

أثر أسلوب القصد المعاكس في خفض القلق الوجودي لدى عينة من المُسنِّين المقيمين في دور الدولة

أ.م.د. حامد قاسم ريشان الباحث. منتظر عبد الله مغامس

كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة البصرة

The Effect of the Opposite Purpose Method in Decreasing the Existential Anxiety of the Old aged Residing in Governmental Houses

Asst. Prof. Dr. Hamid Kassim Rishan Researcher Muntadhar Abdulla

College of Education for Human Sciences/ University of Basra

raheemalsagry@gmail.com

Abstract

The present study aims at assessing the effect of the Opposite purpose method in decreasing the existential anxiety of the population of the study as it consists of the old aged residing in governmental houses in Basra and Baghdad which consists of (131) individuals in 2015. The sample of the study consists of (20) individuals.

الملخص

- استهدف البحث الحالي التعرف على: أثر أسلوب القصد المعاكس في خفض القلق الوجودي لدى عينة البحث. لغرض اختبار فرضيات البحث استعمل الباحثان التصميم التجريبي ذي المجموعة الضابطة، وشمل مجتمع البحث المُسنِّين المقيمين في دور الدولة في محافظة البصرة وبغداد من الذكور فقط والذين بلغ عددهم (131) مُسنّاً للعام 2015م. وتم تحديد عينة البحث بـ(110) من المُسنِّين، أما عينة التجربة فكان عددها (20)، ولتحقيق هدف البحث الحالي واختبار فرضياته قام الباحثان بـ:
1. بناء مقياس القلق الوجودي الذي تكون من (42) فقرة وُزعت على خمسة مجالات هي (الفراغ الوجودي، ومعنى الحياة، ومعنى الموت، ومعنى المعاناة، وفقدان الإسناد الاجتماعي)
 2. بناء برنامج إرشادي على وفق أسلوب القصد المعاكس، إذ بلغ عدد جلسات البرنامج (14) جلسة إرشادية تُقدّم بواقع ثلاث جلسات كل أسبوع.
- وأظهرت نتائج البحث الحالي:
- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القلق الوجودي.
 - 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القلق الوجودي.
 - 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس القلق الوجودي.

مشكلة البحث:

إنَّ الجذر الأساس للقلق الوجودي عند الإنسان هو قلق الموت والخوف من العدم؛ إذ أنَّ ما يخيف الإنسان في الموت بحسب الوجوديين هو حتميته وتعذر التعرف على ما بعده، وأما الخوف من العدم فهو الخوف من فقدان لكل ما يشكل قيمة معنوية لدى الفرد، (Wong 2001, P.5).

والقلق الوجودي هو نتاج ظروف القرن العشرين بما تضمنته من حروب طاحنة وتطور هائل في التكنولوجيا، وإهمال للمشاريع الإنسانية، وتحلل أخلاقي في المؤسسات الاجتماعية، واهتزاز مدهش للقيم والمعتقدات الدينية والأسرية، إذ أنَّ الإنسان اخذ يسعى في البحث عن إشباع متطلباته المادية عن طريق ما توفره التكنولوجيا من وسائل علمية حديثة، وكادت تنقطع علاقته بالأسرة والمؤسسات

الدينية، حتى أن الناس تركوا قيمهم لمطالب تقتضيها المسايرة الاجتماعية، فهم ما عادوا يختارون إنما يسايرون ويفعلون ما يفعله الآخرون (صالح، 1998، ص7)

لذا فمن المشكلات التي قد يواجهها كبار السن الدخول إلى مؤسسات الرعاية الخاصة بكبار السن وما يرافقه من تأثيرات سلبية في نفسيته، إذ إنَّ وضع كبار السن في مؤسسات الرعاية قد يكون بحد ذاته صدمة شديدة لصورتهم عن ذاتهم حيث يصبح الشخص أحد أفراد صنف المُسنين، وإنَّ دخول الشخص المُسن إلى مؤسسة الرعاية يولد حالة اكتئاب وضغط نفسي، حين يُطالب بالتكيف مع طراز حياة يفترق بصورة مغايرة عما ألفه سابقاً (هانت وهيلتن، 1988، ص 377-378).

وتكمن مشكلة البحث الحالي في تعدد مصادر الخطر التي تهدد وجود الإنسان بشكل عام وهذه الفئة من المجتمع بشكل خاص؛ كون مرحلة الشيخوخة تُعدُّ مرحلة يتغير فيها الإنسان تغيراً فسيولوجياً إلى صورة أخرى ليس بأفضل من سابقتها لأنَّ الصورة الجديدة يصاحبها ضмор كثير من الأعضاء وفقدان ملموس للقوة والحيوية وتزول خواطر الفتوة والعنفوان ثم تنتهي كما ينتهي كل شيء، فضلاً عن ذلك دخول المُسن إلى دور المُسنين وابتعاده عن الأهل والأبناء والبيئة التي قضى فيها مراحل العمرية السابقة وما يرافق ذلك من شعور بالوحدة والاعترا ب النفسي وفقدان السند الاجتماعي، عوامل اجتمعت وأسباب تعددت لتجعل المُسنين يعانون من فقدان معنى الحياة والشعور بالقلق الوجودي الناتج من ذلك، وإنَّ هذه الدور غير قادرة على إشباع حاجات المُسنين وخصوصاً النفسية منها وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال المقابلة الشخصية التي أجراها معهم في دار رعاية المُسنين في محافظة البصرة وشعوره بحاجتهم إلى رعاية خاصة ورغبته في التعامل مع هذه الفئة بالذات، مجموعة من الأسباب حثت الباحثة لبناء برنامج إرشادي على وفق أسلوب القصد المعاكس لخفض القلق الوجودي لدى عينة من المُسنين المقيمين في دور الدولة.

