدهم على تنمية الوعي بذواتهم وبالآخرين. كما ساهم في إيقاظ الامكانيات الكامنة لديهم ومكنهم بالفنيات الملائمة من التعرف على نواحي الضعف والقوة في ذواتهم، وبالتالي تقوية النواحي الضعيفة بما يمكن من تحقيق أهدافهم والاستفادة من امكانياتهم وقدراتهم التي لم يكونوا على إدراك جيد لها، وذلك من خلال تمييزهم للسلوك الذي

تظهر فيه مهارة الوعي بالذات في حياتهم اليومية من خلال قيامهم بالأدوار الاجتماعية المختلفة، وباستخدام استراتيجيات متعددة، كملاحظة الذات، والمقارنة، والحوار الذاتي، والتسامي بالذات وغيرها.

وباستخدام استراتيجيات الواجبات والأنشطة المنزلية استطاع أفراد العينة نقل الخبرة من إطار الجلسات إلى الواقع العملي في حياتهم الاجتماعية، وإمكانية نقل تلك المفاهيم للآخرين في محيط الأسرة وغيرها، مما يساعد على تثبيت الخبرة والعمل على استدامها في البناء المعرفي القائم لدى أفراد العينة. وقد أشار إلى ذلك الكثير من أفراد العينة، بمعنى أن أفراد العينة أصبحوا يوظفون ما اكتسبوه في حياتهم الشخصية.

وقد ساعد البرنامج الإرشادي على نمو المهارات الوجدانية والاجتماعية لدى أفراد العينة فقد أتاح لهم البرنامج:

تقديم المعلومات والمفردات والمفاهيم الجديدة.

- ربط هذه المعلومات الجديدة بالبناء المعرفي والوجداني مما أدى إلى استدامها في المنظومة الشبكية المعرفية الوجدانية.

- توظيف هذه المنظومة الجديدة في مواقف الحياة المختلفة .

وقد استفاد أفراد العينة من التعلم داخل مجموعات صغيرة القائم على التبادل في الآراء واستيعاب وجهة نظر الآخر والوصول مع مجموعة العمل إلى قرارات مشتركة، وهذا يعد وكأنه نموذج مصغر لمواقف الحياة بشكل عام. وقد ساعد عمل ملخص لكل جلسة على تركيز الضوء على ما دار في الجلسة بشكل إجرائي على تقييم التقدم نحو الأهداف وتدعيم التفاعل بين أفراد العينة وتحقيق التغيير المقصود.

وللتأكيد من استمرار أثر البرنامج على خفض الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى أفراد العينة، قام الباحث بعمل اختبار (ت) بين القياس البعدي والمتابعة، وقد أشارت النتائج إلى استمرار فعالية البرنامج، مما يدل بدوره على قدرة أفراد العينة على استدخال المفاهيم والاستراتيجيات في البناء المعرفي لديهم، مما أثر بدوره رغم مرور فترة من الزمن على السلوك العام لدى أفراد العينة. بالإضافة إلى أن البرنامج قد نجح في إضافة إمكانات جديدة ترفع وتزيد من احتمالات النجاح، وحيث أن المواقف الواقعية تتطلب التنوع في الإمكانات وزيادة البدائل المتاحة لاختيار الفرد وكل ذلك يقود إلى تحقيق النجاح، والنجاح يعدل مفهوم

الذات ويجعله أكثر إيجابية، فمن خلال البرنامج اكتسب أفراد العينة مفهوم المرونة الذي ساعدهم في تغيير رؤيتهم لمواجهة المواقف المتغيرة التي يتعرضون لها، وكذلك تغيير رؤيتهم لنفس الموقف إذا تغيرت الظروف، وأستطاعوا أن يستوعبوا آراء الآخرين بل ويحترموها، وأدركوا أن الموقف الواحد يحتمل أكثر من رأي.

وحيث أن البرنامج هدف إلى بناء الشخصية بناء منظومياً تتفاعل أبعاده وتتكامل، لذلك فإن نمو الوعي بالذات من خلال الوعي الشخصي، والوعي بالآخر يصاحبه ويتبعه انخفاض في معدل الضغوط التي يشعر بها الفرد أثناء التفاعل مع الأفراد أو البيئة الخارجية بشكل عام ومدى الوعي بالذات يتيح الفرصة للوعي بمواقف الخلاف والمشكلات والسبب وراء تلك المشكلات، وأيضاً كيفية مواجهة تلك المشكلات والمواقف التي تسبب الضغط النفسي والشعور العام بعد الرضا وسوء التوافق. وقد استطاع أفراد العينة توظيف المفاهيم التي اكتسبوها من خلال الجلسات، وأثناء قيامهم بالأدوار الاجتماعية المختلفة، أي أنهم أصبحوا أكثر قدرة على تحمل الأحداث السينة والمواقف الصعبة والانفعالات القوية بدون التعرض للإجهاد وذلك عن طريق التعامل مع هذه الضغوط بفاعلية وإيجابية.

وإذا كان الطالب قد عانى من الاغتراب والضغط بسبب فقدان المعنى من حياته، فإن العلاج بالمعنى يسير بهذا الطالب من نفس الطريق ولكن في الاتجاه المعاكس بمعاونته في الكشف عن المعنى الكامن في حياته ومساعدته كذلك في تحقيقه لهذا المعنى أي ما كانت الوسائل والفنيات.

والأهم من ذلك كله هو دور الباحث نفسه في تعميق إدراك الطالب لكي يصبح واعياً بالمجال الكلي للمعنى وما ينطوي عليه من قيم، ودوره كذلك في مساعدة الطالب على أن يتحمل مسؤولياته تجاه مطالب الحياة ومن هذه المطالب بالنسبة للدراسة الحالية التخفيف من حدة الاغتراب والضغط النفسية. وهكذا تتحقق عبارة "فرانكل" بأن: "العلاج بالمعنى هو في النهاية تربية نحو المسؤولية، وبناء عليه يجب أن يتقدم الشخص إلى الأمام في اتجاه المعنى العياني لوجوده الشخصي، دون الاعتماد على أي أحد آخر".

يتضح من نتائج الدراسة - كما سبق القول - انخفاض في درجات الاغتراب والضغط النفسية لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الذي يعتمد على الأسس النظرية للعلاج بالمعنى والذي يهدف إلى تحليل خيارات الفرد للوصول إلى مصدر لإيجاد المعنى من

الحياة، لأن وضوح المعنى يعطي للفرد الإحساس بالحياة والأهم من ذلك يعطيه الإحساس بالتوجه إلى الحياة بنظرة متفائلة. فتدريبات البرنامج تعمل على استثارة تفكير الفرد لبلوغ القيم الابتكارية من خلال الأنشطة الابتكارية مثل كتابة الشعر والقراءة والرسم وجمال الطبيعة.. حيث تعتبر هذه الأنشطة طرق متعددة لإيجاد معنى في الحياة من خلال اكتشاف القيم الخيرية، وبالتالي نجد أن توجيه حياة الفرد يركز على فلسفة تساعد على تكوين خطط بناءة وانتهاج أسلوب حياة رشيدة مع نظام أهدافه وقيمه، وتحقيقها بحيث تتفق مع القبول الاجتماعي، وبالتالي فتبني الفرد لنظام من القيم والأهداف يجعل الحياة بالنسبة له غنية بالمعاني فتبدو أكثر غنى وحيوية وهنا تكون حياة الفرد ذات معنى. ونجد أن البرنامج يركز على التغلب على المواقف القدرية ليس باليأس والقنوط، وهنا كانت تطبيقات البرنامج التي ركزت على القيم الاتجاهية حيث فيها تكون المواجهة لهذه المواقف القدرية ومحاولة اكتشاف المعاني الكامنة من وراء هذه المواقف، وبالتالي يتقرر في ضوء ذلك ما إذا كان هناك معنى للحياة بدلاً من اليأس والاستسلام.

ومما سبق يتضح أهمية اكتشاف المعنى من الحياة من خلال القيم الابتكارية أو القيم الخيرية أو القيم الاتجاهية، حيث تحتوي على أنشطة من شأنها حث الفرد على إيجاد المعنى في الحياة، وذلك بتذكر الخبرات المحققة في حياة الفرد ومحاولة تحقيقها الآن، وكذلك من خلال وضوح الآمال والرغبات مع وضع خطط العمل لتحقيق هذه الآمال أو الرغبات، وأن الذي يحدد العناصر الأساسية للمعنى يتمثل في أصدق تعبير عن المعنى في الحياة والمطابق للمثل الصيني القديم "أن السعادة في أن يكون لديك شيئاً تفعله، شخصاً تحبه، شيئاً تود عمله في المستقبل".

وبناء على ما تقدم يمكن تفسير جملة ما أسفرت عنه نتائج الدراسة في ضوء العوامل الرئيسية التالية:

1- إن العلاج أو الإرشاد بالمعنى يُعد علاجاً مفيداً في تناول مشكلات بعينها، كتلك المشكلة التي تتناولها الدراسة الحالية، حينما تكون معاناة الطلاب من مشاعر اغترابية حادة و ضغوط نفسية شديدة، مرتبطة أساساً بمعاناتهم من وجود فراغ وفقدان لمعنى الحياة. وبرغم أن العلاجات النفسية بمختلف توجهاتها أولت من الناحية النظرية اهتماماً كبيراً بالأنا الأعلى والقيم ودورهما في حياة الإنسان وتوافقته النفسي إلا أن العلاج بالمعنى من بين كل هذه

العلاجات هو الذي نزل إلى الممارسة العلاجية بنظرية دافعية جديدة ، تقوم على إرادة الإنسان للمعنى كقوة دافعية عظمتجيب ما دونها من قوى دافعية أخرى.

2- إن العلاج و الإرشاد بالمعنى يُعد من زاوية ما علاجاً عصرياً، ذلك أن العصر الحالي قد انطلق وعقل الإنسان شوطاً كبيراً ، وتمثل هذا في التقدم العلمي المذهل في السنوات الأخيرة الماضية ، وكذا في الابتكارات والتقنيات التي تطالع الناس بالجديد كل يوم. غير أن العصر الحالي أيضاً تقهقر بالإنسان المعاصر إلى الخلف بدرجة أو بأخرى من ناحية ما يغذى روحه، ويقوى مبادئه ومعتقداته، وقيمه، وعلى حد تعبير "فرائكل" فإن إنسان هذا العصر أصبح مهتماً بالحالة التي عليها مالياته(أمواله) بأكثر من اهتمامه بالحالة التي عليها أخلاقياته"(إبراهيم بدر، 1991، ص237-238).

3- إن العلاج بالمعنى يساعد الإنسان على أن يفهم أنه قد تتصارع وتتحداه قوى تتفوق عليه، وقد تعجزه عن التحرر من قيودها، لكنه برغم كل شيء يظل قادراً على اتخاذ موقف حيال هذه القوى، وهذا هو ما يبلور معنى الحرية الإنسانية، فالإنسان يختار ويقرر ويفعل، وهو قادر على تغيير ذاته وحياته وتحديد ما ستكون عليه في المستقبل القريب والبعيد أيضاً. كما ولا بد أن يفهم كل إنسان أن التمسك بالقيم ينطوي في حد ذاته على تفضيل لقيمة دون أخرى، وليس فيه إعفاء للإنسان من اتخاذ القرار، بل إن التمسك بالقيم والمبادئ هو نفسه عملية اتخاذ القرار في صميم معناها، وكون المرء مسؤولاً هو الأساس الجوهرى للوجود الإنساني، والمسؤولية تشمل الالتزام، ويمكن فهم الالتزام من زاوية المعنى، فالسعي إلى تحقيق المعنى خاصة إنسانية أصيلة تمكن المرء من التغلب على آلامه ومواجهة إحياطاته. وإرادة المعنى إرادة صادقة وأصيلة فينا، وهي تقتضي سعى الإنسان لتحقيق المعنى بدلاً من انتظاره و توقعه، وبذلك يمكن تحقيق التغلب على الاغتراب والضغط النفسية. وهكذا فالعلاج بالمعنى لا يقدم للإنسان معنى حياته، وإنما يساعده على بلوغه، إذ يساعده على أن يفتح، ويتحدث، ويعبر، ويعيد النظر من جديد، ويقيم بصورة أفضل إمكاناته التي يمتلكها، ويحقق أفضل صور المعنى.

في ضوء هذا يمكن فهم ما أسفرت عنه النتائج من فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض حدة الشعور بالاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في هذه الدراسة، فقد استطاع كل فرد من أفراد المجموعة(طالب أو طالبة) من خلال تطبيق البرنامج

القائم على العلاج بالمعنى ، وبمساعدة الباحث من أن يجد معنى كامناً في حياته تم الكشف عنه. ومن ثم أصبح ميسوراً إقناعه بالتخلي عن اعتقاده بانعدام معنى وما نشأ عن هذا الاعتقاد من شعور بالمرارة، ومواجهته بمسؤولياته تجاه مطالب الحياة، وبتحديه بالمهام التي تنتظر منه الإنجاز في المستقبل ، وبأن لديه القدرة على اكتشاف وإيجاد معنى في حياته ، وأن له رسالة فيها ، وقدرة على الالتزام بهذه الرسالة والعطاء في سبيلها. وقد يكون الفرد لديه قدرة على التعلم والاستفادة مما يمر به ويمر به الآخرون من خبرات من العوامل التي تساعد على اكتشاف معنى لحياته أو هدف لها ، وأيضاً اكتساب القدرة على السمو فوق تكوين الفرد البيولوجي، ومن هذا يتضح أن وضوح الهدف من الحياة يقلل من البحث عنه، وهذا يفسر مدى انخفاض درجات أفراد المجموعة التجريبية في اختباري الاغتراب و الضغوط النفسية.

تقييم البرنامج من قبل أفراد العينة:

استخدم الباحث النتائج التي حصل عليها من استمارة تقييم البرنامج ، والتي تهدف إلى التعرف على مدى نجاح البرنامج ، وما حققه من نمو، ونواحي القصور فيه وما يتطلبه من اقتراحات، والتعرف على حدوده ، ومعرفة اتجاهات أفراد العينة نحوه. وبصفة عامة فقد كان اتجاه أفراد العينة إيجابياً مما يدعم النتائج السابقة التي أشارت إلى مدى استفادة أفراد العينة من البرنامج الإرشادي، وخبراته الحية، ومدى فاعليته في الحث على اكتشاف المعنى في الحياة.

وبالرغم من ذلك فكانت هناك بعض الاتجاهات السلبية التي ظهرت على الاستمارة وهي نتيجة متوقعة في ضوء الفروق الفردية والاختلافات بين الأفراد وإن كانت النسبة قليلة بالنسبة للاتجاهات السلبية، وأن غالبيتها ملاحظات تنظيمية. ويمكن إيجاز ما ورد من آراء في النقاط التالية:

أولاً: أوجه الاستفادة كما عبر عنها أفراد العينة:

- 1- البرنامج مفيد وجيد، به أصبحت أكثر شعوراً بالرضا عن نفسي وعن حياتي.
- 2- ساعدني على الوعي بذاتي، وملاحظة طريقة تفكيري وتعاملتي مع الآخرين سواء أكانوا داخل الأسرة أو الجامعة أو الجيران.
- 3- برنامج جديد من نوعه وبه خبرات شيقة وممتعة.
- 4- دفعني البرنامج للتفكير في تنمية امكانياتي.

- 5- تعلمت كيف أضع لنفسي أهدافاً أكثر كفاءة تتفق مع جوانب القوة في شخصيتي.
- 6- أدركت أهمية التعامل مع الضغوط المختلفة بكفاءة.
- 7- تعلمت تغيير وتعديل أسلوبِي الذي أتعامل به مع الآخرين بشكل أكثر كفاءة وأكثر توافقاً عن ذي قبل.
- 8- اكتسبت مفاهيم واستراتيجيات جديدة لم أعرفها من قبل.
- 9- أصبحت نظرتي للحياة أكثر تفاؤلاً.
- 10- نمو قدرتي على تحديد أهدافي.
- 11- نمو ثقتي في نفسي، وقدرتي على التعبير عن ذاتي بثقة، ومرونة في تعديل سلوكي.

ثانياً: أوجه القصور كما عبر عنها أفراد العينة:

- 1- طول الفترة الزمنية لبعض الجلسات يؤدي إلى الشعور بالملل.
- 2- يرى بعض أفراد العينة أن زمن تطبيق بعض الجلسات كان في وقت متأخر (بعد الساعة الواحدة ظهراً) مما أدى إلى القلق والملل (خصوصاً البنات) لارتباطهم بمواعيد العودة لبيوتهم.
- 3- مكان تطبيق البرنامج كان موضع انتقاد من بعض أفراد العينة، حيث لم يكن مكاناً مناسباً لقلة التجهيزات، وللمقاطعة التي تحصل بشكل متكرر من قبل بعض الطلاب خارج القاعة الدراسية.
- 4- كثرة النشاطات والتدريبات في بعض الجلسات، وقتها في جلسات أخرى.

ثالثاً: المقترحات التي وردت من أفراد العينة:

- 1- تطبيق البرنامج على مجالات واسعة مثل المدارس والجامعات.
- 2- تقديم مثل هذه البرامج كجزء من المقررات الدراسية بالجامعة.
- 3- إنشاء مراكز متخصصة للتدريب على تنمية المهارات.
- 4- أن يقدم البرنامج لطلاب السنة الأولى الجامعية.

توصيات الدراسة ومقترحاتها:

- 1- للوقاية الأولية من مخاطر الاغتراب والضغوط النفسية يقترح الباحث أن تقوم الجهات المختصة بشؤون التعليم بالجاهيرية بإعداد عدة مناهج دراسية عن الإرشاد النفسي ذات مستويات متدرجة لتدرس بجميع المراحل التعليمية.

- 2- للوقاية الثانوية من مخاطر الاغتراب و الضغوط يوصى الباحث بالتوسع في إنشاء وحدات للعلاج النفسي والإرشاد النفسي للشباب في مراكز تجمعهم بالمدارس والجامعات والأندية والساحات والروابط الشبابية لتقديم الخدمات العلاجية والإرشادية التي تساعدهم على حل مشاكلهم.
- 3- يوصى الباحث بوضع استراتيجية موحدة تهدف إلى نشر الثقافة المتعلقة بالعلاج بالمعنى، والتوعية بنظام القيم الإيجابية على أسس تربوية ونفسية سليمة.
- 4- يوصى الباحث بأن تقوم وسائل الإعلام المختلفة بتخصيص برامج أو أنشطة إعلامية تخصص للمعرفة السيكولوجية، على أن تقدم هذه المعرفة بطريقة جذابة.
- 5- يوصى الباحث بأن تقوم أقسام علم النفس بالجامعات الليبية والمراكز البحثية المتخصصة باستحداث أقسام للإرشاد النفسي، والتوسع في إعداد برامج الإرشاد الوقائي.
- 6- تشجيع النشء على ممارسة حريتهم الشخصية ، مع مراعاة مستوى نضجهم الفكري الذي يؤهلهم على ممارستها بشكل يعبر عن إحساسهم بالمسؤولية.
- 7- يوصى الباحث بإجراء بعض الدراسات والبحوث ، وإعداد برامج علاجية وإرشادية مماثلة، مما يعود بالفائدة والنفعة على الفرد والمجتمع مثل:
- أ- بناء برنامج علاجي أو إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى لخفض الاغتراب لدى فئات مهنية متعددة.
- ب- بناء برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى في خفض الضغوط النفسية لدى المعلمين .
- ج - بناء برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى لتنمية الإحساس بالانتماء للوطن لدى عينة من الشباب.
- د - بناء برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى لعلاج مدمني المخدرات.
- هـ - بناء برنامج إرشادي قائم على نظرية مدى فاعلية العلاج لمساعدة المتقاعدين على تقبل أوضاعهم الحياتية الجديدة بعد التقاعد.

ملخص الدراسة

• مشكلة الدراسة:

يعتبر العلاج بالمعنى الذي ابتكره " فرانكل " واحداً من العلاجات النفسية الحديثة التي تستند على الفلسفة الوجودية. ويهتم بشكل أساسي بالوجود الإنساني ومعنى هذا الوجود، ويرى فرانكل أن إيجاد هذا المعنى في الحياة أساسي من أجل الصحة النفسية، بينما افتقاد المعنى يسبب العديد من المشاكل النفسية، فهو ليس بعصاب ولكنه يشكل أرضية خصبة لنمو العصاب. واستناداً إلى نتائج الدراسات المتعددة التي تشير إلى وجود علاقة قوية بين افتقاد المعنى وشدة الإحساس بالضغط النفسية، وإلى أن ذلك يتطلب مساعدة الأفراد على أن يصبحوا واعين تماماً لرسالتهم في الحياة، وأن يقدروا قيمة مهامهم، وذلك بالطرق الموضحة من قبل فرانكل، فإن ذلك سوف يؤدي إلى اكتشاف المعنى في حياتهم، ويتخلصوا من حدة الضغوط النفسية لديهم. وبناءً على أن البيئة اللببية مازالت بكراً وفي حاجة ماسة للكثير من الدراسات للكشف عن أبعاد ظاهري الاغتراب والضغط النفسية، ومحدداتها، والتدخل في إيجاد حلول تطبيقية إرشادية تخفف عن الطلاب عناء الاغتراب و تزودهم بالأساليب التي تساعدهم على حسن التوافق و إيجاد معنى للحياة يقيهم من الاغتراب والضغط النفسية؛ تقوم الدراسة الحالية ببناء برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى لخفض حدة الاغتراب والضغط النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الفاتح.

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الآتي :

- ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في خفض مشاعر الاغتراب والضغط النفسية لدى طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

- 1- إعداد برنامج إرشادي لطلاب الجامعة و اختبار مدى فاعليته في التخفيف من حدة الشعور بالاغتراب والضغط النفسية لدى عينة منهم.
- 2- إكساب الطالب الجامعي مهارات المواجهة وحل المشكلات واستراتيجيات اتخاذ القرار، للتخفيف من حدة الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية.

3- تزويد الأساتذة والباحثين بنتائج تساعد على فهم أعمق لأنماط السلوك لدى طلاب الجامعة مما يجعلهم أكثر تقديرا لاحتياجاتهم المختلفة، وأكثر قدرة على التعامل معهم بشكل سليم سواء داخل القاعات الدراسية أو خارجها، إذ أن العملية التربوية التعليمية هي عملية لا تقتصر على إعطاء الطالب قدرا من المعلومات، وإنما تعتمد التفاعل المشترك والمساهمة الإيجابية من الطرفين، ولهذا فإن من أبرز دعائم التدريس الجامعي الناجح الاهتمام بشخصية الطالب ككل متكامل لأن الاغتراب لا يمثل بعدا واحدا من أبعاد الشخصية أو السلوك، وإنما يتضمن أبعادا متعددة.

• أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة والحاجة إليها في ضوء الجوانب التالية :

- 1- أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو ظاهرة الشعور بالاغتراب والضغط النفسية لدى شريحة عمرية هامة وكبيرة هي شريحة الطلبة في مرحلة التعليم الجامعي.
- 2- ندرة الدراسات التي تناولت الاغتراب والضغط النفسية بالبيئة الليبية- إذ لم يعثر الباحث على أي دراسة تناولتهما بالبيئة الليبية - لذا فإن الباحث يأمل أن تكون دراسته بمثابة إضافة ربما تسهم في إثراء المكتبة النفسية الليبية.
- 3- تكمن أهمية الدراسة فيما يمكن أن تسفر عنه من فائدة تطبيقية تتمثل في برنامج إرشادي للتخفيف من وطأة الشعور بالاغتراب والضغط النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال بعض فنيات الإرشاد بالمعنى، بالإضافة إلى محاولتها تقديم تربية نفسية، ولوقاية طلاب الجامعة من الاغتراب.
- 4- توفر الدراسة أدوات مقننة على البيئة الليبية لقياس الاغتراب والضغط النفسية، حيث لا يوجد بالمكتبة السيكولوجية الليبية أي مقياس يفي بهذه الأغراض

• مصطلحات الدراسة:

تحديد المفاهيم ضرورة يلتزم بها الباحث لأن ذلك من شأنه وضوح الرؤية وتحديد المعالم الرئيسية للدراسة، ونظرا للنفقات البسيط بين بعض الباحثين في ميدان علم النفس في استخدام بعض المفاهيم، فإن الباحث يستخدم لغرض الدراسة الحالية المفاهيم بتعريفاتها الإجرائية التالية:

*الاغتراب: Alienation

تعددت تعريفات الاغتراب واستخدمت بمعاني متعددة، وفي ضوء الأدبيات والتعريفات التي اطلع عليها الباحث استخلص أن الاغتراب شكل من أشكال الاضطرابات الانفعالية ، يشعر فيه الفرد بالإحساس بالفراغ والملل، واقتقاد المعنى في الحياة، والتمرد، والعزلة الاجتماعية، وقلة الالتزام بالمعايير، والعجز.

ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه شعور الطالب بعدم الانتماء للمجتمع الجامعي أو رفض المجتمع الجامعي له، والانفصال عن وجوده الاجتماعي والنفسي نتيجة لعدم قدرته على إقامة علاقات سوية مع نفسه، ومع الآخرين، وينعكس ذلك على شعور الطالب وسلوكه ، بحيث يمكن قياسه، ويتضمن الاغتراب عدة أبعاد هي: اللامعنى، العجز، العزلة الاجتماعية، اللامعيارية، التمرکز حول الذات، وكلما زادت هذه المشاعر، صاحبها حالة من التوتر والضيقة والقلق، ويقاس الاغتراب إجرائيا بمجموع درجات الطالب على مقياس الاغتراب المستخدم بالدراسة.

*الضغوط النفسية: Psychological Stresses

هي حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد، وتعني تلك الظروف المرتبطة بالضغط أو بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغييرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد. (طلعت منصور وفيولا البيلاوي ، 1989، ص7).

فالضغوط النفسية هي حالة انفعالية تحدث نتيجة تعرض الفرد للمواقف الضاغطة السلبية التي تفوق قدراته وإمكاناته، مما يتجه به إلى الوحدة النفسية والاغتراب النفسي . ومن هذا المنطلق تعرف الضغوط بأنها " حالة من الإجهاد النفسي و البدني تنتج عن الأحداث المزعجة أو عن المواقف المحيطة، لتصاحبها انفعالات غير سارة مثل التوتر والإحباط والغضب" (Kyriaccou, 1985 ,p.111).

وخلاصة القول أن الباحث يتبنى تعريف الضغوط على أنها الأحداث الحياتية التي يمر بها الطالب وتشكل ضغطاً عليه وتقاس إجرائيا بمجموع درجات الطالب على مقياس الضغوط النفسية المستخدم بالدراسة.

البرنامج الإرشادي: Counselling Program

هو برنامج إرشادي يهدف إلى خفض حدة الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى الطالب الجامعي. وتطبق في هذا البرنامج مبادئ العلاج بالمعنى للطبيب النفسي فيكتور فرانكل "Viktor Frankl" وتستخدم فيه فنيات صُممت لمساعدة الطالب المغترب وحثه على إيجاد معنى وهدف في حياته من خلال تدريبات منظمة يستخدمها الطالب المغترب لاكتشاف المعنى في حياته.

*الطلاب الجامعيون:

يقصد بهم في هذه الدراسة الطلاب الجامعيين الليبيين من الجنسين أي الذكور والإناث والذين تتراوح أعمارهم ما بين 18-24 سنة، من الدارسين في جامعة الفاتح / كلية الآداب بطرابلس للعام الجامعي 2003/2004 .

• عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من مجموعتين هما:

المجموعة التجريبية وتكونت من (20) طالباً وطالبة.

المجموعة الضابطة وتكونت من (20) طالباً وطالبة.

وقد بلغ متوسط أعمار أفراد العينة الكلية (22.42) عاماً، بانحراف معياري قدره (0.696).

• أدوات الدراسة:

أولاً: المقاييس السيكومترية:

1- مقياس الاغتراب.

2- مقياس الضغوط النفسية.

ثانياً: البرنامج العلاجي:

يتكون من عشر وحدات ، استغرق تطبيقها ثلاثة أشهر.

