

## اثر اسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة

أ.م.د. ناز بدرخان السندي

د. ايمان حسن جعدان

د. شيماء عبد العزيز عبد الحميد

جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد

### الفصل الاول

#### مشكلة البحث :

لاشك ان ثروة الانسان الحقيقية تكمن في خلقه وقيمه ومبادئه ومدى التمسك بها والمحافظة عليها، خاصة في ظل التحديات المعاصرة التي اوجدتها القنوات المفتوحة وشبكة الانترنت والهيمنة الفكرية والاقتصادية وتعدد الثقافات مما ترتب عليه ظهور العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، ولا يخلو مجتمعنا العراقي من هذه المشكلات نتيجة الضغوط والازمات التي تعرض لها وعلى كافة الاصعدة بسبب التغيرات التي طرأت عليه في السنوات الاخيرة متمثلة بالحصار الاقتصادي والحروب والدمار الذي عم البلد لكل هذه المتغيرات كان لها الاثر السيء على طبيعة حياة العراقيين بشكل عام وشريحة طلبة الجامعة بشكل خاص (عبد الرزاق، 2009: 2)، إذ يعد مفهوم المعنى الوجودي للحياة من المفاهيم التي حظيت بأهتمام العديد من علماء النفس ومن ضمنهم "فرانكل" Frankl إذ كانت خبرته المؤلمة بسبب اعتقاله سجين في المعتقلات النازية دافعاً اساسياً للعديد من ابحاثه في هذا المفهوم وقد اتضح ذلك من خلال نظريته المعروفه بأسم (العلاج بالمعنى) والتي اشتق منها اسلوباً علاجياً للاضطرابات النفسية فيما بعد حيث اصبح العلاج بالمعنى المدرسة العلاجية الثالثة في علم النفس في مجال (التحليل النفسي) ما بعد فرويد وعلم النفس الفرويدي الا انه اختلف عنهم في كونه اهتم بالتركيز على (ارادة المعنى) على العكس من مبدأ فرويد الذي استند على (ارادة اللذة) ومبدأ أدلر الذي استند على (ارادة القوة) (حافظ، 2006 : 20)، وتتجلى ارادة المعنى او الاحساس بالمعنى الوجودي لدى الكثير من اجله، ذلك ان ابتعاد الافراد عن الالتزام بالقيم والمعاني قد يؤدي بهم الى الانتحار وهو اقوى رد فعل لعدم وجود القدرة على ايجاد معنى للحياة (فرانكل، 1982 : 141) .

وقد تحسست الباحثات مشكلة بحثهما من خلال عملهن في مجال التدريس الجامعي إذ قامن بدراسة استطلاعية على عينه قوامها (50) طالبة للتعرف على المعنى الوجودي للحياة لديهم وظهر ان (80%) من اجابات الطالبات كانت تشير الى وجود تدني في المعنى الوجودي للحياة وما يرافقه من مظاهر سلوكية مثل اللامبالاة وعدم التقدير للمشاعر والغش في الامتحانات والقيام ببعض التصرفات العنيفة داخل الحرم الجامعي والمشاكسة الامر الذي دفع الباحثات الى ضرورة البحث والتقصي لمعالجة تلك المشكلة والبحث عن اسلوب ارشادي لمواجهة تلك المشكلة وتكمن مشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي :

هل اسلوب توكيد الذات اثرأ في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة ؟.

#### • اهمية البحث :

يعد المعنى الوجودي للحياة من المصطلحات الهامة في مجال الشخصية والصحة النفسية للانسان فقد اثار جدل الكثير من علماء النفس والباحثين وقد اكدت ابحاث رايف ( Ryff , 1989 ) الى ان المعنى الوجودي للحياة يعد منبئاً للصحة النفسية (107 : Ryff , 1989)، كما اوضحت نتائج ابحاث د بيايتس وزملاؤه (Debats et al , 1995) بأن الافراد الذين استطاعوا ايجاد معنى في احداث الحياة الضاغطة والمسببة للصدمات كانوا اكثر صحة من الناحية النفسية والجسمية من الذين لم يستطيعوا ايجاد معنى في ما حصل لهم ( Debats et al , 1995 : 359-360)، كما اشار فرانكل ان بناء الانسان في الوجود يعتمد على درجة كبيرة على اهدافه في حياته ويرتبط

ارتباطاً وثيقاً بصحته الجسمية ان ايجاد معنى لهذا الهدف هو بمثابة حبل الحياة في نظر فرانكل، فأذا وقع او انقطع هذا الحبل يسبب اليأس وبذلك يصبح الانسان مهياً ومعرضاً للمزيد من الامراض الجسمية والعقلية (كمال، 1988 : 488)

أن طلبة الجامعة اليوم هم بأمرس الحاجة للمزيد من الخدمات الارشادية التي تقدم لهم بأسلوب ارشادي يتسم بالتعاطف والاهتمام والاحترام وتعزيز القيمة الذاتية لهم ولهذا اصبحت الخدمات الارشادية مؤشراً واضحاً على تقدم المجتمع ورفيه واهتمامه برعاية الانسان رعاية شاملة ومتكاملة من جميع النواحي، فلم تعد الخدمات الارشادية والنفسية ترفاً، بل اصبحت ضرورة للناس جميعاً، وفي الدول المتقدمة تطورت تطوراً هائلاً لتواكب الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهها الناس والايفاء بحاجاتهم وحاجات مجتمعهم الذي ينتمون اليه (اليقوبي، 2002: 15) .

ان الارشاد يستهدف سعادة الانسان وتطوره فهو يساعد الناس على الوصول الى افضل الخيارات كونه عملية تعلم ونمو للشخصية واكتساب معلومات ذاتية يمكن ان تترجم الى فهم افضل لدور الانسان ونمو سلوك اكثر فاعلية (طاهر والجردي، 1986: 21).

ويعد اسلوب توكيد الذات احدى الوسائل السلوكية الاجرائية المستعملة في علاج ضعف الثقة بالنفس لدى الافراد والشعور بالخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية واللامبالاة وفقدان الهدف في الحياة ويستهدف هذا الاسلوب مساعدة الافراد على التعبير عن مشاعرهم وافكارهم والمطالبة بحقوقهم بحيث يلحقوا الاذى بالآخرين وان يقوموا بسلوكيات مقبولة اجتماعياً (عبد الهادي والعزة، 2005: 105).

ان هدف توكيد الذات هو وصف الاهمية الوظيفية في عبارات ذاتية من نوع معين تصاغ في نصوص ذات صيغة توكيدية وتدعيمية لتطوير مشاعر الثقة بالنفس لدى المسترشد، وهو اسلوب تقويمي يدفع المسترشد لاكتشاف اخطائه وتصحيحها عن طريق تدعيم الثقة بمعرفة اسباب الخجل في مواجهة المشكلات الذاتية وايجاد الحلول الناجحة للتخلص من تلك المشكلات (بطرس، 2011 : 133) .

ومن هنا تتضح اهمية البحث الحالي في ما يأتي :-

- 1- تناول هذا البحث مرحلة هامة من المراحل الدراسية الا وهي المرحلة الجامعية التي تسهم اسهاماً فاعلاً في نمو شخصية الفرد وصلتها ككائن اجتماعي وكعنصر فعال في المجتمع مستقبلاً.
- 2- يسهم البحث الحالي بتكوين رؤية محددة وواضحة لمفهوم المعنى الوجودي للحياة واصوله ومكوناته.
- 3- يزود الوحدة الارشادية في الجامعات بأداتين هما أداة لقياس المعنى الوجودي للحياة والثانية برنامج ارشادي لتنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة .
- 4- قلة الدراسات والبحوث التجريبية المحلية التي تناولت موضوع البحث الحالي.
- 5- تساعد نتائج البحث المسؤولين في وزارة التعليم العالي على اعداد مناهج ونشاطات لأستغلال واستثمار طاقات الطلبة في الجامعة على الوجه الامثل .

#### • اهداف البحث :-

استهدف البحث الحالي الى تعرف :-

- 1- مستوى الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات جامعة بغداد.
  - 2- بناء برنامج ارشادي نفسي لأسلوب توكيد الذات لتنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات جامعة بغداد.
  - 3- اثر اسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات جامعة بغداد .
- ومن خلال هذا الهدف صاغت الباحثة الفرضية الصفرية :
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المعنى الوجودي للحياة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي

- حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة بغداد للعام الدراسي (2010 - 2011) في الدراسة الصباحية .

- تحديد المصطلحات :-

- اسلوب توكيد الذات عرفه كل من :

جوزيف ولبي (Wolp,1958) :

اسلوب يتضمن نوع من التعليمات والانشطة التي يعطيها المرشد للمسترشد لكي يؤكد شعوره بذاته، وما يترتب على ذلك من الشعور بالثقة بالنفس، وما يؤدي اليه من التحرر من مشاعر النقص والدونية أو الخجل والانطواء(العيسوي، 1997: 74).

عبد الهادي والعزة (2005):

استجابة توكيدية يستعمل فيها وسائل كثيرة منها التحدث الذاتي عن المشاعر عند الفرد، استعمال تعابير الوجه، استعمال التعبير عن الافكار المخالفة لأفكار الاخرين دون ايدائها ويستعمل فيه كلمة (انا) للتعبير عن ذات الفرد وهويته وهو اسلوب مستهدف من نظرية ولبي Wolpe وسالتر Salter (عبد الهادي والعزة، 2005 : 106).  
اما التعريف الاجرائي لتوكيد الذات:

اسلوب ارشادي يتضمن مجموعة من الفعاليات يهدف الى تحقيق أهداف سلوكية عن طريق عدد من المواقف والانشطة على شكل جلسات ارشادية.