أهمية البحث:

فقد أصبح موضوع المعنى في الحياة الأكثر قيمة وفاعلية في العلاج النفسي ويعدُّ فيكتور فرانكل أول من أشار إلى أهميته في حياة الإنسان وفي صحته النفسية، فقد اعتقد أنَّ سعي الإنسان الحثيث نحو المعنى هو الذي يمنحه الصحة النفسية (فرانكل، 1982، ص140). وقد توصل وونغ (Wong 1997) من أبحاثه ومن اطلاعه في هذا المجال إلى أنَّ بحث الإنسان عن المعنى هو مورد داخلي للصحة النفسية، أكثر كفاءة في منع الإصابة بالاكئاب مقارنة بموارد أخرى مثل التفاؤل، وهو كذلك عامل مقاومة لضغوط العمل، فيما أشارت رايف (Ryff 1989) إلى أنَّ المعنى في الحياة أصبح منبأ مهماً للصحة النفسية (Ryff, 1989, p.1071). (Wong 1997 P. 6) وأثبتت بعض الدراسات فاعلية الأساليب الوجودية في علاج بعض المشكلات التي يعاني منها الأفراد ومنها أسلوب القصد المعاكس، كدراسة الازيرجاوي (2010) التي توصلت إلى فاعلية هذا الأسلوب في خفض الإحباط الوجودي (الازيرجاوي، 2010، ص185) وتقيد أبحاث الشيخوخة وحالات الاعتلال الصحي أنَّ لمعنى الحياة قدرة تزويد الأفراد بدافعية ضرورية لاختيار أسلوب حياة صحي بوصفه هدفاً حياتياً ذا قيمة كدراسة فالغان (Valvanne 1996) التي توصلت إلى أنَّ معدل الكآبة يزداد عند الأفراد الذين يسكنون في المؤسسات الخاصة برعاية كبار السن أكثر من الذين يقيمون في دورهم (Valvanne, 1996, p.437) (Wong 2000b P. 14). وربما كان أخطر ما يمكن أن يقدم عليه الفرد الذي افتقد المعنى في حياته هو الانتحار، فقد توصل مور (Moor 1997) في دراسته من خلال مقابلة أجراها مع مسنين حاولوا الانتحار إلى فكرة أساسية تحت مفهوم واسع واحد هو شعورهم بفقدان المعنى وتحطم صلاتهم مع الآخرين (Moor: 1997, 33).

ومن المسلمات أنَّ المجتمع إذا أراد أن يساير ركب التقدم الحضاري فعليه أن يوجه اهتمامه إلى موارده البشرية إلى جنب الموارد المادية، وهذه الموارد تتمثل في قدرات أفرادهم وإمكاناتهم وخبراتهم، وإذا كان الاهتمام دائماً بالأطفال والمراهقين والشباب، فجدير بنا ألا ننسى من قدموا لنا في شبابهم خدمات في مختلف المجالات وما لديهم من خبرات تمثل ثروة لا يستهان بها، إذ إنَّ إهمال هذه الفئة العمرية يمثل مفقوداً بشرياً قد يفوق في خطورته وأبعاده الموارد المادية، فإذا كان فقدان الموارد المادية يشكل خسارة فادحة للمجتمعات البشرية كلها فإنَّ المفقود البشري أشد خطورة على تلك المجتمعات (أحمد، 1998، ص55).

لقد ثبت أن باستطاعة كبار السن أن يتعلموا تعليماً منتجاً وأن سنوات السن المتقدمة تشكل أطول مراحل عمر الإنسان، إنها مرحلة الحكمة والنور والخبرة الواسعة والواقعية لذا يجب على كل مجتمع أن يستجمع قواه كلها، وأن يستفيد من خبرة جميع أبنائه، ويعد كبار السن مصدراً غنياً بالخبرة المتراكمة عبر السنين الطويلة ومنبعاً للمعرفة العلمية والأدبية والإدارية والإنتاجية والإشرافية، لذلك ينبغي لنا الاهتمام بهم وأن نتاح لهم فرص المساهمة في مسار التنمية والإنتاج ما داموا قادرين على العطاء، لاسيما ونحن نعيش عهداً لم تعد للعضلات والقوة الجسدية أثر كبير وإنما أصبحت فيه الآلة عماد العملية الإنتاجية، وعلى ذلك نستطيع أن نتلمس مجالات كبيرة يستطيع كبير السن أن يساهم باستعمال عقله وخبرته ومعرفته السابقة (عيسوي، 1989، ص 102-103).

ومما تقدم يمكن إجمال أهمية البحث الحالي في مجالين:

1- الأهمية النظرية:

أ- تسليط الضوء على النظرية الوجودية وتفسيرها للقلق الوجودي ومعرفة أسبابه والتوقف على طرق علاجه.

ب- يقدم مفاهيم نظرية عن شريحة مهمة في المجتمع وهم المسنين.

ج- يساهم في إضافة علمية جديدة في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

2- الأهمية التطبيقية:

أ- يساهم البحث الحالي بتقديم مقياس للقلق الوجودي يمكن تطبيقه من قبل المرشدين التربويين والعاملين في مجال الرعاية الاجتماعية.

ب- يزود الباحثين الاجتماعيين ببرنامج إرشادي يمكن استعماله في خفض القلق الوجودي في مؤسسات الدولة ودور الرعاية الاجتماعية الأخر.

هدف البحث: يسعى البحث الحالي لتحقيق الهدف الآتي: التعرف على أثر أسلوب القصد المعاكس في خفض القلق الوجودي لدى عينة البحث من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

أ- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القلق الوجودي.

ب- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة على الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القلق الوجودي.

ت- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي على مقياس القلق الوجودي.

حدود البحث: اقتصر البحث الحالي على المسنين المقيمين في دور الدولة من الذكور فقط للعام 2014-2015 م.

تحديد المصطلحات:

أولاً: القصد المعاكس: تعريف فرا نكل (Frankl, 1982): هو تعريض المسترشد إلى أن يفعل أو يرغب في حدوث ما يخاف منه لانتزاع القلق المتوقع الذي يفسر ميكانيزمات التغذية الراجعة التي تبدأ الحالة العصبية من خلالها وتجعلها في حالة استمرار (عبد الله، 2012 ص 217).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف فرانكل (Frankl, 1982) بوصفه تعريفاً نظرياً للبحث.

التعريف الإجرائي: مجموعة من الأنشطة والإجراءات الإرشادية المخططة والتي تتضمن مجموعة من الفنيات تُقدّم من خلال مجموعة من الجلسات تهدف لخفض القلق الوجودي لدى المسنين المقيمين في دور الدولة.

ثانياً: القلق الوجودي Existential Anxiety. عرفه كل من:

- فرانكل 1980 Frankl: هو شعور بالخوف من الحياة نفسها نتيجة للشعور بالذنب تجاه الحياة لعدم تحقيق وإدراك الفرد لغايته وقيمه المثلى في حياته (الزيود، 2008 ص 298).

التعريف النظري: تبني الباحث تعريف فرانكل (Frankl, 1982) للقلق الوجودي تعريفاً نظرياً.

التعريف الإجرائي للقلق الوجودي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته عن فقرات مقياس القلق الوجودي.

رابعاً: المُستون Elderly.