• إجراءات الدراسة:

تضمنت إجراءات الدراسة التجريبية الخطوات الآتية:

1 - قياس قبلي للمجموعتين ويتضمن تطبيق المقاييس المستخدمين في هذه الدراسة، وقد أظهرت النتائج تجانس المجموعتين.

2 - تقديم البرنامج العلاجي للمجموعة التجريبية.

3 - قياس بعدي للمجموعتين يتضمن تطبيق مقياسي الاغتراب و الضغوط النفسية للمرة الثانية.

4 - قياس متابعة حيث تم تطبيق مقياسي الاغتراب و الضغوط النفسية للمرة الثالثة، وكان ذلك بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج.

• **المعالجة الإحصائية:**

للإجابة عن تساؤلات الدراسة قام الباحث بإجراء ما يلي:

1 - المقارنة بين أداء المجموعتين قبل تقديم البرنامج وبعده.

2- المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيري الاغتراب و الضغوط النفسية.

وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة كالآتي:

1- اختبار (ت) (T-Test).

2- دلالة الفرق بين الفرقين.

3- معادلة مربع إيتا ETA لحساب حجم التأثير.

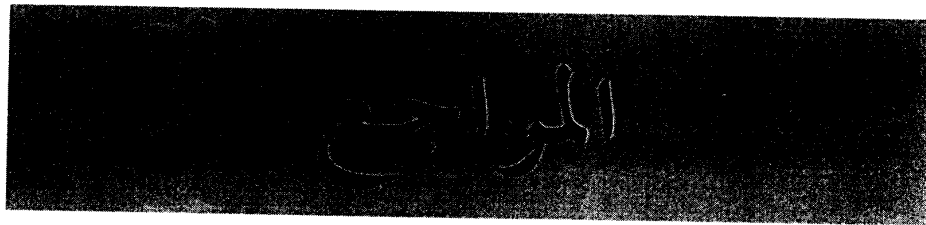
• **نتائج الدراسة:**

1 -تحقق الفرض الأول بأن أدى البرنامج الإرشادي إلى خفض متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الاغتراب بمقارنته بمتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة.

2- تحقق الفرض الثاني بأن أدى البرنامج الإرشادي إلى خفض متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية بمقارنته بمتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة.

3- تحقق الفرض الثالث بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد الإرشاد مباشرة، ومتوسط درجاتهم بعد مرور شهرين(فترة المتابعة) من الإرشاد على مقياس الاغتراب.

4- تحقق الفرض الرابع بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد الإرشاد مباشرة، ومتوسط درجاتهم بعد مرور شهرين (فترة المتابعة) من الإرشاد على مقياس الضغوط النفسية.



المراجع

- 1- إبراهيم الشافعي إبراهيم و عبدالحميد عبدالعظيم رجيعة(1999). الاغتراب النفسي وعلاقته بالمعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. المؤتمر العلمي الرابع لتربية طنطا.
- 2- إبراهيم محمود بدر(1991) . "مدى فعالية العلاج الوجودي في شفاء الفراغ الوجودي واللامبالاة اليانسة لدى الطلبة الفاشلين دراسيا" . رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية بنها ، جامعة الزقازيق .
- 3- إبراهيم بيومي مذكور(1975).معجم العلوم الاجتماعية. الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- 4- ابن منظور، جمال الدين محمد الأنصاري(بدون).لسان العرب، طبعة مصورة من مطبعة بولاق، المؤسسة المصرية العامة للتأليف والنشر. 2-3.
- 5- أحمد بن محمد المغربي الفيومي(1977):المصباح المنير. دار المعارف، القاهرة.
- 6- أحمد خضر أبوطواحينة(1987). "الاغتراب لدى طلاب الجامعة الفلسطينيين " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- 7- أحمد خيرى حافظ(1981) . " سيكولوجية الاغتراب لدى طلاب الجامعة" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية الآداب ، جامعة عين شمس.
- 8- أحمد شافعي(2000): "التعصب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية" – دراسة مقارنة على عينة من طلاب التعليم الأزهرى- رسالة دكتوراه، (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- 9- أحمد عزت راجح(1979):أصول علم النفس، القاهرة: دار المعارف.
- 10- أحمد محمد عبدالخالق(1998):الصدمة النفسية، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي.
- 11- إدريس عزام(1989):بعض المتغيرات المصاحبة لاغتراب الشباب عن المجتمع الجامعي.مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد السابع عشر، العدد الأول. الكويت.
- 12- السيد علي شتا(1984). التنظيم الاجتماعي وظاهرة الاغتراب. دار الإصلاح للطباعة والنشر. السعودية، الدمام.
- 13- السيد علي شتا(1984). علم الاجتماع الجنائي. دار الإصلاح للطباعة والنشر. السعودية، الدمام.

- 14- السيد علي شتا(1993):نظرية الاغتراب من منظور الاجتماع. الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة.
- 15- الفين توفلر (1974). ترجمة محمد علي ناصف. صدمة المستقبل. القاهرة: دار نهضة مصر للطباعة والنشر.
- 16- أمال محمد بشير(1989). "الاغتراب وعلاقته بمفهوم الذات عند طلبة وطالبات الدراسات العليا بكليات التربية بجمهورية مصر العربية". رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- 17- انتصار يونس(1978): السلوك الإنساني، القاهرة، دار المعارف.
- 18- بركات حمزة حسن(1993). "الاغتراب وعلاقته بالتدين والاتجاهات السياسية لدى طلبة الجامعة". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب ، جامعة عين شمس.
- 19- جابر عبدالحميد جابر(1986). نظريات الشخصية (البناء-الديناميات-النمو-طريقة البحث-التقويم). دار النهضة العربية، القاهرة.
- 20- جابر عبدالحميد جابر(1988). معجم علم النفس والطب النفسي. دار النهضة العربية، القاهرة.
- 21- جون ماكوري(ترجمة أمام عبدالفتاح،1982): الوجودية. الكويت، مجلة عالم المعرفة.
- 22- حامد الفقى(1977): بعض المواقف السلوكية الصعبة التي يواجهها أطفال الحضانة والمدرسة الابتدائية، حولية كلية البنات، جامعة عين شمس.
- 23- حامد عبدالسلام زهران(1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب، القاهرة.
- 24- حسن الموسوي(1997). الاغتراب النفسي لدى شرائح من المجتمع الكويتي. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد الرابع، ص77-103
- 25- حسين محمد حسين بخيت(1994). " الانتماء للمدرسة وعلاقته ببعض الضغوط النفسية لدى أطفال المرحلة الابتدائية". رسالة ماجستير، غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- 26- حمدي مجمد ياسين(1992). اتجاهات الطلاب وأساتذتهم نحو الجامعة في ضوء الضغوط النفسية-رؤية سيكومترية تحليلية-(المؤتمر العلمي الأول، دور التربية في تنمية المجتمعات المحلية)، كلية التربية الفيوم، جامعة القاهرة.
- 27- ديفيد فونتانا(1994) . الضغوط النفسية . ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

- 28- رأفت عبد الباسط محمد(1993). "الاغتراب النفسي وعلاقته بالإبداع لدى طلاب الجامعة". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة سوهاج.
- 29- رشا راغب إبراهيم(1998):"الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير، (غير منشورة) ،معهد الدراسات العليا للطفولة،جامعة عين شمس.
- 30- رشاد صالح دمنهوري(1417هـ).الاغتراب وبعض متغيرات الشخصية. مركز البحوث التربوية والنفسية. جامعة أم القرى،مكة المكرمة.
- 31- رمضان عبداللطيف محمد(1990). "الاغتراب وعلاقته بالقلق وبالاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء لدى عينة من المراهقين". رسالة دكتوراه،غير منشورة،كلية التربية بسوهاج،جامعة أسيوط.
- 32- ريتشارد شاخنت(1980).الاغتراب. (ترجمة) كامل يوسف حسين . بيروت . المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- 33- زينب إبراهيم النجار(1988). " الاغتراب في محيط الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من شباب الجامعات في مدينة القاهرة".رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية الدراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر.
- 34- زينب زين العابدين (1994) : "مدى فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تحسين بعض الاضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة"، رسالة دكتوراه، (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- 35- سعاد محمد عبدالغنى(1985):"الضغوط النفسية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية"،رسالة ماجستير، (غير منشورة)،كلية البنات،جامعة عين شمس.
- 36- سعد المغربي(1976).الاغتراب في حياة الإنسان.الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة،الجمعية المصرية للدراسات النفسية.الكتاب السنوي الثالث.
- 37- سعد المغربي(1993). الإنسان وقضاياها النفسية والاجتماعية.الهيئة المصرية العامة للكتاب،القاهرة.
- 38- سيد صبحي(1995): الهروب من الذات – دراسات في الصحة النفسية- بدون ناشر.
- 39- سيد محمد عبدالعال(1988).سيكولوجية الاغتراب، بعض المؤشرات النظرية الموجهة لبحوث الاغتراب. مجلة علم النفس، العدد الخامس ،الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- 40- سيد محمد عبد العال(1991) . عوامل الاغتراب لدى طلبة وطالبات الجامعة – دراسة امبريقية عاملية مقارنة – مركز بحوث الشرق الأوسط ،العدد ، 92 ص 1 : 54 .

- 41- شوقية إبراهيم السمدوني(1993). " الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات". رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 42- صفاء يوسف الأعرس، و علاء الدين أحمد كفاقي(2000): الذكاء الوجداني، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.
- 43- صلاح صالح(1987). "الاغتراب وعلاقته بالتوافق لدى القائمين بالتدريس بالجامعة". رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية بسوهاج ،جامعة أسيوط .
- 44- صلاح فؤاد مكاوي(1997): "فاعلية برنامج مقترح للعلاج بالمعنى في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من الطلبة الجامعيين"، رسالة دكتوراه، (غير منشورة) ،كلية التربية، جامعة عين شمس.
- 45- طلعت منصور غبريال(1981). ندوة عن الاغتراب.مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، العدد الرابع ، يناير.
- 46- طلعت منصور غبريال(1983). الاغتراب الثقافي عند الطفل العربي.دراسة تحليلية للإحساس بالهوية الثقافية عند الناشئة العرب،المجلس الثقافي الكويت.
- 47- طلعت منصور وفيولا الببلاوي(1989). كتيب تعليمات قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، دليل للتعرف على الصحة النفسية للمعلمين. القاهرة، الأنجلو المصرية.
- 48- عادل عزالدين الأشول و آخرون(1985). التغيير الاجتماعي واغتراب شباب الجامعة .أكاديمية البحث العلمي،شعبة الدراسات والبحوث ،القاهرة.
- 49- عادل عزالدين الأشول(1993): الضغوط النفسية والإرشاد الأسرى للأطفال المتخلفين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي،مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،1(1):15-36.
- 50- عادل محمد العدل و فاطمة مجاهد(2000). الاغتراب لدى كبار السن من المقيمين داخل دور المسنين وخارجها.مجلة بحوث كلية الآداب ،جامعة المنوفية، العدد42،ص261-317.
- 51- عبدالحميد علي(2001). "الاغتراب وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المسنين بمحافظة أسيوط". رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية ، جامعة أسيوط.
- 52- عبدالرحمن سليمان الطريري(1991):المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات،حوليات كلية التربية،العدد الثامن، السنة الثامنة،قطر.
- 53- عبدالسلام عبدالغفار(1973). في طبيعة الإنسان. القاهرة.دار النهضة العربية.

- 54- عبد السميع سيد أحمد(1981). " ظاهرة الاغتراب بين طلاب الجامعة في مصر"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- 55- عبداللطيف محمد خليفة(2000).العلاقة بين الاغتراب والإبداع والتفاوت والتشاور. المؤتمر السنوي السابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،ص651-672.
- 56- عبداللطيف محمد خليفة(2001).العلاقة بين الاغتراب والمفارقة القيمية لدى عينة من طلاب الجامعة. المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،ص37-60.
- 57- عبد المطلب أمين القريظي و عبد العزيز الشخص(1991). دراسة ظاهرة الاغتراب لدى طلاب الجامعة السعوديين . رسالة الخليج العربي ، مكتب التربية لدول الخليج، الرياض، العدد (39) ، (12) ، ص 53 : 85 .
- 58- عطيات فتحي أبو العينين(1995). " علاقة الاتجاهات نحو المشكلات الاجتماعية المعاصرة بمظاهر الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة على ضوء المستوى الاجتماعي الاقتصادي". رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- 59- عفاف محمد عبد المنعم(1988). "بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعة المبصرين و المكفوفين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية.
- 60- علاء شعراوي(1989):"الشعور بالاغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات العقلية وغير العقلية لدى طلاب الجامعة"،رسالة ماجستير ،غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- 61- علي حسين بداري(1990). الضغوط النفسية وتحليل المسار في علاقتها ببعض المتغيرات المؤثرة في التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية، جامعة المنيا،مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد الرابع.
- 62- علي محمود شعيب(1990).دراسة لبعض مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الثانوية العامة. بحوث المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري. مركز دراسات الطفولة. جامعة عين شمس، المجلد الأول.
- 63- عمر إسماعيل غريب(1999):"تطبيق نظام اليوم الدراسي الكامل وعلاقته بالضغوط النفسية المدرسية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي"،رسالة ماجستير،(غير منشورة) ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

- 64- فاطمة عبدالسميع(1985):"العلاقة بين تخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية و نوبات الصرع"-دراسة تجريبية على مرضى الصرع، رسالة دكتوراه،(غير منشورة) ،كلية الخدمة الاجتماعية،جامعة حلوان.
- 65- فرانك سيفرين(ترجمة طلعت منصور وآخرين،1978): علم النفس الإنساني،القاهرة،مكتبة الأنجلو المصرية.
- 66- فرج عبدالقادر طه وآخرون(1993):معجم علم النفس والتحليل النفسي،دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت.
- 67- فيصل عباس(1982). الشخصية في ضوء التحليل النفسي.بيروت.دار المسيرة.
- 68- فيكتور فرانكل(ترجمة طلعت منصور،1982):الإنسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس،الكويت،دار القلم.
- 69- فيكتور فرانكل(ترجمة إيمان فوزى،1998):إرادة المعنى، أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى،القاهرة،دار زهراء الشرق.
- 70- فيولا البيلاوي(1988). مقياس الضغوط الوالدية(أ).مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 71- قدري محمود حنفي(1978). تاريخ علم النفس، محاولة اجتهادية.دار فينوس للطباعة، القاهرة.
- 72- قيس النوري(1979). الاغتراب.اصطلاحاً ومفهوماً وواقعاً. مجلة عالم الفكر، المجلد العاشر، العدد الأول، الكويت.
- 73- كالفن هول ليندزي(1978). نظريات الشخصية. ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون. الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر. القاهرة.
- 74- كريمان عويضة منشار(1999). الضغط النفسي في علاقته بدافعي الإنجاز والتواد لدى طلاب الجامعة.مجلة الإرشاد النفسي،العدد العاشر،السنة السابعة،مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- 75- كمال محمد دسوقي(1988). ذخيرة علوم النفس. القاهرة. الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- 76- ماجدة علي أبو منجل(1999):"تقدير بعض خصائص البيئة الأسرية كما يراها بعض متعاطي المخدرات"،رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية والتطبيقية،جامعة الفاتح.
- 77- مجاهد عبدالمنعم مجاهد(1969). من الاغتراب إلى الاشتراكية إلى الاغتراب. مجلة الفكر المعاصر،مركز الإنماء القومي، بيروت.
- 78- محمد إبراهيم عيد(1983). " دراسة مدى الإحساس بالاغتراب لدى طلبة و طالبات الفنون التشكيلية من ذوي المستويات العليا من حيث القدرة على الإنتاج الابتكاري". رسالة ماجستير،غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

- 79- محمد إبراهيم عبد(1987). "دراسة تحليلية للاغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى الشباب". رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- 80- محمد خضر المختار(1995). "دينامية العلاقة بين الاغتراب والتطرف نحو العنف لدى شرائح من المجتمع المصري". رسالة دكتوراه، غير منشورة ،كلية الآداب ، جامعة عين شمس.
- 81- محمد رفاعي(1996): "فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين حالات مدمني الكودابين وعقاقير الهلوسة لدى طلاب المرحلة الثانوية"،رسالة ماجستير، (غير منشورة)، كلية التربية بنها، جامعة الزقازيق.
- 82- محمد صهيب مرزوق(1998):قائمة الضغط النفسي اليومي،مركز تنمية الإمكانات البشرية،كلية البنات،جامعة عين شمس.
- 83- محمد عاطف زعتر(1989). " بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي". رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- 84- محمد عاطف غيث(1995). قاموس علم الاجتماع.دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 85- محمد عبدالظاهر الطيب(1989). تيارات جديدة في العلاج النفسي.دار المعرفة الجامعية.
- 86- محمود رجب(1978)الاغتراب:سيرة مصطلح.منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 87- مراد وهبة(1979). الاغتراب والوعي الكوني.مجلة عالم الفكر، المجلد العاشر، العدد الأول، الكويت.
- 88- مشيرة اليوسفي(1990). ضغوط الحياة الموجبة والسالبة وضغط عمل المعلم كمنبي للتوافق ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس.المجلد الثالث ،العدد الرابع، كلية التربية،جامعة المنيا.
- 89- مصطفى عمر التير(1997): العنف العائلي،الرياض، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 90- مصطفى فهمي(1967). الصحة النفسية في الأسرة والمجتمع. القاهرة، دار الثقافة.
- 91- مطاع صفدي(1970). تقديم كتاب الحب والحضارة. تأليف هربرت ماركيز. ترجمة مطاع صفدي ، دار الآداب، بيروت.
- 92- ممدوحة سلامة(1991). المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.مجلة دراسات نفسية،كلية الآداب،جامعة الزقازيق.
- 93- منال عبدالخالق جاب الله(1998). "فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف مشاعر الذنب لدى عينة من طلبة الجامعة". رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية بنها، جامعة الزقازيق.

- 94- ناصر إبراهيم المحارب(1993). الضغوط النفس اجتماعية والاكتئاب وبعض جهاز المناعة لدى الإنسان- تحليل جمعي للدراسات المنشورة ما بين 1981-1991. دراسات نفسية، العدد الثالث، ص335-372.
- 95- نبيل رمزي اسكندر(1988). الاغتراب وأزمة الإنسان المعاصر. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 96- نورية الفلاح(1981). ندوة عن الاغتراب. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت، العدد الرابع، يناير.
- 97- وليم الخولي(1976). الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي. دار المعارف بمصر.
- 98- هارون توفيق الرشيد(1999). الضغوط النفسية(طبيعتها، نظرياتها) برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- 99- Bargh J.et al.(1992):” Preliminary investigation of direct and moderating effects of family and individual Variables on the adjustment of children and adolescents with diabetes” . Journal of Personality and Social Psychology, Vol.62.No.6.PP.893-912 .
- 100- Benjamin,I.(1987):”Psychology”, Macmillan publishing, New York.
- 101- -Bruno, F.J.(1987):” Dictionary of key words in Psychology.” Routledge Kegan Paul, London, Boston and Henley, P129-130.
- 102- Bulka,R.B.(1979):”The Quest for ultimate Meaning”; Philosophical library, New York.
- 103- Calabrese, R. & C.Seldin(1987):” Adolescent Alienation: An Analysis of the Female Response to the Secondary School Environment” .Psychological. Abstracts.,Vol.74.No, 9, p,2583.
- 104- Caplan,C,(1981):”Mastery of stress psychological social Aspects ”,American Journal of psychiatry, V.52,N.4,pp.413-420.

- 105- Charles,G.&Morris,J(1990):"Stress and adjustment psychology",An Introduction,prentice-Hall,p.193.
- 106- Chase,H.&Eisenbarth,G.(1997):"Diabetes mellitus" (In) Hay, W.et al.Diagnosis and Treatment,13th Ed.,Lange Medical Book.
- 107- Cohen,S.C.,&Roos,P.,(1987):"Six roles and social support as moderators of life stress adjustment ",Journal of personality and social psychology,V.52,N.5,pp.570-585.
- 108- Cooper.C.L.et al.(1977):"Under standing excutive stress". New York.P.B1 Book.
- 109- Cox,T.(1978):" Stress ",The MacMillan press, London.
- 110- Cristin,S.Goilman &Eugene, H.Wong(1997):" Stress and the college student", Journal of Education,V.117,N.4,pp.604-610.
- 111- Crumbaugh,J(1971):"Frankl's logotherapy: an orientation in counseling" Journal of religion and health,V.10,p373-386.
- 112- Dattilio,F.M.(1987):" The Use of paradoxical Intention in the Treatment of panic attack"; Journal of Counseling and Development, Vol.66,PP.102-103.
- 113- Dean, D. Alienation(1961):"Its Meaning and Measurement". American Sociological Review,Vol.26, No.4,pp, 753-758.
- 114- Dore,H.(1990):"Coping with stress", The hamlyn publishing group limited. London.
- 115- Ebersole,P. &De Poala, S.(1987):" Meaning in life categories of later life couples"; The Journal of Psychology, Vol. 121 (2) , pp.185-191.

- 116- Edward, A.L.(1971):"Experimental design Psychological" Research, New York : Holt Rinchart and Winstion .
- 117- Edwards,V.(1987):'The effect of a stress management curriculum of elementary school children" Dissertation abstracts internationl,V.48,N.1,p.43.
- 118- Fontana,A.&Dovidio,J,(1984):"The relationship between stressful life events and school-related performances of type A and type B adolescent" Journal of Human stress. V.10.pp.50-55.
- 119- Fortune,A.E.(1987):'Green.R.G.:Kolerzon.M.S.In search of the continuum:Gradute school performance of BSW and Non-BSW Degree Holders". Journal of sociology and social welfare,V.14, N.1. pp.169-190.
- 120- Frankl,V(1960):"The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy" Journal of individual psychology. Vol.(15-16).pp.157-165.
- 121- Frankel,V(1965):"The doctor and the soul :from psychotherapy to logotherapy ".Revised edition,Knopf,New York.
- 122- Frankl,V(1972):"The Feeling of meaninglessness: a challenge of psychotherapy" The American Journal of psychoanalysis , V.32,N.1,PP.85-89.
- 123- Frankl,V(1975):"Psychotherapy and Existentialism", Washington Square Press ,New York.
- 124- Frankl,V(1976):"The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy"New American Library, New York.

- 125- Frankl,V.(1978):"The unheard cry for meaning : Psychotherapy and Humanism." Washington square press , New York.
- 126- Frankl,V(1979):"Endogenous Depression and Noogenic neurosis" The International forum for logotherapy,V.3,N.2, pp.68-70.
- 127- Frankl,V(1984):"Logotherapy" In encyclopedia of psychology , V.2,Raymond J,Corsini,ed New York, John Willey.
- 128- Frankl,V(1992):"Man's search for meaning" Beacon press, Boston.
- 129- Fromm,E(1969):"The sane society". Rinehart,. New York.
- 130- Fromm,E(1972):"Escape from freedom". New York, Rinehart and Company.Inc.
- 131- Fromm,E(1978):"Man for him self " Routledge Kegan paul, London.
- 132- Good Johnson,(1982):"correlated of adolescent social support",Ann-val.Review of psychology,V.33,N.2,pp.220-250.
- 133- Goodwin, G.(1980):"Alienation among University Students: A Comparative Study. Dissertation Abstracts International . Vol. 33, No.3.P.30.
- 134- Gould,L.(1966):"The Alienation syndrome: psycho-social correlates and behavioral consequences. Dissertation abstracts international, V.26,No.11.p.6836.
- 135- Hamilton,S.,&Fagot,B.I.(1988):"Chronic stress and coping styles, A comparison of male and female under graduates"

- ,Journal of personality and social psychology ,V,55.N.5, pp.814-832.
- 136- Harris, E.,(1971):"A measurement of Alienation in College Marijuana users and Nonusers". Journal of School health, Vol.41, pp., 130 –133.
- 137- Holmes,T.H.&Rahe,H(1987):"The Social Readjustment" Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research,pp.213-218.
- 138- Hurlock,E.(1980):"Developmental psychology", Fifth edition . New York, McGraw-Hill company.
- 139- Hurrelmann.K.,Engle.U.,Weidman.J.C.(1982):"Impact of school pressure, conflict with parents, and career uncertainty on a adolescent stress in the federal Republic of Germany" International Journal of Adolescence and Youth,V.4,N.1,pp.33-50.
- 140- Hutton,R.(1981):"Interpersonal and Ecological Aspects of Adolescents".Alienation. Dissertation Abstracts International. (A), Vol.41.No.9, p.3575.
- 141- Hutzell,L.R.(1986):" Meaning and purpose in life, Assessment techniques of logotherapy,Hospice" Journal,V,2,N,4, pp.37-50.
- 142- Keniston,K.(1965):"The Uncommitted: Alienation Youth in American Society". New York. Harcourt and World Inc, Dell.
- 143- Kyriacou.C.&Pratt,J.,(1985):"Teacher stress and burnout" An international review. Educational Research,V.29,N.2,pp.111-121.
- 144- Lazarus,R.(1966):"Psychological stress and the coping process", New York. McGraw-Hill company.

- 145- Lazarus,R. &et.al.,(1980):"Cognitive style stress perception, and coping",London,Jossey,Bass publishers,pp.144-158.
- 146- Lieban ,K.(1984):" Logo therapy: Away to help the Learning disabled help them selves " Academic therapy. Jan. Vol.19.PP. 261 – 268.
- 147- Lukas,E.(1981):"A validation of logotherapy" International forum for logotherapy, V,4,N.2,PP.116-125.
- 148- Lukas,Elisabeth(1986):"Meaningful living :logotherapeutic guide to health" translated from the German by josef.B.Fabry.New York, Grove press.
- 149- Margaret,A,&Woyne,W,(1994):'Psychology applied to modern life adjustment" In the Gos,Brooks,Cole publishing company , pacific Grove colifornia,pp.68-99.
- 150- Martin,W(1973):"Alienation and Age":A study Three Generations. Dissertation Abstracts International. Vol.33.No.2, p . 640.
- 151- Mechanic,D.(1978):"Students under stress", A study in the social psychology of adaptation, The University of Wisconsin press.
- 152- Miller,S(1982):"Child stress", New York. Doubledancy Company.Inc.
- 153- Miluska,J.(1989):"Psychological Consequences of the Alienating Situation". Psychological. Abstracts. Vol. 76, No. 4.P., 1107.

- 154- Niemi, Hannele(1987):" The meaning of life among Secondary School pupils : A theoretical framework and some Initial results. " , Research Bulletin, Department of Education , U. Helsinki. No . 65 . P.81.
- 155- Ressler, W.I.(1976):"Stress-distress and disease", Journal of Psychiatry .pp.3-18.
- 156- Rowlison, R.T.&Felner, R.D.(1988):"Major life events hassles and adaptation in adolescence confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited". Journal of personality and social psychology, V.55,N, pp.432-444.
- 157- Royce, R..&Mos, P(1981):"Humanistic Psychology": Concepts and Criticism; Plenum Press, New York.
- 158- Sandler, I.&Lakey, B.(1982):"Locus of control as stress moderator, the role of control perception and social support" American Journal of community psychology, V.10,N.1.pp.65-80.
- 159- Seeman, M.(1959):"On the meaning of Alienation" American sociological Review, Vol.24, No.6. pp.783-790.
- 160- Selye, H.(1976):"The stress of life", New York: McGraw-Hill, pp.8-25.
- 161- Silverman, R.E.(1979):"Essentials of psychology" ,prentice-Hall, Inc., Engle Wood Cliffs, New Jersey. p.319.
- 162- Smith, L.(1975):"Characteristics of Alienated Students in A community College. Dissertation Abstracts International. Vol. 35, No. 8, P.4154.