- المعنى الوجودي للحياة عرفها كل من :

فرانكل (Frankl ,1982):

قدرة الفرد على اكتشاف قيمة ومعنى الحياة، تجعل الحياة جديرة بالعيش، وتحدث نتيجة لأشباع دافعه الاساسي المتمثل بإرادة المعنى (فرانكل، 1982: 131).  
سيروولنيك (2007) :

المقدرة على اعطاء اتجاه للحياة واسناد مغزى للأحداث والوقائع مرتبطة بتاريخ الشخص او بمشريعة (سيروولنيك، 2007: 55) .

اما التعريف الاجرائي للمعنى الوجودي للحياة :

الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المعنى الوجودي للحياة المستعمل في البحث الحالي .

## الفصل الثاني

### الاطار النظري

- اسلوب توكيد الذات :

يعد جوزيف ولبي Joseph wolpe مؤسس مفهوم توكيد الذات إلا أن أول من أشار إليه وبلوره على نحو علمي وكشف عن مضمون الصحي سالتر Salter عام 1949 ضمن كتابات عن العلاج بالفعل المنعكس ورأى إن هذا المفهوم يمثل خاصية أو سمة شخصية عامة إذا توافرت في الإنسان يكون توكيدياً وفي حال عدم توافرها يصبح سلبياً عاجزاً عن تأكيد نفسه في المواقف الاجتماعية(إبراهيم،1994: 291).

ويشمل السلوك التوكيدي عند سالتر ستة إبعاد وهي التحدث عن المشاعر، توظيف تعبيرات الوجه ليتلاءم مع الانفعالات التي يعايشها الفرد التعبير عن الرأي الشخصي في حالة مخالفة الرأي المطروح، استعمال ضمير المتكلم بدلاً من ضمير الغائب، التعبير عن الموافقة عندما يكون هناك امتناع أو فائدة أو رضا، ممارسة الارتجال دون اللجوء بكثرة إلى الكلمات المعدة مسبقاً(الشناوي،1998،ص113).

ان التدريب التوكيدي ليس تدريباً على العدوان او استعمال استجابات عدوانية، حيث ان العدوان يتصف بأنه تجاوز لحقوق الآخرين وعدم احترامها، في حين ان اسلوب توكيد الذات يفترض حقوقاً انسانية للآخرين يجب احترامها والوصول اليها والاعتراف بها، وعلاوة على ذلك فان هذا الاسلوب يتضمن اي اجراء علاجي (بطرس، 2010: 135)، وعند استعمال هذا الاسلوب في العملية الارشادية فانه يستهدف زيادة مقدرة الفرد في المشاركة في السلوكيات التوكيدية المختلفة، وفي الاهداف السلوكية التي تتضمن قدرة التعبير عن المشاعر السالبة مثل الغضب، الاشمئزاز وعدم الرضا وكذلك عن المشاعر الايجابية المتعلقة بالفرح والاطراء والحب، والهدف العام لهذا الاسلوب هو خلق شعور عظيم عند الفرد بأنه (موجود) وبانه (مقبول) حيث ان الاحساس العام عند الافراد الذين يعانون من عدم المقدرة على توكيد ذاتهم هو الشعور بالمزيد عن الرضا عن تفعلاتهم مع الآخرين من خلال استعمال استجابات سلوكية توكيدية وليست عدوانية (بطرس، 2011 : 75-76) .

ومن اهم الاجراءات السلوكية التي تفيد في معالجة مشكلة عدم توكيد الذات ما يأتي :

### 1- النمذجة :

من الاساليب المهمة في تعلم السلوك التوكيدي والتي يمكن أن تزيد من اكتساب المهارات الاجتماعية والتعامل مع الآخرين من خلال التقليد للنموذج وملاحظة تصرفات الآخرين، ومن هنا يكون التعلم بالملاحظة وعن طريقها يمكن ان يزداد تكرار السلوك المرغوب فيه .

### 2- التعزيز الاجتماعي :

أي تعزيز الاستجابة المقبولة التي تظهر مباشرة وهو التشجيع اللفظي المعنوي الثناء على السلوك مثلاً، فقد أكدت الأدبيات النفسية على اهميته، واصفة اياه بأنه مفتاح احداث السلوك والحفاظ عليه (Brophy 1979:544).

### 3- التعبير الطليق عن المشاعر:

هذا الاسلوب من شأنه ان يعلم المسترشد كيف يزيد من حريته الانفعالية والتلقائية وقدرته على توكيد الذات، ويعتبر من اهم الاساليب فعالية لأنه يساعد ويعود المسترشد على التعبير عن مشاعره وانفعالاته بطريقة تلقائية ويحولها الى كلمات صريحة ومنطوقة وبصورة مسموعة، على ان يكون هذا التعبير في حالات الانفعالات المختلفة سواء اكانت تتعلق بابداء الحب أو الرغبة مثل (انني احب هذا الشيء، أو انه جميل... الخ) أو عدم الرغبة مثل (انني لا ارجب في سماع هذا الموضوع، أو انني لا احب هذا الشخص وكل ما يدعو اليه... الخ) .

أن التعبير الطليق عن المشاعر والحديث عنها بصوت مسموع يشمل كل التنوعات الانفعالية المختلفة، على ان تكون بشكل صادق وامين ومصاحب لكل الانفعالات والشعور المسيطر على الفرد .

### 4- الحديث الايجابي مع الذات :

وهنا يستهدف المرشد مساعدة المسترشد على استبدال حديثه غير الايجابي بحديث ايجابي عن ذاته مثل ان يقول انا جيد لماذا ازدر نفسي، انا لا احب ان اكون خجولاً، انا استطيع مشاركة الآخرين نشاطاتهم .

### 5- لعب الدور :

ويقصد به تقليد ادوار اجتماعية من خلال تمثيل مشهد محدد من المسترشد امام المجموعة، لإثارة ضغوط نفسية او توتر او احباط ، وتدريبه على اداء الاستجابة الملائمة التي تؤدي إلى تأكيد ذاته وزيادة ثقته بنفسه ويعد لعب الدور احد طرائق السايكودراما psychodrama وهي وسيلة علاجية ضمن اطار الجماعة . (كمال، 1994 : 453).

### 6- أسلوب التصعيد :

ويعني التدرج في استخدام الاستجابة التوكيدية، إذ انه في بادىء الامر تكون الاستجابة بسيطة وعندما لا تتحقق يمكن اللجوء إلى التصعيد .

مثال ذلك، (لاتقاطعني)، ثم الطلب (دعني اكمل حديثي)، ثم التهديد بالانسحاب من النقاش (اذا لم تتركني سوف انسحب من النقاش)، ثم التهديد بالانسحاب.

**7- التغذية الراجعة:**

هنا يقدم المرشد النفسي للمسترشد تغذية راجعة عن سلوكياته سواء كانت ايجابية ام سلبية وعن استعماله للسلوكيات التدميمية المؤكدة وغير المؤكدة لكي يسلك الايجابي منها ويتعد عن السلبي .

**8- التدريب البيئي**

وهي نشاطات يعطيها المرشد لأفراد المجموعة الارشادية وقد تطبق داخل الجلسة وخارجها على أن يتم متابعة النتائج أول بأول وإعطاء التصويبات اللازمة لها ويمكن الأفادة منها في العملية، وهي كذلك خطوة نحو تحمل المسؤولية تؤدي إلى تحقيق النجاح واحساس المسترشد بقيمته واهميته الذاتية، مما يساعده على المضي اكثر في هذا الألتزام وتنفيذ الخطة الارشادية .

**• المعنى الوجودي للحياة :**

يمكن تفسيره على وفق النظريات النفسية التالية :

**• مدرسة التحليل النفسي فرويد وزملائه (1856-1939):**

أكد فرويد ان سلوك الانسان هو نتيجة لتفاعل الانظمة الثلاثة الرئيسية في الشخصية الانسانية هي (الهو Id) و(الانا Ego) و (الانا الاعلى Super Ego)، وأشار الى ان هذه الانظمة الثلاثة تعمل بشكل متكامل وندراً ما يعمل احدها بمفرده عن النظامين الاخرين (هول ولندزي، 1969 : 52)، وأشار فرويد الى وجود عدة مراحل مهمة للنمو لا بد ان يمر بها كل طفل وهي: (المرحلة الفمية، المرحلة الشرجية، المرحلة القضيبيية، مرحلة الكمون، المرحلة التناسلية)، ويكون الطفل في المراحل الاولى لحياته ضمن المرحلة الفمية إذ يكتفي الرضيع بأعماده الكلي على الام التي تصبح موضوع الطاقة النفسية الهامة للرضيع والاسلوب الذي تستجيب به الام (طلبات الهو او الهي) هو الذي يقرر كليا طبيعة سلوك الطفل الصغير، إذ يتعلم الطفل من انه يرى العالم من حوله سيئاً او جيداً مخيباً للأمال او مرضياً محفوفاً بالمخاطر او آمناً خالي من المعنى او ذا معنى، فأذا كان الفرد في طفولته قد اشبع حاجاته الاساسية فإن شخصيته الفمية تصبح عرضة للتفاؤل وسهولة الارتباط بالآخرين اما اذا احبطت اللذة الفمية لدى الطفل فإن شخصيته الفمية تتصف بسلوك يتمثل بالعداء للآخرين والتشاؤم والعدوانية والكره والحقد، والشخص الذي يتوقف نموه في هذه المرحلة يتصف بتلك الصفات العدوانية(شلتز، 1983: 50).

ويمكن ايجاز فكرة فرويد الى ان اشباع الحاجات الاساسية للفرد في المرحلة الفمية تكون السمات الشخصية التي تتصف بالتفاؤل والنظرة الايجابية للحياة والتوقع الايجابي المتفائل للاحداث الحياتية مما يساعد الفرد على تحقيق اهدافه في الحياة وتحديد اتجاهاته وتوزيع نشاطاته بطريقة فعالة واكتساب معنى ايجابي لوجوده في الحياة بحيث تصبح حياته ذات معنى .