– تعريف وزارة العمل والشؤون الاجتماعية في العراق (1985): كل من أكمل الستين من العمر بالنسبة للذكور والخمسين بالنسبة للإناث وأن يكون سالماً من الأمراض الانتقالية والعقلية (وزارة العمل والشؤون الاجتماعية في العراق، 1985)*

خامساً: دور الدولة Residential Institutions

– تعريف وزارة العمل والشؤون الاجتماعية في العراق، 1988: بأنها مؤسسات إيوائية تستهدف مساعدة فئات معينة من المواطنين على التكيف والاندماج والمشاركة في حياة المجتمع وتتميز باستقرارها النسبي، وتمويلها الرسمي وتنوعها بحسب أنواع الفئات التي تخدمها

الخلفية النظرية:

نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل 1997-1905 The Logo therapy: يعدُّ فرانكل الإنسان الكائن الوحيد الذي يفكر في أصل وجوده ومعنى حياته، لأنَّ لديه دافعاً قوياً يسعى من خلاله لإيجاد معنى لحياته، انه لا يعيش في معطيات الحواس بل يبحث في معنى الوجود وهدف الحياة وما هو وراء خبراته بحيث يتجاوز حدود المكان والزمان ليعبر عن حاجة عميقة لإيجاد معنى كامن وراء ذلك كله. فالبحث عن معنى الحياة حاجة أساسية لدى جميع الناس لكنها تختلف باختلاف الأفراد، فالبعض ينجح في إشباعها وتحقيقها والبعض يفشل في ذلك، لذا يميز فرانكل بين مجموعتين من الناس:

• المجموعة الأولى: وتشمل الناس الذين لا يزالون يبحثون عن معنى لحياتهم وهم أناس في حيرة.

• المجموعة الثانية: وتشمل الناس الذين وجدوا معنى لحياتهم من خلال مجموعة من القيم ويقسمون إلى صنفين هما:

الصنف الأول: أولئك الذين اكتشفوا معنى لحياتهم من خلال منظومة من القيم المتوازية أو المتساوية من حيث الأهمية، فقد نجد شخصاً يشعر بمعنى حياته من خلال العمل مع أفراد أسرته ، وإخلاصه في عمله، وإيمانه بقضية إنسانية (العمل الخيري). فالمعنى بالنسبة لهذا الشخص مستمد من ثلاث قيم متساوية ومتوازية في الأهمية: الأسرة والعمل والعمل الخيري.

الصنف الثاني: أولئك الذين اكتشفوا معنى لحياتهم من خلال منظومة قيم هرمية، يعيش هؤلاء من أجل قيمة واحدة فقط يضعونها في قمة الهرم ويسعون لتحقيقها ، أما القيم الباقية فهي تالية لهذه القيمة من حيث الأهمية. (عبد الله، 2012، ص212-213)

يميز فرانكل بين نوعين من القلق الوجودي، إحداهما القلق الناتج عن افتقاد المعنى وهو ما عبر عنه الفلاسفة الوجوديين بـ (قلق اللامعنى)، أما الثاني وهو القلق الناتج من وجود معنى في الحياة وهو ما سماه فرانكل (الديناميات المعنوية) والتي عرفها بأنها الديناميات الموجودة في مجال التوتر الذي يتمثل قطباه في الإنسان من جهة، والمعنى من جهة أخرى، فهي تنظم حياة الإنسان، وقد اعتبر فرانكل هذه الديناميات مطلباً أساسياً للصحة النفسية، فالإنسان يجب أن يعيش حالة خطر وتحدي ليحني من الحياة خير ما فيها لأنه من الخطر يولد الجديد ومن الجديد يولد الخطر والتحدي وبدون ذلك تكون الحياة بركة ساكنة. وتجدر الإشارة إلى أن فراكل ميز بين نوعين من التعبير عن التوتر لدى الأشخاص فالنوع الأول يعبرون عنه بطريقة ايجابية كالشخص الذي يسعى لممارسة الرياضة كأسلوب لتخفيف طاقة التوتر، أما النوع الثاني وهم الأشخاص الذين يعبرون عن التوتر بطريقة سلبية وغير سوية فتبدو لدى الأشخاص الذين يسلكون سلوكيات لا أخلاقية وغير مقبولة اجتماعياً كالمجرمين والساقيين والمنحرفين، وهذا يدعونا إلى القول بأنه من الصحيح أن يكون كل شخص حراً في اختيار معنى حياته والتعبير عن حاجاته للتوتر والتحدي (الرحال، 2008، ص162).

* (قانون الرعاية الاجتماعية رقم 126 لسنة 1980 – نظام دور رعاية المسنين رقم 4 لسنة 1985)

أسلوب القصد المعاكس (Paradoxical Intention): يسمى أسلوب المفاهيم والمعاني المتناقضة ويتضمن ما يلي:

استبدال الانفعالات غير الصحيحة ويعني استبدال الانفعالات الخاطئة بالانفعالات الصحيحة ويسميه فرانكل بالتراجع إلى الانفعال السليم ففي حالة القلق التوقعي يظل القلق يقوى حتى يصبح وكأنه هو العصاب في الوقت الذي يكون القلق أساسى، وهذا الأسلوب لا يعتمد على مواجهة القلق والهروب منه، إنما على تغيير اتجاه المسترشد وليس تغيير السلوك وهذا الأسلوب يشجع المسترشد لكي يرى أعماله بنفسه ويتبين مابها وبالتالي يؤدي إلى كسر الدائرة غير السليمة في أعماقه مما يدفعه إلى التخلص من الأعراض بغض النظر إلى الموقف ككل، مساعدة المسترشد على أن يتعامل مع كل المعاني حتى لو كانت متناقضة (الزيود، 2008 ص 305).

وبالإضافة إلى ذلك فإن الأداء يجب أن يتم في جو فكه ظريف، وذلك يؤدي إلى تغيير الاتجاه نحو العرض، ويساعد المسترشد على أن يدفع بنفسه بعيداً عن العرض، وإذا نجح المرشد أو المعالج في الوصول بالمريض إلى نقطة يتوقف عندها عن القرار أو تجنب الأعراض وعن التفكير ألتسحابي تجاهها، وجعلناه على العكس ببالغ فيها فقد نلاحظ أن الأعراض تضحل، وأنها لم تعد تلازمه أو تتناوبه.

فالقصد التناقضي أو المعاكس فعال بصرف النظر عن الخلفية السلبية الأساسية وبعبارة أخرى فإنه طريقة جوهرية غير خاصة.. وليس معنى ذلك القول بأنها طريقة لعلاج الأعراض، فإن المعالج الوجودي حين يستعمل طريقة "القصد المعاكس" فإنه يكون مهتماً كثيراً لا بالعرض في ذاته، ولكن باتجاه المريض نحو عصابه ونحو الأعراض المعيرة عنه (باترسون، 1990: 480-481).