- 163- Soderstorm,G.,(1977):"Religious orientation and meaning in life". Dissertation Abstracts International ,V.38,N.8,pp.3910-3911.
- 164- Straus,E.W.(1964):"Phenomenology": Pure and Applied; Dequense University press.
- 165- Stropko,A.(1975):"Logoanalysis and guided imagery as group treatment for existential vacuum" Dissertation Abstracts International,V.37,N.2,P.992.
- 166- Stropko,A.(1975):"Logoanalysis and guided imagery as group treatment for existential vacuum" Dissertation Abstracts International,V.37,N.2,P.992.
- 167- The new Encyclopedia Britannica. Helen Hemingway Benton, publisher, 1973-1974,London.pp.574-576.
- 168- Warner,R.& Hansen,J.(1975):"Verbal – Reinforcement and Model Reinforcement Group Counseling with Alienated Students " Journal of counseling Psychology ,Vol.17, No.2,PP. 168 – 172 .
- 169- Yioti,H.,(1980):"Differential Effects of Logo therapy, Logo anal and Group Discussion on Feelings of Alienation". Dissertation Abstracts International. Vol. .33, No. 3, P. 63.
- 170- Young ,H.A(1979):"Loneliness among College Students": Cognitive Approach, Dissertation Abstracts International. Vol . 40 . No.3B , P.1362.
- 171- Young,T.(1986):" Alienation and Self – Reported Deviance among College Students". Dissertation Abstracts International. Vol.46.No.8, p., 2245.

172- Youngs,G.et al.(1990):"Adolescent Stress and self -esteem -
Adolescence,Vol.25. No.98. PP.333-341 .

النفسية، ويوضح لهم الهدف من البرنامج إذ أنه يعمل على زيادة وعي الطالب بذاته والتعرف على إمكاناته غير المستغلة، واكتشاف معاني الحياة الكامنة في حياته، والعمل على اكتشاف مصادر جديدة للمعاني في الحياة.

- يناقش الباحث أفراد العينة في الأمور الإجرائية مثل الفترة الزمنية، التي سوف يستغرقها البرنامج، والنظام المتبع في كل جلسة من حيث البدء بتوضيح الهدف من الجلسة، وتقديم الأساس العلمي أو النظري أو الفلسفي والمفاهيم الجديدة والاستراتيجيات، والأنشطة والتدريبات والواجبات أو النشاطات المنزلية.

- يؤكد الباحث على أهمية المواظبة على حضور البرنامج إذ أن الالتزام في حضور جلسات البرنامج سوف يساعد الطالب على تعميق فهمه لذاته، واكتشاف المعنى في حياته.

- يقسم الباحث المجموعة التجريبية إلى مجموعات فرعية.

- بعد كل نشاط يناقش أفراد كل مجموعة ما قاموا به أثناء النشاط.

- قبل تقديم الأساس العلمي يقدم الباحث المفاهيم الجديدة واحدا تلو الآخر ويطلب من أفراد العينة تعريفها، ثم تتم مناقشة ما يرد من تعريفات لغرض الوصول للتعريف العلمي لكل مفهوم.

- يمهد الباحث لتقديم مفهومي الاغتراب والضغط النفسية، وضرورة خفض حدتهما.

نشاط(1):

يهدف النشاط إلى حث الطالب على صياغة بعض الأهداف الخاصة به والتي يتوقع تحقيقها بعد انتهاء البرنامج وذلك من خلال المناقشة المفتوحة مع أفراد العينة. ويمكن طرح بعض الأمثلة كي يساعد الطالب على صياغة أهداف خاصة به.

أ- ماذا تتوقع من البرنامج؟

ب - ما هو توجهك المبدئي تجاه البرنامج (سلبى - إيجابى)؟ ولماذا؟

ج - ما هو تصورك عما سيحدث في وحدات البرنامج؟

د - أذكر موقف في حياتك تتوقع أن يفيدك فيه البرنامج.

ومن خلال الحوار يمكن استخلاص ما يتوقعه أفراد العينة من أهداف خاصة قد يحققها

البرنامج.

الوحدة الأولى

- الهدف العام: أن يجد الطالب معنى في حياته اليومية بما يؤدي إلى خفض الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية .

أهداف الوحدة:

- بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:
- 1- يذكر ثلاثة فوائد كدليل على أهمية المشاركة في هذا البرنامج له شخصياً.
 - 2- يضع ثلاثة أهداف خاصة به يتوقع تحقيقها بنهاية البرنامج وترتبط بحياته الفعلية.
 - 3- يحلل موقفاً تتسم أطرافه بالاغتراب من حيث أسبابه وأبعاده ونتائجه.
 - 4- يحلل موقفاً تتسم أطرافه بالضغوط من حيث أسبابه وأبعاده ونتائجه.
 - 5- يذكر أدلة تشير إلى جوانب القوة والضعف لديه من خلال مواقف من حياته الشخصية.

مفاهيم الوحدة: الاغتراب - الضغوط النفسية.

الاستراتيجيات: المناقشة - المقارنة - التحليل- الحوار الذاتي- ملاحظة الذات- التساؤل.

الأساس العلمي:

تركز الوحدة على مبادئ التربية السلوكية ومناقشة بعض الاستراتيجيات الخاصة بالبرنامج، مع توضيح معنى الاغتراب وأبعاده، وما يرتبط به من ضغوط نفسية، والآثار المترتبة عليه، مما يمثل المعرفة التقريرية عن الموضوع بحيث يناقش بصورة كلية، ثم مناقشة تفصيلية لمعرفة كافة التفاصيل المتعلقة به مستندة إلى حقائق برامج التربية السلوكية عن قابلية سلوك الأفراد للإرشاد والتعديل مما يمكنهم من إحراز تقدم في الحياة بصفة عامة، ونمو في التفكير في ضوء المعرفة المقدمة وممارسة المهارات والأنشطة بما يحقق للفرد والمجتمع مستويات أعلى من النمو.

خطوات سير الوحدة:

- يبدأ الباحث الوحدة بتبادل التعارف مع أفراد العينة، ويقدم للبرنامج ويمهد له حتى يتهيأ الطلاب معرفياً ووجدانياً لأهميته، ويبدأ كل منهم في تكوين الخريطة المعرفية وتصوره للبرنامج الذي يفتح المجال أمامه ليتعلم استجابات جديدة والتعرف على استجابات مختلفة تمثل بدائل أو فرصاً للاستعانة بها وتوظيفها في المواقف المشابهة للتحكم في الاغتراب، والضغوط

نشاط (2):

فيما يلي بعض التساؤلات حاول التعمق فيها أثناء الإجابة ولا تكتفي بإجابة واحدة أو اثنتين ، فكلما تعمقت في الإجابة زادت فرصتك في التعرف على ذاتك، واكتشاف المعنى في حياتك.

أ- أذكر نقاط القوة في شخصيتك التي تعتقد أو يرى الآخرون أنها موجودة لديك والتي تميزك بشكل إيجابي عن بقية زملائك.

-1

-2

-3

-4

-5

ب - أذكر نقاط الضعف التي تعتقد أنها موجودة في شخصيتك .

- 1

-2

-3

-4

-5

ج - إذا طلب منك أن تحدد شخصيتك في بعض الجمل، أكتب ثلاث جمل تحدد من

خلالها شخصيتك.

-1

-2

-3

نشاط (3):

- يمهّد الباحث لتقديم مفهوم الاغتراب وأعراضه الخمسة (اللامعنى- العزلة- العجز- اللامعيارية- التمرکز حول الذات)، وكيف يؤثر في حياتهم، وكيف يمكن مواجهته من خلال إيجاد المعنى في الحياة. ثم تُعطى بعض النشاطات.

- ماذا يعنى الاغتراب ؟ (يطرح الطلاب الأسباب والدوافع التي تؤدي إلى الاغتراب ويقوم الباحث بتسجيلها أمامهم وتناقش في ضوء الأساس النظري الذي يمثل المعرفة التقريرية باعتبارها الأساس الذي يبنى عليه مفهوم الاغتراب).

- كيف يشعر من لديه اغتراب؟
- هل هذا شعور إيجابي؟
- هل يمكن تحسين هذا الشعور بحيث يصبح ايجابياً؟
- كيف يفكر من لديه اغتراب؟
- كيف يسلك أو كيف يتصرف من لديه اغتراب؟
- كيف يرى نفسه؟
- كيف يرى أسرته؟
- كيف يرى أصحابه؟

* من خلال مناقشة هذه الأسئلة مع أفراد العينة يتم استخلاص أبعاد الاغتراب المتمثلة في(اللامعنى- العزلة- العجز- اللامعيارية- التمرکز حول الذات).

نشاط (4):

- إذا كان هناك متصل تتوزع عليه درجات الشعور بالاغتراب، فضع نفسك على نقطة

في المتصل الذي يعبر عن معدل شعورك بالاغتراب.

لا يوجد اغتراب 1 2 3 4 5 6 7 اغتراب شديد

- هل أنت راضى على شعورك الحالي بالاغتراب؟
- هل تفضل أن يكون لديك شعور أقل بالاغتراب؟
- هل تعتقد أنك تستطيع أن تخفف من شعورك بالاغتراب؟ كيف؟

نشاط(5):

- أذكر موقفًا ضاغطًا مر بك. لاحظ نفسك ، ما الحوار الذي دار بداخلك أثناء مرورك بالموقف؟
- كيف كنت تشعر؟
- ما هي خطوات الحوار الذاتي التي تتخذها لمواجهة الضغوط؟
- هل يمكن لهذه الخطوات أن تساعدك على تحقيق نهاية أفضل للموقف؟
- يتناقش الباحث وأفراد العينة لتوضيح أن الفرد يتخذ من معنى الحياة وسيلة لتخفيف حدة الضغوط النفسية.

ملخص الوحدة: في نهاية الجلسة يطلب الباحث من أفراد العينة تقديم ملخص لما دار بالجلسة، والمفاهيم والاستراتيجيات الجديدة التي تم التعرف عليها، وذلك لأن تلخيص الأفكار يساعد على بلورتها ووضوحها لدى المسترشد وتأكيداتها وثباتها بشكل أفضل، مع ترك الفرصة للمسترشدين للتعبير عما لديهم عن ما تم دراسته وتعلمه من خلال الوحدة. ما هي المفاهيم الجديدة التي تعرفت عليها في هذه الوحدة؟

.....

.....

.....

.....

- النشاط المنزلي:

يناقش الباحث مع أفراد العينة أهمية تطبيق ما تم تعلمه في الجلسة في حياتهم الفعلية عن طريق النشاط المنزلي المطلوب. ويتم لفت الانتباه إلى ضرورة أداء النشاط المنزلي لأنه يعد جزءًا تكميليًا للأنشطة والتدريبات داخل الجلسات ، كما أنه يعد تثبيتًا للخبرة والمفاهيم الجديدة التي يتلقاها المسترشد حتى يتم استدماج المفاهيم والخبرات الجديدة داخل المنظومة الشخصية، وذلك لتطوير وتحسين الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية لديهم ، ولتكوين لغة جديدة يستطيعون بها التعبير عن ذواتهم ويستطيعوا تحقيق أكبر قدر من الكفاءة والفاعلية مع الذات والآخرين.

1- لاحظ نفسك من اليوم وحتى الجلسة القادمة في موقف مثير للاغتراب أو الضغوط (في البيت أو الجامعة أو الشارع أو وسيلة المواصلات...) كيف شعرت؟ ما الأفكار التي وردت إلى عقلك؟ صف وحلل احساساتك الجسمية؟ صف وحلل مشاعرك وانفعالاتك. هل هذه المشاعر مقبولة؟ كيف كانت استجابتك؟ هل حدث تغير في الاستجابة بالمقارنة بالمواقف التي سبقت هذه الجلسة؟ ما الذي تذكرته من الجلسة وما أثره في استجابتك؟ هل يعنى هذا أن الاغتراب وضغوط أحداث الحياة يمكن التحكم فيهما أو التخفيف من حدتهما؟ أكد ما تقوله بموقف من حياتك فعلا.

2- اختار أي نقطة أو مفهوم تم تقديمه في الجلسة ، وتأمل مشاعرك نحوه، وحلل هذه المشاعر، و ما هي الأفكار التي ترتبط به؟ و ما الذي تحتاج معرفته من البرنامج لتحسين الشعور بالاغتراب؟

3- ما هي المكاسب التي حققتها باستخدام المفاهيم الجديدة والاستراتيجيات الجديدة؟ أكد ما تقوله بموقف من حياتك فعلا.

4- ما هي الصعوبات التي واجهتك عند تطبيق المفاهيم والاستراتيجيات؟ وكيف تغلبت عليها؟ وما هي الصعوبات التي لم تتغلب عليها؟ أكد ما تقوله بموقف من حياتك فعلا.

تقييم الوحدة:

في نهاية الوحدة يوزع الباحث استمارة التقييم على كل فرد من أفراد العينة التجريبية ، وهي تهدف إلى التعرف على مدى نجاح البرنامج ومدى استفادة كل فرد مما قدم في الوحدة ، والتعرف على آرائه ومقترحاته لمحتوى البرنامج- ايجابيات الجلسة وسلبياتها- مما يساعد الباحث على تعديل الجلسات وتطويرها بما يحقق أقصى درجة من الاستفادة.

جدول التعرف

تعلمت	أريد أن أعرف	أعرف

جدول الملاحظات

ملخص للأفكار الأساسية	معلومات جديرة بالتسجيل
أسئلة	التعبير اللفظي عن الأفكار الأساسية

الوحدة الثانية

- الهدف العام: أن يجد الطالب معنى في حياته اليومية بما يؤدي إلى خفض الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية .

أهداف الوحدة:

بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:

- 1- يذكر ثلاثة أسباب لأهمية اكتشاف المعنى في حياته.
- 2- يستخلص أن لكل فرد رسالة خاصة ومهمة فريدة في الحياة من خلال ذكر شيء خاص به يميزه عن أخوته أو والديه.
- 3- يذكر ثلاثة أمثلة على أن معنى الحياة يختلف من وقت لآخر، ومن شخص لآخر.
- 4- يعدد بعض المواقف المهمة أو الأماكن أو الشخصيات المهمة في مراحل حياته المختلفة ، ويذكر لماذا يرى أهمية هذه المواقف والأماكن ، والأشخاص في حياته.

مفاهيم الوحدة: معنى الحياة – تفرد معنى الحياة.

الاستراتيجيات: المناقشة في مجموعات صغيرة- المقارنة – التحليل- الحوار الذاتي- ملاحظة الذات- تحليل العلاقة بين الأسباب والنتائج- النشاط المنزلي.

الأساس العلمي: معنى الحياة.

قد يتبادر إلى أذهانكم السؤال التالي : ما هو معنى الحياة ؟ وفي حقيقة الأمر لا يستطيع أحد أن يجيب على هذا السؤال بإجابة محددة، لأنه سؤال عام جداً ، فمعنى الحياة ليس معنى عاماً بين الناس، ولكنه يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص الواحد من يوم ليوم، ومن ساعة إلى أخرى. فالمهم ليس معنى الحياة بصفة عامة ، ولكن الذي يهم هو المعنى الخاص للشخص عن الحياة في وقت معين . لذا لا ينبغي البحث عن معنى مجرد للحياة ، فلكل فرد رسالته الخاصة أو مهمته الخاصة في الحياة التي تفرض عليه مهاماً محدودة عليه أن يقوم بتحقيقها ؛ وفي ذلك لا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر ، كما أن حياته لا يمكن أن تتكرر ومن ثم ، تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك. فطالما أن كل موقف في الحياة يمثل تحدياً للإنسان كما يمثل مشكلة بالنسبة له تتطلب منه أن يسعى إلى حلها ، فإن السؤال عن معنى الحياة قد يصبح غير ذي موضوع من الناحية الواقعية ، وأخيراً ينبغي ألا يسأل الإنسان عن معنى حياته ، وإنما على

الفرد أن يدرك أنه هو الذي يوجه السؤال إليه . وباختصار فإن كل إنسان يجري سؤاله بواسطة الحياة نفسها ، وأنه لا يستطيع أن يجيب إلا إلى الحياة وذلك عن طريق الإجابة عن حياته ذاتها ، فهو يستطيع أن يستجيب إلى الحياة عن طريق الإفصاح عن مسؤوليته والتعبير عنها، فمثلاً قد نجد شخصاً يعيش لأجل سعادة أسرته وأبنائه، وشخصاً آخر يعيش من أجل الدفاع عن الوطن ، وآخر يعيش من أجل عمله الذي يحبه ، والأشياء التي قد تبدو بالنسبة لشخص ما ذات معنى قد تبدو لشخص آخر بدون معنى. فقد نستغرب حين نسمع بشخص قد اشترى لوحة فنية لأحد المشاهير بآلاف الدينارات أو الدولارات .. ، وقد يعتبره بعضنا شخصاً غير طبيعي ، ولكنه في الحقيقة ليس كذلك ، فهو يرى معان في عمله قد لا نراها نحن ، والأمثلة كثيرة على هذه الحالات.. وأنتم تسمعون عن بعض الشباب والشابات الفلسطينيين الذين يقومون بتفجير أنفسهم ، وقد يستغرب بعض الناس في العالم لتلك الأعمال، لأنهم لا يدركون المعاني التي من أجلها يقدم هؤلاء الشهداء أنفسهم .

و يمكن القول إن معنى الحياة نسبي، وفريد، وذلك لأنه يتوقف على عدة معطيات منها؛ خصائص كل فرد وإمكاناته ، وطبيعة المواقف التي يمر بها كل فرد، طبيعة استجابات الفرد لمواقف الحياة. فكل شخص في هذا العالم يمثل شيئاً جديداً؛ شيئاً لم يوجد أبداً من قبل، شيئاً أصيلاً وفريداً ومن واجب كل فرد أن يعرف أنه لم ولن يوجد أبداً فرد يشبهه في العالم، لأنه إذا كان هناك شخص آخر يشبهه فلن تكون هناك حاجة له ليكون في العالم، فكل إنسان بمفرده شيء جديد في العالم، ووجد ليحقق خاصيته في هذا العالم. إن كل موقف من مواقف الحياة التي يمر بها الفرد في حياته يمثل مشكلة تحتاج إلى حل ، يتطلب منه القيام بعمل أو مهمة محددة لحلها. و المواقف الحياتية لا يمكن أن تتكرر بنفس الصورة التي حدثت عليها في المرة الأولى. ولذا يمكن القول بأن كل موقف فريداً بحد ذاته، من حيث أنه يواجه الفرد في كل مرة بمعطيات جديدة ومشكلة جديدة. والتفرد ليس خاصية موقف فحسب بل خاصية الحياة ككل ؛على اعتبار أن الحياة ما هي إلا سلسلة من المواقف الفريدة ، وإذا كان كل موقف يتطلب من الإنسان القيام بمهمة محددة أو حلاً لمشكلة ما، فإن ذلك يحتاج من الإنسان العمل على اتخاذ قرار بشأن الاستجابة التي عليه أن يختارها ليستجيب فيها إلى كل موقف، وذلك من ضمن العدد غير المحدد من الاستجابات المتاحة لديه، وبالتالي فإن كل موقف يفتح أمام الإنسان

فرصاً لا متناهية لأن يسلك بهذه الطريقة أو تلك. وهكذا تعتبر فرص كل إنسان في الحياة فرصاً فريدة أيضاً.

خلاصة القول إن كل إنسان فريد في جوهره ووجوده ولا أحد يمكن أن يحل محل أحد، و أن حياة كل فرد فريدة بكل ما تنطوي عليه من مواقف فريدة.

وفي ضوء ما سبق يمكننا أن نستنتج أن المعنى فريد من حيث أنه يخص شخصاً فريداً في خصائصه وظروفه النفسية والاجتماعية، مشتبكاً في موقف فريد في طبيعة معطياته. وكل موقف من مواقف الحياة التي يمر بها الإنسان في حياته يتطلب منه القيام بمهمة خاصة تنطوي على اتخاذ قرار بشأن هذا الموقف. وهذا القرار ينطوي على الاختيار بين عدد غير متناهي من الاستجابات المتاحة أمامه سواء أكانت هذه الاستجابات مما كان قد تعلمه في خبراته الماضية، أم كانت مكتشفة في الموقف الراهن، وبالتالي تعتبر فرصة كل إنسان في تحقيقه للمهام التي تفرضها عليه مواقف الحياة فريدة هي الأخرى.

ولكن رغم تفرد المواقف بالنسبة للأفراد إلا أن هناك بعض المواقف التي تنطوي على عناصر مشتركة بالنسبة لكل الأفراد، وبالتالي فإن الأفراد قد يستجيبون إلى تلك المواقف بنفس الاستجابات، وهذا ما يُعرف بالقيم الإنسانية .

أفليس كل ذلك يشعرنا بأن الحياة هي التي تسألنا عن معنى حياتنا من خلال الأسئلة التي تطرحها علينا في كل موقف من المواقف التي نمر بها ؟ أفليس معنى حياتنا يتوقف في نهاية الأمر على استجابتك لتلك المواقف أو الأسئلة الموجهة إلينا من قبل حياتنا ؟

إن هذا يدعونا إلى القول بأن الحياة الخاصة لكل فرد هي الجواب على السؤال عن معنى الحياة، وبالتالي فإن كل إنسان مسؤول عن تحقيق معنى حياته الشخصية. وهذا يدعوه إلى الشعور بمسؤوليته في كل لحظة من لحظات حياته بأن يستخدم تلك اللحظات الاستخدام الأفضل مما يجعله يشعر بقيمة كل لحظة ويستمد منها معنى لحياته. وهكذا فإن مسيرتنا في الحياة هي مسيرة متواصلة لإيجاد المعنى في حياتنا والسعي لتحقيق ذلك المعنى بشكل فعلي في وجودنا الشخصي، إنه كفاح أشبه ما يكون بكفاح أن نكون أو لا نكون.

وهكذا يمكن تعريف معنى الحياة الشخصية بأنه إدراك كل فرد للهدف والمعنى من حياته وسعيه إلى تحقيق ذلك الهدف أو المعنى بشكل فعلي في وجوده الشخصي، وذلك من خلال كل ما يقوم به من نشاطات في حياته مما يجعله في النهاية يشعر بقيمة حياته ومعناها. والمعاني

توجد ولا تعطى ، و إن كانت تعطى فإنها لا تعطى بطريقة تعسفية و إنما بالطريقة التي تعطى بها الإجابات . وهذا يعنى أن لكل سؤال توجد إجابة واحدة ألا وهي الإجابة الصحيحة، وهناك معنى واحد فقط لكل موقف، ألا وهو معناه الحقيقي. واكتشاف معنى الحياة يتم عن طريق الضمير الذي يزود الإنسان بمقياس للمواقف يقيم من خلاله هذه المواقف ، وذلك في ضوء مجموعة من المحكات والقيم التي يؤمن بها صاحبها ، وهو الذي يجعل الإنسان يصل إلى المعاني الكامنة في المواقف الفريدة التي يمر بها، والتي تشكل الحياة ككل، إلا أن الضمير قد يقود الإنسان في بعض الأحيان بشكل خاطئ . وهكذا فإن ضمير الإنسان قد يُخطئ ، ولذلك فالإنسان قد لا يعرف إذا كان ضميره هو الصواب وضمير الآخر هو الخطأ. وطالما أن هناك إمكانية أن يخطئ الضمير؛ فمعنى ذلك أن ضمير شخص آخر على صواب، وهذا يتطلب منا قدراً من التواضع في أن نعتزف بحق الغير في أن يؤمن بضميره ويطيعه، فلكل إنسان حقه في أن يطيع ضميره، وليس من حقنا أن نفرض عليه ما يمليه علينا ضميرنا نحن، ولكن رغم أن لكل إنسان حقه في أن يفعل ما يمليه عليه ضميره، فليس معنى ذلك أن يفعل كل إنسان ما يحلو له دون أي اعتبار، فهو حقاً حر في فعل ما يأمره به ضميره، ولكن هذه الحرية يجب ألا تتعدى على حرية الآخرين أو أن تسيء إليهم بأي شكل من الأشكال، فليس من المعقول مثلاً أن نقول عن المجرم الذي يأمره ضميره بقتل الآخرين أن له الحق في أن يفعل ما يمليه عليه ضميره، وأنه يعبر من خلال القتل عن معنى حياته، لأنه ليس إلا الضمير الخاطئ هو الذي يأمر صاحبه بالقتل. ولا شك أن الضمير الذي يسمع قول الله لن تعثر خطاه أبداً، لأنه عندها سيكون لديه الرؤية الصافية والتقييم السليم، بعيداً عن كل ما قد يشوبه. فالضمير السليم هو الذي يوجه صاحبه نحو العمل الصالح، وتنمية استعداد الخير فيه، ومحاربتة لنوازع الشر، وهو أفضل وسادة يريح الإنسان رأسه عليها. وكما يقول فرانكل: هناك مثل ألماني مأتور يقول أن الأخلاق الحقة هي أكثر من حبة دواء منوم أو عقار مهدى.

خلاصة القول أن لكل إنسان الحرية في عمل ما يمليه عليه ضميره، وأن هذه الحرية يجب ألا تتعدى أو تسيء إلى الآخرين بأي شكل من الأشكال.

خطوات سير الوحدة:

- مناقشة النشاط المنزلي ومراجعة ما تم اكتسابه من مفاهيم في الوحدة السابقة وذلك من خلال مناقشة الطلاب للنشاطات التي قاموا بها بناء على النشاط المنزلي ومناقشة أوجه الصعوبة التي واجهتهم، والنتائج التي تحققت وتقديم التغذية المرتدة المناسبة.
- يمهّد الباحث بالقول بأنه في جلسة اليوم سوف نتعرف أكثر على مهارات تساعدنا على خلق معنى لحياتنا ، ومعنى الحياة وتفردّه.

نشاط (1):

- سأل طالب أستاذه عن معنى الحياة. فأجابته بأنه لا يستطيع أن يجيب على هذا السؤال بإجابة محددة ، لأنه سؤال عام جداً، وقال بأن معنى الحياة ليس معنى عاماً بين الناس، ولكنه يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص الواحد من يوم ليوم، بل ومن ساعة إلى أخرى. فالمهم هو المعنى الخاص للشخص عن الحياة في وقت معين.
- حلل ما قاله الأستاذ .
- ما رأيك في إجابته؟

نشاط (2):

- معنى الحياة يختلف عند الشخص الواحد من فترة لأخرى ؛ فيختلف معنى الحياة في مرحلة الطفولة عن مرحلة المراهقة عن مرحلة الرشد.
- أذكر معنى الحياة عندما كنت في مرحلة الطفولة.....
- ومعنى الحياة في مرحلة المراهقة.....
- ومعنى الحياة الآن
- حلل موقفك وقدرتك في كل مرحلة من حيث انعزالك عن الآخرين أو مشاركتك لهم ، وقدرتك على اتخاذ القرارات ، وإحساسك بمساعدة الآخرين أو الصعوبة التي تواجهها عند اتخاذ قراراتك .

نشاط (3):

- في حياتنا اليومية قد نجد شخصاً يعيش لأجل سعادة أسرته وأبنائه، وشخصاً آخر يعيش من أجل الدفاع عن الوطن، وآخر يعيش من أجل عمله الذي يحبه ، والأشياء التي قد تبدو بالنسبة لشخص ما ذات معنى قد تبدو لشخص آخر بدون معنى. فقد نستغرب حين نسمع

بشخص قد اشترى لوحة فنية لأحد المشاهير بالآلاف الدينارات أو الدولارات. وأنتم تسمعون عن بعض الشباب والشابات الفلسطينيين الذين يفجرون أنفسهم وقد يستغرب بعض الناس في العالم لهذه الأعمال.

- ناقش أسباب قيام هؤلاء بهذه الأعمال ، وحلل سبب استغراب البعض لهذه الأعمال.

نشاط(4):

- يقول المثل الصيني القديم: " السعادة تكمن في أن يكون لديك شيء تفعله ، شخص تحبه ، شيء تود عمله مستقبلاً " .

- هذا المثل يُعد أصدق تعبير عن المعنى والهدف من الحياة ، والمطلوب منك أن تركز تفكيرك ، وأن تحاول إيجاد هذه الأشياء في حياتك .