أما وجهه نظر (آدلر) فأكدت على ان الانسان كائن شعوري، وهو يعرف في الغالب اسباب سلوكه ويجاهد في سبيل تحقيق اهدافه لتحقيق ذاته تلك الذات الخلاقة التي تعطي للحياة معنى إذ انها تخلق الهدف وتخلق الوسيلة لبلوغ هذا الهدف ( هول ولندزي، 1969 : 161-162)، وأشار آدلر ان على الفرد ان يتعلم كيف يسهم مع الاخرين في حياتهم من خلال اقامة علاقات اجتماعية تفاعلية تستهدف التكامل وتحقيق التوافق النفسي، وبهذا ينمو لدى الفرد احساس بالتقييم الايجابي لنفسه ولمشاركته للآخرين إذ ان الاهتمام الاجتماعي يعزز من ذكاء الفرد ورفعته واحترامه لذاته ويمكنه من تحقيق الاتزان النفسي مع الظروف الحياتية الصعبة ويمنحه اهدافاً ذات معنى ويرتبط الاهتمام الاجتماعي للفرد بوجود هدف ومعنى للحياة وبمشاعر التعاطف والتوحد مع الاخرين(النداوي، 2006: 77).

ويمكن ايضاح نظرية آدلر على ان كفاح الفرد من اجل تحقيق اهدافه التي يسعى من خلالها لتحقيق التميز والكمال والتغلب على مشاعر النقص وتجاوزها وان الهدف النهائي هو(تحقيق الذات) تلك الذات الخلاقة التي تعطي للحياة معنى من خلال الاهداف التي تسعى لتحقيقها ووضح (آدلر) ان الانسان يستطيع ان يتحكم بظروفه من خلال العلاقات

الاجتماعية المتبادلة إذ يتعلم الفرد التوافق مع الظروف الصعبة وتزداد قدرته من خلال التعزيز الاجتماعي واهتمام الآخرين على توكيد ذاته وتحقيقها .

• نظرية العلاج بالمعنى لفكتور فرانكل ( Victor E.Frankl 1997-1905 ) :

أكد (فرانكل) في نظريته على (معنى الوجود الانساني) وكذلك على سعي الانسان عن ذلك المعنى وهو في هذا الجانب اوضح اهمية مفهوم (ارادة المعنى) الذي عد المفهوم الاساسي في نظريته وبهذا فقد اختلف عن (فرويد) في تأكيد الاخير على مبدا (اللذة) و(أدler) في توكيده على مبدا (القوة) كقوى دافعة اساسية للسلوك(فرانكل، 1982: 131)، إذ اشار فرانكل الى ان الانسان الذي لا يستطيع اكتشاف المعنى لحياته سيعيش فترة (الاحباط الوجودي) التي تعد من وجهه نظره المصدر الرئيس للسلوك الشاذ(منصور، 2009: 4)، إذ ان الاحباط الوجودي يحدث عندما يفشل الفرد في ايجاد معنى او هدف يعطي لحياته هويه متفردة، مما يجعل حياته بلا معنى واضح، فلا يشعر بالحماس لانجاز عمل ما، ولا تبدو له رسالة واضحة يجب عليه تأديتها، وانما ينتقل من يوم الى آخر في نظام روتيني ممل، ووضح (فرانكل) ان كثيراً من الناس يعوزهم الاحساس او الشعور بمعنى يستحقون العيش من اجله، ويعيشون فترة فراغ داخلي وفجوة داخل انفسهم (فرانكل، 1982: 141)، ووضح(فرانكل) الى ان مهمة الانسان تكمن في البحث عن المعنى واكتشافه، وهذه المهمة تتضح في ثلاثة طرائق متنوعة هي :-

- 1- القيم الابداعية : وتتم من خلال ما يمنحه الفرد للعالم من منجزات ابداعية ذات فائدة وقيمة في مختلف المجالات، والتي تمنح الفرد شعور بالمعنى وبالاهمية الشخصية .
  - 2- قيم الخبرة: تتم من خلال ما يحصل عليه الفرد من خبرات ايجابية في مجال تذوق الجمال والايثار والعلاقات الانسانية او المرور بخبرة (حب او كره) (Frankl, 1970:130).
  - 3- القيم الموقفية : تتم من خلال مواجهة الفرد لمأزقه الوجودي وتأقلمه مع الظروف السلبية والخبرات الصعبة التي لا يمكن تفاديها مثل الكوارث الطبيعية والامراض المزمنة والاحتضار .
- واشار فرانكل الى مفهوم (تحمل المسؤولية) حيث اوضح ان الانسان مخلوق مسؤول يتحمل مسؤولية اختياره لأهدافه في الحياة وينبغي ان يحقق المعنى الكامن لحياته، كما اوضح ان المعنى الحقيقي للحياة يوجد في العالم الخارجي اكثر مما هو موجود في داخل الانسان او في تكوينه النفسي ذاته، بمعنى ان الهدف الحقيقي للوجود الانساني لا يمكن ان يوجد فيما يسمى بتحقيق الذات فالوجود الانساني هو تسام للذات وتجاوزها اكثر من ان يكون تحقيقاً للذات (فرانكل، 1982: 147) .

دراسات سابقة:

لم تعثر الباحثات على دراسات سابقة ربطت بين متغيري البحث (توكيد الذات والمعنى الوجودي للحياة) لكنهن وجدن بعض الدراسات قريبة من موضوع بحثهن الحالي وكما يأتي :-

دراسات تناولت اسلوب توكيد الذات منها عربية واجنبية :

دراسة السالم (2000):

استهدفت الدراسة التعرف على أثر توكيد الذات في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثانوية الشاملة، تألفت عينة الدراسة من (30) طالباً قسمت الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة، تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي، بلغت عدد الجلسات (10) جلسات وبواقع جلسيتين في الاسبوع، مدة كل جلسة ما بين (30 . 45) دقيقة، استخدم في تطبيق البرنامج فنية (التعبير الطليق عن المشاعر، والحديث الايجابي مع الذات، والتعزيز، والنمذجة، وعرض الافلام، والمناقشات الجماعية)، اظهرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية على المقياس البعدي للثقة بالنفس، وان البرنامج قد اسهم في تنمية الثقة بالنفس (السالم، 2000: 116).

دراسة ومبليز واميرة (Wampler & Amira 1980):

استهدفت الدراسة الكشف عن أثر التأمل السامي والتدريب التوكيدي في معالجة القلق الاجتماعي، تألفت عينة الدراسة من طلبة الجامعة (28) طالبة و (12) طالب من طلبة الجامعة وقد تم استعمال الأدوات (مقياس التعبير الذاتي الجامعي، مقياس التوكيدية، مقياس منتقاة من مقياس منيسوتا المتعدد الواجه للشخصية)، اظهرت النتائج على حصول زيادة في التوكيد ونقص في القلق الموقفي وقلق السمة والعزلة الاجتماعية، اما مجموعة التدريب التوكيدي فقد اثارت مؤشرات السلوك التوكيدي الى تغيرات ذات دلالة احصائية مقارنة بالمجموعة الضابطة، فضلا عن الدلائل على التغيرات الحاصلة في المجموعات الثلاث في قابلية الافراد في هذه المجموعات على توكيد نفسها في المواقف (Wampler & Amira, 1980: 31).

#### \*دراسات تناولت المعنى الوجودي للحياة منها عربية واجنبية :

دراسة حافظ (2006):

استهدفت الدراسة التعرف على معنى الحياة والقلق الوجودي والحاجة للتجاوز لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (308) طالباً وطالبة موزعين على وفق متغير التخصص (علمي، انساني)، وأشارت نتائج الدراسة الى ارتفاع مستوى معنى الحياة والحاجة للتجاوز واعتدال مستوى القلق الوجودي لدى طلبة الجامعة كما اشارت النتائج عدم وجود فرق ذات دلالة احصائية على وفق متغير التخصص (علمي، انساني) ووجود علامة ذات دلالة احصائية بين كل من معنى الحياة والقلق الوجودي والحاجة للتجاوز، بينما لا توجد علاقة بين القلق الوجودي والحاجة للتجاوز لدى طلبة الجامعة (حافظ، 2006: 116-13).

دراسة الاعرجي (2007):

استهدفت الدراسة قياس فقدان المعنى والتوجه الديني والاستجابات المتطرفة والتعرف على العلاقة بينهما، وتألفت عينة الدراسة من (600) طالباً وطالبة وأشارت النتائج ان طلبة جامعة بغداد لديهم فقدان المعنى ولديهم مستويات مرتفعة من التوجه الديني الجوهرية ونمط الاستجابات المتطرفة العامة والايجابية كما اشارت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين فقدان المعنى والتوجه الديني والاستجابات المتطرفة على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث) (الاعرجي، 2007: ط - ل).

دراسة مولاسو (Molasso 2006):

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين المعنى في الحياة ونشاطات الطلبة في الحرم الجامعي وتكونت عينة الدراسة من (354) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج الى ان النشاطات التي تربط الطلاب بالآخرين في مجتمع الحرم الجامعي لها علاقة ايجابية تطوير الهدف او (المعنى) لديهم بينما النشاطات الاكثر انعزالية مثل (مشاهدة التلفزيون، العاب الفيديو) لها علاقة سلبية في بحثهم عن المعنى والانجاز الشخصي كما اظهرت نتائج الدراسة بأن (الذكور) كانوا اقل بشكل طفيف من (الاناث) في الاحساس بالمعنى في الحياة (Molasso, 2006: 151-157).

