

## البحث الخامس :

" فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات  
كلية التربية "

### إعداد

د/ وفاء سيد محمد حسين  
كلية البنات جامعة عين شمس

د/سمية على عبد الوارث أحمد  
كلية التربية جامعة المنيا

oboeikendl.com

## " فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية "

د/سمية علي عبد الوارث أحمد / د/ وفاء سيد محمد حسين

### • مستخلص البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لطالبات كلية التربية بجامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية. تم اختيار المشاركات في الدراسة من طالبات رياض الأطفال بكلية التربية . جامعة الطائف في العام الدراسي ٢٠٠٩ م ، وذلك بطريقة عمدية من الذين حصلوا على درجات متدنية (الإرباعي الأدنى) على مقياس جودة الحياة النفسية وعددهم (٣٣) طالبة من إجمالي (١٣٣) طالبة تتراوح أعمارهن بين (١٩-٢٤). واستخدم في هذا البحث التصميم شبه التجريبي المعروف بتصميم القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة غير المتكافئة Pre-Posttest Nonequivalent Control Group Design . واشتملت أدوات البحث: مقياس جودة الحياة النفسية إعداد: سمية علي عبد الوارث البرنامج التدريبي إعداد: سمية علي عبد الوارث. وللوصول إلى نتائج البحث تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات، ثم حساب حجم التأثير باستخدام مربع إيتا ( $\eta^2$ ) المكمل للدلالة الإحصائية لقيمة (ت). وأسفرت نتائج البحث عن : وجود فروق دالة إحصائية تحت مستوى (٠.٠١) في اتجاه متوسطات درجات القياس البعدى في عوامل جودة الحياة النفسية (تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الايجابية، الاستقلالية، الغرض من الحياة، النمو والتطور الشخصي) والدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية. ووجد أن قيم مربع إيتا ( $\eta^2$ ) كبيرة وهذا يعني أن نسبة التباين المفسر الذي تحدثه المعالجة التجريبية (المتتملة في استخدام الإرشاد بالمعنى) في التباين المنظم للمتغير التابع (العوامل الستة لجودة الحياة النفسية).

### • مقدمة ومشكلة البحث:

ظل علم النفس زمناً طويلاً يبحث في دراساته مختلف الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية متمثلة في القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية والاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية وغير ذلك من الجوانب الإنسانية غير السوية. ولهذا انصب اهتمامه على تعديل أو علاج الأداء النفسي المختل وظيفياً. وقد تجاهل تماماً فكرة النظر إلى القدرات الكامنة لدى الفرد وإبداعاته وإنجازاته وقدرته على العطاء، بل ولم يقدر فكرة أن بناء القوة وتمكين البشر من أقوى الأساليب وأكثرها فاعلية في تحقيق التوافق والصحة النفسية.

ونتيجة لذلك مضى طرف من الزمن غير قليل قبل أن يعطي علم النفس جانباً من دراساته لموضوعات مثل السعادة، والسواء، والتفاؤل، والرضا عن الحياة والمثابرة ومقاومة الضغوط، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الراقية مثل، معنى الحياة، نوع الحياة، وجودة الحياة، بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان وبالبيئة التي يعيش فيها مثل، التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك (مايكل أرجايل، ١٩٩٣).

ولذلك ظهر تيار جديد منذ تسعينات القرن الماضي على يد Martin Seligman عرف بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology ليكشف

جنباً إلى جنب مع علم النفس المرضي وينافسه بل ويتفوق عليه أحياناً نتيجة رغبة الباحثين في استكشاف هذا المجال، ومن ثم بدأ تناول موضوعاته بين الباحثين والمتخصصين في المجال مثل موضوعات السعادة والهناء النفسية وجودة الحياة النفسية والمرونة (محمد نجيب الصبوة، ٢٠٠١).

ويمثل علم النفس الايجابي مجالاً للنظريات والأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية، والسمات الفردية، أو جوانب القوة الأخلاقية، والمؤسسات الاجتماعية التي تجعل من الحياة تستحق العيش إلى أقصى درجة، ويهتم علماء نفس علم النفس الإيجابي أيضاً بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة الرضا عن الحياة، وتحسين نوعية حياته، وتعظيم وتعزيز أدائه في مختلف سياقات ومواقف الحياة.

وعليه فقد أصبح موضوع جودة الحياة Quality of life أو جودة الصحة النفسية psychological well being في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات. وتكمن جودة الحياة داخل الخبرة الذاتية للشخص. وتتميز كما يرى مصطفى الشرقاوي (١٩٩٩) بكل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً، والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع. وهذه الحالة تتسم بالشعور بالسعادة والرغبة في الفيض على الآخرين بهذا الشعور.

وتعتبر خدمات الإرشاد النفسي جزء من حركة اجتماعية عالمية تسعى إلى التأكيد على جودة الحياة التي يحياها الإنسان، والتأكيد على قيمته وكرامته، وضرورة أن يحيا حياة هادئة تتسم بالسعادة والبعد عن مصادر الشقاء والاضطراب (حسن مصطفى عبد المعطى، ٢٠٠٥، ١٢).

ومن أهم أهداف عملية الإرشاد النفسي استكشاف الذات Self-Exploration بغرض تحقيق فهم أفضل للذات وتحقيق مفهوم ذات صحي. واستكشاف الذات وتقبلها أمر ضروري لوضع أهداف واقعية وتحقيق أهداف مستقبلية واتخاذ قرارات حكيمة، كما يقود إلى وعى جديد وعميق للذات والبيئة وللسلوك، وكلما زاد استكشاف الذات والوعي بها وفهمها وتقبلها كلما تحسنت الصحة النفسية (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٥).