- فما هو الشيء الذي عندما تفعله تشعر بسعادة حقيقية ؟

- أذكر لماذا تشعر بالسعادة عند قيامك بهذا الفعل؟

- من هو أكثر شخص تحبه في حياتك وتشعر بالسعادة معه، وما أهم صفاته ؟

- هل تتمنى أن تفعل مثلما لو كنت هذا الشخص ؟

- أتمنى أن

- ما هو الشيء الذي تسعى إلى تحقيقه وتتوقع أن يُحقق لك سعادة في المستقبل؟

- ما القيمة التي تكمن وراء هذا الشيء ؟

نشاط(5):

يوجد بعض الأشخاص الذين وجدوا المعنى الحقيقي والهدف في حياتهم بناء على أسباب خاصة بهم ، فمثلاً النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم وجد معنى حياته في تبليغ الرسالة، والمجاهد عمر المختار وجد معنى لحياته من خلال الجهاد ضد الإيطاليين ولتحرير أرضه والدفاع عن وطنه، وجاليليو دافع عن فكرة أن الأرض هي التي تدور حول

الشمس، وكان هدفه في الحياة إثبات فكرته هذه رغم اتهامه بالجنون، وسقراط كان يدافع عن قيمه الخاصة، وكان يحاول فضح الأشخاص الذين يتظاهرون بالتحلي بالقيم. وكل إنسان قوي أو ضعيف، غني أو فقير، صحيح أو مريض، مشهور أو غير مشهور لديه معنى لحياته.

- فأذكر وحل الأسباب التي يمكن أن تعطي لحياتك معنى وهدف وتجعلك تشعر بقيمتها وتتحدى الاغتراب(اللامعنى)- العزلة- العجز - اللامعيارية- التمرکز حول الذات) وتتخلص من حدة الضغوط النفسية.

نشاط(6):

أثناء تأدية امتحان مادة الإحصاء طلب (س) من (ص) أن يغش منه ، فرفض (ص) طلب (س).

وبعد انتهاء الامتحان احتكم الاثنان لباقي الزملاء.

- وافق البعض على موقف (ص).

- وافق البعض الآخر على موقف (س).

- ما المعنى لدى كل من الفريقين ، وأيها يمكن اعتباره مغترباً (لا يتمشى تصرفه مع المعايير السائدة).

نشاط(7):

نقرأ ونسمع عن بعض حوادث السرقة والنصب التي تحدث في أماكن مختلفة.

- كيف فكر من ارتكبها ؟

- وما أسبابه؟

- وما أهدافه؟

- وما معنى الحياة بالنسبة له؟

نشاط(8):

أذكر موقف جعلك سعيداً . حلل الموقف. حلل ما قلته أو فعلته أو فكرت فيه.

حلل ما قاله الطرف الآخر أو فعله ، لماذا شعرت بالسعادة؟

نشاط(9):

وجدت رجلاً مسناً لا يستطيع عبور الطريق بمفرده، ساعدته على عبور الطريق.

- ما الذي دعاك لمساعدته؟

- كيف شعرت ، وما صفات الشخص الذي يساعد المحتاج؟

- وما المعاني التي تراها في ذلك؟

نشاط(10):

والد (س) رجل مسن ومريض وأحتاج لمساعدته، فكان يأخذه إلى الطبيب، ويسهر بجواره لتقديم الدواء والمساعدة التي قد يحتاجها، والأكل والشرب، في حين أن (ص) أخذ والده المسن إلى دار للعجزة وتركه هناك.

- قارن بين الموقفين – وحلل الفرق بينهما.

- أذكر أيهما كان يعاني من الاغتراب وبين مظهره(اللامعنى- العزلة- العجز -

اللامعيارية- التمركز حول الذات).

- أذكر معاني الحياة المستخلصة.

ملخص الوحدة: في نهاية الجلسة يطلب الباحث من أفراد العينة تقديم ملخص لما دار بالجلسة، والمفاهيم والاستراتيجيات الجديدة التي تم التعرف عليها، وذلك لأن تلخيص الأفكار يساعد على بلورتها ووضوحها لدى المسترشد وتأكيدا وثباتها بشكل أفضل، مع ترك الفرصة للمسترشدين للتعبير عما لديهم عن ما تم دراسته وتعلمه من خلال الوحدة.

ما هي المفاهيم الجديدة التي تعرفت عليها في هذه الوحدة؟

-
.....
.....
.....

النشاط المنزلي:

1 - أمامك قائمة من الكلمات التي قد تحمل معنى خاصاً لديك ، وربما أنك لم تكون

منتبهاً إلى تلك المعاني بشكل جيد ، فما هي المعاني الكامنة لديك بالنسبة لتلك الكلمات ؟

الرقم	الكلمة	معناها بالنسبة لك
1	ليبيا	
2	أسرتك	
3	أصدقائك	

الرقم	الكلمة	معناها بالنسبة لك
4	دراستك	
5	الأمومة	
6	الأطفال	
7	الزواج	
8	الدين	
9	المستقبل	

2 - لو طلب منك أن تكتب قصة عن حياتك ، فما هو العنوان الذي تختاره لقصتك

ليعبر عن أهم معنى موجود في حياتك ؟

— ما هي القيمة التي تعتبرها أساساً لهذا العنوان ؟

— ما هي الأنشطة الممكنة التي تحقق هذه القيمة؟

3- ما هي المكاسب التي حققتها باستخدام المفاهيم الجديدة والاستراتيجيات الجديدة؟

4- ما هي الصعوبات التي واجهتك عند تطبيق المفاهيم والاستراتيجيات ؟ وكيف تغلبت

عليها؟ وما هي الصعوبات التي لم تغلب عليها؟

تقييم الوحدة:

في نهاية الوحدة يوزع الباحث استمارة التقييم على كل فرد من أفراد العينة التجريبية ، وهي تهدف إلى التعرف على مدى نجاح البرنامج ومدى استفادة كل فرد مما قدم في الوحدة ، والتعرف على آرائه ومقترحاته لمحتوى البرنامج- ايجابيات الجلسة وسلبياتها- مما يساعد الباحث على تعديل الجلسات وتطويرها بما يحقق أقصى درجة من الاستفادة.

جدول التعرف

تعلمت	أريد أن أعرف	أعرف

جدول الملاحظات

ملخص للأفكار الأساسية	معلومات جديرة بالتسجيل
أسئلة	التعبير اللفظي عن الأفكار الأساسية

الوحدة الثالثة

- **الهدف العام:** أن يجد الطالب معنى في حياته اليومية بما يؤدي إلى خفض الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية .

أهداف الوحدة:

بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:

1- يعطي تعريفاً لمعنى الحرية من خلال موقفين أحدهما تظهر فيه الحرية ، والآخر تختفي فيه الحرية.

2- يفرق بين الحرية والفوضى بثلاثة أمثلة من واقع الحياة.

3- يعطي تعريفاً واحداً على الأقل للمسؤولية مع ذكر مثال من واقع الحياة.

4- يذكر العلاقة بين الحرية والمسؤولية مع ذكر مثال من واقع الحياة.

مفاهيم الوحدة: الحرية – المسؤولية.

الاستراتيجيات: المناقشة – تحليل العلاقة بين الأسباب والنتائج- المقارنة – التحليل-

الحوار الذاتي- طرح البدائل- ملاحظة الذات- المرونة- النشاط المنزلي.

الأساس العلمي:

بداية يجب أن نعرف أن أهم ما يميز الإنسان عن سائر الكائنات الأخرى التي نعرفها على وجه الأرض هو تمتعه بالحرية ، فالإنسان ليس بألة تتلقى التعليمات دون أن يكون لديها القدرة على رفض أو قبول تلك التعليمات ، ولكنه أكثر من ذلك فهو ذلك الكائن المفكر الذي لديه القدرة على تقييم الأمور ، واتخاذ القرارات بشأن المؤثرات اللامتناهية التي تواجهه في حياته. وهو في كل موقف يقرر ما هي الاستجابة المناسبة التي يستجيب فيها لتلك المؤثرات ، وبالتالي فإنه يختار استجابة من ضمن آلاف الاستجابات الموجودة لديه .

والإنسان لا يستطيع الهروب من اتخاذ القرارات بشأن تلك المؤثرات التي تقدمها له مواقف الحياة، لأن الحياة تجبره في كل موقف على اختيار استجابة محددة لمعطيات ذلك الموقف، وحتى لو كانت تلك الاستجابة التي يختارها الفرد هي الهروب فإنها تعبر في النهاية عن اتخاذه لقرار. وهكذا فإن الإنسان حر في حياته في الاستجابات التي يختارها لكل موقف.

ولكن هل تعنى هذه الحرية أن يكون هناك فوضى بحيث يفعل كل فرد ما يشاء ويستجيب لمواقف الحياة دون أية اعتبارات وبدون أي قيود؟ والإجابة بالتأكيد لا لأن الحرية لا تعني أن نستجيب لمواقف الحياة بشكل غير أخلاقي وغير شرعي، لأنه لو كان الأمر كذلك لانهارت المجتمعات، وألغيت القوانين، وحلت الفوضى بين الشعوب، وما عاد هناك ما يردع المجرمين عن أعمالهم الإجرامية.

فإذا كانت الحرية بهذا المعنى هي حرية سلبية هدامة، فما عساها أن تكون الحرية الإيجابية البناءة؟

إن الحرية بمفهومها الإيجابي هي تلك التي تعبر عن وعي الفرد وإحساسه بمسؤوليته تجاه قراراته الحرة. فالحرية في خطر الانحطاط إلى فوضى ما لم تعاش بلغة المسؤولية. ويمكن القول بأن الفرد يتصرف بمسؤولية إذا اتفق سلوكه إلى حد ما مع الشروط التالية:

أولاً: أن يكون واعياً بالسياق القيمي الذي يعمل في إطاره، وتخضع أهدافه للاستقصاء الواعي، كما يرتبط سلوكه صراحة بقيمه (بمعنى أن يحترم قيم المجتمع الذي يعمل في إطاره، وأن يتمشى سلوكه مع قيمه فلا ينادي بقيم محددة ثم يعمل عكسها).

ثانياً: أن تتم اختياراته في ضوء فهم ملائم لنتائجها المحتملة كما يستطيع تحقيقها، وتخضع العلاقات التي يفترضها بين الوسائل والغايات للفحص الناقد (بمعنى أن يحسب الإنسان في اختياراته للمدى البعيد وما قد يترتب على تلك الاختيارات من نتائج، كما يجب عليه ألا يختار وسائل غير أخلاقية لتحقيق غاياته، حتى لو كانت تلك الغايات التي يسعى إليها أخلاقية، فليس هناك ما يسمى الغاية تبرر الوسيلة، فهذا القانون خاطئ، فليس من المعقول أن يختار الإنسان السرقة كوسيلة لبناء مسجد بحجة أن غايته سامية.

ثالثاً: أن يكون مستعداً لإصدار الأحكام استناداً إلى اختياراته لكل من الغايات والوسائل، وأن تكون لديه المرونة لكي يعيد تقييم كلاهما (بمعنى أن يستطيع معرفة فيما إذا كانت تلك الغايات وتلك الوسائل صحيحة أم لا، وفي حال اكتشاف أن غاياته أو وسائل تحقيقها خاطئة، فيجب عليه أن يكون مرناً في تعديل غاياته وتصحيح مساره في تحقيق تلك الغايات).

رابعاً: أن يشعر الإنسان بمسؤوليته أمام ضميره وأمام الله وأمام مجتمعه: فالإنسان مسؤول أمام ضميره، بمعنى أن الإنسان يجب أن يعرف دائماً أثناء اختياراته أن ضميره ينتظره بالمرصاد، فلا يفعل شيئاً يندم عليه فيما بعد ويكون ذلك سبباً لتأنيب

ضميره له. بل عليه أن يتروى باختياراته لاستجاباته؛ لأن الحرية سلاح ذو حدين ، فما لم توجه الوجهة الصحيحة عن طريق اختيار الاستجابات المناسبة التي تريح الضمير فيما بعد، فإنها سوف تنقلب ضد الفرد وترتد عليه، ليدفع ثمن قراراته ، وأفعاله المختارة ندماً وحسرة. بل وأحياناً قد يدفع نتائج أكثر سلبية ومأساوية. وعلينا أن نعرف أنه في اللحظة التي نمارس فيها حريتنا في اختيار أفعالنا فإننا في نفس تلك اللحظة نفتقد حريتنا في اختيار أو تغيير نتائج تلك الأفعال. لأن الإنسان يستطيع أن يعمل ولكنه لا يستطيع أن يمحو من الوجود ما فعله . إننا قبل الفعل نملك أن نقول نعم أو لا لأننا أحرار في أن نتخذ من التصميمات ما نشاء. ولكن التصميم بمجرد أن يخرج إلى حيز التنفيذ فإنه يصبح أمراً واقعاً، وكأنما هو مصير كُتب علينا أن نتقبله. فليس علينا سوى أن نتحمل نتائجه. وبالتالي فإن الإنسان يجب أن يشعر بمسؤوليته عن اختياراته وقراراته وليس هناك أجمل من عبارة فرانكل التي نجد فيها دعوة لكل إنسان أن يشعر بهذه المسؤولية قبل إقدامه على عمل ما حيث يقول " عَشْ كما لو أنك كنت تعيش للمرة الثانية وكما لو أنك قد عملت بشكل خاطيء في المرة الأولى وكما تكاد أن تفعل الآن ". بمعنى أن يفكر الإنسان بنتائج أفعاله المحتملة قبل إقدامه على تنفيذ تلك الأفعال بشكل حقيقي ، لأن الإنسان الذي لا يستطيع المحافظة على ذاته لا يؤتمن على حريته.

والإنسان كذلك مسؤول أمام مجتمعه الذي ينتمي عليه: فرغم خصوصية كل فرد وتفرده برسالة محددة لحياته الخاصة ، إلا أن أفراد المجتمع الواحد يجب أن تتكامل أهدافهم معاً في هدف واحد يتمثل في المحافظة على تماسك نظام المجتمع بأكمله، وبدلاً من أن يتحول الاختلاف بين الأفراد إلى خلاف وخصام ، فإن كل إنسان عليه أن يرى في اختلافه مع الآخر شيئاً أساسياً لسير الحياة، فالإنسان السوي لا يغير من الآخرين إذا ما رأى فيهم نجاحات إنسانية أو روحية ، ولا يحسد غيره لتفوقه، ولا يخاصم الأصدقاء لمجرد الأنانية والذاتية ، بل يجب أن يرى الآخر مكماً له ورفيقاً في الطريق وصديقاً للعمر. فإذا كان الاختلاف بين أعضاء الجسم ضروري لكي تتكامل وظائفه معاً، فكذلك الأمر بالنسبة للأفراد كأعضاء داخل المجتمع الواحد ، وكما أن أي خلل قد يصيب أحد أعضاء الجسم فإنه قد يؤثر على نشاط الجسم بأكمله ، فكذلك الأمر بالنسبة لكل فرد في المجتمع ، فأى سلوك يختاره بشكل خاطئ قد لا ينعكس على الفرد ذاته ، ولكنه قد ينعكس على المجتمع بأكمله ، ومن هنا يجب أن يدرك كل فرد داخل المجتمع مسؤوليته .

وهذا الأمر ينطبق أيضاً على الفرد باعتباره عضواً في مجتمع أصغر وهو مجتمع أسرته، حيث نجد أن أي سلوك خاطئ قد ينعكس على أسرته بأكملها ، وهكذا يضم كل إنسان بداخله إمكانية أن يحول حياة مجتمعه وأسرته إلى جحيم ، وكذلك يضم إمكانية تحويل تلك الحياة إلى جنة تزدهر فيها من حوله حرية الآخرين وتعمّ فيها المودة والاحترام المتبادل .

وإذا كان الإنسان مسؤولاً أمام ضميره، وأمام مجتمعه وأسرته فإن هناك مسؤولية أبعد من ذلك كله يتوجب عليه أن يستشعرها بكامل وجدانه ، وهي مسؤوليته أمام الله : فقد خلق الله سبحانه هذا الكون وفق نظام معين ووفق قوانين صادرة عنه ، وكان وراء وجود كل إنسان على ظهر الأرض حكمة عظيمة ؛ فقد أوجده الله تعالى على هذه الأرض من أجل غاية سامية أو رسالة معينة ، فهو خليفة الله في الأرض. وهنا تكمن مسؤولية كل إنسان في إيجاد تلك الرسالة أو تلك الغاية التي أرادها الله سبحانه له، وذلك من خلال معاشته لمواقف الحياة ومحاولته معرفة الحكمة من وراء كل موقف يمر به. والإنسان لا يستطيع التوصل إلى تلك الحكم إلا عن طريق الله وحده، وذلك بتحقيق القيم الدينية كما أرادها الله قيماً ملينة بالمعاني السامية ، وبعيدة عن كل نوازع الشر، وعندها فقط نستطيع التوصل إلى المعاني الحقيقية لوجودنا في الحياة.

خطوات سير الوحدة: - مناقشة النشاط المنزلي ومراجعة ما تم اكتسابه من مفاهيم في الوحدة السابقة وذلك من خلال مناقشة الطلاب للنشاطات التي قاموا بها بناء على النشاط المنزلي ومناقشة أوجه الصعوبة التي واجهتهم ، والنتائج التي تحققت وتقديم التغذية المرتدة المناسبة.

- يمهّد الباحث بالقول بأنه في جلسة اليوم سوف نتعرف أكثر على مهارات تتعلق بالحرية والمسؤولية وعلاقتها ببحث الإنسان عن معنى لحياته، تلك الحرية المسؤولة، وذلك المعنى الذي يساعد على مواجهة الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية.

نشاط رقم (1):

- قال الأستاذ لطلابه لن آخذ الغياب ولن أراجع الدروس معكم، وكل منكم لديه الحرية في استخدام وقته تبعاً لما يراه.
- البعض من الطلاب لا يستذكر دروسه ويتغيب عن حضور المحاضرات.
- البعض الآخر لا يتغيب عن دروسه ويستذكرها في حينها.

- ما معنى الحرية عند كل من المجموعتين التي تحضر والتي لا تحضر؟
- ما معنى المسؤولية عند كل من المجموعتين التي تحضر والتي لا تحضر؟
- قارن بين المجموعتين، مستخدماً استراتيجية إدراك العلاقة بين الأسباب والنتائج.

- نشاط(2):

- لاحظ الأمثلة التالية:

- 1- أنا أحب التدخين، فأنا أدخن لأنني إنسان حر.
 - 2- أنا أحب التدخين ، ولكنني أمتنع عنه لأنني إنسان مسؤول.
 - 3- أنا أحب ممارسة الرياضة، ولكنني في شهور الدراسة أقوم بتعديل برنامجي لأنني حر ومسؤول.
 - 4- خالد يسمح له والده باختيار أصدقائه، وهو يتجنب أصدقاء السوء لأنه حر ومسؤول.
 - 5- سعيد يعود إلى بيته في وقت متأخر من الليل لأنه يحب البقاء مع أصدقائه.
- ناقش وحل الأمثلة السابقة.
 - أذكر المواقف الاغترابية(اللامعنى،العزلة،العجز،اللامعيارية، التمرکز حول الذات) في الأمثلة السابقة، وحدد معاني الحرية والمسؤولية فيها.

- نشاط(3):

- فاطمة معروف عنها الاتزان والتعقل والجدية في دراستها، لديها بعض الأشقاء منهم أحمد الذي فشل في دراسته، ولم يستكملها، ولاحظ عليه تكليف فاطمة ببعض الأعمال التي تخصصه كترتيب سريره، وغسل ملابسه وكيها، وكان قاسياً في معاملته لها، رغم عدم امتناعها عن تلبية طلباته. فرغم انشغالها، وتحملها للضغوط المتكررة عليها، إلا أنها تحب أخوتها وأبويها ، وتحرص على رضا الأسرة كلها، وتجد في العمل والتعاون والحب معاني كبيرة وسامية ولا ترفض أي طلب يطلب منها. في حين أن أختها عائشة لا تساعد أخوتها ولا تجد في التعاون قيمة.
- ناقش وحل موقف فاطمة، والضغوط الواقعة عليها. وهل ترى أنها مقصرة في حق نفسها؟

- قارن بين سلوك فاطمة وعائشة ، وكيف تشعر كل منهما، وأيها تعاني من ضغوط، وأيها لديها شعور سلبي نحو نفسها ونحو أسرتها والحياة؟
- أذكر حلولاً تراها مناسبة للموقفين ، مستخدماً استراتيجيتي التحليل و طرح البدائل.

• نشاط(4):

خالد تاجر مواد غذائية و خضراوات ، يتظاهر بالتدين والطيبة، ولكن أشتكى منه الزبائن وقالوا بأنه يغش في الميزان.

- ناقش ، وحلل تصرفات خالد ، وأذكر ما إذا كان حراً بفعله هذا، ومدى اغترابه(اللامعنى،العزلة،العجز،اللامعيارية،التمركز حول الذات) ، وتقديره للمسؤولية ، مستخدماً استراتيجيتي تحليل العلاقة بين الأسباب والنتائج.
- أعطي أمثلة أخرى- مشابهة- من واقع الحياة وحللها.

• نشاط(5):

ترك جمال المدرسة مبكراً رغم نصيحة والديه وأصدقائه له باستكمال دراسته، فقد كان غير واع لنتائج قراره، و بدأ يعاني من ضغوط متعددة؛ وبدأ يشعر بالعجز نتيجة لهذه الضغوط ، فهو لم يحصل على عمل ، و بدأ يشعر باغتراب عن مجتمعه.

- ما هو شعور جمال نحو نفسه و أسرته وأصحابه؟
- هل يمكن القول بأن جمالاً حر ومسؤول؟ ولماذا؟
- ناقش ذلك مستخدماً استراتيجيتي تحليل العلاقة بين الأسباب والنتائج و طرح البدائل.
- ما المعنى الذي يمكن استخلاصه من تجربة جمال.

• نشاط(6):

شخص لديه غايات سامية ولكنه اختار وسائل غير أخلاقية في تحقيقها، فقد سرق لبناء مسجد.

- هل تعتبر تصرفه تصرفاً صحيحاً، وله الحرية في ذلك طالما كانت غاياته نبيلة؟ أم تعتبره مغترباً ولم يراع معايير المجتمع.

- ناقش وحل هذا الموقف، وأطرح البدائل، وما المعاني التي يمكن استخلاصها؟ ومدى توفر المسؤولية في هذا المثال.

نشاط(7):

نجوى طالبة مجتهدة في دراستها، كانت أمنيتها أن تكون طبيبة، ولكن لعدم حصولها على تقدير يؤهلها لدخول كلية الطب، لم تتمكن من تحقيق تلك الأمنية، وبدأت تعاني من ضغوط نفسية، مما أدى إلى اغترابها فهي انعزلت عن الآخرين، ورفضت الالتحاق بكلية أخرى تتماشى مع تقديرها. نصحتها أهلها وأساتذتها بأن تكون مرنة في تعديل أهدافها بما يتماشى وقدراتها واستعداداتها ولكنها رفضت تلك النصائح.

- ما هو شعور نجوى نحو نفسها وأسررتها والحياة؟
- حلل هذا الموقف، وناقشه مع زميلك مستخدماً استراتيجيتي طرح البدائل والحكاية الرمزية.
- هل نجوى تصرفت بحرية ومسؤولية؟
- ما المعاني التي يمكن استخلاصها من تجربة نجوى؟

* بعد انتهاء الأنشطة السابقة يؤكد الباحث على أننا نتصرف بمسؤولية إذا تمشى سلوكنا مع قيمنا، أي أننا لا ننادي بقيم محددة ثم نعمل عكسها. وأن نحترم قيم المجتمع الذي نعمل في إطاره، وأن نكون واعين لنتائج اختياراتنا المحتملة، وما قد يترتب على تلك النتائج، وأن تكون وسائلنا وطرقنا لتحقيق غاياتنا وأهدافنا وسائلًا وطرقًا أخلاقية ومشروعة. ولكي نتصرف بمسؤولية أيضاً يتطلب منا أن تكون لدينا المرونة في مراجعة وتقييم وسائلنا وغاياتنا، وتعديلها إذا لزم الأمر لتصحيح الأخطاء في الوسائل أو الغايات؛ وأن نستشعر مسؤوليتنا أمام ضمائرنا وأسرنا ومجتمعنا، وقبل هذا وذاك أمام الله سبحانه وتعالى.

ملخص الوحدة: في نهاية الجلسة يطلب الباحث من أفراد العينة تقديم ملخص لما دار بالجلسة، والمفاهيم والاستراتيجيات الجديدة التي تم التعرف عليها، وذلك لأن تلخيص الأفكار يساعد على بلورتها ووضوحها لدى المسترشد وتأكيداتها وثباتها بشكل أفضل، مع ترك الفرصة للمسترشدين للتعبير عما لديهم عن ما تم دراسته وتعلمه من خلال الوحدة.

ما هي المفاهيم الجديدة التي تعرفت عليها في هذه الوحدة؟

.....
.....
.....
.....

النشاط المنزلي:

- 1- ترك الأستاذ قاعة المحاضرات وطلب من الطلاب الاستمرار في عمل ملخص لموضوع المحاضرة، بعد أن تعهد الطلاب بالقيام بالعمل.
- بعض الطلاب ترك القاعة، وبعضهم أخذ في الضحك والكلام بصوت مرتفع ، والبعض الآخر استمر في العمل.
أ- ما معنى الحرية عند المجموعة التي استمرت في العمل، والمجموعة التي تركت القاعة، والمجموعة التي أخذت في الضحك والكلام بصوت عال.
- ما معنى المسؤولية عند كل مجموعة؟
- 2- بعض الأشخاص يصفون الناس إلى أختيار و أشرار، أصدقاء وأعداء، فأما أن أتفق تماماً، أو أختلف تماماً.
- ما رأيك في هؤلاء الأشخاص؟
- هل هم سعداء ؟ هل لهم أصدقاء ؟ هل هم مغتربون (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات)؟ هل يعانون من ضغوط؟
- هل ترى أن علاقتهم بالآخرين جيدة؟

تقييم الوحدة:

في نهاية الوحدة يوزع الباحث استمارة التقييم على كل فرد من أفراد العينة التجريبية ، وهي تهدف إلى التعرف على مدى نجاح البرنامج ومدى استفادة كل فرد مما قدم في الوحدة ، والتعرف على آرائه ومقترحاته لمحتوى البرنامج- ايجابيات الجلسة وسلبياتها- مما يساعد الباحث على تعديل الجلسات وتطويرها بما يحقق أقصى درجة من الاستفادة.

جدول التعرف

تعلمت	أريد أن أعرف	أعرف

جدول الملاحظات

ملخص للأفكار الأساسية	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	التعبير اللفظي عن الأفكار الأساسية

الوحدة الرابعة

- الهدف العام: أن يجد الطالب معنى في حياته بما يؤدي إلى خفض الاغتراب والضغط النفسية

أهداف الوحدة:

بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:

- 1- يذكر مواقف يفصح فيها عن ذاته ليوضح من خلالها أثر الإفصاح عن الذات في بعض المواقف الضاغطة والاغترابية (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات).
- 2- يحلل مواقف للاغتراب (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) بحيث يشرح من خلالها مفهوم العلاقة بين السبب والنتيجة.
- 3- يذكر ثلاث خصائص يصف من خلالها التعبير المناسب وغير المناسب عن الاغتراب (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) والضغط مما يسمح بإدراك أن الهدف هو التدريب على المواجهة البناءة للاغتراب والضغط في مواقف الحياة اليومية.
- 4- يقارن بين مفهوم الذات الايجابي ومفهوم الذات السلبي في مواقف الاغتراب (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) والضغط من حيث إدراك الموقف والعلاقات الاجتماعية وتحقيق الهدف.

مفاهيم الوحدة:

الوعي بالذات.

الاستراتيجيات:

الإفصاح عن الذات، ملاحظة الذات، الوعي بالذات، تحليل العلاقة بين الأسباب والنتائج، الحوار الذاتي، المناقشة.