#### الفصل الثالث

##### منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً للمنهجية التي اعتمدها الباحثات من حيث التصميم التجريبي ومجتمع البحث وعينته والأداة المستعملة لقياس الاحساس بالمعنى الوجودي وبناء البرنامج الارشادي النفسي بأسلوب توكيد الذات وتطبيقه والوسائل الاحصائية المستعملة، وفيما يأتي تفصيل ذلك .

أولاً:- منهجية البحث:-

يعد المنهج التجريبي أكثر مناهج البحث العلمي دقة وكفاءة في الوصول الى نتائج موثوق بها (عبد الحفيظ وباهي، 2000: 25)، إذ يؤكد على ملاحظة الوقائع ووضع الفروض وإجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض ثم

الوصول الى القوانين التي تحكم العلاقات بين الظواهر، ان الغرض من المنهج التجريبي دراسة الارتباطات السببية فيما لو تم تغير في المتغير المستقل ومدى التغير الذي يمكن ان يحدثه في المتغير التابع (النجار والزعبي، 2009: 37) 0 وبعده التصميم التجريبي مهمة اساسية يجب معرفتها واتباعها، وتتضمن ايجاد النظام الذي بموجبه تتجز التجربة (هيكس، 1984 : 15)، إذ يعد الاساس في تقدم التربية ولكن قد يواجه صعوبات في ضبط المتغيرات جميعها (فان دالين، 1980 : 38) 0 ولأختبار فرضية البحث اعتمدت الباحثات في التصميم التجريبي على تصميم الضبط الجزئي تصميم المجموعة الضابطة اللاعشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي والجدول (1) يوضح ذلك 0

## الجدول (1)

## يوضح التصميم التجريبي

عينة البحث	المجموعة التجريبية		
	اختبار قبلي	البرنامج الارشادي بأسلوب توكيد الذات	اختبار بعدي
	اختبار قبلي	—	اختبار بعدي

ثانياً:- مجتمع البحث :

شمل مجتمع البحث على طالبات جامعة بغداد للدراسات الاولية الصباحية للعام الدراسي 2010-2011 البالغة (24) كلية، وتضم (23879) طالبة في التخصص العلمي والانساني بواقع (12) كلية ذات تخصص و يبلغ عدد طالباتها (9957) طالبة، و(12) كلية ذات تخصص انساني و يبلغ عدد طالباتها (13922) طالبة والجدول (2) يوضح ذلك 0

## الجدول (2)

## حجم مجتمع جامعة بغداد موزعين على وفق التخصص والكلية

التخصصات الانسانية			التخصصات العلمية		
عدد الطالبات	الكلية	ت	عدد الطالبات	الكلية	ت
1698	الآداب	1	963	الطب	1
535	الاعلام	2	264	طب الانسان	2
1237	اللغات	3	269	طب الكندي	3
928	القانون	4	214	الطب البيطري	4
2367	التربية -ابن رشد	5	1797	العلوم	5
2987	التربية للنبات	6	937	العلوم للنبات	6
434	العلوم السياسية	7	1423	الهندسة	7
369	الفنون الجميلة	8	189	هندسة الخوارزمي	8
348	التربية الرياضية	9	1017	الزراعة	9
610	التربية الرياضية للنبات	10	1959	التربية -ابن الهيثم	10
880	العلوم الاسلامية	11	662	الصيدلة	11
1529	الادارة والاقتصاد	12	263	التمريض	12
13922	المجموع		9957	المجموع	
المجموع الكلي لطالبات جامعة بغداد ( 23879 )					

## ثالثاً:- عينة البحث :

تألفت عينة البحث الحالي من (200) طالبة من طالبات جامعة بغداد وبالطريقة العشوائية الطبقية وعلى وفق الخطوات الآتية :

- 1- اختيرت عشوائياً (8) كليات بواقع (4) كليات علمية، و(4) كليات انسانية
- 2- اختيرت (8) اقسام دراسية بالطريقة العشوائية بواقع قسم دراسي واحد من كل كلية والجدول (3) يوضح ذلك

## الجدول (3)

حجم عينة البحث موزعة على وفق التخصص والكلية والقسم

التخصص	الكلية	القسم	حجم العينة
العلمي	العلوم	الفلك	28
	الهندسة	الكهرباء	23
	الصيدلة	عام	14
	التربية - ابن الهيثم	الرياضيات	35
الانساني	الاداب	اللغة العربية	21
	التربية - ابن رشد	العلوم التربوية والنفسية	39
	الفنون الجميلة	قسم المسرح	13
	اللغات	الروسي	27
المجموع			200

## • عينة البحث التجريبية:-

تم اختيار عينة البحث التطبيقية من خلال وضع معيار يعتمد على اساسه اختيار العينة، ويكون معيار البحث الحالي، (المتوسط الفرضي - انحراف معياري)، وبلك يكون المعيار (90 - 14) اي كل طالبة تحصل على درجة (76) فما دون تدخل في المجموعة التجريبية التي سيطبق عليها البرنامج، وعليه كان هناك (35) طالبة حصلن على درجة اقل من المعيار، قامت الباحثات باختيار (10) طالبات عشوائياً للمجموعة التجريبية، و(10) طالبات للمجموعة الضابطة وقامت الباحثات بمكافئة المجموعتين التجريبية والضابطة بالمتغيرات (تحصيل الام، تحصيل الاب، المستوى الاقتصادي، درجة الطالبات على مقياس المعنى الوجودي للحياة، تسلسل الطالبة بين افراد الاسرة).

رابعاً:- أدوات البحث :

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي لا بد ان تتوفر لدى الباحثات اداتان الاولى مقياس (المعنى الوجودي للحياة) والثانية (البرنامج الارشادي النفسي بأسلوب توكيد الذات) وفيما يأتي توضيح وتطبيق هذين الاداتين :

أ:- مقياس المعنى الوجودي للحياة :

لغرض تحقيق اهداف البحث تبنت الباحثات مقياس (الشاكري 2011)، للمعنى الوجودي للحياة والذي تم بنائه وفق نظرية فرانكل، وتم توزيع فقراته الى ثلاث مجالات وهي (القيم الابداعية، وقيم الخبرة، والقيم الموقفية)، بعد ان تم تحديد التعريف النظري على وفق نظرية فرانكل للمعنى الوجودي للحياة، وبلغ عدد فقرات المقياس (30) فقرة وبتدرج خماسي، وبذلك تبلغ اعلى درجة يحصل عليها المستجيب على مقياس المعنى الوجودي للحياة (150) درجة، واقل درجة هي (30) درجة، بينما يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (90) درجة 0

## • الخصائص السيكمترية للمقياس:-

يرى المختصون بالمقياس ضرورة التحقق من عدد من الخصائص القياسية في اعداد او تكيف المقاييس مهما كان الغرض من الاستعمال (ابوعلام، 1989 : 209)، مثل الصدق والثبات، إذ انها أهم الخصائص السيكمترية، وتعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية (عبد الرحمن، 1983 : 59)، فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يقاس ما

اعد لقياسه او يحقق الغرض الذي اعد لأجله وان المقياس الثابت هو المقياس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة،2002:335)، وفيما يأتي توضيح للكيفية التي حسبت بها الخصائص القياسية في البحث الحالي :-  
1:- صدق المقياس:

يعد الصدق من الشروط الواجب توفرها في بناء المقاييس النفسية، ونعني به قدرة الاداة على قياس ما اعدت لقياسه فعلاً(عباس وآخرون،2009: 261)، إذ تم التحقق من صدق المقياس المستعمل في البحث الحالي من خلال ما يأتي :

• الصدق الظاهري :

يقصد به مدى تمثيل بنود الاختبار للمحتوى المراد قياسه (العساف،1989: 43)، إذ يشير ايبيل (Eble) الى ان افضل طريقة للتأكد من صدق الاختبار او المقياس هو عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيته في قياس الخاصية التي وضعت من اجلها (Eble,1972: 555)، وقد عرضت الباحثات مقياس المعنى الوجودي للحياة (الملحق /1)، على مجموعة مكونة من (11)خبيراً متخصصاً في العلوم التربوية والنفسية (الملحق /2)، وطلب منهم ابداء رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس من حيث ملاءمتها لطلبة الجامعة، وهل صياغتها جيدة وقد حظيت جميع فقرات المقياس بموافقة الخبراء جميعهم وقيمة مربع كاي معيار لقبول الفقرات، والجدول (4) يوضح ذلك .

#### الجدول (4)

نتائج اختبار مربع كاي لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس المعنى الوجودي للحياة

ت	رقم الفقرة	الخبراء	الموافقون	غير الموافقون	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	مسئوى الدلالة
1	1، 2، 3، 5، 11، 12، 14، 16، 21، 25، 26	11	11	11	-		
2	4، 6، 8، 9، 13، 18، 19، 20، 23، 24، 27، 29	11	9	2	4,45	3,84	دالة 0,05
3	7، 10، 15، 17، 22، 28، 30	11	10	1	7,36	6,64	دالة 0,01

يتضح من الجدول (4) ان جميع فقرات المقياس حظيت بموافقة الخبراء، إذ كانت قيمة (كا2) دالة احصائياً عند مستوى (0,05) مما يدل على صلاحيتها في قياس ما وضعت من اجله إذ اصبح المقياس بصيغته النهائية كما موضح في (الملحق / 3) .