ويتعدى هدف الإرشاد في علم النفس الإيجابي التخلص من أعراض الاضطراب النفسي إلى تحقيق أهداف أسمى كشر جودة الحياة وازدهارها The good life حيث يتم التركيز على الهدف الذي يرغب العميل في تحقيقه، كما يؤكد على كيفية استخدام ايجابياته وإيجابيات بيئته للمساعدة في الوصول للهدف. ويتطلب الخروج من حدود التغيير الفردي إلى المساهمة في إحداث تغييرات إيجابية في السياق البيئي المحيط به.

ويشير ( Bishop & Feist-Price, 2001) إلى أن تعريف جودة الحياة يتضمن الجوانب الموضوعية والجوانب الشخصية، ولكن الباحثين ركزوا جل اهتمامهم على المؤشرات الموضوعية، تلك المؤشرات القابلة للقياس وللملاحظة

الخارجية مثل: الحالة الوظيفية، والدخل، والحالة الاجتماعية والاقتصادية وحجم شبكة المساندة الاجتماعية. دون التركيز على جودة الحياة النفسية (الذاتية).

ولما كان من الضروري أن يحقق الإنسان التوافق بين ما هو موضوعي وما هو ذاتي بما يجعله أكثر قدرة وكفاءة على التعامل مع الظروف الحياتية، وما ينتج عن ذلك من شعور ووعي الفرد بالهدف من الحياة والمعنى من وراء وجوده وكيونته، فهو لم يخلق عبثاً وإنما خلق لمهمة عظيمة في هذا الكون ألا وهي عبادة الله الواحد وتبعاتها بما يسمح بإعمار هذا الكون الذي سخره الله جل وعلا لهذا الكائن الذي اصطفاه على سائر ما خلق.

ومما لا شك فيه أن الطالبة في المرحلة الجامعية تتعرض لصنوف مختلفة من الإحباطات والضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الحياتية والتي أصبحت سمة العصر الحاضر والتي تعزى إلى أسباب قد تكون اجتماعية أو اقتصادية أو أسرية أو دراسية، التي تواجهها مستعينة بخبراتها المحدودة وخبرات أقرانها أيضاً المحدودة - ممن يمرون بنفس مرحلتها العمرية- ، وهذا من شأنه أن يدفعها لمواجهة العديد من المشكلات والمعوقات التي تحول دون تحقيق أهدافها، والوصول إلى تحقيق مستوى كاف من الرضا عن الحياة، ولقد أثبتت العديد من الدراسات ذلك الأثر السلبي لتأثيرات هذه الضغوط والإحباطات والتي تظهر في صورة تدني مستوى الرضا عن الحياة كدراسات: (Denizl, 2006)، (David, V. et al, 2007)، أحمد عبد الخالق وسماح الديب (٢٠٠٧)، نعمان علوان (٢٠٠٨). في حين أظهرت دراسة كل من (Kallai, E; Mielea, M, 2007) وجود علاقة إيجابية بين البحث عن معنى الحياة وردود الأفعال الإيجابية تجاه أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة (David, V. et al, 2007) أن البحث عن المعنى في الحياة تؤدي إلى قوة الإرادة الإنسانية ومن ثم التغلب على الضغوط الحياتية.

ويؤكد (Orte, et al, 2007) على أهمية البحث في تحسين جودة الحياة من خلال برامج التدخل وتنمية الصحة النفسية التي تتضمن تنمية تقدير الذات والتفؤل والرضا عن الحياة ومعنى الحياة والعمل على إعداد برامج وقائية وعلاجية.

ومن هنا جاء اهتمام البحث الراهن باستكشاف الطالبات اللاتي يعانين من صعوبات أو معوقات نفسية تقف حائلاً دون تحقيقهم لجودة الحياة النفسية والعمل على تحسينها من خلال تطبيق برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى يستند إلى مجموعة من الفنيات التي يمكن أن تنمي جوانب القوة، وتتغلب على مناحي الضعف لديهم. انطلاقاً من أن العملية الإرشادية هي عملية إنسانية تتضمن مجموعة من الخدمات التي تقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم أنفسهم وإدراك ما يعانون منها والانتفاع بقدراتهم ومواهبهم في التغلب على المشكلات التي تواجههم، بما يؤدي إلى تحقيق "نوعية جودة الحياة" لديهم والتوافق بينهم وبين البيئة التي يعيشون بها حتى يبلغوا أقصى ما يستطيعون الوصول إليه من نمو وتكامل في شخصياتهم .

ويتسق ذلك التوجه مع النظر إلى الأفراد من منظور علم النفس الإيجابي الذي يعمل على تشجيع الإمكانيات الإيجابية لدى المبحوثين من حيث: تقبل الذات والرضا عنها، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، وتعلم الاستقلالية والتخلص من الاعتمادية وصولاً إلى وضوح الرؤية للحياة والهدف منها وتحقيق المعنى، بما يفيد في عملية التوافق مع السياقات البيئية المختلفة بالإضافة إلى السعي إلى الكيفية التي تمكن الأفراد من النمو والتطور على المستوى الشخصي.

مما سبق تتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:  
« ما فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة عوامل الحياة النفسية لطالبات رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الطائف؟  
ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- « ما فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في تحسين عامل تقبل الذات لطالبات رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الطائف؟
- « ما فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في تحسين عامل العلاقات الاجتماعية لطالبات رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الطائف؟
- « ما فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في تحسين عامل الاستقلالية لطالبات رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الطائف؟
- « ما فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في تحسين عامل الغرض من الحياة لطالبات رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الطائف؟
- « ما فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في تحسين عامل التمكين البيئي (السيطرة على البيئة) لطالبات رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الطائف؟
- « ما فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في تحسين عامل النمو والتطور لطالبات رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الطائف؟

#### • أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- « التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تحسين عوامل جودة الحياة النفسية (تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية، الاستقلالية، الغرض من الحياة، التمكين البيئي، النمو والتطور الشخصي) لدى المشاركات في البحث من طالبات رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الطائف.

#### • أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في:

- « انتماء هذه الدراسة إلى مجال علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى تنمية جوانب شخصية الإنسان والوصول بها إلى أسنى معاني الحياة.
- « دراسة مفهوم جودة الحياة النفسية لطالبات الجامعة كتوجه إنساني وجودي. إلى جانب أن هذا المفهوم من بين المفاهيم التي يهتم بها المراهقون في هذه المرحلة.

- ◀ أهمية طبيعة المرحلة العمرية للمشاركات في البحث . نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد . تلك المرحلة التي تتسم بالتغيرات السريعة في جميع جوانب الشخصية والتي من الممكن أن تسبب لهم اضطرابات نفسية أو سلوكية تتطلب التدخل النفسي والتربوي المناسبين.
- ◀ أهمية الإرشاد بالمعنى كتوجه إنساني يهدف إلى استثارة إرادة المعنى والتي تجعل للحياة، والعمل، والحب، والمعاناة، وحتى الموت معنى أصيلاً يساعد الفرد على تجاوز ذاته، والتحرك في الحياة بإيجابية.
- ◀ إعداد مقياس لجودة الحياة وفقاً لنموذج ( Ryff, 1989-2008 ) لجودة الحياة النفسية.
- ◀ تصميم برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة.
- ◀ الاستفادة من نتائج البحث والتوسع في إعداد بعض البرامج لتحسين جودة الحياة النفسية للطلاب.

### • الإطار النظري :

#### • أولاً: التاريخ لجودة الحياة :

يعد كتاب الأخلاق لأرسطو (٣٨٤ - ٣٢٢ ق.م) أحد المصادر المبكرة التي تعرضت لتعريف جودة الحياة حيث قال: إن كلا من العامة أو الدهماء وأصحاب الطبقة العليا يدركون الحياة الجيدة بطريقة واحدة وهي أن يكونوا سعداء ولكن مكونات السعادة عليها خلاف إذ يقول بعض الناس شيئاً ما في حين يقول آخرون غيره ومن الشائع كذلك أن الرجل نفسه يقول أشياء مختلفة في مختلف الأوقات فعندما يقع فريسة المرض فإنه يعتقد أن السعادة هي الصحة وعندما يكون فقيراً يرى السعادة في الغنى ويرى أرسطو أن الحياة الطيبة - Well being تعنى حالة شعورية، ونوعاً من النشاط وما ذلك بالتعبير الحديث سوى نوعية الحياة (Fayers&Machin, 2007, P.5).

وأصبحت نوعية الحياة من الأولويات المهمة لدى المجتمعات الغربية بعد الحرب العالمية الثانية، وأدخل المفهوم إلى معجم المفردات، واستخدم للتعبير عن الحياة الهانئة والتي تتشكل من عدة مكونات منها: العمل والمسكن، والبيئة والصحة (مصطفى حسن حسين، ٢٠٠٤).

ومع بداية فترة الثمانينات وما تلاها في التسعينات والظهور السريع لثورة الجودة وتأكيداً لجودة المنتجات وجودة المخرجات، ودخول معايير الجودة وتطبيقها في العديد من المجالات: الصناعة، الزراعة، الاقتصاد، الطب، والسياسة والاجتماع والدراسات النفسية، كان أحد نواتج تلك الثورة هي زيادة الاهتمام البحثي بدراسة مفهوم جودة الحياة في المجالات السابقة.

ويشير فيرناندز - باليستروز (Fernandez- Ballesteros, 1998) إلى أن مصطلح جودة الحياة يعتبر مصطلح أساسي في علوم عدة منها: العلوم الاجتماعية والسياسية، والاقتصاد والبيئة وعلم النفس والطب، وعلى الرغم من أن هذا المصطلح يتضمن مكونات نفسية في المقام الأول فإنه مفهوم متعدد الأبعاد، نبعت دراسته من علوم عدة أهمها علوم الأحياء والطب وعلوم النفس وعلوم الاجتماع.

ولقد ظهر مدخلان رئيسان لدراسة متغير جودة الحياة النفسية هما:

- ◀ المدخل ألدني Hedonic أو ما يسمى جودة الحياة الذاتية Subjective Well-Being، وهذا المدخل ينظر إلى السعادة باعتبارها جوهر المزاج الإيجابي والرضا عن الحياة ، وهو ما يعني تنامي الشعور الإيجابي مع تدني الشعور السلبي.
- ◀ المدخل النفسي Psychological والذي يركز على النضج الشخصي وتنمية القدرات الكلية للفرد (Geronimo, 2001, 30) (في: محمد عبد العظيم ، ٢٠٠٨، ٦٧).

### • ثانيا: الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة

توجد أربعة اتجاهات رئيسة في تعريف جودة الحياة وتتمثل في:

#### ١. الاتجاه الفلسفي.

وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسرار الواقع وحلق في فضاء مثالي يدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخائق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي ثر، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور "مفارقة للواقع تلمساً لسعادة متخيلة حاملة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام للألام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية (سليمان رجب سيد أحمد، ٢٠٠٩).

#### ٢. الاتجاه الاجتماعي :

يرى (Hankiss,1984) أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض ، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة، ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء peer relationship تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله (في: العارف بالله محمد الغندور، ١٩٩٩).