الأساس العلمي:

الوعي بالذات أساس للبصيرة السيكلوجية، وهو الخاصية التي يهتم العلاج النفسي بتنميتها. إن المشاعر الجياشة تحت عتبة الوعي يمكن أن يكون لها تأثيراً قوياً على إدراكنا للأشياء واستجاباتنا لها حتى ولم يكن لدينا وعى بتأثيرها. إن الوعي بالذات يبدأ بملاحظة

الفرد لذاته لمعرفة جوانب القوة والضعف، وتعتبر هذه المعرفة أساساً لاتخاذ الفرد لقراراته، فكل منا يحتاج لفهم ذاته، وأيضاً الإفصاح عن الذات الذي يعنى أن يعبر الفرد عن حقيقة ذاته ويفصح عنها كما يعرفها، واكتساب القدرة على تعريف انفعالاته بوضوح، ويخلق الإفصاح عن الذات ثقة بالنفس، والثقة تشجع على الإفصاح مما يسمح بالنمو.

وإذا تمكن الفرد من الإفصاح عن ذاته فإنه يستطيع:

- 1- تحقيق مزيد من الدقة في اتصالاته: فليس من الضروري أن ينجح الآخرون في فهم شعورنا إذا لم نعبر عنه، فالمشاعر يتم تفسيرها من خلال السلوك.
- 2- يكتسب قدرة أفضل على فهم الآخرين بتفهم كيف يشعر ويفكر الآخر.
- 3- يوسع دائرة علاقاته.
- 4- تحقيق مزيد من الوعي بالذات.

خطوات سير الوحدة: - مناقشة النشاط المنزلي ومراجعة ما تم اكتسابه من مفاهيم في الوحدة السابقة وذلك من خلال مناقشة الطلاب للنشاطات التي قاموا بها بناء على النشاط المنزلي ومناقشة أوجه الصعوبة التي واجهتهم، والنتائج التي تحققت وتقديم التغذية المرتدة المناسبة.

- يمهّد الباحث بالقول بأننا في الوحدات السابقة قد تعرفنا على القيم الابتكارية والقيم الخبرية أو التجريبية والقيم الاتجاهية، باعتبارها السبل أو الطرق التي يمكن أن يكتشف من خلالها الفرد المعاني الكامنة في حياته. وسوف نتطرق اليوم إلى موضوع الوعي بالذات.

- **نشاط (1):**

أذكر موقفاً اغترابياً (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) مر بك. لاحظ نفسك ما الحوار الذي دار بداخلك أثناء مرورك بالموقف. كيف كنت تشعر؟ ماذا تمنيت أن تشعر؟ ما هي خطوات الحوار الذاتي التي اتخذتها لمواجهة الموقف؟ هل يمكن لهذه الخطوات التي تساعدك على تحقيق نهاية أفضل للموقف.

- يتناقش الباحث وأفراد العينة لتوضيح أن الفرد يتخذ من معنى الحياة وسيلة لتخفيف حدة الاغتراب مستخدماً الوعي بالذات والإفصاح عن الذات.

نشاط (2):

أذكر موقفا ضاغطا (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) مر بك. لاحظ نفسك ما الحوار الذي دار بداخلك أثناء مرورك بالموقف. كيف كنت تشعر؟ ماذا تمنيت أن تشعر؟ ما هي خطوات الحوار الذاتي التي اتخذتها لمواجهة الموقف؟ هل يمكن لهذه الخطوات التي تساعدك على تحقيق نهاية أفضل للموقف.

- يتناقش الباحث وأفراد العينة لتوضيح أن الفرد يتخذ من معنى الحياة وسيلة لتخفيف حدة الضغوط مستخدما العلاقة بين السبب والنتيجة.

نشاط (3):

يختلف الناس في استجاباتهم لمواقف الحياة الضاغطة. فيما يلي بعض المواقف، أجيب عنها باختيار الإجابة التي تصف استجابتك في مثل هذه المواقف:

(أ) - اتصلت هاتفيا بزميل لسؤاله عن شيء يهكم، فأخبرك أنه مشغول الآن، وسيتصل بك بعد قليل ولم يفعل، فإنك تقول لنفسك:-

- 1- سأحاول الاتصال به فيما بعد.
 - 2- إنه غير مبالي ومستهتر.
 - 3- إنه لا يحبني ولا يرغب في مكالمتي.
 - 4- لا أصدق أنه لم يتصل، لا أستطيع تحمل ذلك.
 - 5- أنه مخطئ - كان يجب أن يتصل بي.
- (ب) - انتقدك الأستاذ أمام زملائك في القاعة فإنك تقول:
- 1- إنه مخطئ ومعقد.
 - 2- قد يكون له مشاكل أو ضغوط، ويفرغ مشاكله على.
 - 3- أنا في مأزق ولن أتمكن من مواجهة أحد بعد ذلك.
 - 4- كان يجب أن يتحدث معي على انفراد وليس أمام الآخرين.
 - 5- بعض ما ذكره حقيقي وأحتاج إلى تعديل بعض سلوكياتي.

• يتناقش الباحث مع أفراد العينة في كل موقف يحتمل استجابات متنوعة، ويوضح لهم أن كل منا يميل إلى تفضيل بعض الاستجابات، ويبين أن واحدة من الاستجابات- في كل موقف- أكثرها مناسبة للموقف ،و يمكن من خلالها اكتساب معنى قد يساهم في التصدي للاغتراب والضغط النفسية.

نشاط (4):

استرجع موقفاً آثار انزعالك عن شخص آخر نتيجة جهل الطرف الآخر بمشاعرك أو رغباتك أو انزعال طرف آخر منك لجهلك بمشاعره أو إتجاهاته....وتصور نهاية الموقف لو كان أي منكما أفصح عن ذاته.

- هل الوعي بالذات يساعد في الإفصاح عن الذات؟

- هل مهارات التساؤل إذا استخدامها الفرد يتمكن بها من مساعدة الآخر في الإفصاح

عن ذاته؟

- تصور ماذا يحدث لو تمكنت من الإفصاح عن ذاتك؟

نشاط (5):

- عندما قمت من النوم وجدت أخوك،قد أخذ مفاتيح سيارتك بدون إذن منك،ويستعد

للخروج بها.

أ-شعرت ب.....

ب- فكرت في.....

ت- تصور الحوار الذي دار بينكما.

ث- تصور الحوار الذي دار بينك وبين نفسك.

ج- كيف شعرت بعد هذا الحوار.

• أعطى أمثلة أخرى، مستخدماً إستراتيجية ملاحظة الذات، الإفصاح عن الذات، الوعي

بالذات،الحوار الذاتي.

• يوضح الباحث تأثير معنى الحياة على إدراك الفرد لذاته،وكيف يرى حياته، وكيف

يجب أن يراه الآخرون ،كيف يرى الآخرين، كيف يفسر رسائل الآخرين أثناء الاتصال،

فالفرد يتقبل الرسائل التي تؤكد تلك الرسائل التي لا تتعارض مع صورته عن ذاته،وعندما

يكون الفرد مدركاً لمعنى حياته فإنه يخلق إطاراً متوازناً تتكامل فيه شخصية، ويستطيع

مواجهة مشاعر الاغتراب(اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) والضغط النفسى.

ملخص الوحدة: في نهاية الجلسة يطلب الباحث من أفراد العينة تقديم ملخص لما دار بالجلسة، والمفاهيم والاستراتيجيات الجديدة التي تم التعرف عليها، وذلك لأن تلخيص الأفكار يساعد على بلورتها ووضوحها لدى المسترشد وتأكيدا وثباتها بشكل أفضل، مع ترك الفرصة للمسترشدين للتعبير عما لديهم عن ما تم دراسته وتعلمه من خلال الوحدة. ما هي المفاهيم الجديدة التي تعرفت عليها في هذه الوحدة؟

.....
.....
.....
.....

النشاط المنزلى:

1- طلب منك أحد الأصدقاء مساعدته ونصحه لتجاوز بعض المشاكل، فما هي النصائح والمساعدات التي تقدمها له لتجاوز هذه المشاكل، مستخدماً فنية ملاحظة الذات والإفصاح عن الذات والوعي، والمناقشة والحوار الذاتى.

أ- الرسوب في أحد السنوات الدراسية.

ب- الإساءة إلى شخص لا يستحق الإساءة.

ت- الندم ولوم النفس مراراً .

ث- الاحتجاج على قيم وتعاليم المجتمع .

2- حدد مدى استفادتك مما قدم في هذه الجلسة في مواقف الحياة اليومية وذلك بالاستعانة بما سيأتى، وأذكر الموقف الذي تعرضت فيه لمواقف اغترابية (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) أو ضاغطة، وكيف تمكنت من الاستجابة، وما هي المفاهيم والاستراتيجيات التي تدربت عليها واكتسبتها واستعنت بها لحل الموقف، هل عندئذ حققت هدفك، هل شعرت بالرضا من تلك النهاية، هل تعتقد أنك مازلت بحاجة إلى تعلم المزيد أو تعديل الإجراءات لتحقيق أهدافك بكفاءة أفضل، هل ترى أن هناك بعض المفاهيم والاستراتيجيات، لو أنك كنت لجات إليها لكانت نهاية الموقف أفضل.

- الموقف
- الاستجابة
- المفاهيم أو الأفكار
- كيف تعاملت مع الأفكار والمشاعر (الاستراتيجيات).
- ما هي المعاني التي ارتبطت بالموقف.
- ما هي النتيجة التي تحققت؟ هل أنت راض عنها، وكيف تعدلها؟

تقييم الوحدة:

في نهاية الوحدة يوزع الباحث استمارة التقييم على كل فرد من أفراد العينة التجريبية ، وهي تهدف إلى التعرف على مدى نجاح البرنامج ومدى استفادة كل فرد مما قدم في الوحدة ، والتعرف على آرائه ومقترحاته لمحتوى البرنامج - ايجابيات الجلسة وسلبياتها- مما يساعد الباحث على تعديل الجلسات وتطويرها بما يحقق أقصى درجة من الاستفادة.

جدول التعرف

تعلمت	أريد أن أعرف	أعرف

جدول الملاحظات

ملخص للأفكار الأساسية	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	التعبير اللفظي عن الأفكار الأساسية

الوحدة الخامسة

- الهدف العام: أن يجد الطالب معنى في حياته اليومية بما يؤدي إلى خفض الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية .

أهداف الوحدة:

بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:

1. يقارن بين القيود الداخلية والقيود الخارجية لحرية الإنسان بذكر أمثلة من واقع حياته.
2. يذكر مثالا يدل على أن الإنسان يجد نفسه بقدر ما ينكر ذاته لأجل شيء ما أو شخص ما أو قضية ما أو من أجل الله تعالى.
3. يذكر مثالا على أن المعنى الحقيقي للحياة موجود في العالم أكثر منه داخل الإنسان وداخل نفسه.
4. يذكر مثالا يدل على أن الإنسان حر في الموقف أو الاتجاه الذي يتخذه حيال أي ظرف من الظروف .
5. يتبين أهمية الاتجاه الايجابي البناء في مواجهة الاغتراب والضغوط النفسية.

مفاهيم الوحدة: الاستقلال بالذات(الانفصال عن الذات).

الاستراتيجيات: الاستقلال بالذات، الفكاهة، ملاحظة الذات،النقاش، التحليل، الإفصاح عن الذات.

الأساس العلمي:

إن الإنسان بوصفه كائناً إنسانياً يكون مقيداً بعدة مؤثرات، تحد من حريته ، منها ما هو موضوعي خارجي (بيئي) سواء مادي أو اجتماعي كالقيود التي يفرضها المجتمع على أفراد من أجل المحافظة على نظامه وقيمه،ومنها ما هو ذاتي يخص الفرد كالدوافع، والاستعدادات الوراثية، والقدرات ، والإمكانات والبيولوجية والنفسية، والتي قد يجد الفرد صعوبة في التحكم فيها، أو التخلص منها. ولكن الإنسان في حقيقة الأمر ينبغي أن يبقى حراً في الموقف الذي يتخذه حيالها، عن طريق خاصية الاستقلال بالذات،وبالتالي فإن " الحرية

تكون في الاتجاه الذي يتخذه الفرد من هذه المحددات والظروف. فالغرائز مثلًا موجودة لدى جميع الأفراد ولكنهم يختلفون فيما بينهم في الطريقة التي يختارونها للتعبير عن تلك الغرائز ، فهم بإمكانهم أن يهبطوا إلى مستوى الحيوان في التعبير عنها ، أو أن يرتفعوا إلى مستوى النزاهة وعفة النفس . وكذلك الأمر بالنسبة للبيئة ، فرغم أن الإنسان ليس حراً من ظروفه سواء البيولوجية أو الاجتماعية إلا أنه حر باتخاذ موقفًا تجاه تلك الظروف، فهو دائماً يبقى محتفظاً بحريته في اختيار اتجاهه نحو تلك الظروف. فمثلاً قد نجد داخل ظروف الفقر والجوع شخصاً يختار من السرقة مجالاً لجمع المال والتغلب على تلك الظروف، وشخصاً آخر يختار من العمل الشريف مجالاً لتحقيق نفس الهدف. وهكذا نجد أن كلا الشخصين أختار موقفاً تجاه نفس الظروف مختلفاً عن الآخر . إذن من العبث أن نعتبر ظروفنا هي المسؤولة عما قد تنتهي إليه حالنا، أو أن نعتبر أنفسنا ضحية الظروف لأننا الوحيدون المسؤولون عما قد تنتهي إليه حالنا ، طالما أننا قادرون على اختيار مواقفنا تجاه ظروفنا . فالإنسان لا يملك ظروفه ، ولكنه يملك حريته الداخلية ، فهو لا يزال لديه الفرصة أن يحتفظ بعزته وكرامته حتى في ظل أسوأ الظروف . وإن القدرة على اتخاذ مثل هذا الموقف هو ما يجعلنا كائنات إنسانية حقاً. وباستخدام الإنسان لقدرته على الاستقلال بذاته يصبح قادراً على اتخاذ موقف ليس فقط تجاه العالم ، بل أيضاً تجاه نفسه، إنه يكون قادراً على التفكير في نفسه، بل ورفضاً لها أحياناً، فيصدر أحكاماً على أعماله الخاصة. إن القدرة على أن يفصل الفرد ذاته عن أسوأ الظروف هي قدرة إنسانية فريدة . إن هذه القدرة الفردية للإنسان على أن يستقل بذاته عن أي مواقف ينبغي عليه أن يواجهها هي قدرة تتضح من خلال البطولة والشجاعة، وتتضح أيضاً من خلال الفكاهة؛ التي يستطيع الفرد من خلالها أن يضحك من مشكلته، وأن يسخر منها ، و أن ينكت على نفسه. فالإنسان قد لا يملك ظروفه، ولكنه يملك حريته الداخلية ، فهو لا يزال لديه الفرصة أن يحتفظ بعزته وكرامته حتى في ظل أسوأ الظروف . وإن القدرة على اتخاذ مثل هذا الموقف هو ما يجعلنا كائنات إنسانية حقاً.

خطوات سير الوحدة: - مناقشة النشاط المنزلي ومراجعة ما تم اكتسابه من مفاهيم في الوحدة السابقة وذلك من خلال مناقشة الطلاب للنشاطات التي قاموا بها بناء على النشاط المنزلي ومناقشة أوجه الصعوبة التي واجهتهم، والنتائج التي تحققت وتقديم التغذية المرتدة المناسبة.

- يمدد الباحث بالقول بأننا في الوحدة السابقة قد تعرضنا لمفاهيم الحرية السلبية والإيجابية و توصلنا إلى أن الحرية التي ترتبط بالمسؤولية هي الحرية بالمعنى الإيجابي، والتي يمكن من خلالها أن نعي المعنى من حياتنا، ونواجه الاغتراب والضغوط النفسية، فإننا اليوم سوف نناقش مفاهيم أخرى للحرية تكون يمثل هذه الإيجابية، وسوف نتناول مفهوم الاستقلال بالذات (الانفصال عن الذات).

نشاط رقم (1):

- قارن بين شخصين أ، ب كلاهما تعرض لخبرة فشل حيث لم يتم تعيينهما لعدم إتقان اللغة الإنجليزية.
- (أ) التحق بمعهد ليلي "مسائي" لتعلم اللغة الإنجليزية استعداداً للتقويم مرة أخرى.
- (ب) أصابه اليأس وقرر أن يصرف نظره عن الوظيفة.

- ما الفرق بين معنى الحياة لديهما؟
- أي الموقفين يعود على صاحبه بنتائج إيجابية؟
- أيهما كانت استجابته إيجابية، وأيها أكثر شعوراً بالاغتراب (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات)؟

نشاط رقم (2):

وجه الرئيس في العمل اللوم لأثنين من الموظفين (أ، ب) بدون وجه حق.

- (أ) رد الهجوم بهجوم أشد.
- (ب) انتظر حتى استعاد الرئيس هدوئه، وطلب مقابله، وناقشه فيما حدث، فأدرك الرئيس خطأه واعتذر له.

- ما الفرق بين معنى الحياة لديهما؟
- ما نتائج تصرف أ؟
- ما نتائج تصرف ب؟

- أي الموقفين يعود على صاحبه بنتائج ايجابية؟
- أيهما كانت استجابته ايجابية، وأيها أكثر شعوراً بالاغتراب (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات)؟

نشاط رقم(3):

- مجموعة من الأصدقاء ذهبوا إلى مطعم، وطلب اثنان منهم (أ ، ب) كمية طعام أكبر من الآخرين ، مما جعل بقية الأصدقاء يصفونهما بالنعهم.
- (أ) قال لهم سوف أحكي لكم آخر نكتة عن أتخن رجل في العالم.
- (ب) ترك الطعام وغادر المكان.
- كيف أدرك الأول الموقف واستجاب له، وكيف أدركه الثاني وكيف كانت استجابته؟
- أي الموقفين يعود على صاحبه بنتائج ايجابية؟
- وما الفرق بين معنى الحياة لديهما؟
- أعطي أمثلة أخرى مستخدماً فنية الاستقلال بالذات، وفنية الفكاهة لمعالجة الموقف.

نشاط رقم(4):

- خالد و مصطفى توفي والدهما، وبدأ يعانيان من ضغوط حياتية صعبة، وذلك لظروف الفقر والعوز، وصعوبة ظروف الحياة.
- اختار خالد من السرقة مجالاً لجمع المال والتغلب على تلك الظروف.
- اختار مصطفى العمل الشريف مجالاً لتحقيق نفس الغرض.
- أي الموقفين يعود على صاحبه بنتائج ايجابية؟
- أيهما كانت استجابته ايجابية، وأيها أكثر شعوراً بالاغتراب (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات)؟
- وما الفرق بين معنى الحياة لديهما؟

- حل موقفهما مستخدماً فنية الاستقلال بالذات، وفنية طرح البدائل.

- نشاط رقم (5):

- عندما يتسبب موقف ضاغط في إثارتني من طرف شخص ما (أحد أفراد أسرتي، أو زملائي أو أصدقائي أو جيرانني، أو أحد في الشارع...):
- فإنني (أذكر استجابتك) ونتيجة لاستجابتي فإنني (أذكر النتيجة) ويترتب على ذلك أن أشعر..... وأكون (راضياً - غير راض) عن تصرفي.

نشاط رقم (6): (ظروفي ليست بيدي ولكني أمتلك موقفي منها)

- تمر بكل إنسان ظروف، ومشاكل حياتية قد تؤثر عليه بشكل سلبي، وتتعدد أسباب تلك المشاكل والأزمات، فمنها ما يكون سببها الذات، والآخر، والقضاء والقدر... وتتباين الاستجابات المتخذة حيالها من شخص لآخر.
- أذكر بعض الضغوط الحياتية التي كان لها أثراً سلبياً في حياتك.
- ما الموقف الذي اتخذته حيال كل منها؟
- والآن باستخدام فنية الاستقلال بالذات، ما الموقف الأكثر ايجابية الذي يمكن أن تتخذه حيال كل منها لو تكررت معك، وكذلك عند مواجهتك مواقف شبيهة في المستقبل؟

ملخص الوحدة: في نهاية الجلسة يطلب الباحث من أفراد العينة تقديم ملخص لما دار بالجلسة، والمفاهيم والاستراتيجيات الجديدة التي تم التعرف عليها، وذلك لأن تلخيص الأفكار يساعد على بلورتها ووضوحها لدى المسترشد وتأكيد ما وثباتها بشكل أفضل، مع ترك الفرصة للمسترشدين للتعبير عما لديهم عن ما تم دراسته وتعلمه من خلال الوحدة.

ما هي المفاهيم الجديدة التي تعرفت عليها في هذه الوحدة؟

-
-
-
-

النشاط المنزلي:

* قم بدور المرشد مع صديق أو جار أو مع أحد أفراد أسرتك مستخدماً فنية الاستقلال بالذات.

- كيف تستفيد من استراتيجية الاستقلال بالذات في تحسين علاقاتك بشخص بينك وبينه سوء تفاهم بسبب عدم الوعي بهذه الاستراتيجية.

• المرونة تعني قدرة الفرد على تغيير رؤيته لمواجهة المواقف المتغيرة التي يتعرض لها، وكذلك تغيير رؤيته لنفس الموقف إذا تغيرت الظروف، ويستطيع أن يرى رأي الآخرين، بل ويحترم آراء الآخرين، ويدرك أن الموقف الواحد يحتمل أكثر من رأي.

- ضع لنفسك نقطة على هذا المتصل:

المرونة _____ الجمود
1 2 3 4 5 6 7

- أذكر موقفاً ضاعطاً كان يتطلب تعديلك لوجهة نظرك أو سلوكك، ولكنك أصريت على عدم التعديل.

وإذا تعرضت لهذا الموقف الضاعط الآن، كيف تتصرف مستخدماً فنية الاستقلال بالذات.

تقييم الوحدة:

في نهاية الوحدة يوزع الباحث استمارة التقييم على كل فرد من أفراد العينة التجريبية ، وهي تهدف إلى التعرف على مدى نجاح البرنامج ومدى استفادة كل فرد مما قدم في الوحدة ، والتعرف على آرائه ومقترحاته لمحتوى البرنامج- ايجابيات الجلسة وسلبياتها- مما يساعد الباحث على تعديل الجلسات وتطويرها بما يحقق أقصى درجة من الاستفادة.

جدول التعرف

تعلمت	أريد أن أعرف	أعرف

جدول الملاحظات

ملخص للأفكار الأساسية	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	التعبير اللفظي عن الأفكار الأساسية

الوحدة السادسة

- الهدف العام: أن يجد الطالب معنى في حياته اليومية بما يؤدي إلى خفض الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية .

أهداف الوحدة:

بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:

- 1- يذكر مثالا يدل على استطاعته أن يوظف فيها ما تعلمه عن مفهوم التسامي بالذات.
- 2- يذكر مثالا يدل على أن معنى الحياة يكون أكثر وضوحاً بتسامي الفرد بذاته.
- 3- يصف مشاعره وأفكاره وسلوكه في المواقف التالية:
 - أ - استطاع النجاح فيه بالمتابعة والشجاعة.
 - ب - استطاع تأجيل إشباع رغبة معينة.
 - ج - استطاع تجاوز موقف باستخدام فنية التسامي بالذات.

مفاهيم الوحدة: التسامي بالذات.

الاستراتيجيات: ملاحظة الذات- التسامي بالذات- التخيل- التحليل- التنازل- النشاط

المنزلي.

الأساس العلمي:

لعل الحرية الإنسانية تبدو بأروع صورها في اللحظة التي يرتفع فيها الإنسان فوق ظروفه ويتسامى بذاته على غرائزه ومحدداته البيولوجية والاجتماعية ، فالإنسان بإمكانه تحقيق حريته بطريقة سوية إذا عاش على أساس التسامي بالذات ، وهي أعلى مراتب الحرية التي ننشدها ، فإذا كان الإنسان بفضل قدرته على التحرر الذاتي يضع مسافة بينه وبين ظروفه ، فإنه بقدرته على التسامي بالذات يرتفع فوق تلك الظروف تماماً، لينتمي إلى عالم روحي خالد، تزدهر فيه المعاني الإيجابية والقيم الإنسانية " فحياة الإنسان حينها تغلفها القيم وتدفعها إلى الاستمرار إرادة طيبة تسعى إلى الخير، وتدعو إلى الفضيلة .

فالإنسان يعيش بالمثل العليا والقيم، والوجود الإنساني لا يمكن أن يكون أصيلاً ما لم يعيّنهُ الإنسان في سياق التسامي بالذات. وما لم يوجد مثل أعلى يتمسك به الإنسان ويسعى إلى

تحقيقه ستبدو حياته باهتة تماماً. أما عندما يوجد هذا المثل فإن حياته ستكون مليئة بالمعاني، لأنها تعبر عن كفاح ومبدأ، وعندها فقط سيكون الإنسان قادراً حقاً على التحرر من ظروف حياته ، طالما أنه تجاوز تلك الجوانب الوقتية للحياة إلى ما وراءها من عالم مليء بالمعاني السامية. فالإنسان إذا وجد في حياته معنى أو هدفاً، فإن معنى ذلك أن لوجوده مغزاه وأهميته، وأن حياته تستحق أن تُعاش ، بل إنها حياة يسعى الفرد لاستمرارها والاستمتاع بمغزاه.

وكل إنسان منا لديه الإمكانيات لتحقيق المعاني السامية في حياته ، ولكننا في الحقيقة لا نسمع نداءات هذه الإمكانيات. ففي الوقت الذي نعتبر فيه أن الحياة سلبت منا حريتنا وكبالتنا بأسوار وسجون ، نجد أنفسنا نأسر حرية داخل ذواتنا ، فالحرية إمكانيات تعيش بداخلنا ..وتطالبنا بالتحرر من ذواتنا لنحقق بها أجمل وأسمى معاني لوجودنا.. هذه المعاني التي لا يمكننا الوصول إليها إلا إذا فتحنا أبواب نفوسنا على العالم الخارجي لأن المعنى الحقيقي للحياة موجود في العالم أكثر منه داخل الإنسان وداخل نفسه ..فالإنسان يجد نفسه في المدى الذي يُنكر فيه ذاته لأجل شيء ما أو شخص ما أو قضية ما أو من أجل الله تعالى. وبوصول الإنسان إلى تلك المعاني يشعر أن سعادة حقيقية تملكته كيانه.. وأضفت على حياته متعة وروعة..فالسعادة تأتي فقط كنتيجة أو أثر جانبي للعمل وفق التسامي بالذات.

ويمكننا القول أن الحرية يمكن أن تتأرجح على ثلاثة أبعاد كل بعد يمثل طرفه الاتجاهين القسويين اللذين يمكن أن نعبر من خلالهما عن حريتنا ، وهذه الأبعاد هي:

- 1 - حرية فوضوية يقابلها بالطرف الآخر حرية ملتزمة بالمسؤولية .
- 2 - حرية مقيدة بالظروف والمحددات الذاتية ، ويقابلها بالطرف الآخر القدرة على التحرر الذاتي من الظروف والمحددات .

3 - حرية خالية من تحقيق المعاني السامية ، ويقابلها في الطرف الآخر حرية تقوم على أساس التسامي بالذات للارتفاع فوق الظروف إلى عالم مليء بالمعاني السامية .

وهكذا فالإنسان ليس حراً فقط في أفعاله وتصرفاته بل أنه حر أيضاً في الطريقة التي يعبر فيها عن حريته ، وذلك باختياره موقعا له على كل بعد من تلك الأبعاد. وحتى عندما يختار الإنسان نقطة معينة كمكان له، فإننا نجد أنه تنفتح أمامه خيارات لانهاية ، فالإنسان قد يختار الفوضى ليعبر من خلالها عن حريته . وأيضاً يختار عدة طرق ليعبر فيها عن

مسؤوليته ، فقد يختار المسؤولية أمام ذاته أو أمام أسرته أو أمام مجتمعه أو أمام الله تعالى أو أمام كل هؤلاء . ويمكن القول أيضاً أن الحرية تختلف من إنسان لآخر وفق اختياره للطريقة التي يعبر فيها عن حريته ، وأن حرية الإنسان ليست حرية مطلقة ، لأن الله تعالى هو الوحيد الذي يمارس حرية مطلقة ولديه التحكم المطلق بالظروف ، وعنده فقط يوجد المعنى الأسمى والمطلق للحياة بأسرها .