#### 2:- ثبات المقياس :

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس مع نفسه في قياس أي جانب (احمد، 1981 : 69)، إذ تم التحقق من ثبات المقياس المستعمل في البحث الحالي من خلال ما يأتي:

\*طريقة اعادة الاختبار :

تستند فكرة حساب معامل الثبات وفقاً لهذه الطريقة الى حساب معامل الارتباط بين درجات الافراد على الاختبار عند تطبيقه واعادة تطبيقه بعد مرور مدة زمنية على التطبيق الاول (السيد، 2000 : 161)، ويعرف هذا المعامل بمعامل ثبات الاستقرار للاختبار، لذا استخرجت الباحثات الثبات بتطبيق المقياس على عينه الثبات البالغة (60) طالبة وبعد مرور (15) يوماً طبق المقياس على العينه نفسها مرة ثانية، واستخرج معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين فبلغ (82) (0، وهو معامل ثبات جيد 0

## ب:- البرنامج الإرشادي النفسي بأسلوب توكيد الذات:

بني البرنامج على وفق أنموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) ويعد هذا النظام أحد الأساليب الإدارية الفعالة في التخطيط إذ يسعى للوصول الى أقصى حد من الفعالية بأقل التكاليف (الدوسري، 1985 : 242)، وبناء على هذا النظام تكون الخطوات المتبعة في البرنامج الإرشادي على النحو الآتي :-

## 1- تحديد الأولويات :-

تم اعتماد نتائج تطبيق الاختبار القبلي على مقياس المعنى الوجودي للحياة، كمؤشرات لتحديد حاجات الطالبات من خلال اجابتهن على مقياس المعنى الوجودي للحياة، إذ يكون ترتيب الفقرات تصاعدي من ادنى درجة الى اعلى درجة حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة والجدول (5) يوضح ذلك 0

## الجدول ( 5 )

ترتيب الفقرات من اعلى درجة الى ادنى درجة حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري

الرتبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات	ت الفقرة في المقياس
1	1,520	2,074	ما اقوم به من عمل يجعلني اشعر بان حياتي مثمرة	1
2	0,853	2,185	حققت انجازات جيدة فيما يتعلق بتحقيق اهدافي	2
27	0,642	2,753	احاول تخطي المواقف الصعبة ولا استسلم	27
8	0,586	2,740	ارى ان اهدافي في الحياة غير واضحة	8
5	0,379	2,864	العقبات والازمات التي امر بها تجعل حياتي فاقدة للمعنى	26
6	0,312	2,950	افكر بالانتحار عندما اتعرض الى ظرف قاسي لا يمكن تجاوزه	28
7	0,247	2,963	اقضي معظم وقتي في انجاز اشياء غير مفيدة	9
8	1,306	3,111	ارى ان علاقات الناس قائمة على المنفعة الشخصية ولا معنى لها	30
9	0,775	3,250	الكوارث والحروب تجعل الحياة لا معنى لها	29
14	0,820	3,303	اعتقد ان مشاركة الاخرين بالاحتفالات والمناسبات تجعل الحياة لها معنى	14
11,5	0,763	3,425	احب ان اعمل للاخرين دون توقع مكافأة	12
11,5	0,763	3,425	تمسكي بالدين يعطيني امل في الحياة	19
13	0,862	3,450	ارى ان الطبيعة جميلة وتثير مشاعري	10
14	0,920	3,555	ليس لدي الرغبة والدافعية نحو الدراسة	5
15	0,480	3,570	ابادر بعمل اي شيء اعتقد انه يخدم مجتمعي	3
16,5	0,540	3,580	حياتي تفيض بأعمال جيدة ومثمرة	6
16,5	0,540	3,580	اضع خطط لمستقبلي واعمل على تحقيقها	4
18	1,187	3,590	اشعر بالمسؤولية تجاه الاخرين وابادر بمساعدتهم	21
19	1,250	3,610	احاول ان اجعل هذا العالم افضل من خلال عملي	7
20	0,510	3,630	اسعى لتحقيق قيم واهداف تتجاوز المصلحة الذاتية	13
21,5	1,440	3,650	يسعدني كثيراً قضاء ساعات طويلة مع الاصدقاء	15
21,5	1,440	3,650	تعلمت العيش مع المعاناه والافادة منها كخبرة في حياتي	24
23	1,822	3,660	اسعى لحل مشاكل الاخرين	16
24	1,772	3,707	ان الموت كمصير حتمي لن يمنع الانسان من العمل جاهداً لجعل حياته مثمرة وذات معنى	25
25,5	1,426	3,750	وجدت من يستحق ان احبه بشغف	17
25,5	1,426	3,750	افكاري وفعالتي تنسجم مع ايماني وحيي لله	20
27	1,900	3,760	يجد المرء الراحة في ممارسة المعتقدات الروحية	18
28	1,562	3,780	اتمتع برؤية الشمس كل يوم تقريباً كما لو انني اشاهدها لأول مره	11
29	1,354	3,840	مهما كانت الظروف قاسية اجد ان الحياة تجربة ايجابية	22
30	1,403	3,900	عندما اصاب بالمرض اجد القوة في ايماني ومعتقداتي الروحية	23

## 2- اختيار الاولويات :-

حددت الاولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تصاعدياً (وكما موضح في الجدول سلفاً)، إذ أعدت الفقرة الايجابية التي حازت على وسط حسابي (3) درجة فأقل، والفقرة السلبية التي حازت على وسط حسابي (3) درجة فأكثر هي بمثابة حاجة تؤدي الى تنمية الاحساس المعنى الوجودي للحياة، وقد تبين ان هناك (14) فقرة تمثل كل فقرة حاجة من الحاجات التي يحتاج اليها افراد العينة في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لديهم، وقد حولت هذه الحاجات (الفقرات) الى موضوعات الجلسة الارشادية، وقد قامت الباحثات بجمع بعض الفقرات المتشابهة او المتقاربة لموضوع جلسة واحدة، والجدول (6) يوضح ذلك 0

## الجدول (6)

## تحويل الفقرات الى مواضيع للجلسات الارشادية

ت	الفقرات	موضوع الجلسة
1	ما اقوم به يجعلني اشعر بان حياتي مثمرة حققت انجازات جيدة فيما يتعلق بتحقيق اهدافي	الثقة بالنفس
2	احاول تخطي المواقف الصعبة ولا استسلم	تجاوز الازمات
3	ارى ان اهدافي في الحياة غير واضحة اقضي معظم وقتي في انجاز اشياء غير مفيدة ليس لدي الرغبة والدافعية نحو الدراسة	التخطيط للمستقبل
4	العقبات والأزمات التي امر بها تجعل حياتي فاقدة للمعنى الكوارث والحروب تجعل الحياة لا معنى لها	البحث عن المعنى
5	افكر بالانتحار عندما اتعرض الى ظرف قاسي لا يمكن تجاوزه	تحمل المسؤولية
6	ارى ان علاقات الناس قائمة على المنفعة الشخصية ولا معنى لها	اقامة علاقات اجتماعية متوازنة
7	ارى ان الطبيعة جميلة وتثير مشاعري	الاحساس بالجمال
8	احب ان اعمل للآخرين دون توقع مكافأة	مشاركة الاخرين والتواصل معهم
9	تمسكي بالدين يعطيني امل في الحياة	التمسك بالقيم الدينية والايمان الروحي
10	اعتقد ان مشاركة الاخرين بالاحتفالات والمناسبات تجعل الحياة لها معنى	الاحساس بالسعادة

## 3- تحديد الاهداف:

حددت الاهداف السلوكية في البرنامج وهي تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة بأسلوب توكيد الذات، ولتحقيق ذلك تم تحديد الاهداف لكل جلسة ارشادية تتسجم مع موضوع الجلسة .

## 4- اختيار الانشطة:

إذ تم استعمال عدد من النشاطات والفنيات وفق اسلوب توكيد الذات وهي (النمذجة، التعزيز الاجتماعي، التعبير الطليق عن المشاعر، الحديث الايجابي مع الذات، لعب الدور، اسلوب التصعيد، التغذية الراجعة، التدريب البيئي) .

## 5- تقويم البرنامج الإرشادي:

لغرض التحقق من البرنامج الإرشادي ونجاحه في تحقيق الهدف الذي أعد من أجله، لجأت الباحثات الى الاجراءات التقويمية الآتية:

## 1- التقويم التمهيدي (Initial Evaluation)

ويتلخص بالإجراءات التي تقوم بها الباحثات قبل المباشرة بتنفيذ البرنامج الإرشادي، والمتمثلة بإجراءات الاختبار القبلي، وإجراءات التكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل البدء بتطبيق البرنامج.

## 2- التقويم البنائي (Formative Evaluation)

ويتخلص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه أسئلة للمسترشدين لتحديد مدى الاستفادة من الجلسة وإعطاء التدريب البيئي ومناقشته في الجلسات الإرشادية.

### 3- التقويم النهائي (Summative Evaluation)

ويتلخص في الإجراءات التي تقوم بها الباحثات بعد المباشرة بتنفيذ البرنامج الإرشادي والمتمثلة بإجراءات الاختبار البعدي لتحديد التغيير الحاصل في درجة الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة اللواتي خضعن لجلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب توكيد الذات، من خلال مقارنة درجاتهن على مقياس المعنى الوجودي للحياة قبل المباشرة بالبرنامج الإرشادي وبعد الانتهاء منه.

### 6- صدق البرنامج:

عُرض البرنامج (أسلوب توكيد الذات) على مجموعة من الخبراء المختصين في الإرشاد النفسي والبالغ عددهم

(7) خبيراً كما موضح في (الملحق/4) لبدء آرائهم حول:

1- الحكم على صلاحية المواضيع وملامتها للمشكلات.

2- الحكم على صلاحية الأنشطة المقدمة.

3- الحكم على مدى ملائمة الأسلوب للنشاط.

4- ابداء ملاحظات السديدة والتعديلات التي يرونها مناسبة كما موضح في (الملحق/5)، وقد تم اجراء التعديلات اللازمة على وفق آراء الخبراء إذ أصبح البرنامج جاهزا للتطبيق وبشكل نهائي.