#### ٣. الاتجاه الطبي:

ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة ، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة . إن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية ، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضا تقييم احتياجات الأفراد وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة أخرى. وتعطي جودة الحياة مؤشرا للمخاطر الصحية والتي من الممكن أن تكون جسدية أو نفسية، وذلك في غياب علاج حالي أو الاحتياج للخدمات (Raphael and others,1996:66)

## ٤- الاتجاه النفسي

ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقاً للمنظور النفسي على أنه " البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية". وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الإشباع أو عدم الرضا في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة (سليمان رجب سيد أحمد ٢٠٠٩).

## • ثالثاً: مفاهيم الدراسة

يوجد عدد من المفاهيم التي يحدث بينها وبين جودة الحياة النفسية تداخل مثل؛ مفهوم جودة الحياة، الصحة النفسية الإيجابية، جودة الحياة الذاتية، جودة الحياة الانفعالية، المرونة النفسية. ويمكن استخلاص العلاقة بين جودة الحياة النفسية وهذه المفاهيم المتداخلة حيث يمكن القول إن جودة الحياة النفسية تمثل البعد النفسي أو السيكولوجي لجودة الحياة، كما أن جودة الحياة الذاتية تمثل الجانب الداخلي المعبر عنها بالرضا عن الحياة وعن العلاقات مع الآخرين، وبالتالي تعد جزءاً من جودة الحياة النفسية، بينما تمثل جودة الحياة النفسية البعد الإيجابي للصحة النفسية الإيجابية، وجودة الحياة الانفعالية تمثل البعد الخاص بالكفاءة في التعامل مع الانفعالات والمشاعر بما يؤدي إلى تلقي الشخص تدعيمات اجتماعية إيجابية من الآخرين أثناء التفاعل معهم مما يفضي إلى تقبله لذاته ورضاه عن حياته، وأخيراً المرونة النفسية كمفهوم أساسي في مجال علم النفس الإيجابي يجسد القدرة على تجاوز الشخص للعثرات والمحن وسرعة تعافيه من تداعياتها السلبية مما يزيد من قابلية تحسين جودة حياته النفسية بشكل عام (محمود فتحي عكاشة، عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٠).

ويعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة نظراً لما يحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها البعض، كما أن مستخدمي هذا المفهوم لم يتفقوا بعد على معنى محدد لهذا المصطلح ويرجع ذلك إما إلى حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق، أو أن المتخصصين في المجالات العلمية المختلفة اعتبروا دراسة هذا المفهوم "مفهوماً خاصاً بمجالهم" وعرفوه من وجهة نظرهم المتخصصة. فهو يستخدم أحياناً للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع. كما يستخدم أحياناً أخرى للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة (أشرف عبد القادر، ٢٠٠٥، ٩٣).

وعلى الرغم من عدم الاتفاق على تعريف واحد لمفهوم جودة الحياة، إلا أنه عادة ما يشار في أدبيات المجال إلى تعريف منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه إلى جودة

الحياة بوصفها " إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، قيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلالته وعلاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته". (WHOQOL Group, 1995).

ويشير (Diener&Diener, 1995, PP.653-663) إلى أن جودة الحياة النفسية "ببساطة شديدة هي تقييم الشخص لرد فعله نحو الحياة، سواء تجسد ذلك في الرضى عن الحياة "التقويمات المعرفية" أو الوجدان "رد الفعل الانفعالي المستمر".

ويشير (Diener&Diener, 1995, PP.653-663) إلى أن جودة الحياة النفسية "ببساطة شديدة هي تقييم الشخص لرد فعله نحو الحياة، سواء تجسد ذلك في الرضى عن الحياة "التقويمات المعرفية" أو الوجدان "رد الفعل الانفعالي المستمر".

ويعرفها (Edmunds&Stewart-Brown, 2002, 23) بأنها حالة عامة من الاتزان الإنفعالي تنظم إيقاع حياة الشخص في سياق علاقاته مع ذاته وعلاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين نتيجة سيطرة مشاعر الإقبال الحيوية، الثقة، المرح، السعادة، الهدوء، حب الآخرين والاهتمام بهم.

وينظر (Longest, 2008) إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الايجابية، والاستقرار الأسري، والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة.

وسوف يتبنى البحث الحالي تعريف (Ryff, et al, 2006, 85-95) الذي يرى أن جودة الحياة هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها. كما ترتبط جودة الحياة بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.

#### • رابعا : النموذج المتبنى في البحث الحالي (نموذج Ryff)

وضعت (Ryff, 1989-2008) نموذجا لجودة الحياة النفسية يعرف باسم نموذج العوامل الستة، يتضمن عوامل:

##### ١- تقبل الذات Self- acceptance

يشير هذا البعد إلى القدرة على تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، النضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.

## ٢- العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations With others

يؤكد هذا البعد على أهمية العلاقات الشخصية الإيجابية مع الآخرين التي تتسم بالعمق، والدفء، والثقة المتبادلة، والقدرة على الحب، وتعد من أهم العناصر الأساسية في الصحة النفسية. والأشخاص الذين يمتلكون مشاعر وأحاسيس قوية في الحب والحنان هم أقرب إلى تحقيق ذواتهم من غيرهم، وأن العلاقات الإيجابية القائمة على الود والحب والعمق تعد معياراً للنضج والصحة النفسية والتوافق.

## ٣- الاستقلالية : Autonomy

وتعني الاستقلالية قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل، وقدرته على تحقيق أو تقرير مصيره بنفسه ويكون مستقلاً بذاته، يتخذ القرارات دون تردد ودون الاعتماد على الآخرين ، كما أن الاستقلالية توفر مقاومة للضغوط الاجتماعية.