نشاط رقم (1):

أشترى أ ، ب من بائع ما قيمته ثلاثة دینارات وأعطى كل منهما للبائع خمسة دینارات فأخطأ البائع في حساب المبلغ المتبقي لهما ، وأعتقد بأن المبلغ المدفوع له عشرة دینارات فرد لكل منهما سبعة دینارات :

- الأول(أ): قبل ما أعطاه البائع وأنصرف ولديه شعور ب.....
- الثاني(ب): لفت نظر البائع بلباقة إلى حقه، وأنصرف ولديه شعور ب.....
- حل موقف الاثنين، وناقش المعنى لدى كل منهما.
- هل يمثل هذا التصرف بعداً من أبعاد الاغتراب؟ ما هو؟
- أعطي أمثلة أخرى، لمواقف ارتبطت فيها الضغوط بالاغتراب وحللها.

نشاط رقم (2):

- تحصل محمود على بعثة دراسية خارج البلاد بعد انتظار طويل ،ولكنه قرر الدراسة بالداخل والبقاء بجوار والدته المريضة والمسنة والتي تحتاج لمساعدته .
- تصور شخصين في هذا الموقف ،أحدهما لديه معنى للحياة والآخر ليس لديه معنى لحياته. أيهما يشعر بضغط شديد في هذا الموقف، وكيف تتصور استجابة كل منهما؟
- ناقش وحل استجابة محمود مستخدماً فنية التسامي بالذات.

نشاط رقم (3):

- ذهبت إلى حفل أقامه صديق لك، وقضيت وقتاً جميلاً مع أصدقائك.

- ذهبت لزيارة صديق مريض في المستشفى، وقضيت معه وقتاً جميلاً.
* تأمل مشاعرك وحل أفكارك أثناء وعقب الزيارتين. وقارن بينهما، فكل منهما معنى.

* تصور شخصين تعرضا للاختيار بين الموقفين : الأول ذهب إلى الحفل والثاني ذهب للمستشفى. أوصف الشخصين من حيث الشعور بالاغتراب والمعنى.

نشاط رقم(4):

- تخطاك رجل يبدو عليه المرض أثناء وقوفك في الصف لشراء شيء ما، شعرت بـ

.....

- استجيب بأن:

- أ- أوضح له أن عليه الالتزام بالنظام ليقضى الجميع حاجاتهم.
- ب -أرفض بشدة فعله، وأتساجر معه، ويعلو صوتي ليقف بجانبى بقية الأفراد.
- ج - أسمح له بأخذ دوري .
- وبناء على اختيارك أحد الاستجابات السابقة، أشعر بعد ذلك بـ

.....

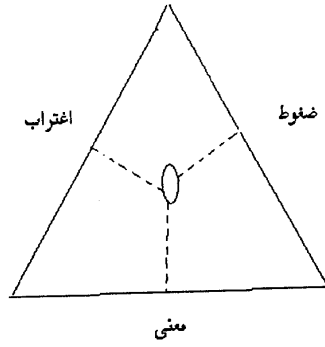
- حلل الشعور بالاغتراب والمعنى والضغط لدى من أختار (أ) ومن أختار (ب) ومن أختار (ج) .

نشاط رقم(5):

- قارن بين شخصين س، ص كلاهما يتمتع بقوة بدنية، وعضلية كبيرة.
- (س) التحق بنادي رياضي للملاكمة وبناء الأجسام.
 - (ص) بدأ يستعرض عضلاته على الآخرين بمشاجراته المتكررة.
 - ما المعنى لدى الأول، وما المعنى لدى الثاني؟
 - أي الموقفين يعود على صاحبه بنتائج ايجابية.
 - أيهما لديه شعور بالاغتراب أكثر، وكيف يرتبط المعنى بالضغط وبالاغتراب؟

نشاط رقم(6):

- تصور أنك عشت حلماً جميلاً، حققت فيه حياة مثالية مع بقية الناس. حلل هذا الحلم في ضوء المثلث.



- 1- القيم الإنسانية التي رأيتها متمثلة في هذا الحلم.
- 2- أذكر العلاقات التي كانت سائدة بين الناس في هذا الحلم.
- 3- وبعد أن قمت من النوم الآن، أذكر القيم والمعاني التي تتوقع أنه من الممكن أن تساعد في نقلها من حلمك إلى الحياة الواقعية، والتي تساهم في التخلص من الاغتراب (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات)، و التخفيف من حدة الضغوط النفسية.

ملخص الوحدة: في نهاية الجلسة يطلب الباحث من أفراد العينة تقديم ملخص لما دار بالجلسة، والمفاهيم والاستراتيجيات الجديدة التي تم التعرف عليها، وذلك لأن تلخيص الأفكار يساعد على بلورتها ووضوحها لدى المسترشد وتأكيدا وثباتها بشكل أفضل، مع ترك الفرصة للمسترشدين للتعبير عما لديهم عن ما تم دراسته وتعلمه من خلال الوحدة.

ما هي المفاهيم الجديدة التي تعرفت عليها في هذه الوحدة؟

.....

.....

.....

.....

النشاط المنزلي:

– سبق أن ذكرنا المثل الصيني القديم الذي يقول بأن : " السعادة تكمن في أن يكون لديك شيء تفعله ، شخص تحبه ، شيء تود عمله مستقبلاً " .

- والآن بعد هذه الرحلة في الاغتراب والضغط والمعنى، فهذا المثل يُعد أصدق تعبير عن المعنى والهدف من الحياة ، والمطلوب منك أن تركز تفكيرك ، وأن تحاول إيجاد هذه الأشياء في حياتك .

- فما هو الشيء الذي عندما تفعله تشعر بسعادة حقيقية ؟

-

- أذكر لماذا تشعر بالسعادة عند قيامك بهذا الفعل؟

-

- من هو أكثر شخص تحبه في حياتك وتشعر بالسعادة معه، وما أهم صفاته ؟

-

- هل تتمنى أن تفعل مثلما لو كنت هذا الشخص ؟

- أتمنى أن

- ما هو الشيء الذي تسعى إلى تحقيقه وتتوقع أن يُحقق لك سعادة في المستقبل؟

-

- ما القيمة التي تكمن وراء هذا الشيء ؟

- -

* لاحظ نفسك في مواقف الاغتراب عامة(اللامعنى،العزلة،العجز،اللامعيارية التمرکز

حول الذات):

أ- أي تصرفاتك تسبب لك الشعور بالضيق؟

ب- أي تصرفاتك تسبب لك الشعور بالرضا؟

ج - أي تصرفاتك تحتاج إلى تعديل كي تشعر بالرضا في مواقف مجابهة الاغتراب(اللامعنى،العزلة،العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات).

* قارن بين موقف كان الفرد سلبياً فيه في مواجهة موقف اغترابي، وموقف آخر كان الفرد ايجابياً فيه، مستخدماً فنية التسامي بالذات.

- تصور كيف كان شعور الفرد في كل موقف؟

- إلى أي شيء انتهى الموقف وفق تصورك؟

- كيف كان تقدير الفرد لذاته في الموقفين؟

تقييم الوحدة:

في نهاية الوحدة يوزع الباحث استمارة التقييم على كل فرد من أفراد العينة التجريبية ، وهي تهدف إلى التعرف على مدى نجاح البرنامج ومدى استفادة كل فرد مما قدم في الوحدة ، والتعرف على آرائه ومقترحاته لمحتوى البرنامج- ايجابيات الجلسة وسلبياتها- مما يساعد الباحث على تعديل الجلسات وتطويرها بما يحقق أقصى درجة من الاستفادة.

جدول التعرف

تعلمت	أريد أن أعرف	أعرف

جدول الملاحظات

ملخص للأفكار الأساسية	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	التعبير اللفظي عن الأفكار الأساسية

الوحدة السابعة

- الهدف العام: أن يجد الطالب معنى في حياته اليومية بما يؤدي إلى خفض الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية .

أهداف الوحدة:

بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:

- 1- يفرق بين القيم الابتكارية والخبرية والاتجاهية.
- 2- يذكر تعريفاً للقيم الابتكارية.
- 3- يعطي ثلاثة أمثلة من حياته -على الأقل- يتم من خلالها تحقيق القيم الابتكارية.
- 4- يعطي مثالا من حياته على أن العمل مصدر من مصادر اكتشاف المعنى في الحياة.
- 5- يعطي أمثلة من حياته يحدد فيها أن تحقيق القيم الابتكارية(ما يعطيه الإنسان للعالم) يتم من خلال:
 - أ - تحقيق إمكاناته لخير البشرية.
 - ب - قيامه بالعمل المنتج كمجال لتوظيف مبادئه، ومجال ليثبت لذاته أنه شخص قادر على العطاء.
 - ج - ممارسته للهوايات والنشاطات المختلفة، ليملاؤها بأوقات فراغه، ويستفيد منها في عمل ما بالمستقبل في حال عدم حصوله على وظيفة.
 - د - اكتشافه لاختراع ما يفيد مجتمعه والبشرية جمعاء.

مفاهيم الوحدة: القيم الابتكارية.

الاستراتيجيات: النقاش- ملاحظة الذات- الإفصاح عن الذات- التحليل- الحوار الذاتي- طرح البدائل-النشاط المنزلي.

الأساس العلمي:

إذا كانت هناك معان سامية للحياة، فالسؤال الذي يتبادر إلى أذهاننا الآن : ما هي السبل أو الطرق التي يمكن أن نجد من خلالها تلك المعاني ؟
للإجابة على هذا التساؤل يمكن القول بأن سبل اكتشاف المعاني في الحياة متعددة جداً، يمكننا تصنيفها إلى ثلاث مجموعات رئيسية من القيم الإنسانية التي تعكس تلك السبل و هي :
أما السبيل الأول (القيم الابتكارية) : والتي يمكن تلخيصها في أن معنى الابتكار في الحياة يمكن ملاحظته من خلال ماذا يعطي الإنسان للعالم أو من خلال الابتكار في العمل، والسبيل الثاني (القيم الخيرية) التي تعني ما يأخذه الفرد من العالم من خلال الخبرات واللقاءات، أما السبيل الثالث (القيم الاتجاهية) وهي تتمثل في ما يتخذه الإنسان من مواجهة مواقف القضاء والقدر، والمواقف التي لا يستطيع تغييرها، وهذا يفسر لنا لماذا لا تخلو الحياة من المعنى. ورغم أننا حددنا طرق أو سبل اكتشاف المعنى بثلاثة سبل فقط، إلا أن هذه السبل تعكس جميع أوجه الحياة الإنسانية، والتي يمكن من خلالها أن يكتشف الإنسان المعاني في حياته.

فيما يخص القيم الابتكارية فإنه يمكننا أن نذكر مجموعة من النقاط التي يمكن من خلالها تحقيق تلك القيم:

1 - تحقيق الإمكانيات الكامنة: الإنسان حزمة من الإمكانيات والقوى الضمنية الكامنة الباحثة عن التحرر والانطلاق إلى حيز الوجود على شكل عمل مفيد أو مهمة معينة. الإمكانيات تطالب الإنسان بصراخ دائم لاستخدامها، وهي لا تتوقف عن الصراخ إلا عندما تستخدم بشكل كافٍ، فلا يكفي أن يقبع الإنسان داخل ذاته في عالم من الأحلام والأمني التي تداعب خياله، بل لابد أن يحول تلك الأحلام والأمني إلى حقائق واقعية، وحتى ينجح في ذلك لابد له أن يحلم بما يتناسب مع إمكانياته وقدراته، وعندها فقط يستطيع أن يحول الطموحات من عالم الخيال إلى أرض الواقع.

ولكن يبقى السؤال: ترى هل يكفي أن يحقق الإنسان إمكانياته بأية طريقة بصرف النظر عن نتائجها.. أم للخير أم للشر ؟

ومؤكد أن الإجابة ب(لا)لأنه عندها يتساوى الذي حقق إمكانياته لأجل الخير مع الذي حققها لأجل الشر. فلننظر مثلاً إلى إنسان لديه قدرات ميكانيكية فهو قد يستخدم قدراته هذه في

مجال صناعة الأسلحة بما يعود بالدمار على الشعوب، وقد استخدمها في صناعة الآلات الزراعية بما يعود بالخير والفائدة على بلده والعالم بأسره، وهكذا عندما يحقق الإنسان إمكاناته من أجل الخير، يحقق في نفس الوقت المعاني السامية في الحياة وفي تلك اللحظة يشعر بقيمة ما حققه في حياته.

2 - العمل: يعتبر العمل قيمة إنسانية سامية وعظيمة.. به يثبت الإنسان قيمته كإنسان قادر على الإنتاج والعطاء.. ومن خلاله يوظف الفرد قدراته وإمكاناته بما يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع والفائدة.. ولا يهتما نوع العمل أيا كان فليس العمل في ذاته ولكن تعبير الفرد عن تميزه وتفرد في العمل أو العمل لأكثر أو لأبعد مما تقتضيه واجباته ومتطلباته هو الذي يعطي معنى لذلك العمل. والفرد من خلال عمله يتفاعل مع البيئة المحيطة لتحقيق أهدافه ويشبع حاجاته، ويحيل قيمه ومثله حقيقة واقعة.. ويبعد عن عالم الأوهام والتخيلات ويوثق صلته بالعالم الذي يعيش فيه.

والعمل في نظر الكثيرين قد يعتبر مجرد وسيلة لكسب المال فيمضون حياتهم يركضون لها وراء شيء زائل، وكأنهم جعلوا من تحقيق الغنى والثروة هدفاً لهم ، وبزوال هذه الثروة سرعان ما يشعرون بخيبة الأمل وتفاهة ما كانوا يسعون وراءه ، فتبدوا لهم الحياة فارغة من أي معنى.

3- الهوايات والاهتمامات المختلفة: إذا كان العمل مصدراً من مصادر اكتشاف المعاني في الحياة فإن انعدامه لا يعنى بالضرورة افتقاد الحياة من المعنى. فمن الممكن الانشغال في أنشطة كثيرة ومتنوعة لاستخدام الوقت بصورة بناءة ، وتأكيد اتجاه ثابت تجاه الحياة.

والإنسان العاطل عن العمل لا يجب أن يترك نفسه فريسة الشعور بالفراغ وعدم الفائدة، ولكن بإمكانه أن يحطم كل هذه الظروف الصعبة وينتزع منها معنى ومضموناً لحياته، من خلال اهتمامات وهوايات يشغل بها وقته ويشعر من خلالها أنه مازال ذلك الإنسان القادر على التمييز والعطاء.. وكلما تعددت تلك الهوايات والاهتمامات كلما شعر الإنسان أن حياته ثرية بالمعاني التي تستحق أن يعيش من أجلها.

4- الاكتشافات والاختراعات: إن الإنسان بفضل ما لديه من إمكانات حرة خلاقة لا يقبل المعطيات إلا لكي يبتدع منها.. فهو ذلك الكائن الذي يتخطى معطيات الطبيعة إلى ما وراءها

من أسرار ليكتشفها ويوظفها في خدمته. وتاريخ الحضارة البشرية يقدم لنا أمثلة كثيرة عن أشخاص عظماء حملوا لنا اكتشافاتهم واختراعاتهم لنذلل بها العقبات التي تعترض طريقنا، فقديمًا نجح الإنسان القديم في التغلب على البرد باكتشافه النار، وفيما بعد سمعنا جميعاً عن أديسون الذي تغلب على ظلام الليل باكتشاف المصباح الكهربائي، وأرشميدس الذي اكتشف الجاذبية الأرضية. وإنسان اليوم اكتشف الحاسوب لتسهيل وتيسير الكثير من الأمور. وكل من هؤلاء المخترعين سخر حياته من أجل تلك الاختراعات. وما أجملها من لحظات تلك التي شهدوا فيها نجاحاتهم، وشعروا معها بسعادة تغمر قلوب الملايين من الناس الذين استخدموها ونعموا بها.

خطوات سير الوحدة: - مناقشة النشاط المنزلي ومراجعة ما تم اكتسابه من مفاهيم في الوحدة السابقة وذلك من خلال مناقشة الطلاب للنشاطات التي قاموا بها بناء على النشاط المنزلي ومناقشة أوجه الصعوبة التي واجهتهم، والنتائج التي تحققت وتقديم التغذية الراجعة المناسبة.

- يمهّد الباحث بالقول بأننا في الوحدة السابقة قد اتفقنا على أن أسمى أشكال الحرية هي تلك الحرية التي تقوم على أساس التسامي بالذات وترتفع فوق الظروف، لتحقيق إمكانات المعنى الأسمى للحياة، وسوف نتناول في هذه الوحدة السبل والطرق التي يمكننا من خلالها أن نحقق تلك الإمكانيات، وبداية سوف نتناول القيم الابتكارية.

نشاط (1):

هناك معان سامية للحياة، يمكننا من خلالها مواجهة الاغتراب، والضغط النفسية، والعيش في حياة هادئة، وهناك طرق عديدة يمكننا أن نجد من خلالها تلك المعاني:

- فأحمد يجد نفسه من خلال عمله الذي يحبه، ومحمود يجد نفسه من خلال هواية الرسم التي يعشقها، وفتحي وجد معنى لحياته من خلال قيامه بإنتاج برامج تعليمية عن طريق الحاسوب (تذكر المثل الصيني الذي سبق أن تناولناه) ... الخ.

- أذكر النشاط الذي تفضل عمله بصورة ترى أنك تجد نفسك فيه.

- صف شعورك وأنت تقوم بهذا النشاط مستخدماً فنية الإفصاح عن الذات، وفنية ملاحظة الذات.

- ناقش المعنى الذي ترى أنه يكمن وراء هذا النشاط؟

نشاط (2):

سلوى لم تحصل على وظيفة ، وكذلك فاطمة لم تحصل على وظيفة أيضاً.

- سلوى وجدت نفسها من خلال اهتمامها بالخياطة والحياسة.
- فاطمة تركت نفسها بدون أي عمل أو هواية أو نشاط.
- قارن بين الاثنين، وأيهما وجدت معنى لحياتها، وأيهما تركت نفسها عرضة للضغوط؟ وإذا كنت مكان صاحبة المثال السابق فأَي الطريقين تتجه؟
- أذكر الأعمال أو الهوايات والاهتمامات التي تشعر أن لديك إمكانية القيام بها إذا لم تحصل على وظيفة.
- حلل المعاني التي تخبرها من خلال هذه الأعمال أو الهوايات أو الاهتمامات.

نشاط (3):

- أذكر ثلاثة آمال تتمنى تحقيقها.
- ما المعاني التي تخبرها من خلال هذه الآمال؟
- كيف يؤدي تحقيقها إلى مجابهة الاغتراب(اللامعنى،العزلة،العجز، اللامعيارية ، التمرکز حول الذات) ، والمواقف الضاغطة؟
- كيف يشعر ويفكر ويتصرف من لا آمال له؟

نشاط (4):

س، ص عالمان مشهوران في الهندسة الميكانيكية ، ساهم (س) في صناعة بعض المتفجرات القاتلة، بينما ساهم (ص) في صناعة الآلات الزراعية الحديثة.

- ما المعنى الذي يجده (س) في عمله، والذي يجده(ص) في عمله؟
- قارن بين مساهمة العالمين، وحل قيمة العمل الكامنة وراء المساهمتين.

- أذكر المعنى لدى العالمين، وهل يعتبر العمل مجرد وسيلة لكسب المال، أهي للخير أم الشر.
- أعطي أمثلة أخرى من واقع الحياة اليومية.

ملخص الوحدة: في نهاية الجلسة يطلب الباحث من أفراد العينة تقديم ملخص لما دار بالجلسة، والمفاهيم والاستراتيجيات الجديدة التي تم التعرف عليها، وذلك لأن تلخيص الأفكار يساعد على بلورتها ووضوحها لدى المسترشد وتأكيدا وثباتها بشكل أفضل، مع ترك الفرصة للمسترشدين للتعبير عما لديهم عن ما تم دراسته وتعلمه من خلال الوحدة. ما هي المفاهيم الجديدة التي تعرفت عليها في هذه الوحدة؟

.....

.....

.....

.....

النشاط المنزلي:

بعض الناس تتمتع بقدرة على التعبير الإبتكاري ، بصرف النظر على القدرة العقلية لأنه من خلال الأنشطة الإبتكارية نتعلم أشياء جديدة عن أنفسنا، ونتعرف على القوة الدافعة التي تعتبر مفتاح المعنى الشخصي في حياتنا، وتساعدنا على مواجهة الاغتراب والضغط النفسية.

- فيما يلي أمامك عدد من الأنشطة والمطلوب منك أن تختار الأنشطة التي تمارسها وتهتم بها، وحاول تطبيقها، ولاحظ نفسك أثناء تأديتها، ومدى مساهمتها في التخفيف من حدة الاغتراب(اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية المتمركز حول الذات) والضغط النفسية.

- أ- التأليف:
 - أكتب أبياتاً من الشعر.
 - أكتب قصة قصيرة.
 - حدث أفراد أسرتك بنكتة جديدة.
- ب- الموسيقى:
 - حاول أن تغنى مع نفسك، وأفراد أسرتك، أخوتك، وأخواتك.

- أعزف على الآلات الموسيقية المتوفرة لديك.

ج- الرسم:

- أرسماً عادياً لموضوع أو شيء تراه وتحبه....
- أطبع على الكرتون بعض الصور.
- قم بأي نشاط آخر تفضل عمله كالخياطة أو غيرها من الأعمال اليدوية.
- لاحظ نفسك وصف مشاعرك أثناء تأدية هذه الأنشطة.

تقييم الوحدة:

في نهاية الوحدة يوزع الباحث استمارة التقييم على كل فرد من أفراد العينة التجريبية ، وهي تهدف إلى التعرف على مدى نجاح البرنامج ومدى استفادة كل فرد مما قدم في الوحدة، والتعرف على آرائه ومقترحاته لمحتوى البرنامج- ايجابيات الجلسة وسلبياتها- مما يساعد الباحث على تعديل الجلسات وتطويرها بما يحقق أقصى درجة من الاستفادة.

جدول التعرف

تعلمت	أريد أن أعرف	أعرف

جدول الملاحظات

ملخص للأفكار الأساسية	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	التعبير اللفظي عن الأفكار الأساسية

الوحدة الثامنة

- الهدف العام: أن يجد الطالب معنى في حياته اليومية بما يؤدي إلى خفض الاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية .

أهداف الوحدة:

بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:

- 1- يذكر تعريفاً للقيم الخبرية.
- 2 - يحدد ثلاثة مجالات-على الأقل- يتم من خلالها تحقيق القيم الخبرية.
- 3- يصنف الخبرات التي يمر بها الإنسان إلى:
 - أ - خبرات اجتماعية.
 - ب - خبرات دينية .
 - ج - خبرات جمالية.
 - د - خبرات ثقافية.
- 4- يذكر مثالا على أن المعنى الأصيل والأسمى في العلاقات الإنسانية يتحقق عن طريق الصداقة والحب.
- 5- يعطى أربعة أمثلة من واقع الحياة على أن الحب ينمي قدرة المحب على الاستقلال بالذات و التسامي بها.
- 6- يحلل أن الإنسان يغترب عن الله سبحانه عندما:
 - أ - يؤله ذاته ويفكر في منافعه الشخصية، ويتكبر على الآخرين.
 - ب - يسعى وراء المادة ، ويصبح المال وثناً معبوداً بداخله.
 - ج - يسعى وراء اللذات الجسدية التي تدمر الجسد والنفس ، وتصيب التفكير بالركود وتدمر العلاقات الإنسانية.
 - د - يعيش من أجل عالمه الأرضي وينسى العالم الأبدى .

مفاهيم الوحدة: القيم الخبرية.

الاستراتيجيات: الاستقلال بالذات- التسامي بالذات- طرح البدائل- ملاحظة الذات - المقارنة – التحليل، تعديل الاتجاهات.

الأساس العلمي:

إن القيم الخبراتية تعني ما يأخذه الإنسان من معانٍ من ذلك العالم، من خلال معاشته لمواقف الحياة والتقاطه المعاني منها. والبيئة المحيطة بالإنسان حقل غني بالخبرات التي تنطوي علي معانٍ مختلفة من الخير والحق والجمال والطبيعة والغوص في عالم الآخرين. ومعاشة الإنسان لهذه الخبرات واستفادته منها تجعله يلتقط تلك المعاني بشكل واقعي وتحديث لديه عملية التعلم.

ويمكننا أن نصنف الخبرات التي يمر بها الإنسان إلى:

خبرات اجتماعية وخبرات دينية و خبرات جمالية و خبرات ثقافية.

فكيف يستطيع الإنسان اكتشاف المعاني في حياته من خلال هذه الخبرات ؟

1-الخبرات الاجتماعية:

الإنسان كائن اجتماعي فهو لا يستطيع أن يعيش في جزيرة معزولة عن الآخرين. لأن الآخرين جزء لا يتجزأ من وجوده، فهم يشاركونه في معظم جوانب حياته اليومية سواء داخل الأسرة أو داخل الكلية أو في نطاق العمل، وحتى عندما يكون وحيداً مع نفسه فإن الآخرين يفرضون وجودهم عليه في تفكيره الداخلي، وأي إغفال لوجودهم في الحياة هو إغفال لثراء معنوي وطمس لكثير من المعاني الإنسانية. فمن خلال التفاعلات الوجدانية والإدراك السليم بين الإنسان و الآخرين تتعمق المشاعر والأحاسيس الإنسانية بينهما، ويتحقق المعنى الأصيل في العلاقات الإنسانية ليصل ذروته في تلك القمة التي قد تصل إليها تلك العلاقات، وهي الصداقة والحب.

فالصداقة القائمة على الوفاء وعلى الفهم الواعي المتبادل بين الأصدقاء تعطي الإنسان مفتاحاً للسعادة والإحساس بمتعة الحياة فهي تساعد على اجتياز العقبات التي تواجه الإنسان في حياته من خلال ما يقدمه الأصدقاء لبعضهم من مشاركة وجدانية ومشاورات واقتراحات واعية في حل مشاكلهم في الحياة.

أما الحب فلا نريد أن نتحدث عنه بتلك النظرة الرومانسية الخيالية التي تبعدنا عن الواقع، ولكننا سننظر إليه من الناحية النفسية نظرة تنزله من برجه العاجي إلى أرض واقعا. فالحب لاشك أنه أعلى هدف يصل إليه الإنسان من خلال خبراته مع الآخرين، ومن خلاله يتحقق المعنى الأسمى للوجود.

إن الحب هو الطريقة الوحيدة التي يدرك بها الإنسان كأننا إنسانيا آخر في صميم شخصيته، فالمرء لا يمكنه أن يصبح واعيا تماما بالجواهر العميق للكائن الإنساني الآخر بدون أن يحبه. فبواسطة حبه يتمكن الإنسان من رؤية الخصائص والميزات الأساسية في الشخص المحبوب، بل أكثر من ذلك، فهو يرى ما هو كامن عنده مما لم يتحقق بعد كي يتحقق. علاوة على ذلك فالشخص المحب بواسطة حبه يمكن الشخص المحبوب من تحقيق الإمكانيات الموجودة لديه، وذلك يجعله واعيا لما يمكن أن يكون عليه، ويمكن أن يصبح. وبالتالي يجعل تلك الإمكانيات حقيقة واقعية. فهو يعطيه تصورا لذاته وتقبلا لها وشعورا باستحقاق الحب ويتيح له الفرصة لكي ينمو. وبالمقابل نجد أن الشخص المحبوب بفضل هذه المساعدة من قبل من يحبه يسعى جاهدا لتحقيق إمكانياته فعلا بما يعود عليه بالإعجاب والتقدير من قبل الشخص المحب له. فدائما نجده مدفوعا إلى العلو على نفسه حتى يصبح أهلا لما يتوسمه فيه المحب، فنراه يجاهد ويكافح باستمرار؛ ليرقى بنفسه إلى أعلى درجة تجعله دائما في صورة مرموقة تُرضى الحبيب، فالحب طاقة وإنتاج فمن الخطأ أن نتصور الحب مجرد عاطفة تدفع أصحابها إلى الشرود والسرحان، لأن الحب الحقيقي لا بد أن يدفع أصحابه إلى العمل والإنتاج وكثيرا ما نسمع عن أولئك الذين قدموا أعظم أعمالهم في مناخ من الحب والوصال الوجداني، فكانت تجاربهم بمثابة طاقات منتجة وفعالة.