وفي ما يأتي عرض لجلسات البرنامج الإرشادي:

مدة الجلسة :- (45) دقيقة.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والاستراتيجيات الارشادية	التقويم
الثانية	الثقة بالنفس	- تنمية الثقة في نفوس المسترشدين - تعزيز الجوانب الايجابية في نفوس المسترشدين - مساعدة المسترشدين على تخطي نواحي ضعفهم.	- ان تعتمد كل مسترشدة على ذاتها - ان تثق كل مسترشدة بقدرتها وامكانياتها من اجل تحقيق النجاح في حياتهن الدراسية والعملية - ان تتجاوز كل مسترشدة بنواحي الضعف وتتغلب عليها	- التعبير الطليق عن المشاعر. - التعزيز الاجتماعي. - التدريب البيئي	- مناقشة ايجابيات وسلبيات الجلسة مع المسترشدين
الرابعة	التخطيط للمستقبل	- الحاجة الى تعلم التخطيط للمستقبل - تعلم تجاوز السلوك الانني - وضع اهداف بعيدة المدى	- ان تعرف المسترشدين كيف التخطيط للمستقبل - ان تفهم كل مسترشدة حدود سلوكها - ان تضع كل مسترشدة اهداف بعيدة المدى لسلوكها	- التحدث الذاتي - لعب الدور. - التعزيز الاجتماعي. - التدريب البيئي	- مناقشة ايجابيات وسلبيات الجلسة مع المسترشدين

الخامسة	البحث عن المعنى	-تعرف مفهوم البحث عن المعنى -وضع اهداف ذات قيمة في حياة كل مسترشدة	-التعبير الطليق عن المشاعر - إعطاء تغذية راجعة للمواقف الصريحة. - التعزيز الاجتماعي. - - التدريب البيئي	مناقشة ايجابيات وسلبيات الجلسة مع المسترشدات
الثامنة	ضعف في التواصل الاجتماعي ومشاركة الاخرين	-الحاجة الى تنمية مهارات التواصل الاجتماعي. -تحقيق التفاعل الاجتماعي.	-ان تتواصل كل مسترشدة مع زميلاتها اثناء الدوام اليومي بشكل مستمر. -ان تتفاعل كل مسترشدة مع زميلاتها في كل المواقف الحياتية	مناقشة ايجابيات وسلبيات الجلسة مع المسترشدات

## 7- تنفيذ البرنامج الإرشادي:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعد لتحقيق هدف البحث (بأسلوب توكيد الذات) من يوم الاثنين الموافق 2011/11/21 والبالغ (12) جلسة بواقع جلستين من كل اسبوع للمجموعة التجريبية من طالبات الجامعة المتمثل سلوكهم بتدني الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة وانتهى تطبيق البرنامج يوم الاربعاء المصادف 2011/12/28، وكما موضح في الجدول (7)، واستغرقت كل جلسة (45 دقيقة)، حددت الباحثة يوم الاربعاء الموافق 2012/1/4 لتطبيق الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

## الجدول (7)

## الجلسات الإرشادية لأسلوب توكيد الذات وعناوينها وتاريخ انعقادها

الجلسة	تاريخ انعقادها	وقت انعقادها	عنوان الجلسة
الاولى	الاثنين 2011/11/21	الساعة (9) صباحاً	الافتتاحية
الثانية	الاربعاء 2011/11/23	الساعة (9) صباحاً	ضعف الثقة بالنفس
الثالثة	الاثنين 2011/11/28	الساعة (9) صباحاً	ضعف القدرة على تجاوز الازمات
الرابعة	الاربعاء 2011/11/30	الساعة (9) صباحاً	ضعف التخطيط للمستقبل
الخامسة	الاثنين 2011/12/5	الساعة (9) صباحاً	البحث عن المعنى
السادسة	الاربعاء 2011/12/ 7	الساعة (9) صباحاً	ضعف تحمل المسؤولية

السابعة	الاثنين 2011/12/12	الساعة (9) صباحاً	ضعف العلاقات الاجتماعية السليمة المتوازنة
الثامنة	الاربعاء 2011/12/14	الساعة (9) صباحاً	ضعف الاحساس بالجمال
التاسعة	الاثنين 2011/12/19	الساعة (9) صباحاً	ضعف في التواصل الاجتماعي ومشاركة الاخرين
العاشر	الاربعاء 2011/12/21	الساعة (9) صباحاً	التمسك بالقيم الدينية والروحية والإيمان بالله
الحادية عشر	الاثنين 2011/12/26	الساعة (9) صباحاً	ضعف الاحساس بالسعادة
الثانية عشر	الاربعاء 2011/12/28	الساعة (9) صباحاً	اختتام البرنامج

الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثات وسائل إحصائية تتفق مع ما يستهدف البحث الحالي وبواسطة برنامج الحاسب الآلي (SPSS) وعلى النحو الآتي:

- 1- اختبار مربع كاي ( $\chi^2$ )، لغرض معرفة نسبة اتفاق الخبراء على فقرات مقياس المعنى الوجودي للحياة، وكذلك لغرض التكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة .
- 2- معامل ارتباط بيرسون، لغرض استخراج ثبات المقياس.
- 3- الاختبار التائي لعينة واحدة، للتعرف على درجة المعنى الوجودي للحياة لعينة البحث الحالي.
- 4- اختبار مان-ويتني للعينات متوسطة الحجم، لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة، بعد تطبيق البرنامج.

#### الفصل الرابع

\* عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل اليها من خلال تحليل البيانات المتعلقة بكل هدف من اهداف البحث الحالي ومناقشتها وتفسيرها التي تم التوصل اليها من خلال النتائج، فضلاً عن التوصيات والمقترحات :  
أولاً:- عرض النتائج :

1-الهدف الاول: تحقيقاً للهدف الاول من اهداف البحث الحالي الذي ينص على "تعرف مستوى الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات جامعة بغداد"0

قامت الباحثات بتطبيق مقياس المعنى الوجودي للحياة على طالبات جامعة بغداد والبالغ عددهن (200) طالبة وللتعرف على مستوى الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة استعملت الباحثات الاختبار التائي لعينه واحدة (T-test)، وقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة هي (9,643) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) بدرجة حرية (199) عند مستوى دلالة (0,05) ولصالح المتوسط النظري البالغ (90) وتشير هذه النتيجة الى ان طالبات جامعة بغداد يشعرون بتدني بالاحساس بالمعنى الوجودي للحياة والجدول (7) يوضح ذلك 0

الجدول (7)

نتائج الاختبار التائي لعينه واحدة لدرجات طالبات جامعة بغداد على مقياس المعنى الوجودي للحياة

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	القيمة التائية	درجة الحرية	الدلالة
المعنى الوجودي للحياة	200	80,46	13,803	90	المحسوبة	199	0,05
					الجدولية		

2-الهدف الثاني : تحقيقاً للهدف الثاني من اهداف البحث الحالي الذي ينص على "

بناء برنامج ارشادي نفسي لأسلوب توكيد الذات لتنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات جامعة بغداد " تم بناء البرنامج الارشادي النفسي لاسلوب توكيد الذات وبحسب خطوات بنائه واهدافه وما تضمنه من اساليب وانشطة المتبعة والفعاليات وكما ورد في الفصل الثالث 0

3-الهدف الثالث : تحقيقاً للهدف الثالث من اهداف البحث الحالي الذي ينص على تعرف" اثر اسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات جامعة بغداد "0  
قد تحقق هذا الهدف من خلال الفرضية الصفرية :

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المعنى الوجودي للحياة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي " 0

تحققت الباحثات من دلالة الفروق باستعمال اختبار (مان - وتتي) للمقارنة بين عينتين مستقلتين متوسطتي الحجم، أظهرت النتائج أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المجموعة التي تلقت البرنامج الارشادي النفسي بأسلوب توكيد الذات في الاختبار البعدي، إذ ان قيمة اختبار (مان - وتتي) المحسوبة للاختبار البعدي (صفر) وقيمة(مان-وتتي) الجدولية (23)، وبما ان الجدولية اكبر من المحسوبة، فعلى ذلك ترفض الفرضية الصفرية، والجدول (8) يوضح ذلك 0

#### الجدول ( 8 )

القيم الاحصائية لأختبار (مان - وتتي) لعلی مقياس المعنى الوجودي للحياة في الاختبار البعدي لمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	قيمة (مان-وتتي)		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	
	الجدولية	المحسوبة				
0 , 05	23	صفر	15,10	151	10	التجريبية
			5,90	59	10	الضابطة

ثانياً :- تفسير النتائج ومناقشتها :

ستناقش الباحثات النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي وتفسيرها على وفق الاهداف المرسومة،

فضلاً عن مناقشة هذه النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة 0

#### • الهدف الاول :-

أظهرت نتائج الدراسة الحالية ان المعنى الوجودي للحياة كان موجوداً لدى طالبات جامعة بغداد لكن بدرجة مقبولة إذ ان الضغوط الحياتية التي تعرض لها الطالب الجامعي وظروف التهجير والقتل العمد والارهاب وانتقال بعض الطلبة نتيجة التهجير القسري لعوائلهم ادى الى ضعف الاحساس بالوجود وضعف الايمان بحتمية تحقيق الاهداف الناجحة في حياتهم الامر الذي ادى احساس الطلبة بالدونية والفوضى واللامبالاة والتكاسل في انجاز وتحقيق بعض اهدافهم في الحياة كذلك احساس الطلبة بالاحباط الوجودي نتيجة فشلهم في تحقيق اهدافهم وهذا ما اكد عليه فرانكل في نظرية العلاج بالمعنى، وبهذا تتفق نتيجة هذا الهدف مع دراسة كل من حافظ (2006)، ودراسة ( Molasso 2006 )، وتختلف مع دراسة الاعرجي (2007)0