## ٤- التمكن البيئي (السيطرة على البيئة) Environ mental Mastery

هو إحساس الفرد بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة والتحكم بها مستفيداً من خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهدافه في حياته .

## ٥- الغرض من الحياة (الحياة الهادفة): Purpose in life

يعني أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل هدفاً وأفكاراً توفر له معنى لحياته، فالفرد الذي يمتلك إيماناً بفعله الماضي والحاضر وتوجهه نحو مستقبله بثقة تجعل منه مدركاً لغرض حياته التي يحاول من خلالها إيجاد المعنى.

## ٦- النمو الشخصي : Personal growth

يقصد به محاولة الفرد تطوير إمكانياته من جوانب الشخصية كافة العقلية منها والنفسية، والاجتماعية، كما أنه يحاول إدراك طاقاته في نموه الشخصي الذي يعني الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات وهي تتطور وتتوسع ويكون منفتحاً ومستعداً لتلقي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في ذلك التطور، ولديه الإحساس بالواقعية، بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن وتقدم إحداثه.

ولقد أجريت العديد من الدراسات التي هدفت إلى التحقق من البناء العاملي لهذا النموذج كدراسات (Ryff&Keyes, 1995) وقد أظهرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي تأييدها لهذا النموذج، ودراسة (Lindfors, et al, 2006) لتقييم البناء العاملي للنموذج وأكدت نتائج التحليل العاملي تأييدها للمكونات الست لجودة الحياة النفسية في نموذج Ryff

## • خامسا : الإرشاد النفسي القائم على المعنى

لقد ظهرت عدة مؤلفات تؤكد النظر إلى الإرشاد النفسي كعملية نمو كمؤلفات (Little & Chapman, 1955) ، (Peters & Farwel, 1959) وتركز على أهمية رعاية وتوجيه النمو السليم والارتقاء بالسلوك وهؤلاء

وأمثالهم يؤكدون أهمية المنهج التنموي في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد ويتضمن هذا المنهج الإجراءات التي تؤدي إلى النمو السوي السليم لدى الأسوياء والعاديين حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية، والسعادة والكفاية والتوافق النفسي. ويتحقق ذلك عن طريق معرفة وفهم وتقبل الذات ونمو مفهوم موجب للذات وتحديد أهداف سليمة للحياة وأسلوب حياة موفق (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٥).

ونجد أن مدرسة العلاج بالمعنى ومؤسسها Frankl قامت على مبدأ إرادة المعنى The Will to Meaning وعارض به كلا من مبدأ اللذة الذي يحكم نظرية الدافعية في التحليل النفسي وإرادة القوة كمبدأ رئيس عند أدلر فالسعي نحو تحقيق اللذة أو الوصول إلى المكانة المهيئة للحصول على القوة والنفوذ لا يمكن أن يفسر كل صور النشاط الإنساني، في حين أن معنى الحياة لدى كل إنسان هو الذي يمكن أن يجعل من السعي الدؤوب وتحمل المعاناة شيئاً يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش. بل إن الإنسان الذي يكتشف معنى وهدف هو الإنسان الذي يستطيع أن يتحمل ندرة اللذة والافتقار إلى المكانة والنفوذ دون أن ينتقص هذا من سعادته أو من صحته النفسية فالمسعى الرئيس للإنسان هو تحقيق المعنى في الحياة لا تعقب اللذة أو تعاطف السطوة. (إيمان فوزي، ١٩٩٨). ويعد الإرشاد بالمعنى أحد الاتجاهات الحديثة في الإرشاد والعلاج النفسي والذي يستند إلى مبادئ وفنات الفلسفة الظاهريّة أو التوجه الفينومينولوجي phenomenology والاتجاه الإنساني في علم النفس؛ أي أنه توجه إنساني يهدف إلى فهم معنى الوجود الإنساني وحقيقته، وتعميق الوعي به، وتأسيس الشعور بالحرية والمسئولية، واستتارة إرادة المعنى والتي تجعل للحياة، والعمل، والحب، والمعاناة، وحتى الموت معنى أصيلاً يساعد الفرد على تجاوز ذاته، والتحرك في الحياة بإيجابية، والتوجه نحو المستقبل بنظرة متفائلة مستفيداً من الإمكانيات المحققة في الماضي لتشكيل الحاضر، ورسم صورة واضحة للمستقبل وذلك في ضوء الأسس النظرية والأساليب الفنية التي قدمها فيكتور فرانكل Frankl في مؤلفاته عن الإرشاد والعلاج بالمعنى.

ومن هنا يقوم الإرشاد بالمعنى على فكرة مساعدة الفرد على اكتشاف معاني حياته، وتحديد أهدافه، وذلك من خلال تنمية إرادته ودافعيته للبحث عن قيمة وجوده الشخصي، وفهم مغزى ومعنى وجوده من أجل تحقيق جودة حياته النفسية.

#### • سادساً : الأسس التي يقوم عليها العلاج بالمعنى

- يقوم العلاج بالمعنى على ثلاث أسس كما يرى (Frankl, 1967) وهي:
  - ◀ حرية الإرادة: لا تعني حرية الإنسان أن يتحرر من الظروف، ولكن قد يقع الإنسان في ظروف ومواقف ويبقى الخيار أمامه لأن يختار إما أن يكون حراً ويختار أو يكون مقيداً ويخضع لهذه الظروف، فحرية الإنسان تعلق فوق الحتمية النفسية إلى وجود الإنسان.
  - ◀ إرادة المعنى: تعد إرادة المعنى من الدوافع الأولية التي تخلق المعنى في حياة الفرد فالإنسان يملك أهدافاً كثيرة ولكن بإرادة المعنى يسعى إلى تحقيق هذه الأهداف.