يتضمن هذا الاسلوب مجموعة من الفنيات هي:

- **الوعي بالمسؤولية:** العلاج الوجودي يهتم بجعل الناس واعين بمسؤولياتهم؛ لأن كون الإنسان مسؤولاً يُعدُّ أساساً ضرورياً للوجود الإنساني، (باترسون، 1990، ص، 471). ويتم ذلك من خلال الطلب من المسترشد أن يعبر عن مشاعره ، ويقرر انه يتحمل مسؤولية هذه المشاعر ، وهذا يُعدُّ بمثابة توجيه نظر المسترشد إلى مسؤوليته عن سلوكه بدلا من إلقاء اللوم على مصادر خارجية كمسببات لسلوكه ومشاعره. وهذا يساعد الفرد على تحمل مسؤولية سلوكه بدلا من أن يلقي ذلك على الآخرين (سري، 2000، ص 208).
- **أسلوب الفهم:** يفترض المرشدون بشكل عام أنَّ عالم البيئة المحيطة وعالم العلاقات مع الآخرين يمكن أن يفهمها ببساطة بواسطة الدراسة المباشرة، إنَّ البيئة المحيطة في الإرشاد الوجودي هي واحدة من الطرق التي يمكن رؤية المسترشد من خلالها بوصفه شخصاً يختار، يحول ويوجه نفسه تجاه شيء ينبثق ويظهر في الظروف الحاضرة، (الزيود، 1998: 286).
- **إكساب الثقة:** هو شعور المسترشد بالثقة في فاعلية الخدمة الإرشادية ويفهم ما يحاول المرشد أن يفعله، (باترسون، 1990: 484).
- **إزالة المخاوف (إزالة الأعراض):** وهي إحدى الفنيات المستعملة في أسلوب القصد المعاكس والتي يتم من خلالها تشجيع المريض على أن يعرض نفسه للمواقف المخوفة، ولكن من غير حدوث نتائجها المشوقة، وبذلك يؤدي إلى انطفاء الخوف أو القلق المتوقع، (باترسون، 1990: 487).
- **المناقشة والحوار:** إنَّ أسلوب المناقشة والحوار أسلوب يدل على الرقي والتحضر ويصل بسالكة إلى الفهم التام لواقعه ويشعره بأهمية كونه عضو فعالاً في المجتمع. والمناقشة طريقة تربوية إرشادية تستهدف تعديل بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات والاتجاهات لدى المسترشدين، حيث تتجلى أهمية المناقشة والحوار في دعم النمو النفسي والتخفيف من مشاعر الكبت وبعد الحوار من الوسائل الموصلة إلى الإقناع وتغيير الاتجاه الذي قد يدفع إلى تعديل السلوك إلى الأفضل، (السليمانى، 2005: 7)
- **تأكيد الذات:** ويتم تنمية الوعي بالذات من خلال التذكر وشحن الحس البدني، وأنَّ يخبر المسترشد أو يجرب استمرارية الانفعال، والاستماع لحديث النفس أو الكلام الذاتي، وأنَّ يقيم تكاملاً للوعي (باترسون، 1990، ص 348).

- **تحديد الهدف:** يتطلب الإرشاد الوجودي هدفاً متفرداً وبهذا يجد المرشد الوجودي نفسه ملتزماً بمساعدة العميل ليكيف نفسه ويضبطها فهو يساعد المسترشد ليختبر وجوده، وهذا آخر شيء يتوقعه المسترشد من المرشد، فهو في أغلب الأحيان (المسترشد) محاولاً بطريقة ما حماية نفسه من رؤية وجوده كما عليه حقيقة (الزبود، 1998، 286).

مجتمع البحث: يشمل مجتمع البحث الحالي المُسْتَن (الذكور) المتواجدين في دار الدولة لرعاية المُسْتَن في محافظة البصرة وبغداد للعام (2014-2015م) الذين يبلغ عددهم (131). والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) مجتمع البحث موزعاً حسب دور رعاية المُسْتَن

الدار	العدد
دار المُسْتَن/البصرة	40
دار المُسْتَن/بغداد	67
دار المُسْتَن/الصليخ	24
المجموع	131

عينة البحث: اختيرت عينة البحث الحالي بالطريقة القصدية؛ إذ بلغت (110) مُسناً، ويعد هذا الحجم مناسب بحسب الجدول الذي أعده Uma SEKARAN 1992 للعينات (العبيدات، 1999 ص100) والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2) عينة البحث موزعة حسب دور رعاية المُسْتَن

الدار	العدد
دار المُسْتَن / البصرة	30
دار المُسْتَن / بغداد	60
دار المُسْتَن / الصليخ	20
المجموع	110

أداة البحث: لغرض تحقيق أهداف البحث العلمي قام الباحثان ببناء مقياس القلق الوجودي وقد اتخذت عدة خطوات في عملية بناء المقياس وهي: بناء مقياس القلق الوجودي الذي تكون من (42) فقرة ملحق (1) وُرِّعت على خمسة مجالات هي (الفراغ الوجودي، ومعنى الحياة، ومعنى الموت، ومعنى المعاناة، وفقدان الإنسان الاجتماعي) وللتحقق من المعايير السيكمترية للمقياس تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال الإرشاد النفسي (ملحق 2) للحكم على صدقه الظاهري، أما إجراءات الثبات فقد استعملت طريقة إعادة الاختبار لاستخراجه ، إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0,83).

البرنامج الإرشادي: بُني البرنامج على وفق نظام (التخطيط والبرمجة والميزانية) ويُعدُّ هذا النظام أحد الأساليب الفعالة في التخطيط، إذ يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية بأقل التكاليف (الدوسري، 1985، ص242).