#### • الهدف الثاني:-

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية على مقياس المعنى الوجودي للحياة بعد تطبيق اسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة ويعزو الباحثات هذه النتيجة الى اعتمادهن على فنيات ارشادية فعالة بحسب الادب النظري والدراسات السابقة التي تم توظيفها في البحث الحالي، اضافة الى ما قدمه البرنامج من فرص التفاعل الاجتماعي والمشاركة وتوفير الجو النفسي الامن، كما تعزو الباحثات هذه النتيجة الى نجاح البرنامج المستعمل في نقل الخبرات والصور العقلية والمهارات الاجتماعية والتربوية والانفعالية التي

عاشوها وتعاشوا معها في الموقف الإرشادي الى مواقف الحياة، إذ كشفت النتائج بوضوح نقل الاثر الايجابي للممارسة الارشادية التي شاركن بها وتعلمن منها وتدرين عليها في الجلسات الارشادية وتعميمها في حياتهن الاجتماعية والجامعية 0

- أظهرت نتائج الفرضية على ان اسلوب توكيد الذات له اثراً فعالاً في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة، إذ اشار (ولبه) الى ان فنيات توكيد الذات من (التعبير الطليق عن المشاعر، والحديث الايجابي) يلعب دوراً كبيراً في تنمية الثقة بالنفس فضلاً عن انه يساعد في خفض التوتر عن طريق استعمال فنية (تقليل الحساسية التدريجي) وتتفق نتيجته هذا الهدف مع دراسة كل من (Wompler&Amira,1980)، ودراسة السالم (2000) 0

• الاستنتاجات :-

1- كان لأتباع فنيات الارشاد الجمعي بأسلوب توكيد الذات الاثر الايجابي في تعميق الشعور بالمعنى الوجودي للحياة.

2- حاجة طلبة الجامعة الى اساليب ارشادية حديثة ومتنوعة وتفاعلية قائمة على اشاعة روح الثقة والالفة بين المرشد النفسي والطالب من اجل بث الثقة بالنفس واطلاق طاقات الطلبة وتوجيهها بأسلوب تربوي ونفسي متحضر .

• التوصيات :-

1- ضرورة عقد ندوات تطويرية ودورات تثقيفية لطلبة الجامعة والعمل على زيادة الوعي الثقافي لديهم بضرورة الاحساس بالمعنى الوجودي لحياتهم ومساعدتهم على استثمار طاقاتهم الابداعية واستثمار اوقات فراغهم بأنشطة نافعة من قبل الوحدات الارشادية في الجامعات العراقية 0

2- الاستفادة من المقياس المستعمل والبرنامج المعد في البحث الحالي من قبل المرشدين التربويين في المدارس الاعدادية والمتوسطة ومن قبل العاملين في الوحدات الارشادية في مراكز الاسناد والدعم النفسي ومراكز اعادة التأهيل النفسي للشباب 0

3- ضرورة تفعيل دور الوحدات الارشادية في الجامعات العراقية وتخصيص كادر للعمل بروح الفريق لمساعدة الطلبة على تجاوز معاناتهم الحياتية 0

• المقترحات :-

استكمالاً لنتائج البحث الحالي تقترح الباحثات اجراء الدراسات الآتية :

1- اثر اسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى الشباب (ضحايا الكوارث، ضحايا الارهاب، ضحايا التهجير القسري) 0

2- اثر اسلوب الكرسي الخالي في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة 0

3- اثر اسلوب توكيد الذات في تنمية بعض السمات الشخصية (الشخصية المتزنة، الشخصية الخلاقة 0000الخ) لدى طلبة الجامعة 0

المصادر :-

- الاعرجي، ابراهيم مرتضى ابراهيم (2007): فقدان المعنى وعلاقته بالتوجه الديني ونمط الاستجابات المتطرفة لدى طلبة جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية -ابن رشد، جامعة بغداد.
- حافظ، سلام هاشم (2006) : معنى الحياة وعلاقته بالقلق الوجودي والحاجة للتجاوز، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب، جامعة بغداد .
- الدوسري، صالح جاسم، (1985)، الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد. مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (15) السعودية

- السالم، سعاد خليف سليم، (2000)، آثر توكيد الذات في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثانوية المهنية الشاملة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية / ابن رشد، جامعة بغداد.
- سيرولنيك، بوريس (2007) : كيف نعطي لحياتنا معنى ؟، ترجمة ماري شهرستان، مجلة تحولات، العدد الثامن عشر. article = 1014. <http://www.tahawolat.com/cms/article.php3?id>
- شلتز، دوان، (1983)، نظريات الشخصية. ترجمة دلي الكربولي، والقيسي، عبد الرحمن.
- العيسوي، عبد الرحمن، (1997)، العلاج السلوكي. دار الراءب الجامعية، ط1 مصر.
- اليعقوبي، حيدر حسن، (2002)، آثر برنامج ارشادي في تنمية الحكم الاخلاقي لدى طلبة المرحلة الاعداوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية/ ابن رشد، جامعة بغداد.
- الشناوي، محمد محروس، عبد الرحمن، محمد السيد (1998): العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- إبراهيم، عبد الستار (1998) :العلاج النفسي السلوكي الحديث باساليب وميادين تطبيقه، دار الفجر للنشر، القاهرة .
- احمد، محمد عبد السلام (1981) : القياس النفسي والتربوي، ط1، المجلد الاول، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- بطرس، حافظ بطرس (2010): المشكلات النفسية وعلاجها، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع: عمان - الاردن.
- عبد الحفيظ، اخلاص وباهي، مصطفى حسن (2000): طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي من المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية، مركز الكتاب للنشر: القاهرة
- عبد الهادي، جودت عزت والعزة، سعيد حسني (2005): تعديل السلوك الانساني - دليل الاباء والمرشدين التربويين في القضايا التعليمية والنفسية والاجتماعية، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع: عمان - الاردن.
- عباس، محمد خليل، محمد بكر نوفل، محمد مصطفى العبيسي، فريال محمد ابو عواد (2009) : مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، عمان - الاردن .
- عبد الرحمن، سعد (1983) : القياس النفسي، مكتبة الفلاح، الكويت .
- علام، صلاح الدين محمود (1986): تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي، مطابع القيس التجارية: الكويت.
- عودة، احمد سلمان (2002) : القياس الوتقويم في العملية التدريسية، دار الامل، عمان - الاردن .
- فرانكل، فكتور (1982) الانسان يبحث عن المعنى، ترجمة طلعت منصور، دار القلم / الكويت
- كمال، علي (1988): النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ط4، الجزء الثاني، دار واسط للدراسات والنشر، بغداد.
- \_\_\_\_\_ (1994) : العلاج النفسي قديما وحديثا، ط1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت .
- منصور، حازم علوان (2009) : قوة التحمل النفسي (سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- النداوي، عدنان علي حمزه (2006): علاقة التوافق المهني بالشخصية المتقلبة لدى العاملين في مؤسسات الدولة، جامعة بغداد، كلية التربية، رسالة ماجستير (غير منشورة).
- هول،ك ولندزي، ج (1969) : نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد فرج وقُدوري محمود حفني ولطفي محمد فطيم، دار الفكر العربي، القاهرة .
- Brophy , IE , (1979) : Child development & socialization . V. 7, No 4.
- Ebl, R.L, (1972), Essential of Educatioal Measurement. New Jersey, Pencil – hall.
- Debats ,D .L. ,Drost ,J . ,&Hansen , P . 1995:"Experiences of Meaning in Life : a combined qualitative and quantitative approach" , British Journal of Psychology , vol . 89. <http://dissertation .ub.nl/FILES/facutties/ppsw/1995/d.l .hm.debats/c8.pdf>.

- Molsso, William R. 2006: "Exploring Frankl's Purpose in Life With College Students", Journal of College & Character, Vol. VII, No. (1) .
- Ryff, C.D. 1989: "Happiness is Every Thing, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well –Being " Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 57.
- <http://www.macses.ucsf.edu/Research/psychosocial/notebook/ourpurpose.html>.
- Wampler, Leary, D, and, Amira, Stephen, B, (1980). **Transcendental Meditation and Assertive Training in the Treatment of Social Anxiety.** paper presented at the An naval meeting of the western

## الملحق (1)

جامعة بغداد

كلية التربية – ابن رشد

قسم العلوم التربوية والنفسية

استبانة آراء الخبراء في صلاحية مقياس المعنى الوجودي للحياة

الاستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة ....