« معنى الحياة: ويؤكد فرانكل على أننا نتحدث عن العلاج بالمعنى فنحن نصف معنى الحياة فقد يملك الإنسان أهدافا كثيرة ذات معنى ولكنه لا يسعى إلى تحقيقها ومن هنا فإن حياته تصير بلا معنى.

• **سابعاً: فنيات العلاج بالمعنى :**

١- **فنية منهج القصة الرمزية :** Parable method

تعد هذه الفنية وسيلة مفيدة مع بعض الأفراد حيث يروي المرشد قصة توضح معنى معين قد يصعب التعبير عنه بشكل مباشر، وعلى سبيل المثال يروي " فرانكل " قصة توضح معنى ارتباط الحياة الإنسانية بالمعاناة وهي قصة "حبوب الخردل" فلقد ولدت الهندية "جوت" طفلاً ولكنه مرض ومات، فشعرت بالأسر وحملت جثمانه من مكان لآخر بحثاً عن دواء، فاستهزئ الناس بها، ولكنها لجأت إلى أحد الحكماء والذي أخبرها أن الدواء الوحيد هو أن تحضر حفنة من حبوب الخردل من أول منزل بالمدينة لا يكون أحد من أهله قد مرض أو عانى أو مات فجابت المدينة من بيت إلى بيت، ولكنها لم تنجح أبداً في العثور على منزل لم يعان فيه أحد أو يموت، فأدركت أن ابنها لم يكن الوحيد الذي مرض ومات، وأنها لم تكن الوحيدة التي عانت، بالمعاناة قانون سائد بين البشر (فرانكل، ١٩٨٢، ١٤٣).

٢- **المقصد المتناقض ظاهرياً** Paradoxical intention

تعني هذه الفنية تشجيع المسترشد على أن يفعل أو يرغب في حدوث الأشياء التي يخافها بالذات أو التي لا يريد حدوثها، وعندما يفعل المسترشد ذلك فإنه يؤدي إلى توقف الشعور أو الفعل الذي يخاف المسترشد حدوثه، وتعمل هذه الفنية على علاج القلق التوقعي الذي ينشأ نتيجة الخوف من تكرار الفعل غير المرغوب ويؤدي القلق ذاته إلى حدوث ذلك الفعل غير المرغوب بحيث يتحول الأمر إلى دائرة مغلقة، وتستخدم الباحثة هذه الفنية في مساعدة أفراد العينة في إثبات سلوكهم التوكيدي والتعبير عن آرائهم سواء كانت متفقة أو مختلفة عن الآخرين ايجابية أو سلبية دون خجل أو تردد أو خوف إلى جانب تبصرهم بان المشاعر والاتجاهات الايجابية في الحياة تنعكس دائماً على تكرار حدوث الانفعالات السارة ومشاعر البهجة والتفاؤل في الحياة ( أشرف عبد الحلیم ٢٠٠٣، ٥٢).

٣- **إعادة البناء الموقفى** Situational reconstruction

أعد هذه الفنية (Maddi, et, al , 1985) وهي تهدف إلى مساعدة المسترشد على السيطرة على المواقف والمشكلات والضغوط المستقبلية التي يشعر بها، وفيها يطلب من المسترشد أن يتخيل ثلاث مواقف كان من الممكن أن تأتي أسوأ من الموقف الحالي الذي يمر به، وعندما ينجح في ذلك يطلب منه تخيل ثلاث حالات اقل سوءاً من الموقف الذي يمر به، وبعد أن يقوم المسترشد بذلك يكون لديه القدرة على إعادة بناء الموقف، كما يساعده التخيل على إعادة تقييم أحداث حياته، وتستخدم الباحثة هذه الفنية في مساعدة أفراد العينة في التحقق من إحساسهم بالقلق المستقبلي والتشاؤم الأمر الذي يجعلهم اقل نشاطاً وقدره على الاستدكار، بان تساعدهم على تخيل ما الذي يكون عليه مستقبلهم على أسوأ حال يتوقعونه ثم ما الذي اقل سوءاً من ذلك على أن يتوصلوا إلى أن واقعهم يمكن التحكم فيه لإعادة مستقبل أفضل (أشرف عبد الحلیم، ٢٠٠٣، ٥٥).

#### ٤ - تحسين الذات التعويضي Compensatory self-improvement :

يقصد بها توجيه وإرشاد الفرد إلى الإمكانيات المتاحة وغير المستغلة لديه فالفرد لديه قدرات وطاقات كامنة عليه أن يستفيد منها مما يمنحه معنى إيجابي لحياته، وذلك من خلال التقييم الموضوعي للذات والتركيز على تنمية وتطوير جوانب القوه والتخلص من أو تحسين جوانب الضعف واستغلال وقت الفراغ في نشاط مفيد، وتستخدم هذه الفنية في مساعدة أفراد العينة في الاعتماد على طاقاتهم وإمكانياتهم في تحقيق مطالبهم وإشباع حاجاتهم الأساسية دون الاعتماد على الآخرين من أجل الشعور بالمعنى في حياتهم والإحساس بوجودتها.

#### ٥ - تعديل الاتجاهات Modification of attitudes :

ابتكر (Lukas, 1984) هذه الفنية بناء على الاعتقاد بأن الفرد يمكنه التغلب على مشكلاته من خلال الاتجاه الذي يتخذه نحو تلك المشكلات، وتهدف هذه الفنية إلى إحداث تغيير إيجابي في اتجاه العميل نحو نفسه وظروفه، مما يساعده على أن يتغلب على بعض مشكلاته، وعلى أن يتقبل ويتعايش مؤقتاً مع ما لا يستطيع حله من مشكلات.