تحديد الاحتياجات



اختيار الأولويات



تحديد وكتابة الأهداف



تحديد النشاطات والفعاليات لتحقيق الأهداف الموضوعية



تقويم البرنامج

• **بناء البرنامج الإرشادي:** وقد تلخصت خطوات بناء البرنامج الإرشادي بالآتي:

- 1- **تحديد الاحتياجات:** لتحديد احتياجات أفراد العينة رتب الباحثان فقرات مقياس القلق الوجودي المستخدم في هذا البحث تنازلياً حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من الفقرات إذ حصلت أعلى فقرة على وسط حسابي 2,7636 وانحراف معياري 0,52335 وحصلت أدنى فقرة على وسط حسابي 1,2727 وانحراف معياري 0,44740
 - 2- **تحديد الأولويات:** يتم في هذه الخطوة ترتيب الحاجات بحسب أهميتها وأولويتها ، وقد رُتبت محاور الجلسة وموضوعاتها بحسب أولوية كل مشكلة.
- حُدِّدَت الأولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازلياً، وعدت الفقرة التي حصلت على وسط حسابي أعلى من الوسط الفرضي للمقياس وهو (2) فأكثر بمثابة حاجة تؤدي إلى القلق الوجودي لدى عينة البحث ، وقد كان كل فقرات المقياس تُعدُّ حاجات عدا الفقرات (6,22,23,24,34) فإنها أقل من الوسط الفرضي للمقياس .
- وقد حولت هذه الحاجات إلى موضوعات للجلسات الإرشادية كما موضح في الجدول (3)

جدول (3) مواضيع الجلسات الإرشادية وتاريخ تطبيقها

تسلسل الجلسة	موضوع الجلسة	الوقت	التاريخ
الجلسة الأولى	تعريف عام بالبرنامج الإرشادي	الثلاثاء	2015/1/27
الجلسة الثانية	التخلص من الملل	الخميس	2015/1/29
الجلسة الثالثة	إيجاد معنى الحياة	الأحد	2015/2/1
الجلسة الرابعة	استثمار الوقت	الثلاثاء	2015/2/3
الجلسة الخامسة	رسم أهداف مستقبلية	الخميس	2015/2/5
الجلسة السادسة	الشعور بالسعادة	الأحد	2015/2/8
الجلسة السابعة	خفض المعاناة	الثلاثاء	2015/2/10
الجلسة الثامنة	تقبل فكرة الموت	الخميس	2015/2/12
الجلسة التاسعة	المساعدة على تحقيق الذات	الأحد	2015/2/15
الجلسة العاشرة	الانسجام مع الآخرين	الثلاثاء	2015/2/17
الجلسة الحادية عشر	الاعتماد على النفس	الخميس	2015/2/19
الجلسة الثانية عشر	تقديم الإسناد الاجتماعي	الأحد	2015/2/22
الجلسة الثالثة عشر	الاستمتاع بالحياة	الثلاثاء	2015/2/24
الجلسة الرابعة عشر	الختامية	الخميس	2015/2/26

وعُرضت على عدد من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي (ملحق 3) لإبداء آراءهم حول صلاحيتها.

- 3- **تحديد الأهداف:** بعد ترتيب الاحتياجات حسب أهميتها، قام الباحثان بتحديد الأهداف المراد تحقيقها من البرنامج ، وقد حدد الهدف العام للبرنامج بـ: (خفض القلق الوجودي لدى المسنين المقيمين في دور الدولة) وقد تفرع من هذا الهدف مجموعة من الأهداف السلوكية.

تحديد الأنشطة والفنيات:

- اعتمد البرنامج الإرشادي المعد في هذا البحث على استخدام أسلوب القصد المعاكس (Paradoxical Intention) المستند إلى نظرية العلاج بالمعنى لـ (فرانكل). وقد استخدم الباحث مجموعة من الفنيات والنشاطات المناسبة للمشكلة المطروحة هي: (الوعي بالمسؤولية، وأسلوب الفهم ، وإكساب الثقة ، وإزالة المخاوف (إزالة الأعراض)، والمناقشة والحوار ، وتأكيد الذات ، وتحديد الهدف)
- 4- **تقويم البرنامج:** ويتم تقويم البرنامج عن طريق الربط بين الحاجات والانتجازات وإيجاد الفهم الناضج والتعاون المستمر بين الأفراد والعاملين في العملية الإرشادية ، والوصول إلى قرارات جيدة صادقة وثابتة (الدوسري، 1985، ص 243-245).

نماذج من الجلسات الإرشادية

الجلسة الثالثة: إيجاد معنى الحياة

مدة الجلسة (45) دقيقة

الموضوع	الحاجات الإرشادية	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الفنيات والنشاطات	التقويم البنائي
المعنى الحياة	- تعرف أعضاء المجموعة على (معنى الحياة). - الاستمتاع بالحياة. - بث التفاؤل وروح الأمل بالحياة لدى المسترشدين.	- التكيف مع الحياة. - تكوين نظرة ايجابية عن معنى الحياة.	- أن يفهم المسترشد معنى الحياة ومعرفة دوره فيها. - النظر إلى الجانب المشرق والجميل من الحياة. - تذكر المواقف الجميلة الماضية ومحاولة استعادة ذكرياتها. - أن يكون لكل فرد غاية سامية في الحياة يسعى إلى تحقيقها.	- المناقشة والحوار، لمناقشة معنى الحياة مع المسترشدين وإعطائهم فكرة واضحة عن هذا المفهوم. - أسلوب الفهم، من خلال تقديم مفاهيم ايجابية عن الحياة بدلا عن المفاهيم السلبية. - ذكر آيات من القرآن الكريم تؤكد الدور الايجابي للإنسان في الحياة. - زرع الأمل في نفوس المسترشدين (اعمل لندياك كأنك تعيش أبدا).	- يسأل الباحث المسترشدين: - ما هو رأيك بهذه الجلسة وما مدى الاستفادة منها

الجلسة السادسة: الشعور بالسعادة

مدة الجلسة (45) دقيقة

الموضوع	الحاجات الإرشادية	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الفنيات والنشاطات	التقويم البنائي
الشعور بالسعادة	- التعرف على مفهوم السعادة. - الشعور بالسعادة مع النفس. - الشعور بالسعادة مع الآخرين. - التخلص من الأفكار والذكريات الحزينة.	مساعدة المسترشدين في تحقيق السعادة النفسية والاجتماعية.	- أن يتعرف المسترشدون على سبل تحقيق السعادة. - أن يبتعد المسترشدون عن الأفكار السلبية التي تجلب الحزن والغم، وإبدالها بأفكار ايجابية تبعث الفرح والمسرّة. - تقبل الواقع كما هو وعدم الحزن على ما لا يمكن تغييره. - المشاركة الوجدانية مع الآخرين.	- المناقشة والحوار، من خلال مناقشة العوامل التي تعيق تحقيق السعادة. - تأكيد الذات، من خلال إشعار المسترشدين ان لهم القدرة الكافية على تحقيق السعادة لأنفسهم. - إزالة المخاوف، حتى يتمكن المسترشدون من المشاركة الوجدانية مع الآخرين. - أسلوب الفهم، لتمكين المسترشدين من تكوين وجهات نظر ايجابية عن الحياة والآخرين. - المرونة في التعامل مع مواقف الحياة وعدم التطرف.	- يطرح الباحث على المسترشدين الأسئلة التالية: - ما هي وجهة نظرك عن إمكانية تحقيق السعادة. - هل تستطيع ان تعيش سعيدا مع نفسك ومع الآخرين.