والحب ينمي قدرة المحب على التحرر الذاتي والتسامي بالذات، فبفضل الحب يتحمل المحب كل العذابات والمعاناة في الحياة، طالما أنه نذر تلك الحياة لحبيبه فهو لم يعد يكثرث بأية ظروف تواجهه طالما أنه بجانب الشخص الذي أحبه. وبذلك يحرره الحب من كل ظروف حياته الصعبة. وبفضل الحب أيضا يتسامى الإنسان بذاته، ويتجرد من كل عوامل الأنانية، ويثبت في كل لحظة ولاءه لرسالة الحب، تلك الرسالة التي تجعله على استعداد في كل لحظة للتضحية بنفسه في سبيلها، وكان المحب المخلص لا يملك سوى أن يقدم ذاته ذبيحة حياة لتلك الرسالة العظيمة. وهكذا فالحب يتضمن أيضا التسامي بالذات.

والحب الصادق لا يد أن ينتهي بالزواج ، فحب بدون زواج كشجرة جميلة بدون ثمار. وبذلك يُنقل ذلك الحب إلى الحياة الزوجية مما يجعلها مفعمة بالمعاني الجميلة، ويسعى كل من الزوجين لإسعاد الآخر. فمن الضروري لنجاح الحياة الزوجية أن يتجرد كل من الزوجين من أنانيته، لأنه بقدر ما يسعى كل منهما إلى إثبات وتأكيد ذاته أمام الآخر بقدر ما تفشل الحياة الزوجية، ولكن بقدر ما يسعى كل منهما لإسعاد الآخر ومساعدته في إثباته وتأكيد ذاته بقدر ما تكون السعادة الزوجية نتيجة آلية لهذا التجاوز الذاتي .

2-الخبرات الدينية:

إذا كان حب شخص آخر يجعل لحياتنا معنى ،فإن أجمل وأسمى أشكال الحب هو ذلك الحب الموجّه إلى الله سبحانه. ويتجلى حبنا لله من خلال تحقيقنا للقيم الدينية التي أمرنا بها في القرآن الكريم. والإيمان هو المسار الطبيعي للإنسان ويتفق تماماً مع طبيعته الداخلية. وصوت ضميره ، ومشاعره الإنسانية الصافية، أما الإلحاد فهو ضد الإنسان ويستحيل أن يحقق الإنسان إنسانيته إلا من خلال الله. فإله ينير جنبات حياتنا ويقدها من الداخل فكراً ووجداناً وسلوكاً. والإنسان يعترّب عن الله عندما:

- 1 - يوله ذاته ويفكر في منافعه الشخصية ، ويتكبر على الآخرين.
- 2 - يسعى وراء المادة ، ويصبح المال وثناً معبوداً داخله.
- 3 - يسعى وراء اللذات الجسدية التي تدمر الجسد والنفس، وتصيب التفكير بالركود وتدمر العلاقات الإنسانية وتصيبها بالتفكك.
- 4 - يعيش من أجل عالمه الأرضي ، وينسى العالم الأبدى، أما الإنسان الذي يرتفع فوق حدود الزمن والمكان والتراب إلى ذلك العالم الروحي السامي فهو إنسان يقترّب من الله. وهكذا فإن القمة التي قد تصل إليها القيم الخيرية هي تلك التي يلتقط فيها الإنسان المعاني الروحية السامية من خلال معاشته لمواقف الحياة وتحقيقه القيم الدينية، وقد أكدت دراسات عديدة على أن الدين يزود الإنسان بنظام يعطي للحياة معنى وهدفاً. وعندما سُئل أحد علماء النفس ما هو معنى الحياة ، أجاب أنه الدين.

3 - الخبرات الجمالية:

الإنسان كائن مرهف الحس، فهو الكائن الوحيد القادر على تذوق الجمال والاستمتاع به. ويمكننا أن نحسّ بهذا الجمال من خلال معاشتنا للطبيعة وإطلاعنا وممارستنا للفنون المختلفة،

فالطبيعة تُظهر لنا ذاتها بلوحات جميلة تتمازج فيها الخضار مع الجبال والمياه بصور مختلفة، وألوان طبيعية رائعة؛ ومثل هذه اللوحات الطبيعية تدخل إلى نفوسنا فتضفي عليها صفاء وبهجة، أما الفنون فوسيلتها في إيصال الجمال إلينا هي الرسم والنحت والموسيقى والغناء والرقص والتمثيل والأعمال اليدوية.

ولعل أسمى آيات التقدير والإعجاب تكون لذلك الجمال الذي ينبثق من الروح والجوهر الخاص بالكاننات الإنسانية.

4- الخبرات الثقافية:

الثقافة تساعدنا في التعرف على نواتج الروح البشرية ، كما تساعدنا في الإطلاع على العلوم المختلفة ، مما يزيد من فهمنا للإنسان وحياته من كل الجوانب وجميع الزوايا، فهي بمثابة الغذاء الذي يشبع عقولنا(بدل بطوننا).

وهناك عدة طرق ووسائل للحصول على الثقافة : منها الكتب العلمية والروايات والمجلات والبرامج الثقافية...

وهكذا نجد مما سبق أن كل خبرة بمختلف أشكالها يمكنها أن تكون مجالاً لنمو الذات واكتشاف المعاني الكامنة فيها. ومن هنا يجب أن نحاول في كل خبرة من خبرات حياتنا أن نبحث عن المعاني الكامنة فيها ونسعى إلى تحقيقها.

خطوات سير الوحدة:- مناقشة النشاط المنزلي ومراجعة ما تم اكتسابه من مفاهيم في الوحدة السابقة وذلك من خلال مناقشة الطلاب للنشاطات التي قاموا بها بناء على النشاط المنزلي ومناقشة أوجه الصعوبة التي واجهتهم، والنتائج التي تحققت وتقديم التغذية المرتدة المناسبة.

- يمهّد الباحث بالقول بأننا في الوحدة السابقة قد حددنا بأن القيم الابتكارية تعني ما يعطيه الإنسان إلى العالم من ابتكارات وإنجازات، فإننا اليوم سوف نناقش القيم الخبيرة والتي تعني ما يأخذه الإنسان من معانٍ من ذلك العالم.

- **نشاط رقم (1):**

ناقش مع زميلك المواقف الاغترابية التالية:

(أ)- شخص يؤله ذاته ويفكر في منافعه الشخصية، ويتكبر على الآخرين.

- (ب)- شخص يسعى وراء المادة، ويصبح المال معبوداً بداخله.
- (ج)- شخص يسعى وراء اللذات الجسدية التي تدمر الجسد والنفس، وتصيب التفكير بالركود ، وتدمر العلاقات الإنسانية، وتصيبها بالتفكك.
- (د)- شخص يعيش من أجل الدنيا فقط، وينسى العمل من أجل الآخرة.
- أذكر البدائل التي تراها للمواقف السابقة، وحول كل موقف من المواقف الاغترابية السابقة إلى مواقف ذات معنى.
- وما هي المعاني الكامنة في هذه البدائل؟

- نشاط رقم (2):

1- الخبرات الاجتماعية:

- أ - كثيراً ما يشعر الفرد بالراحة عندما يتحدث عن مشكلاته الخاصة إلى بعض الأشخاص الذين يثق فيهم .
- أذكر من هم الأشخاص الذين تشعر معهم بالراحة النفسية عندما تتحدث إليهم عن مشكلاتك الخاصة ؟

- 1

- 2

- 3

- ب - ناقش وحل سبب شعورك بالراحة النفسية عند حديثك معهم عن مشكلاتك الخاصة.

- ج- وما المعاني التي تراها من خلالهم، وكيف تساعدك على التخلص من الاغتراب(اللامعنى،العزلة،العجز،اللامعيارية،التمركز حول الذات) والضغط النفسية ؟
- د - أذكر الشخص الذي تحبه وتشعر أنك على استعداد للتضحية حتى الموت من أجله.
- وهل ترى فيه بعض الخصائص والمميزات الأساسية التي لا تراها في أي شخص آخر؟

- ما هي المعاني التي يمكن الحصول عليها من حبك له.

- حلل شعورك حياله، مستخدماً فنية التسامي بالذات، ومدى مساهمة ذلك في تخفيف الاغتراب (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) و الضغوط النفسية.

2- الخبرات الدينية:

المعنى الذي اكتسبته من هذه العبادة	نوع العمل أو العبادة الدينية
.....	1-.....
.....	2-.....
.....	3-.....
.....	4-.....
.....	5-.....

- ناقش كيف ساعدتك هذه العبادات في التخلص من الاغتراب (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) و الضغوط النفسية؟

3 - الخبرات الجمالية:

أ- الأماكن الممتعة التي زرتها ، وانطباعك عنها. أكمل ما يلي:

م	الأماكن الممتعة التي زرتها	المعنى الذي اكتسبته من هذه الزيارة
1		
2		
3		
4		
5		

- ناقش كيف ساعدتك هذه الزيارات في التخلص من الاغتراب (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) والضغوط النفسية؟

ب - يمكن للفرد أن يكتشف معنى الحياة من خلال خبرته ببعض الفنون التي تجذبه ،
كالرسم ،النحت، الموسيقى،الغناء، الرقص، الأعمال اليدوية.. أكمل ما يلي:

م	نوع الفن	المعنى الذي اكتسبته من خلال هذا الفن
1		
2		
3		
4		
5		

- ناقش كيف ساعدتك هذه الخبرات الفنية في التخلص من الاغتراب
(اللامعنى،العزلة،العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) و الضغوط
النفسية؟

4- الخبرات الثقافية:

الكتب والروايات والمجلات التي قرأتها والبرامج التي شاهدتها، وكان لها مغزى
ومعنى في حياتك . أكمل ما يلي:

م	الكتب والروايات والمجلات والبرامج	المعنى الذي اكتسبته منها
1		
2		
3		
4		
5		

- ناقش وحل كيف ساعدتك المعاني المكتسبة من خلال الخبرات الثقافية في
مواجهة (اللامعنى،العزلة،العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات)
والضغوط النفسية؟

ملخص الوحدة: في نهاية الجلسة يطلب الباحث من أفراد العينة تقديم ملخص لما دار بالجلسة، والمفاهيم والاستراتيجيات الجديدة التي تم التعرف عليها، وذلك لأن تلخيص الأفكار يساعد على بلورتها ووضوحها لدى المسترشد وتأكيدا وثباتها بشكل أفضل، مع ترك الفرصة للمسترشدين للتعبير عما لديهم عن ما تم دراسته وتعلمه من خلال الوحدة.

ما هي المفاهيم الجديدة التي تعرفت عليها في هذه الوحدة؟

.....
.....
.....
.....

النشاط المنزلي:

- داخل أسرتك أو جيرانك من يتسم سلوكه بالدفاء والحب، ومن يتسم سلوكه بالجمود، دعم وجهة نظرك بمواقف حقيقية، وحاول تحليل تصرفاته وفقاً لما اكتسبته من مهارات.
- أذكر موقفك من شخص كنت على خلاف معه، وأذكر الموقف، ووضح تصرفك في هذا الموقف، وكيف يمكنك تغيير تصرفك في ضوء المفاهيم الجديدة التي اكتسبتها.

– يقال " أن الحب هو الطريقة الوحيدة التي يدرك بها الإنسان كائنًا إنسانياً آخرًا في صميم شخصيته، فالمرء لا يمكنه أن يصبح واعياً تماماً بالجواهر العميق للكائن الإنساني الآخر بدون أن يحبه. فالحب ينمي قدرة المحب على الاستقلال بالذات والتسامي بالذات، فيفضل الحب يتحمل المحب كل العذابات والمعاناة في الحياة، طالما أنه نذر تلك الحياة لحبيبه فهو لم يعد يكثر بأية ظروف تواجهه طالما أنه بجانب الشخص الذي أحبه. وبذلك يحرره الحب من كل ظروف حياته الصعبة. ويفضل الحب أيضاً يتسامى الإنسان بذاته، ويتجرد من كل عوامل الأنانية، ويثبت في كل لحظة ولاءه لرسالة الحب، تلك الرسالة التي تجعله على استعداد في كل لحظة للتضحية بنفسه في سبيلها.

- ناقش هذه العبارة من واقع الحياة، وإلى أي مدى تتفق مع ما قيل؟ وهل ترى في محبوبك بعض الخصائص والمميزات التي لا تراها في أي شخص آخر؟ دال على ما تقول.

- حلل كيف يمكن الحب أن يساعد في التغلب على الاغتراب (اللامعنى، العزلة، العجز، اللامعيارية، التمركز حول الذات) والضغط النفسية؟

تقييم الوحدة:

في نهاية الوحدة يوزع الباحث استمارة التقييم على كل فرد من أفراد العينة التجريبية، وهي تهدف إلى التعرف على مدى نجاح البرنامج ومدى استفادة كل فرد مما قدم في الوحدة، والتعرف على آرائه ومقترحاته لمحتوى البرنامج - ايجابيات الجلسة وسلبياتها- مما يساعد الباحث على تعديل الجلسات وتطويرها بما يحقق أقصى درجة من الاستفادة.

جدول التعرف

تعلمت	أريد أن أعرف	أعرف

جدول الملاحظات

ملخص للأفكار الأساسية	معلومات جديدة بالتسجيل
أسئلة	التعبير اللفظي عن الأفكار الأساسية

الوحدة التاسعة

أهداف الوحدة:

بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:

- 1- يُعرف القيم الإتجاهية.
- 2- يفرق بين القيم الابتكارية والخبرية والاتجاهية.
- 3- يدرك ويعي أهمية اكتشاف معنى في حياته لكي يستطيع عن طريقه مواجهة مواقف الحياة القدرية ومعاناتها بصورة سوية.
- 4- يتنبأ بالمعاني الإيجابية التي يمكن أن يحققها إذا صادفته بعض الحالات القدرية المأسوية.
- 5- يذكر موقفاً من حياته الشخصية استطاع النجاح فيه بتعديل اتجاهه بالرغم مما صادفه من معوقات وصعوبات باستخدام المفاهيم الجديدة.
- 6- يعطي أمثلة من واقع الحياة يدلل من خلالها أن المواقف القدرية والمعاناة والألم والشعور بالذنب والموت، حالات مشتركة بين جميع الناس.
- 7- يعطي أمثلة من واقع الحياة يحدد فيها أن الإنسان يستطيع مواجهة المعاناة والذنب والموت باتجاهات ذات معنى عن طريق:
 - أ- تحويل المعاناة إلى إنجاز.
 - ب- أن يستمد من الذنب فرصة ليغير ذاته.
 - ج- أن يستمد من زوال الحياة حافزاً ليسلك بشكل أكثر مسؤولية.

مفاهيم الوحدة: القيم الإتجاهية.

الاستراتيجيات: المناقشة في مجموعات صغيرة- المقارنة - التحليل- الحوار الذاتي- طرح البدائل- الإفشاء عن الذات- توجيه الأسئلة- تعديل الاتجاهات - الفكاهة -التسامي بالذات- الحكاية الرمزية

الأساس العلمي:

تعتبر القيم الإتجاهية هي القيم التي يخبرها الفرد في الموقف الميؤوس منه، والذي لا يمكن تغييره ابتكارياً ولا خبراتياً ، وبالتالي تشمل هذه القيم حرية الفرد في الاختيار، وكيف يتقبل القضاء والقدر، مثال ذلك الأمراض المستعصية أو موت شخص عزيز ، واتجاه الفرد

نحو هذه الظروف يعتبر دالة قوية على قوة الإرادة وذلك كهدف في حياة الفرد. وسميت القيم الاتجاهية بهذا الاسم على اعتبارها تعني الاتجاه الذي يتخذه الإنسان إزاء مأساه. ورغم أن لكل إنسان مأساه الخاصة به في الحياة إلا أن هناك حالات مأساوية مشتركة بين البشرية جمعاء والتي لا مفر منها وهي: الألم أو المعاناة، والموت والذنب. فليس هناك كائن إنساني يستطيع أن يقول بأنه لم يخطئ أو لن يموت. وبالتالي فإن القيم الاتجاهية تنقسم إلى اتجاهات ذات معنى إزاء المعاناة والذنب والموت. ويمكننا أن نواجه هذه الحالات باستخدامنا لقدرتنا على الاستقلال بالذات و التسامي بها، وإيجاد معنى لحياتنا من خلال :

- 1 - تحويل المعاناة إلى إنجاز.
- 2 - أن نستمد من الذنب فرصة لتغيير الذات.
- 3 - أن نستمد من زوال الحياة حافزا لنسلك بشكل أكثر مسؤولية.

1- تحدى المعاناة وتحويلها إلى إنجاز:

إن تقبل المعاناة في مرض قابل للشفاء – كالسرطان الذي يشفى بالجراحة- ليس له أي معنى. وإنما قد يكون صورة من صور المازوكية وتعذيب الذات لا صور البطولة. إن تجنب المعاناة بقدر الإمكان أمر مطلوب، ولكن ماذا عن المعاناة التي لا يمكن الهرب منها؟ أنه ينبغي تجنب الألم طالما كان ذلك ممكناً. ولكن ما أن يصبح القدر المؤلم غير قابل للتغيير ، لا يجب تقبله وحسب ، وإنما تحويله إلى شئ له معنى، تحويله إلى إنجاز. فحينما يجد الإنسان أن مصيره هو المعاناة ، فإن عليه أن يتقبل آلامه ومعاناته كما لو أنها مهمة مفروضة عليه- وهي مهمة فريدة ومتميزة. وعليه أن يعترف بالحقيقة بأنه حتى في المعاناة فهو فريد ووحيد في الكون. ولا يستطيع أحد أن يخلصه من معاناته أو يعانى بدلاً منه. ففرصته الفريدة تكمن في الطريقة التي يتحمل بها أعباءه ومتاعبه. وأي إنسان يتوقع أنه الوحيد الذي عانى في حياته يكون مخطئاً جداً. لأن المعاناة ظاهرة مشتركة بين جميع الناس فلكل إنسان مسبباته الخاصة التي تجعله يعانى بشكل أو بآخر. ويمكنكم أن تذهبوا إلى كل مكان في مدينة طرابلس وإلى أي مكان آخر ، وتبحثوا عن أحد لم يعان من الموت أو المعاناة أو الألم ، فلن تجدوا ذلك فالمعاناة قانون مشترك لدى كل الجنس البشري .

إذن الشيء الذي لا يمكننا إلغائه أو المفر منه هو حتمية المعاناة، ولكن هذه الحتمية للمعاناة لا تعنى بأي شكل من الأشكال إلغاء معنى الحياة، لأن معنى الحياة ذاته يتولد أساساً من المعاناة، فالإنسان لا يستطيع أن يحقق المعنى في حياته دون أن يكافح ويجاهد في سبيله. ويهرب المعنى من الفرد الذي لا يستطيع أن يتحمل المعاناة ويتمتع بالصبر. فالحياة لا يمكن أن تسير على وتيرة واحدة بل لابد وأن تواجهنا فيها المشكلات التي تحتاج إلى كثير من الشجاعة والثقة بالنفس بحيث يصبح من الضروري على الإنسان أن يعايش المشكلات ويواجه المعاناة بانسراح الصدر الذي يمكنه من الإحساس بالتغلب على المشكلات والشعور بالرضا الذي يجعله يتجاوز مرحلة اليأس...

وإذا كان لابد للإنسان من المعاناة في حياته، فمن الأفضل له أن يجد معنى أو هدفاً يستحق تلك المعاناة، بدلاً من أن تذهب معاناته هباءً في الحياة. لأن من لديه هدف ومعنى في حياته يكون قادراً على تحمل معاناته في الحياة. فلا يوجد شيء يساعد الإنسان بفاعلية حتى ولو في أسوأ الظروف، مثل معرفته بأن هناك معنى في حياته.

وهناك أمثلة كثيرة عن أشخاص حققوا أروع المعاني وهم في أسوأ ظروف حياتهم، ويمكنكم إعطاء أمثلة على ذلك من حياتكم اليومية... أليس إذن الموقف الذي نتخذه إزاء معاناتنا في الحياة هو الذي يحدد ما إذا كانت تلك المعاناة ستكتب لدينا معنى أم لا؟

2 - تقبل الموت وزيادة الإحساس بالمسؤولية:

لا يوجد كائن بشري يمكنه أن يقول أنه لم يفشل، وأنه لم يعان، وأنه لن يموت. فالموت هو حقيقة إيجابية في حياة الإنسان بدلاً من أن يكون حقيقة عدمية مأسوية، فالموت يمثل الشرط اللازم لكمال حياة الإنسان، إذ يستلزم هذا أن يستثمر المرء كل فرصة وكل لحظة في حياته لأن الوقت محدود و المهام والمسؤوليات كثيرة، فالموت هو الذي يحفزنا إلى العمل على الاستفادة مما بين أيدينا من لحظات حاضرة محدودة، مادامت كمية الأيام المتبقية هي بالضرورة متناهية محصورة ولو كان لدينا متسع من الوقت أن نحقق كل ما نصبو إليه لما كان للزمان في نظرنا أدنى قيمة ولكننا نعرف أن لزماننا حداً وهذا الحد هو الذي يهب حياتنا طابعاً وهو الذي يخلق على وجودنا صورة. ويرتبط مفهوم الموت بزوال الحياة. فالحياة زائلة، بمعنى أن كل إمكانية لدى الإنسان هي إمكانية زائلة ما لم يحررها من الضياع كإمكانية مستقبلية بتحويلها إلى حقيقة واقعة، تدخل كوديعة في مخزن الماضي الآمن. وهذا لا يعنى أنه

من الصحي أن نعيش في رعب من الموت، و لا يعنى إنه يجب أن نشتغل مسبقاً بالموت، وإنما الغاية من ذلك أنه و بسبب طبيعتنا المتناهية تصبح اللحظة الحاضرة هامة بالنسبة لنا ، فالحاضر نفيس ، وذلك أنه هو كل ما نملك حقاً.

فمعنى الحياة لا يكتمل إلا بزوالها، فكما أنه لا بد لكل قصة من نهاية حتى يكتمل مغزاها، فكذلك الأمر بالنسبة للحياة الإنسانية، فلا بد لها من نهاية حتى يكتمل معناها . وهكذا فإن المعنى الكلي لحياة كل إنسان يتبلور بشكله النهائي لحظة موت الإنسان.

فوجودنا هو أشبه ما يكون بإناء عديم الشكل نظل نحوره ونشكله ونعدله حتى آخر لحظة من لحظات حياتنا، فإذا ما داهمنا الموت أصبح في وسع الآخرين أن يتحدثوا عن صورة ذلك الإناء، أي عن قيمة ذلك الوجود أو معنى تلك الحياة الشخصية.

وبالتالي فإن الإنسان في مواجهته لزواله الحياة مسؤول عن الاستفادة من كل الفرص العابرة لتحقيق إمكاناته وقيمه سواء أكانت إبتكارية أو خبرية أو اتجاهية.. وينبغي أن يقرر في كل لحظة ما سيتركه من أثر لوجوده وذكريات لحياته، فيما إذا كانت أثراً حسنة أم سيئة، ذكريات جميلة أم عكس ذلك.

ومعنى الحياة لا يتوقف على طولها أو قصرها، ولكنه يتوقف على ما يحققه الإنسان من معان في حياته، ولذلك يجب أن نحول جميع إمكاناتنا إلى حقائق واقعية حتى إذا ما داهمنا الموت فكان لدينا ذخيرة في ماضيها من المعاني المحققة. فالوجود الواقعي المحقق هو النوع الأرسخ للوجود. وليس هناك أجمل من أن نردد: أعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، وأعمل لأخرتك كأنك تموت غداً.

خطوات سير الوحدة: - مناقشة النشاط المنزلي ومراجعة ما تم اكتسابه من مفاهيم في الوحدة السابقة وذلك من خلال مناقشة الطلاب للنشاطات التي قاموا بها بناء على النشاط المنزلي ومناقشة أوجه الصعوبة التي واجهتهم، والنتائج التي تحققت وتقديم التغذية المرتدة المناسبة.

- يمهّد الباحث بالقول بأننا في الوجدتين السابقتين قد تعرفنا على أن القيم الإبتكارية تعني ما يعطيه الإنسان إلى العالم من ابتكارات وإنجازات، وأن القيم الخبرية تعني ما يأخذه الإنسان من معان من ذلك العالم، وسوف نتطرق اليوم إلى القيم

الاتجاهية ؛ وهي القيم التي يخبرها الفرد في الموقف الميؤوس منه، والذي لا يمكن تغييره ابتكارياً ولا خبراتياً.

- **نشاط رقم (1):**

- ما المقصود بالقيم الإتجاهية؟
- هل هناك حالات مأساوية مشتركة بين البشرية جمعاء ولا مفر منها؟ أذكر أمثلة على ذلك.
- هل هناك إنسان يستطيع القول بأنه لم يخطئ في حياته؟
- هل هناك إنسان يستطيع القول بأنه لن يموت؟
- لاشك أنك قد وقعت في بعض الأخطاء ولا بد أنك قد شعرت بالمعاناة والألم يوماً ما ولا مفر لك من الموت.. إذن كيف يمكنك مواجهة المعاناة والذنب والموت باتجاهات ذات معنى؟

- **نشاط رقم (2):**

– إن خبرات الحياة ليست دائماً صورا زاهية ولكنها قد تتضمن بعض المظاهر غير السارة، وتختلف استجابات الأفراد عليها، لذا نأمل استكمال العبارات التالية بخصوص الحالات التي واجهتها في حياتك :-

1- الحادثة التي حدثت في حياتك الخاصة:

2- كيف واجهتها:

3- كيف كان يجب مواجهتها ؟

4 – معنى الحادثة في حياتك :

5 - الحادثة التي حدثت لشخص ما تعرفه :

-

6 - كيف واجهها:

-

7- كيف كان يجب مواجهتها ؟

-

8 - معنى الحادثة في حياته :

-

- نشاط رقم (3):

أ- ما هي المعاني الإيجابية التي يمكن أن تحققها في الحالات المأسوية التالية(إذا حدثت معك لا قدر الله):

الحالة	المعنى الإيجابي الذي يمكن تحقيقه منها
إصابتك بمرض عضال	
رسوبك في مادة معينة	
موت شخص عزيز عليك	
الفشل في تحقيق مهمة ما	

ب - ما هي العبارات الإيجابية التي ترغب في أن يرددها الناس عنك بعد ممالك:-

م	العبرة	قيمة الحياة التي تعتبرها أساساً لهذه العبارة	الأنشطة الممكنة التي تحقق هذه القيم
1			
2			
3			
4			

م	العبرة	قيمة الحياة التي تعتبرها أساساً لهذه العبارة	الأنشطة الممكنة التي تحقق هذه القيم
5			

ملخص الوحدة:

في نهاية الجلسة يطلب الباحث من أفراد العينة تقديم ملخص لما دار بالجلسة، والمفاهيم والاستراتيجيات الجديدة التي تم التعرف عليها، وذلك لأن تلخيص الأفكار يساعد على بلورتها ووضوحها لدى المسترشد وتأكيدا وثباتها بشكل أفضل، مع ترك الفرصة للمسترشدين للتعبير عما لديهم عن ما تم دراسته وتعلمه من خلال الوحدة.

النشاط المنزلي:

- أ- لاحظ وسجل موقفين في حياتك أحدهما انتهى بشكل جيد، وآخر انتهى في شكل خلاف ، قارن بين تصرفك قبل الوحدة وبعدها لو تعرضت لهذين الموقفين مرة أخرى.
- ب- قارن بين تصرفك مع أفراد أسرتك أو أحد الأصدقاء أو الجيران من خلال موقف فعلي بناء على ما تعلمته من جلسة اليوم.

تقييم الوحدة:

في نهاية الوحدة يوزع الباحث استمارة التقييم على كل فرد من أفراد العينة التجريبية ، وهي تهدف إلى التعرف على مدى نجاح البرنامج ومدى استفادة كل فرد مما قدم في الوحدة ، والتعرف على آرائه ومقترحاته لمحتوى البرنامج - ايجابيات الجلسة وسلبياتها- مما يساعد الباحث على تعديل الجلسات وتطويرها بما يحقق أقصى درجة من الاستفادة.