#### ٦ - المسرحيات الفنية القائمة على المعنى (اللوجودراما) Logo drama :

تقوم هذه الفنية على أساس تخيل الماضي من الحياة بهدف تعزيز الإحساس بالمسئولية نحو الوجود الشخصي والإفادة من هذا التخييل في الربط بين الماضي والحاضر من الحياة بهدف إنجاح المستقبل، وتستخدم هذه الفنية في مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية في اكتشاف المعنى والهدف في حياتهم من خلال تخيل أنفسهم في مكانة اجتماعية عالية ومتميزة ولديهم القدرة على المشاركة الاجتماعية الفعالة وشعورهم بالمسئولية الاجتماعية إلى جانب حصولهم على المساندة الاجتماعية من الأفراد المحيطين بهم (فرانكل، ١٩٨٢ : ١٥٤).

#### ٧- إيقاف الإمعان الفكري Dereliction :

تقوم هذه الفنية على فكرة أن التلقائية والنشاط السوي يتعرضان للإعاقة إذا جعل الإنسان منها هدفاً مفرطاً للاهتمام، وتستخدم في الحالات التي تقترن فيها الأعراض العصابية بالملاحظة القهرية للذات أو ما يسمى في الإرشاد بالمعنى بظاهرة الإمعان الفكري المفرط Hyper-reflection والقصد المفرط Hyper-intention، وتعتمد هذه الفنية على قدرة الإنسان على تجاوز ذاته، وتهدف إلى كسر الحلقة المفرغة بالحيلولة بين الفرد وانتباهه المفرط لنفسه حيث يتجاهل الفرد عصابه، ويركز انتباهه بعيداً عن ذاته، ويحدث ذلك من خلال اكتساب توجه جديد نحو معنى متميز لحياته (فتحي الضبع، ٢٠٠٦، ١١٦).

#### ٨ - الحوار السقراطي The Socratic dialogue :

تقوم هذه الفنية مع المسترشد من أجل استثارة المعنى عنده، وذلك بتوجيه أسئلة تستحث تفكير ووجدان المشاركات في البرنامج في إطار حوار تساؤلي وتستخدم هذه الفنية في تقويم المعتقدات الدينية والخلقية والاجتماعية لديهم وزيادة إحساسهم بالحياة، ويتوجيه أسئلة مرتبطة بذلك مثل : إلى أي مدى تشعر باليقين في الله ؟ هل تشعر بأن لديك ما تعيش من أجله ؟ (دعاء الصاوي، ٢٠٠٩، ١٠٧).

### • ثامنا: البرنامج الإرشادي

يعرف حامد زهران (١٩٨٨، ٤٣٨) البرنامج الإرشادي بأنه "تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية، ويحتوي على مجموعة من الخدمات تساعد على حل المشكلات التي تواجه الأفراد في مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الإرشاد والتوجيه الأمر الذي يؤدي إلى توافق الفرد والتحصين ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلاً، فالبرنامج الإرشادي، يعتمد بالدرجة الأولى على الجانب الوقائي أي وقاية الأفراد من الوقوع في بعض المشكلات الاجتماعية وتخفيف نسبة تأثيرها إلى أكبر درجة ممكنة".

كما يعرفه صالح حسن الداهري (٢٠٠٥، ٤٦٨) بأنه "عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو، ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك".

ويعرف البرنامج الإرشادي في البحث الحالي بأنه "تصميم منظم ومخطط على أسس وركائز الإرشاد بالمعنى، مصاغ في صورة موديوالات تعليمية ويتكون من مجموعة من الأنشطة والتدريبات التي تقوم المشاركات في البرنامج بتنفيذها تحت إشراف وتوجيه الباحثة أثناء التطبيق لتزويدهن بالمفاهيم والخبرات التي من شأنها أن تؤدي إلى تحسين جودة الحياة النفسية لديهن".

### • دراسات سابقة:

سوف يتم استعراض الدراسات التي استخدمت برامج إرشادية منها ما هو قائم على الإرشاد بالمعنى ومنها ما هو برنامج إرشادي جمعي والتي ترتبط مع البحث الحالي بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وذلك لعدم الحصول على دراسات سابقة ترتبط بمشكلة البحث الحالي بصورة مباشرة. وفيما يلي نستعرض هذه الدراسات.

استهدفت دراسة حسام الدين محمود عزب (٢٠٠٤) تقديم برنامج إرشادي تكاملي مستخدماً فنيات التعديل المعرفي السلوكي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لعينة قوامها (٣٠) طالب من طلاب كلية التربية الذكور الذين يعانون من اكتئاب مرتفع وفقاً لتشخيص كلبنيكي من خلال تردهم على العيادة النفسية بكلية التربية، وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (١٥) طالب، والأخرى ضابطة (١٥) طالب، واستخدم الباحث قائمة بيك الثانية للإكتئاب، ومقياس جودة الحياة، وتوصلت الدراسة إلى تحسن مؤشرات جودة الحياة وانخفاض الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة صلاح الدين عراقية (٢٠٠٦) من بين ما هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي لأباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في تحسين جودة الحياة لدى أبنائهم، وذلك على عينة مكونة من (١١) أب لإحدى عشر طفلاً من ذوي الاحتياجات الخاصة، وأوضحت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي للأباء في تحسين جودة الحياة من حيث الرضا عن الحياة لدى أبنائهم ذوي الاحتياجات الخاصة.