الجلسة السابعة: خفض المعاناة

مدة الجلسة (45) دقيقة

الموضوع	الحاجات الإرشادية	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الفنيات والنشاطات	التقويم البنائي
خفض المعاناة	- التعرف على (حتمية المعاناة او حتمية الألم). - تعلم أساليب جديدة للتعامل مع المواقف المؤلمة. - المرونة في ردود الأفعال المتخذة تجاه الأحداث الضاغطة. - تصحيح الأفكار الخاطئة تجاه المواقف الحياتية.	تمكن المسترشدين من التوازن في التعامل مع المواقف وأحداث الحياة	- أن يتعرف المسترشدون على المعاناة الحتمية وكيفية التعامل معها. - أن يتعلم المسترشدون أساليب جديدة تمكنهم من التغلب على معاناتهم. - أن يكون سلوك المسترشدين مرناً في التعامل مع الأحداث الضاغطة. - أن يدرك المسترشدون أهمية تصحيح الأفكار في خفض المعاناة. - أن يتفحص المسترشدون أفكارهم الخاطئة ومحاولة إبدالها بأفكار صحيحة.	- الوعي بالمسؤولية، وذلك بتبصير المسترشدين ان الاستسلام للمعاناة وعدم مواجهتها يجعل الإنسان عرضة للقلق والإحباط. - أسلوب الفهم، من خلال إفهام المسترشدين ضرورة التعامل بمرونة ووسطية مع الأحداث والمواقف. - المناقشة والحوار، لمناقشة أفكار المسترشدين والتعرف على الخاطئة منها والصحيحة. - تشجيع المسترشدين على طرح أفكارهم، لاستبعاد الخاطئة منها وتدعيم الصحيحة.	- يسأل الباحث المسترشدين: هل أصبحت لديك قدرة على تحمل المعاناة. - إذا فوجئت بخبر غير سار فما هي ردود أفعالك تجاه ذلك.

الجلسة العاشرة: الانسجام مع الآخرين

مدة الجلسة (45) دقيقة

الموضوع	الحاجات الإرشادية	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الفنيات والنشاطات	التقويم البنائي
الانسجام مع الآخرين	- التعرف على معنى الانسجام. - معرفة فوائد الانسجام مع الآخرين. - معرفة الأضرار النفسية الناتجة عن العزلة الاجتماعية. - بناء علاقات ايجابية مع الآخرين.	مساعدة المسترشدين على بناء علاقات ايجابية مع الآخرين والاندماج معهم.	- أن يتعرف المسترشدون على أهمية الانسجام مع الآخرين. - ان يغير المسترشدون أفكارهم الخاطئة عن الآخرين - ان يتعلم المسترشدون أساليب جديدة تمكنهم من الانسجام والاندماج مع الآخرين. - ان يعرف المسترشدون فوائد الاندماج مع الآخرين والأضرار الناتجة عن العزلة.	- الوعي بالمسؤولية، من خلال إدراك كل فرد مسؤوليته في الاندماج مع الآخرين. - إزالة المخاوف، حتى يتغلب المسترشدون على مخاوفهم من الآخرين. - المناقشة والحوار. من خلال مناقشة الأسباب المؤدية إلى العزلة الاجتماعية ومحاولة علاجها. - تشجيع المسترشدين لطرح أفكارهم تجاه الآخرين، للتمييز بين الأفكار الصحيحة وتعزيزها وبين الأفكار الخاطئة وإهمالها	- يسأل الباحث المسترشدين: ما معنى الانسجام مع الآخرين - كيف تفضل ان تعيش باقي حياتك مع الآخرين أم لوحدهم. - هل استفدت من هذه الجلسة.

الجلسة الثانية عشر: تقديم الإسناد الاجتماعي

مدة الجلسة (45) دقيقة

الموضوع	الحاجات الإرشادية	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الفنيات والنشاطات	التقويم البنائي
تقديم الإسناد الاجتماعي	- التعرف على مفهوم التفاعل الاجتماعي. - الحاجة إلى الإسناد الاجتماعي. - الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي. - الحاجة إلى زيادة الثقة بالآخرين.	مساعدة المسترشدين على تحقيق الأمن والاستقرار النفسي وزيادة الثقة بالآخرين.	- أن يتعرف المسترشدون على معنى التفاعل الاجتماعي. - أن يشعر المسترشدون بالأمن والاستقرار النفسي عند تفاعلهم مع الآخرين. - أن يكون المسترشدون أفكار ايجابية عن الآخرين حتى يتمكنوا من الاندماج معهم. - أن يتعامل المسترشدون مع الآخرين بمزيد من الثقة والاطمئنان النفسي.	- إزالة المخاوف، لكسر الحاجز النفسي بين المسترشدين أنفسهم وبين المحيطين بهم. - اكتساب الثقة، لزيادة ثقة المسترشدين بأنفسهم حتى يتعاملوا مع الآخرين بمزيد من الثقة والاطمئنان النفسي. - المناقشة والحوار، لمناقشة الأسباب التي تعوق ثققتهم بالآخرين وعدم التفاعل الايجابي معهم.	- يسأل الباحث المسترشدين: ما مدى الاستفادة من هذه الجلسة. - هل أصبحت لديك معلومات جديدة عن الاندماج مع الآخرين.

عرض النتائج وتفسيرها:

الفرضية الأولى: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القلق الوجودي".

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، وتبين أنَّ القيمة المحسوبة تساوي (صفرًا)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) التي تساوي (8)، تبين أن القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية؛ لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة (فرضية البحث) التي تقول بوجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي، كما موضح بالجدول (4).

جدول (4)

دلالة فروق متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القلق الوجودي

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (و)		رتب الفروق	الفروق	درجات الاختبار	
		الجدولية	المحسوبة			القبلي	البعدي
دالة إحصائية	0,05	8	صفر	7	30	105	75
				3	22	100	78
				4,5	26	118	92

				2	14	96	110
				1	9	90	99
				4,5	26	83	109
				10	46	71	117
				9	44	70	114
				6	28	75	103
				8	35	80	115
				و 2 = صفر		و 1 = 55	

ويعزو الباحثان السبب في هذه النتيجة إلى فاعلية الأسلوب المستخدم في هذا البرنامج (القصد المعاكس) وهو احد الأساليب الإرشادية الوجودية التي تعمل لعلاج بعض المشكلات التي تواجه الأفراد ، وكذلك فاعلية الفنيات والأنشطة التي يحتويها هذا الأسلوب، وتدعم ذلك نتائج مجموعة من الدراسات التي استخدمت الأساليب الوجودية. كدراسة بوركو فينتش وآخرون (1991)، ودراسة بورنز ونولين هوكسيما (1992)، ودراسة الازيرجاوي (2010).