تروم الباحثات إجراء دراستهن الموسومة (اثر اسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة)، ولتحقيق اهداف البحث تطلب وجود مقياس لقياس المعنى الوجودي للحياة، وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث، وجدت الباحثات مقياس المعنى الوجودي للحياة المعد من قبل (الشاكري 2011)، والمطبق على الموظفين لدى دوائر الدولة، وقد عرف الشاكري المعنى الوجودي للحياة بأنه (قدرة الفرد على اكتشاف قيمة ومعنى للحياة، تجعل الحياة جديرة بالعيش، وتحدث نتيجة لأشباع دافعه الاساسي المتمثل بأرادة المعنى)، مقياساً لتحقيق اهداف البحث، علماً ان الباحثات ستتبعان جميع خطوات اجراءات وتكييف المقياس على طلبة الجامعة وان تدرج المقياس الاصلي خماسي، لذا ترجو الباحثات من جنابكم الكريم، بيان مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس ما وضع لأجل قياسه 0

## مع جزيل الشكر والامتنان

الباحثات

أ.م.د. ناز بدرخان السندي

م.د. ايمان حسن الجنابي

م.د. شيماء عبد العزيز العباسي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
1	ما اقوم به من عمل يجعلني اشعر بان حياتي مثمرة			
2	حققت انجازات جيدة فيما يتعلق بتحقيق اهدافي			
3	ابادر بعمل اي شيء اعتقد انه يخدم مجتمعي			
4	اضح خطط لمستقبلي واعمل على تحقيقها			
5	ليس لدي الرغبة والدافعية نحو الوظيفة			
6	حياتي تفيض بأعمال جيدة ومثمرة			
7	احاول ان اجعل هذا العالم افضل من خلال عملي			
8	ارى ان اهدافي في الحياة غير واضحة			

9	اقضي معظم وقتي في انجاز اشياء غير مفيدة
10	ارى ان الطبيعة جميلة وثير مشاعري
11	امتتع برؤية الشمس كل يوم تقريباً كما لو انني اشاهدها لأول مرة
12	احب ان اعلم للآخرين دون توقع مكافأة
13	اسعى لتحقيق قيم وأهداف تتجاوز المصلحة الذاتية
14	اعتقد ان مشاركة الآخرين بالاحتفالات والمناسبات تجعل الحياة لها معنى
15	يسعدني كثيراً قضاء ساعات طويلة مع الاصدقاء
16	اسعى لحل مشاكل الآخرين
17	وجدت من يستحق ان احبه بشغف
18	يجد المرء الراحة في ممارسة المعتقدات الروحية
19	تمسكي بالدين يعطيني امل في الحياة
20	افكاري وأفعالي تتسجم مع ايماني وحببي لله
21	اشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم
22	مهما كانت الظروف قاسية اجد ان الحياة تجربة ايجابية
23	عندما اصاب بالمرض اجد القوة في ايماني ومعتقداتي الروحية
24	تعلمت العيش مع المعاناة والإفادة منها كخبرة في حياتي
25	ان الموت كمصير حتمي لن يمنع الانسان من العمل جاهدا لجعل حياته مثمره وذات معنى
26	العقبات والأزمات التي امر بها تجعل حياتي فاقدة للمعنى
27	احاول تخطي المواقف الصعبة ولا استسلم
28	افكر بالانتحار عندما اتعرض الى ظرف قاسي لا يمكن تجاوزه
29	الكوارث والحروب تجعل الحياة لا معنى لها
30	ارى ان علاقات الناس قائمة على المنفعة الشخصية ولا معنى لها

## الملحق (2)

اسماء الخبراء لتحديد صلاحية مقياس المعنى الوجودي للحياة وتخصصاتهم ومكان عملهم

ت	اسم الخبير	التخصص العلمي	مكان العمل
1	أ.د. خليل ابراهيم رسول	اختبارات ومقاييس	جامعة بغداد/ كلية الآداب
2	أ.د. علوم محمد علي	قياس وتقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية - ابن رشد
3	أ.د. صاحب عبد مرزوك الجنابي	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة تكريت/ كلية التربية
4	أ.د. محمد انور السامرائي	قياس وتقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية - ابن رشد
5	أ.م.د. نهلة نجم الدين	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/ كلية التربية - ابن رشد
6	أ.م.د. احمد عبداللطيف جاسم	علم النفس	جامعة بغداد/ كلية الآداب
7	أ.م.د. عبد الحسين رزوقي	قياس وتقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية - ابن رشد
8	أ.م.د. حسن علي السيد	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة بغداد/ كلية التربية - ابن رشد
9	أ.م.د. نهلة عبودي الصالحي	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة بغداد/ كلية التربية - ابن رشد
10	أ.م.د. ياسين حميد عيال	قياس وتقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية - ابن رشد
11	م.د. خالد جمال الدليمي	قياس وتقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية - ابن رشد

## الملحق (3)

## جامعة بغداد

## كلية التربية - ابن رشد

## قسم العلوم التربوية والنفسية

مقياس المعنى الوجودي للحياة بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة.....

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل بعض الخصائص والصفات التي تنطبق عليكِ او لا تنطبق، وان الاجابة عليها لا تعني انك على صواب أو خطأ، يرجى قرائتها بأمعان وتحديد رأيك بكل فقرة، وذلك بوضع علامة (/) تحت واحدة من البدائل الموجودة امام كل منها والذي ترين انه ينطبق عليكِ .

حاولي عزيزتي الطالبة ان لا تتركي أية فقرة من الفقرات دون إجابة، علماً ان اجابتك لا يطلع عليها غير الباحثات، وان استخدامها سيكون لأغراض البحث العلمي فقط، وفيما يلي مثال يوضح كيفية الاجابة .

المثال:

ت	الفقرة	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ كثيراً	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ قليلاً	لا تنطبق عليّ
-	حققت انجازات جيدة فيما يتعلق بتحقيق اهدافي في الحياة		/			

فإذا كانت الفقرة تنطبق عليّ كثيراً، ضع علامة (/) تحت البديل تنطبق عليّ كثيراً

## البيانات

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ كثيراً	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ قليلاً	لا تنطبق عليّ
1	ما اقوم به من عمل يجعلني اشعر بان حياتي مثمرة					
2	حققت انجازات جيدة فيما يتعلق بتحقيق اهدافي					
3	ابادر بعمل اي شيء اعتقد انه يخدم مجتمعي					
4	اضع خطط لمستقبلي واعمل على تحقيقها					
5	ليس لدي الرغبة والدافعية نحو الدراسة					
6	حياتي تفيض بأعمال جيدة ومثمرة					
7	احاول ان اجعل هذا العالم افضل من خلال عملي					
8	ارى ان اهدافي في الحياة غير واضحة					
9	اقضي معظم وقتي في انجاز اشياء غير مفيدة					
10	ارى ان الطبيعة جميلة وتثير مشاعري					
11	اتمتع برؤية الشمس كل يوم تقريباً كما لو انني اشاهدها لأول مرة					
12	احب ان اعلم للآخرين دون توقع مكافأة					
13	اسعى لتحقيق قيم وأهداف تتجاوز المصلحة الذاتية					
14	اعتقد ان مشاركة الآخرين بالاحتفالات والمناسبات تجعل الحياة لها معنى					
15	يسعدني كثيراً قضاء ساعات طويلة مع الاصدقاء					
16	اسعى لحل مشاكل الآخرين					
17	وجدت من يستحق ان احبه بشغف					
18	يجد المرء الراحة في ممارسة المعتقدات الروحية					

19	تمسكي بالدين يعطيني امل في الحياة				
20	افكاري وأفعالي تنسجم مع ايماني وحيي لله				
21	اشعر بالمسؤولية تجاه الاخرين وأبادر بمساعدتهم				
22	مهما كانت الظروف قاسية اجد ان الحياة تجربة ايجابية				
23	عندما اصاب بالمرض اجد القوة في ايماني ومعتقداتي الروحية				
24	تعلمت العيش مع المعاناة والإفادة منها كخبرة في حياتي				
25	ان الموت كمصير حتمي لن يمنع الانسان من العمل جاهدا لجعل حياته مثمره وذات معنى				
26	العقبات والأزمات التي امر بها تجعل حياتي فاقدة للمعنى				
27	احاول تخطي المواقف الصعبة ولا استسلم				
28	افكر بالانتحار عندما اتعرض الى ظرف قاسي لا يمكن تجاوزه				
29	الكوارث والحروب تجعل الحياة لا معنى لها				
30	ارى ان علاقات الناس قائمة على المنفعة الشخصية ولا معنى لها				

## الملحق (4)

اسماء الخبراء لتحديد صلاحية البرنامج الإرشادي بأسلوب توكيد الذات وتخصصاتهم ومكان عملهم

ت	اسم الخبير	التخصص العلمي	مكان العمل
1	أ.د.صاحب عبد مرزوك الجنابي	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة تكريت/ كلية التربية
2	أ.د. محمود كاظم محمود	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
3	أ.د.بتول غالب الناهي	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة البصرة / كلية التربية
4	أ.م.د. سعاد كريمة ديش	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية
5	أ.م.د. كاظم علي هادي	ارشاد والصحة النفسية	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
6	أ.م.د. نهلة عيودي الصالحي	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة بغداد/ كلية التربية - ابن رشد
7	م.د. رحيم همللي	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة بغداد/ كلية التربية - ابن رشد

## الملحق (5)

جامعة بغداد

كلية التربية/ ابن رشد

قسم العلوم التربوية والنفسية

م/ استبانة آراء الخبراء في صلاحية البرنامج الإرشادي

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة...

تروم الباحثات إجراء دراستهن الموسومة بـ (أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة) .

ولتحقيق اهداف البحث تطلب من الباحثات القيام ببناء أسلوب إرشادي على وفق نظام (التخطيط، والبرمجة، والميزانية).

وقد عرف (ولبي) أسلوب توكيد الذات على وفق نظرية العلاج السلوكي بانه: (اسلوب يتضمن نوع من التعليمات والانشطة التي يعطيها المرشد للمسترشد لكي يؤكد شعوره بذاته، وما يترتب على ذلك من الشعور بالثقة بالنفس، وما يؤدي اليه من التحرر من مشاعر النقص والدونية أو الخجل والانتواء).

وبحكم خبرتكم العملية وآرائكم السديد تـرجو الباحثات التفضل بإبداء آرائكم في:

1- الحكم على صلاحية المواضيع وملائمتها لل فقرات.

2- الحكم على صلاحية الأنشطة المقدمة.

3- الحكم على مدى ملائمة الأسلوب للنشاط.

وتقبلوا وافر شكر الباحثات وإمتنانهن

الباحثات

أ.م.د. ناز بدرخان السندي

م.د. ايمان حسن الجنابي

م.د. شيماء عبد العزيز العباسي