جدول التعرف

تعلمت	أريد أن أعرف	أعرف

جدول الملاحظات

ملخص للأفكار الأساسية	معلومات جديرة بالتسجيل
أسئلة	التعبير اللفظي عن الأفكار الأساسية

الوحدة العاشرة

• الهدف العام: أن يجد الطالب معنى في حياته بما يؤدي إلى خفض الاغتراب والضغط النفسية

أهداف الوحدة:

بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:

- 1- يذكر مواقف اغترابية(اللامعنى،العزلة،العجز،اللامعيارية،التمركز حول الذات) وضاغطة استطاع أن يوظف فيها ما تعلمه عن مفهوم معنى الحياة .
- 2- يذكر أحد الطرق المناسبة والمتعلقة بمعنى الحياة والتي يستخدمها للتخفيف من حدة الاغتراب(اللامعنى،العزلة،العجز،اللامعيارية،التمركز حول الذات) و الضغوط النفسية.
- 3- يعطي مثالا يصف فيه الجهد الذي بذله لنقل خبراته التي أكتسبها من خلال جلسات البرنامج الإرشادي إلى شخص آخر.
- 4- يقارن بين رؤيته لذاته وللآخرين قبل البرنامج وبعد الانتهاء منه ويذكر أي تغير لاحظته .
- 5- يعود إلى الهدف الذي وصفه في بداية البرنامج وطوره أثناء البرنامج، ويقيس ما الذي تحقق منه، وما الذي لم يتحقق.
- 6- يذكر الصعوبات التي واجهته عند القيام بالنشاط المنزلي.
- 7- يقيم مدى استفادته من البرنامج الإرشادي من خلال الإجابة على بعض الأسئلة المتعلقة بتقييم البرنامج من وجهة نظره.

الأساس العلمي:

يتطلب منا التأكيد في نهاية هذا البرنامج أنه لا يوجد معنى عام للحياة، ولكن يوجد معنى خاص بحياة كل فرد على حده. وهذا المعنى يختلف من فرد إلى آخر، وحسب طبيعة معطيات كل موقف، وحسب طبيعة استجابات كل فرد لهذه المواقف، فكل موقف هو بمثابة سؤال يُطرح على الفرد ويحتاج إلى إجابة منه تنطوي على اتخاذ قرار في اختيار استجابة معينة، وكل فرد حر في الإجابة على الأسئلة التي تطرحها عليه مواقف الحياة. وتنطوي هذه الأسئلة كلها تحت سؤال عام تقدمه له الحياة وهو: ما معنى حياتك؟ والجواب على هذا السؤال يكون بمجمل الاستجابات التي استجاب بها الإنسان لمواقفه في الحياة وحقق من خلالها معنى ما.

فمعنى الحياة لا يكون بالتساؤل عن الغرض والهدف من الوجود، ولكنه يظهر في الاستجابات التي يستجيب بها الفرد للحياة وإلى المواقف والمطالب التي يُواجه بها الفرد. وبدلاً من أن نتساءل ماذا نتوقع من الحياة علينا أن نساءل ماذا نتوقع الحياة منا. ويعتبر ضمير كل إنسان هو الموجه الذي يرشده في مسيرة حياته وبحثه عن المعنى. فالضمير يزود الإنسان بمقياس للمواقف ومن خلاله يقيم الإنسان المواقف التي يمر بها وفق محكات ذاتية، وبالتالي وفق هذا التقييم يستجيب لتلك المواقف باستجابة مختارة بحريته في أغلب الأوقات، ما لم يكن هناك ما يضطره لغير ما يرضاه. وهكذا يكون لكل إنسان الحرية في إتباع ما يمليه عليه ضميره، ولكن لا يعني ذلك أن تتعدى أو تسيء تلك الحرية إلى الآخرين، لأنه لا يوجد سوى الضمير الخاطئ هو الذي يأمر الإنسان بالإساءة إلى الآخرين، وإلا تحولت الحرية إلى مجرد فوضى، فالحرية يجب أن تفهم بشكل يعبر عن إحساس الإنسان بالمسؤولية سواء في اختياره لاستجاباته على المواقف أم في أهدافه أم في اختيار الوسائل التي يحقق بها تلك الأهداف. والإنسان يجب أن يشعر أنه مسؤول أمام ضميره وأسرته ومجتمعه وأمام الله سبحانه.

ورغم أن الحرية كثيراً ما تفهم على أنها مجرد تحرر من القيود الخارجية التي تفرض علينا من قبل المجتمع لتحافظ على نظام حياتنا. فإن قيودنا الداخلية تفرض نفسها علينا لتحول حياتنا إلى صراع دائم، وبالتالي فإن الحرية يجب أن تبدأ أولاً بالانطلاق من داخل الفرد في التحرر من القيود الداخلية. فالإنسان بوصفه إنساناً مقيداً بمجموعة من المؤثرات البيولوجية والبيئية.

ويمكن للإنسان التحرر من هذه القيود والمحددات من خلال ميزتين أساسيتين يتسم بهما الوجود الإنساني وهما: القدرة على التحرر الذاتي، والقدرة على التسامي بالذات، فبفضل قدرته على التحرر الذاتي يمكنه أن يختار اتجاهها معيناً نحو تلك المحددات، فالإنسان صحيح أنه ليس حراً من ظروفه ومحدداته، ولكنه يبقى حراً إلى حد ما في الموقف الذي يختاره تجاه تلك الظروف وتلك المحددات، وبفضل هذه القدرة على الاختيار يمكن للإنسان أن يعزل نفسه حتى عن أسوأ ظروفه ومحدداته، وأن يضع مسافة بينه وبينها، فالعبرة ليست بالظروف ولكن بالموقف الذي نختاره إزاءها. ولعل أجمل أشكال الحرية هي تلك التي يعمل بها الإنسان وفق التسامي بالذات، فيرتفع فوق كل الظروف إلى عالم روحي خالد، عالم تزدهر فيه المعاني

الاجابية والقيم الإنسانية السامية، وعندها فقط سيكون قادراً حقاً على التحرر من كل ظروفه طالما أنه تجاوزها إلى ما هو أعلى منها إلى عالم مليء بالمعاني السامية. فمن لديه معنى وهدف لحياته سيتحمل في سبيله بأي شكل من الأشكال. وكل إنسان منا لديه الإمكانيات لتحقيق المعاني والأهداف السامية في حياته، ولكنها مأسورة بداخلنا، فإذا ما فتحنا لها أبواب نفوسنا وأطلقنا سراحها لتخرج إلى حيز الوجود، فإننا عندها نصل إلى المعاني الحقيقية لحياتنا لأن تلك المعاني موجودة خارج ذواتنا أكثر منه داخل نفوسنا ، ولذلك لا بد أن نتجاوز ذواتنا وننطلق إلى العالم الخارجي لنحيل إمكانياتنا الدفينة حقائق واقعية.

والإنسان يمكنه أن يصل إلى المعاني في حياته بثلاثة سبل وهي: القيم الابتكارية و القيم الخيرية و القيم الاتجاهية. ومعنى الحياة هو معنى غير مشروط بالظروف، ويحتاج منا إلى ثقة غير مشروطة بظروف حياتنا، ولهذا لا بد من محاولة رؤية كل المعاني الممكنة وراء المواقف ثم بعد ذلك يكون اختيار المعنى الحقيقي في ذلك الموقف.

خطوات سير لوحدية:

- مناقشة النشاط المنزلي ومراجعة ما تم اكتسابه من مفاهيم في الوحدة السابقة وذلك من خلال مناقشة الطلاب للنشاطات التي قاموا بها بناء على النشاط المنزلي ومناقشة أوجه الصعوبة التي واجهتهم، والنتائج التي تحققت وتقديم التغذية المرتدة المناسبة.

- يوضح الباحث في البداية أن هذه الوحدة هي الوحدة الختامية للبرنامج وسوف تضم جميع المهارات والفنيات التي تم التعرف عليها في الوحدات السابقة لمعرفة مدى توظيف أفراد العينة لهذه المهارات والفنيات في حياتهم اليومية من خلال قيامهم بالأدوار الاجتماعية المختلفة.

نشاط (1):

أذكر موقفاً أو أكثر قمت من خلاله بتوظيف ما اكتسبته أو تعلمته عن مفاهيم معنى الحياة، وما استخدمته في هذا الموقف من إستراتيجيات وفنيات.

- ما هو هذا الموقف؟

- ما الذي أثاره هذا الموقف لديك؟

- كيف استجبت لهذا الموقف؟

- هل حدث لك موقف مشابه من قبل (أي قبل البرنامج) وكيف كان استجابتك له؟

- ما هي الصعوبات التي تواجهك عند استخدام مفهوم جديد أو استراتيجية جديدة؟

نشاط (2):

اختر مفهومًا من هذه المفاهيم (معي الحياة، الاستقلال بالذات، التسامي بالذات، الحرية

والمسؤولية، الوعي بالذات)

• ما هو هذا المفهوم؟

• كيف يرتبط هذا المفهوم بحياتك؟

• كيف يرتبط هذا المفهوم بمراحل نموك المختلفة؟

• كيف يرتبط هذا المفهوم بأهم سمات شخصيتك؟

• كيف ساعدك هذا المفهوم في التخفيف من حدة الاغتراب (اللامعنى، العزلة،

العجز، اللامعيارية، التمرکز حول الذات) والضغط النفسية.

نشاط (3):

تذكر موقفًا ضاغطًا، قمت حياله باستخدام إحدى الإستراتيجيات التي ساعدتك على

مواجهته.

- ما هو هذا الموقف؟

- ما الحديث الذي دار بداخلك، وكيف كان شعورك؟

- كيف استجبت لهذا الموقف، كيف كان تصرفك؟

- كيف انتهى هذا الموقف؟

- ما المعاني التي اكتسبتها من خلاله؟

- هل أدركت تأثير المعنى على إدراكك ومشاعرك وتصرفك؟

نشاط (4):

- تخيل أن هناك حواراً يدور بين شخصين بداخلك، أحدهما شاب في مقتبل عمره

والآخر عجوز على فراش الموت، فأجب على لسان كل واحد من خلال حياتك الشخصية.

• العجوز: أنا أفضل منك لأن لدى إمكانات محققة ومدخرة في ماضي بأمان، فأنا قد

حققت:

1-.....-2.....-3.....

4-.....-5.....-6.....

مقياس الاغتراب

تاريخ الميلاد :

الاسم :

الكلية :

القسم :

أخي الطالب

أختي الطالبة

يحتوي الاستبيان المرفق على عدد من الفقرات التي تمثل مشاعرك أو تصرفات تقوم بها في بعض الأحيان . ونظراً لاعتماد نتائج البحث على مساهمتك الجادة في الإجابة وإعطاء رأيك بصراحة ودقة وموضوعية ، يرجو الباحث التعاون معه وذلك :
بقراءة كل فقرة جيداً ، والتأشير أمامها من خلال تحديدك مدى انطباق محتواها عليك، في ضوء البدائل المدرجة:

1- دائماً : إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماماً.

2- غالباً : إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة.

3- أحياناً : إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة.

4- نادراً : إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة ضعيفة.

5- لا أبداً : إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك مطلقاً.

" نود إعلامك أنه ليست هناك إجابة صحيحة أو خاطئة ، بل أن كل إجابة تمثل وجهة نظر معينة ، والإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك وليس أي إجابة أخرى. و سوف لا يطلع على الإجابة أحد سوى الباحث ، فهي مصممة لأغراض البحث العلمي فقط.

مع خالص شكر الباحث وتقديره

رقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا أبداً
1	أشعر بعدم وجود معنى لحياتي.					
2	أشعر بأنني وحيد في هذا العالم.					
3	لا أرى فائدة في إبداء الرأي للمسؤولين بالجامعة.					
4	بإمكان الفرد أن ينجح في عمله إذا تخطى عن المبادئ والقيم .					
5	لا أحب أن أشرك أحداً ممن حولي في اهتماماتي الخاصة.					
6	أشعر أن الدراسة في واد وأنا في واد آخر .					
7	تتسم علاقتي مع الآخرين بالسطحية					
8	أشعر بأن الطالب أداة يحركها أستاذه ولا يجد فرصة للتعبير عن نفسه .					
9	لا أعرف أين الصواب والخطأ لاختلاط الحابل بالنابل(اختلاط الأمور بعضها مع بعض)					
10	لا أحب أن يتدخل أحد في حياتي					
11	أشعر أن الحياة تستوي مع عدمها					
12	أتحاشى الظهور في الحفلات واللقاءات الجماعية					
13	يلازمني دائماً شعور بعدم القدرة على الدراسة ، وأن الآخرين أقدر مني على ذلك .					
14	أرى أن المال يعتبر أهم شيء في عالم اليوم					
15	لا أفكر في أحد، ويكفيني انشغالي بنفسي، وبأحوالي .					
16	لا أشعر بالحيوية والحماس، والمرح في الحياة .					
17	ليس لي أصدقاء كثيرون من الطلبة والطالبات					
18	أعتقد أن النجاح مسألة حظ وليس جد واجتهاد					
19	أرى أن من يتمسك بالقيم والمبادئ يضع في هذه الأيام .					
20	استغلالي للناس هو سبيلي الوحيد لتحقيق ما أتمناه					
21	أشعر بأن الحياة أصبحت رتيبة ، ومملة .					
22	لا أهتم بالمشاركة في الأنشطة الجامعية ، خارج المحاضرات .					
23	أشعر بأنني عاجز عن إبداء الرأي ولو في أبسط الأمور.					
24	لا أهتم بما حدث في الماضي ، ولا بما سيحدث في المستقبل، بل المهم هو اللحظة التي أعيشها .					
25	أشعر أن مبدأ "لا أبالي" هو المبدأ الشائع في المجتمع وأنا مؤمن به .					
26	أشعر بالضيق والسخط ، من هذه الحياة .					
27	أشعر أنه لا يوجد ما يربطني بزملائي في الجامعة .					
28	لا أملك القدرة لحل المشكلات الخاصة بي .					
29	من حق الناس أن يعملوا أي شيء لتحقيق أهدافهم					
30	رغم وجودي مع الآخرين معظم الوقت إلا إنني أشعر بأنهم غريباء عني .					
31	لا أجد معنى لدراستي الحالية ، لكنني مضطر للبقاء فيها .					

رقم	العبرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا أبداً
32	العلاقات الاجتماعية هذه الأيام ليس لها معنى					
33	ضغوط الحياة كثيرة، ولا أستطيع مواجهتها					
34	أشعر أنه لا فائدة مما تعلمناه أو اكتسبناه من أبائنا لأن كل شيء قد تغير					
35	لا أهتم إلا بما يخصني ، ويعود علي بالنفع					
36	أعتقد أن معظم الناس تعيش في حالة من اليأس					
37	جو الدراسة مشحون بالحقد والكراهية دون سبب معقول					
38	أجد صعوبة في التخطيط لحياتي					
39	لا بد من التقرب من الآخرين ومجايلتهم حتى يحصل الشخص على ما يريد					
40	لا أهتم بما يحدث للناس حتى أقربهم لي					
41	لا أشعر بأن المستقبل سوف يكون له معنى					
42	أشعر بالراحة عندما أأغار الجامعة لأنني سوف أكون بمفردي					
43	أعتقد أن الإنسان مسير في كل أمور حياته، وليس أمامه فرصة للاختيار					
44	أعتقد أن الشخص لابد أن ينشغل بأموره الخاصة ولا يهتم بالآخرين					
45	أشعر بأنني غير مقبول من الآخرين					
46	أشعر بأن معظم حياتنا تضيق في أشياء لا معنى لها					
47	أفضل أن أقضي أوقات فراغي وحيداً مع نفسي					
48	أشعر بأن كثيراً من الناس يستغلونني					
49	أشعر بعدم احترام الناس للقيم والمبادئ والمعايير هذه الأيام					
50	أشعر بالانزعاج عندما يقصدني الآخرون في حل مشكلاتهم					
51	لا أجد في الحياة هدفاً، يستحق أن أبذل كل جهدي للحصول عليه					
52	لم يبق لي أحد من أصدقائي السابقين على وفاته					
53	من يذاكر كمن لا يذاكر ، لأن النتيجة في النهاية للأساتذة					
54	أعتقد أنه لابد أن يتباهى الشخص بنفسه، وبقدراته حتى يحصل على ما يريد					
55	لا أهتم بما يدور حولي من أحداث وقضايا					
56	تبدو الحياة معقدة جداً، ولا أفهمها					
57	أرى أن الساعات التي أقضيها مع زملائي في الجامعة تمر ثقيلة					
58	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ قرار مهم في حياتي					
59	لا تعجبني قيم هذا المجتمع					
60	أحب أن أكون أفضل من الآخرين					
61	أشعر بأن الحياة تسير بطريقة روتينية مملة ولا معنى لها					
62	أشعر بالسعادة عندما أكون بعيداً عن الناس .					

رقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	لا أبداً
63	أخشى إبداء آرائي بصراحة أمام الآخرين					
64	أجد صعوبة في معرفة ما هو صحيح وما هو خطأ					
65	أنتقل بأموري الخاصة عن أقرب الناس لي					
66	أشعر بأن الحياة لا تستحق أن يحيها الإنسان					
67	ليس من السهل أن تجد صديقاً مخلصاً					
68	لا أستطيع الحصول على ما أريد في حياتي					
69	أشعر بأن الغاية تبرر الوسيلة أصبحت قيمة من قيم هذا العصر.					
70	يقتصر عمل الإنسان على تحقيق مصلحته الشخصية.					
71	إنني لا أعرف ماذا أريد من الحياة					
72	أشعر بعدم جدوى طلب عطف ومساعدة الآخرين وحبهم					
73	أعتقد أن الواقع لا يمكن تغييره					
74	أشعر أن الفشل هو الطريق السريع للوصول إلى الأهداف					
75	معظم الأفراد يتجاهلون ما يعاني منه الآخرون من شقاء					

مقياس الضغط النفسي

بيانات أولية:

الاسم : الجنس:.....

القسم : العمر :.....

تعليمات :

فيما يلي مجموعة من المواقف و الأحداث التي قد تتعرض لها في حياتك اليومية، وتختلف هذه الأحداث في مقدار ما تسببه لك من ضيق وتوتر ، بعض هذه الأحداث قد تكون تعرضت لها فعلاً، والبعض الآخر لم تتعرض لها.

والمطلوب منك:

- أن تقرأ هذه الأحداث بعناية ، وتقدر درجة الضيق التي يمكن أن تشعر بها في حالة تعرضك لأي منها، وتضع إشارة (x) ضمن المربع الذي يعبر عن وجهة نظرك.
- نود إعلامك أنه ليست هناك اختيار صحيحة أو خاطئ، بل أن كل اختيار يمثل وجهة نظر معينة ، والاختيار الصحيح هو الذي ينطبق عليك وليس أي اختيار آخر. و سوف لا يطلع على الاستمارة أحد سوى الباحث ، فهي مصممة لأغراض البحث العلمي فقط.

م	الموقف	لا يشكل صفيقا إطلاقا	يشكل صفيقا قليلا جدا	يشكل صفيقا قليلا	يشكل صفيقا متوسطا	يشكل صفيقا كبيرا	يشكل صفيقا كبيرا جدا	يشكل أقصى درجة الضيق والتوتر
1	المقاطعة أثناء الحديث							
2	التقصير في أداء مهمة							
3	التفكير في أمور المستقبل							
4	المقاطعة أثناء أداء مهمة أو القيام بنشاط ما							
5	شخص ما أفسد عملا أكملته							
6	التقصير في القيام بالواجبات تجاه الآخرين							
7	الحديث أمام جمهور							
8	سماع بعض الأمور السببية							
9	الإحتكاك الجسدي في أماكن مزدحمة							
10	الانتقاد و الهجوم اللفظي							
11	مشكلة مع أطفال							
12	أداء عمل بدون إتقان							
13	الانشغال بمشكلات شخص آخر							
14	المقاطعة أثناء الاستغراق في التفكير من قبل مشير بيئي							
15	معاملة غير مهنية من بائع أو أي شخص آخر							
16	التجاهل من قبل الآخرين							
17	عدم القدرة على إنهاء مهمة ما							

م	الموقف	لا يشكك ضيقاً إطلاقاً	يشكك ضيقاً قليلاً جداً	يشكك ضيقاً قليلاً	يشكك ضيقاً متوسطاً	يشكك ضيقاً كبيراً	يشكك ضيقاً كبيراً جداً	يشكك أقصى درجة الضيق والتوتر
18	التفكير في عمل لم تنته منه							
19	مشاهدة برنامج مرئي سببي							
20	إساءة الفهم من قبل الآخرين							
21	الاشتراك في نشاط اجتماعي بالأكراه							
22	التأخير في موعد محدد (موعد محاضرة مثلاً)							
23	انتظار نتيجة ما (نتيجة امتحان مثلاً)							
24	تخطيم أحد ممتلكاتك							
25	شخص ما تعداك أو تخطاك في درجات الامتحان أو أي أمر آخر							
26	تقضى عهد أو موعد من قبل شخص ما							
27	الإدلاء بشكك سببي في لعبة رياضية							
28	وقوع حادث بسيط مثل (كسر شيء ما-تمزيق ملابسك)							
29	الخوف من المرض							
30	عدم سماع ما تتوقع سماعه من شخص ما							
31	العجز عن إنجاز جميع الخطط اليومية							
32	المشكلات المالية (قلة المال)							
33	الإخفاق في العثور على شيء ما وضغته في غير موضعه							
34	أخذ شيء ما دون استئذان منك							
35	الشعور بالفوضى وعدم الانتظام في الأمور							

م	لا يشكك صديقاً إطلاقاً	يشكك قليلاً جداً	يشكك صديقاً قليلاً	يشكك صديقاً متوسطاً	يشكك صديقاً كثيراً	يشكك صديقاً كثيراً جداً	يشكك أقصى درجة الضيق والتوتر
	الموقف						
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							

يشكل أقصى درجة الضيق والتوتر	يشكل ضيقاً كبيراً جداً	يشكل ضيقاً كبيراً	يشكل ضيقاً متوسطاً	يشكل ضيقاً قليلاً	يشكل ضيقاً قليلاً جداً	لا يشكل ضيقاً إطلاقاً	الموقف	
							اضطراب النوم	55
							التحديق فبك من قبل شخص لا تعرفه	56
							سماع حديث يسيء إلى شخص تقدره	57
							الإجراءات الروتينية	58
							تفلة الطعام أو نوع خاص به	59
							حديث لمدة طويلة مع أشخاص لا تعرفهم	60
							القيام بعمل دون رغبة في القيام به	61
							رؤية شخص يقوم بأفعال فيها أذى للآخرين	62
							الاهتمام الزائد بالمظهر الشخصي من قبل الآخرين	63
							الحديث سرا بين اثنين من أصدقائك أثناء وجودك معهم	64
							رؤية آخرين يملأين غير لائقة	65
							أمانة لم يودعها إليك شخص ما	66
							هزيمة الفريق الرياضي الذي تشجعه	67

*Arab League
ALECSO
Institute of Arab Research and Studies
Educational Studies Department*

***The Effectiveness of a Counseling
Program in Reducing Alienation Feeling
and Psychological Stress related among
Libyan University Students***

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements of Ph D in Psychology

Prepared by

Mohamed Masoud Abdulaati Shalouf

Supervised by

Prof. Dr. Saffa Yousef Elaaser

Professor of Psychology
Faculty of Girls
Ain Shams University

2005

Abstract

- Problem of the Study:

Treatment through meaning which is innovated by " Frankl" is considered one of the modern psychological treatments that stands on ontological philosophy. Basically, it concerned human existence and its meaning. "Frankl" is of the opinion that creating this meaning in life, is vital for psychological health, while loosing such meaning as a result of a number of psychological problems is not but formulates a fecund ground for.

Based on the results of a variety of different studies that indicated the existence of a stable relation between loosing the meaning and the intensity of feeling of psychological stress which requires assisting individuals to be well- aware of their role in life as well as to appreciate the worth of their missions as clarified by "Frankl", all these escort discovering the meaning and relieve the intensity of psychological stress among themselves.

Since the Libyan environment is still virgin and in urgent need for many studies to unveil the dimensions of alienation & psychological stress phenomena and their determinants as well as interference in finding guidance practical solutions which decrease students' suffering of alienation, providing them with styles and gives a hand to them on proper concordance as well as finding meaning for life that avert them of alienation & psychological stress, this present study develops a guidance program based on the theory of treatment through meaning in order to reduce the intensity of alienation & psychological stress among a sample of male and female Al-Fateh University students.

In the light of the above, the problem of the present study could be formulated in the following question:

What is the extent of effectiveness of the suggested guidance program in reducing the feelings of alienation and psychological stress among university students?

- Objectives of the Study:

The objectives of the present study are stated in the below:

- 1- Preparing a guidance program for university students and testing its effectiveness in reducing the intensity of feeling alienation & psychological stress among a selected sample.
- 2- Making university students acquire the skills of confrontation, problem solving and decision making strategies in order to reduce the intensity of alienation and the related psychological stress.
- 3- Providing teachers and researchers with results that help them on profound understating of the types of behavior among university students, which lead them to be more capable of appreciating their different needs. Furthermore, to be more able to deal with them in a smooth correct manner whether inside or outside classroom. That is, the educational process is not confined in providing students with heaps of information, rather it depends on concurrent interaction and positive contributions from the two parts Therefore, one of the principal pillars of university teaching is taking more care with the character of the student as a whole, because alienation does not represent only one dimension of this character or behavior, but it includes many dimensions.

- Importance of the Study:

The need and importance of this study is in the light of the below:

- 1- The importance of its topic i.e. the feeling of alienation phenomenon & psychological stress among an important large age category i.e the youth category at the university level.
- 2- The lack of such studies that deal with alienation & psychological stress in the Libyan environment. That is, the researcher did not find any

pertinent and / or related studies in Libya. Thus, the researcher hopes that his study become an addition and contributes to enrich the Libyan psychological library.

3- The importance of this study is latent in what possible practical benefits that it may reach as represented in the guidance program to reduce the burden of alienation& psychological stress among university students through some of the tactics of guidance by meaning, as well as its attempt providing psychological education and to prevent university students from alienation.

4- This study provides systematic tools that best suit the Libyan environment to measure alienation& psychological stress, where the Libyan library requires any scale valid for these purposes.

- Sample of the Study:

The sample consists of two groups:

1- The experimental group which is comprised of (20) male and female university students.

2- The controlling group which is also composed of the same number of students.

It should be noted that the mean of the ages of the total sample reached (22.42)years, with a standard deviation reached (0.696).

-Tools of the Study:

First:

Psychometric scales.

Alienation scale.

Psychological stress scale.

Second:

Treatments program consists of ten units, its applications lasts three months.

- Procedures of the study:

The experimental study procedures include the steps cited below:

- 1-Pre-test for the two groups including the applications of the two used scales in this study, the results reveal the homogenous of the two groups.
- 2-Presenting the remedy program to the experimental group
- 3-Post test for the two groups including the application of the scale of alienation and psychological stress for the second time.
- 4-Follow-up scale, where the two scales are applied for the third time. That was after two months after the end of the program.

Statistical treatments:

In order to answer the study questions, the researcher conducted the following:

- 1-Comparing the performance of the two groups before and after presenting the program.
- 2-Comparing the two groups in the variables of alienation and psychological stress.

The statistical methods used in the study where as follows:

- 1-T-test
- 2-The indications/ taken of the difference between the two groups.
- 3-ETA equation to measure the size of or effect influence.

- The results of the study:

- 1-the first hypothesis is verified, where the guidance program led to reduce the mean of students is scores in the experimental group on the dimensions of the alienation scale on comparison with the mean of the controlling group scores.
- 2-The second hypothesis was supported since the guidance program had led to reduce the mean of the experimental group students' scores on the scale of the psychological stress in comparison with the mean of the controlling group's scores.

3-The third hypothesis was supported by the non-existence of significant statistical differences directly after the guidance with their scores' mean after two months of guidance on the alienation scale.

4-The fourth hypothesis was supported where there where no significant statistical differences between the mean of the experimental group's scores directly after the guidance with their scores after two months (follow-up period) of the guidance on the scale of the psychological stress.