الفرضية الثانية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القلق الوجودي".

لاختبار صحة هذه الفرضية استُعمل اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، وتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (16)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) التي تساوي (8)، تبين أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية؛ لذا تُرفض الفرضية البديلة (فرضية البحث) وتُقبل الفرضية الصفرية التي تقول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة على الاختبارين القبلي والبعدي، كما موضح بالجدول (5).

جدول (5)

دلالة فروق متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القلق الوجودي

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (و)		إرجاع الإشارة	رتب الفروق بدون إشارة	الفروق	درجات الاختبار	
		الجدولية	المحسوبة				القبلي	البعدي
غير دالة إحصائياً	0,05	8	24,5	8,5	8,5	5	110	115
				4	4	3	108	111
				1,5	1,5	1	107	108
				6,5	6,5	4	115	119
				4-	4	3-	107	104
				4-	4	3-	105	102
				1,5-	1,5	1-	99	98
				10	10	6	112	118
				8,5-	8,5	5-	111	106
				6,5-	6,5	4-	117	113
و 2 = 24,5						و 1 = 30,5		

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى عدم تعرض المجموعة الضابطة إلى أي برنامج إرشادي، وهذا مؤشر على فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال ملاحظة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة على الاختبار البعدي.

الفرضية الثالثة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس القلق الوجودي".

لاختبار صحة هذه الفرضية استُعمل اختبار مان وتني لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي، وتبين أنَّ القيمة المحسوبة تساوي (صفرًا)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) التي تساوي (33)، تبين أنَّ القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية، لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة (فرضية البحث) التي تقول بوجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي، كما موضح بالجدول (6).

جدول (6)

دلالة فروق متوسط رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس القلق الوجودي

المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		قيمة (U)		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الرتبة	الدرجة	المحسوبة	الجدولية		
75 78 92 96 90 83 71 70 75 80	3,5	110	16	33	0,05	دالة إحصائيًا
	5	108	15			
	9	107	13,5			
	10	115	19			
	8	107	13,5			
	7	105	12			
	2	99	11			
	1	112	18			
	3,5	111	17			
	6	117	20			
	ر=1=55		ر=2=155			

ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المُستخدم، ويعكس مدى استفادة أفراد المجموعة التجريبية من الفنيات والنشاطات المُستخدمة فيه، في حين لم تتأثر نتائج المجموعة الضابطة ولم يُلاحظ عليها التقدم، لعدم تعرضها للبرنامج الإرشادي، إذ تركت تعيش حياتها اليومية الاعتيادية بدون إضافة أي خبرات جديدة حول القلق الوجودي الذي استهدفه البرنامج الإرشادي. وهذا يدل على فاعلية الإرشاد الوجودي، وهذا ما كدته نتائج دراسة الجبوري (2010)

الاستنتاجات: Conclusions: في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي:

- 1- إنَّ المُستئين المقيمين في دور الدولة يعانون من ارتفاع في مستوى القلق الوجودي.
- 2- أهمية الإرشاد النفسي القائم على الأساليب الوجودية في خلق حالة من الاستبصار لدى المسترشدين بمشكلاتهم التي يعانون منها، وهذا يعمل على زيادة ادراكهم في كيفية التعامل مع هذه المشكلات ومنها القلق الوجودي.
- 3- إنَّ أسلوب القصد المعاكس بما يحتويه من إستراتيجيات وأنشطة له الأثر الفعال في برنامج الإرشادي، إذ ساهم بشكل واضح في القلق الوجودي لدى المصابين به.

التوصيات: Recommendations: في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحثان بما يأتي:

- 1- ضرورة قيام الباحثين الاجتماعيين العاملين في دور الدولة بالكشف المستمر والدوري للوقوف على المُستئين الذين يعانون من القلق الوجودي قبل تفاقم مشكلاتهم، وبذلك يعمل الإرشاد عمله الصحيح وقائياً وإنمائياً قبل الاضطرار إلى العلاج.
- 2- الإفادة من أداة قياس القلق الوجودي التي أعدها الباحث في الدراسة الحالية واستعمالها لأغراض الكشف عن القلق الوجودي لدى المراحل العمرية الأخرى من قبل المرشدين التربويين.
- 3- الاهتمام المستمر بشريحة كبار السن من قبل الأهل والمجتمع لما تمتلكه هذه الفئة العمرية من خبرات متعددة في مجالات مختلفة، التي يمكن الاستفادة منها في خدمة المجتمع.

المقترحات: Suggestion:

- 1- إجراء دراسة مماثلة على المُسنَّات المقيّمت في دور الدولة ومقارنة نتائجها بنتائج البحث الحالي.
- 2- إجراء دراسة مسحية للتعرف على مستوى القلق الوجودي لدى كافة المُسنَّين المقيّمين في دور الدولة في كل العراق.
- 3- إجراء دراسة لخفض القلق الوجودي لدى المُسنَّين المقيّمين في دور الدولة باستخدام أساليب أُخرى مثل تعديل الاتجاهات أو جدول المعنى (اللوجو تشارت) ومقارنة نتائجها بنتائج الدراسة الحالية.

المصادر:

- الأزيروجوي، رجب هملي معارج (2010) أثر الأسلوبين الإرشاديين (القصد المعاكس وصرف التفكير) في خفض الإحباط الوجودي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية. الجامعة المستنصرية
- باترسون، س.ه، 1990: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز أُلقي، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- الدوسري، صالح جاسم، (1985): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (15)، السعودية.
- الرحال، ماريو (2008) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي: الاتجاهات التحليلية والإنسانية، مطبوعات جامعة تشرين، القاهرة.
- الزبيد، نادر فهمي، (2008): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط2، دار الفكر عمان.
- سري، إجلال محمد (2000) علم النفس العلاجي. ط2، مكتبة مدبولي- القاهرة.
- السليمان، هاني، (2005): الحوار دليلك إلى تطوير شخصيتك، كيف تحاور الآخرين، ط1، دار الإسرائ، عمان.
- صالح، قاسم حسين (1987)، الإنسان من هو؟ مطبعة جامعة بغداد.
- صالح، قاسم حسين (1998)، نظريات معاصرة في علم النفس، مكتبة الجيل الجديد، ط1، بغداد.
- صالح، قاسم حسين (2000) التفكير الاضطهادي وعلاقته بأبعاد الشخصية، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- عبد الله، د. محمد قاسم (2012): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- عيسوي، عبد الرحمن (1989) الاسلام والعلاج النفسي، ط1، دار النهضة، بيروت.
- فرانكل، فكتور (1982)، الإنسان يبحث عن المعنى، ت د. طلعت منصور، دار القلم، الكويت.
- هانت، سونيا وهيلتون، جنفر (1988): نمو شخصية الفرد والخبرة الاجتماعية. ترجمة قيس النوري، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد.
- Moore SL. (1997). A phenomenological study of meaning in life in suicidal older adults. **Arch psychiatry Nursing. Feb: 11 (1): 29-36**
- Ryff, C, D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well- being. **Journal of personality & Social Psychological Des. Vol 57 (6): 1069-1081.**
- Wong. P. T. P (1997): **Charting the course of Research on meaning seeking.** In: INPM <http://www.meaning.ca/>
- Wong.P.T.P. (2000 b). **Meaning of life and Meaning of death in successful Aging.** In: A. Tomer (Ed) **Death**

ملحق (1) المقياس بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة
1	اشعر بالملل طوال اليوم			
2	اشعر أنَّ حياتي ليس لها معنى			
3	الملل يسبب لي كثير من المشكلات			
4	اشعر بالضيق من كثرة الفراغ			
5	أجد صعوبة في قضاء يومي			
6	الفراغ يجعلني أفكر بالانتحار			
7	اشعر أنَّ أهدافي في الحياة غير واضحة			
8	الفراغ يجعلني ابحث عن أي شيء يشغلني			
9	اشعر أنَّ الحياة لا تستحق العيش			
10	اشعر بالآلم لأني لا أجد معنى لحياتي			
11	أجد صعوبة في تحقيق أهدافي في الحياة			
12	اشعر بالعجز عن مواجهة مواقف الحياة			
13	كل الأيام متساوية عندي			
14	اشعر أنَّ الحياة محزنة			
15	أملني بالحياة ضعيف			
16	اشعر أنَّ مستقبلي مجهول			
17	الحياة ليس لها قيمة مادام الموت نهايتها			
18	ينتابني قلق عندما أفكر بالموت			
19	اشعر بالآلم عندما أفكر في نهايتي			
20	عندما أتذكر أصدقائي الأموات أتمنى اللحاق بهم			
21	إذا كانت نهايتي الموت فطول العمر وقصره سواء			
22	يؤلمني ما يحل بأسرتي بعد موتي			
23	أخشى أن أكون وحيدا عند الاحتضار			
24	أخاف من الموت المفاجئ			
25	الحياة مليئة بالآلم			
26	المعاناة ليس لها نهاية			
27	مصاعب الحياة أثقلت كاهلي			
28	التغلب على المعاناة بات مستحيلاً			
29	أحقق السعادة للآخرين ولا أستطيع تحقيقها لنفسني			
30	اشعر أنني كائن ضعيف			
31	تعرضي للآلم يجعلني اشعر باليأس			
32	كثرة الضغوط جعلتني افقد قوتي			
33	اشعر بالآلم لعدم مساواتي مع الآخرين			
34	اعتمد على غيري في حل مشاكلي			
35	اشعر بالقلق من تعامل الناس معي			
36	عندما احتاج إلى المشورة لا أجد من يقدمها لي			

37	لا أجد من أبوح له بأسراري		
38	حياتي أفضل لو كانت أسرتي إلى جنبي		
39	لو كان لي أصدقاء لاستعنت بهم على الحياة		
40	معظم علاقاتي مع الناس سطحية		
41	اشعر إن الآخرين لا يكثرثون لي		
42	اشك بصدق الناس الذين يتوددون لي		

ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء للحكم على صلاحية المقياس مرتبة حسب الألقاب العلمية

ت	اسم الخبير ولقبه العلمي	مكان عمله	التخصص
1	أ.د. عامر حسن ياسر	جامعة بن غازي/ كلية الآداب	الإرشاد النفسي
2	أ.د. نادية شعبان مصطفى	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	تربية خاصة
3	أ.د. محمد أنور محمود	جامعة بغداد/ كلية التربية- ابن رشد	قياس وتقويم
4	أ.د. عياد إسماعيل صالح	جامعة البصرة/ كلية التربية	الإرشاد النفسي
5	أ.د. تحسين فالح الكيم	جامعة البصرة/ كلية التربية	مناهج وطرائق تدريس
6	أ.م.د. ابتسام محمود محمد	وزارة التربية/ مديرية الإعداد والتدريب	علم النفس التربوي
7	أ.م.د. حسن علي السيد	جامعة بغداد/ كلية التربية- ابن رشد	علم النفس التربوي
8	أ.م.د. حيدر علي حيدر	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	علوم تربوية ونفسية
9	أ.م.د. صنعاء يعقوب التميمي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	علم النفس التربوي
10	أ.م.د. هناء محمود حسن	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	الإرشاد النفسي
11	أ.م.د. لمياء جاسم محمد	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	الإرشاد النفسي
12	م.د. عبد المحسن عبد الحسين	جامعة البصرة/ كلية التربية	الإرشاد النفسي

ملحق (3) أسماء السادة الخبراء للحكم على الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي

ت	اسم الخبير ولقبه العلمي	مكان عمله	التخصص
1	أ.د. صاحب عبد مرزوك	جامعة تكريت/ كلية الآداب	الإرشاد النفسي
2	أ.د. عياد إسماعيل صالح	جامعة البصرة/ كلية التربية	الإرشاد النفسي
3	أ.د. فاضل عبد الزهرة مزعل	جامعة البصرة/ كلية التربية	الإرشاد النفسي
4	أ.م.د. محمود شاكر عبد الله	جامعة البصرة/ كلية التربية	الإرشاد النفسي
5	أ.م.د. عبد القادر رحيم	جامعة البصرة/ كلية التربية	علوم تربوية ونفسية
6	أ.م.د. بتول بناي زبيري	جامعة البصرة/ كلية التربية	الإرشاد النفسي
7	أ.م.د. ابتسام محمود محمد	وزارة التربية/ مديرية الإعداد والتدريب	علم النفس التربوي
8	أ.م.د. حسن علي السيد	جامعة بغداد/ كلية التربية- ابن رشد	علم النفس التربوي
9	أ.م.د. عبد السجاد عبد السادة	جامعة البصرة/ كلية التربية	الإرشاد النفسي
10	م.د. عبد المحسن عبد الحسين	جامعة البصرة/ كلية التربية	الإرشاد النفسي