واستخدم عاطف مسعد الحسيني (٢٠٠٨) العلاج بالمعنى في تخفيف قلق المستقبل على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس ممن يعانون من ارتفاع مستوى قلق المستقبل، طبق عليهم مقياس قلق المستقبل ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي بالإضافة إلى برنامج العلاج بالمعنى، وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما ضابطة وأخرى تجريبية، وكشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج المستخدم في تخفيف قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج، وكذلك بعد انقضاء فترة المتابعة. وقامت هند كامل عبد الرحمن (٢٠٠٨) باستخدام العلاج بالمعنى في علاج قلق الموت لدى عينة من المسنين، وتكونت العينة من (٢٠) مسن ومسننة، وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين وتم استخدام مقياس الهدف من الحياة، ومقياس قلق الموت، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس ما بعد المتابعة للمجموعتين التجريبيتين، وذلك على درجات كلا من مقياس الهدف في الحياة ومقياس قلق لدى الموت.

وفي دراسة (Ilias, et al.,2008) إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج تربوي نفسي في خفض الضغوط النفسية وزيادة طيب الحياة النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الصعوبات العقلية، وتكونت العينة من (٢٠) أب في المدى العمري (٥٨-٣٥) سنة، واستخدم الباحث قائمة الضغوط النفسية، واستفتاء الصحة العامة، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية، كما وجد أثرا للبرنامج التدريبي في خفض الضغوط النفسية وزيادة طيب الحياة النفسية.

وهدف دراسة دعاء الصاوي السيد حسن (٢٠٠٩) إلى قياس مستوى جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة وفقا لمتغير الجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وتحديد مدى فاعلية الإرشاد الوجودي في تنمية جودة الحياة المدركة، وتكونت العينة من (٥٢٦) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج من تخصصات علمية مختلفة، كما قامت الباحثة بالتطبيق على عينة تجريبية تكونت من (٣٠) طالبة وأخرى ضابطة قوامها (١٥) للتأكد من فوض الدراسة وتحقيق أهدافها. واستخدمت الأدوات التالية: استمارة بيانات عامة عن الطالب الجامعي، مقياس جودة الحياة المدركة، مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية، برنامج إرشادي قائم على مبادئ الإرشاد الوجودي. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية وذلك لصالح المجموعة التجريبية. مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم استخدامه في الدراسة الحالية في تنمية الشعور بجودة الحياة الشخصية لدى طالبات العينة التجريبية مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم يتعرضن لتأثير البرنامج الإرشادي. درست سمر صلاح محمود (٢٠٠٩) فاعلية برنامج إرشاد بالمعنى لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط ورفع مستوى معنى الحياة وذلك على عينة من المعلمات بلغت (٢٠) معلمة وزعت على مجموعتين (١٠) مجموعة تجريبية، و(١٠) مجموعة ضابطة

من مرتفعي الشعور بالضغط ومنخفضي مستوى معنى الحياة، ومنخفضي مهارات التعامل مع الضغوط، وانتهت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب القياس القبلي لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات القياس البعدي لنفس المجموعة على مقياس معنى الحياة في اتجاه ارتفاع مستوى معنى الحياة في القياس البعدي، وأيضاً على مقياس مهارات التعامل مع الضغوط في اتجاه ارتفاع مستوى المهارات في القياس البعدي.

ودرس عبد الكريم المدهون (٢٠٠٩) فاعلية برنامج إرشادي جماعي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة، وتكونت العينة من (٢٨) فرداً يمثلون المجموعة التجريبية، (٢٨) فرداً يمثلون المجموعة الضابطة، واستخدم الباحث الأدوات: مقياس مواقف الحياة الضاغطة، مقياس الرضا عن الحياة، والبرنامج الإرشادي الجماعي، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين الرضا عن الحياة لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

#### • تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من استعراض الدراسات السابقة أنها جميعاً استخدمت برامج إرشادية متنوعة فمنها دراسة حسام الدين محمود العزب (٢٠٠٤) الذي استخدم برنامج إرشادي تكاملي، واستخدم (Ilias, et al., 2008) برنامج تربوي نفسي، كما استخدم عبد الكريم المدهون (٢٠٠٩) برنامج إرشادي جماعي، في حين استخدم كل من: عاطف مسعد الحسيني (٢٠٠٨)، هند كامل عبد الرحمن (٢٠٠٨)، دعاء الصاوي السيد حسن (٢٠٠٩)، سمر صلاح محمود (٢٠٠٩) برامج إرشادية قائمة على الإرشاد بالمعنى. وذلك في تحسين أو زيادة أو تنمية جودة الحياة أو طيب الحياة أو الرضا عن الحياة.

ولقد تم عرض دراسة عاطف مسعد الحسيني (٢٠٠٨) التي هدفت إلى تخفيف قلق المستقبل، ودراسة هند كامل عبد الرحمن (٢٠٠٨) التي هدفت إلى علاج قلق الموت وذلك لارتباطهما بموضوع البحث الحالي بصورة قد تبدو غير مباشرة لكنهما في الواقع مرتبطتان ارتباطاً مباشراً ووثيق الصلة بجودة الحياة النفسية التي تعكس الإحساس بالرضا عن الحياة وإرادة المعنى التي تجعل للحياة وللمستقبل، والمعاناة، وحتى الموت معنى أصيلاً يساعد الفرد على تجاوز ذاته والتحرك في الحياة بإيجابية.

وتباينت العينات ما بين طلاب جامعيين وآباء ومعلمات ومسنين، كما لوحظ أن هذه الدراسات قد تناولت متغير جودة الحياة أو المتغيرات الأخرى كطيب الحياة والهدف من الحياة كمتغير مترتب على متغيرات خفض الاكتئاب أو خفض الضغوط أو تنمية مهارات التعامل مع الضغوط، ولم يكن هدفاً صريحاً إلا في دراسة دعاء الصاوي السيد حسن (٢٠٠٩).

وجاءت نتائج الدراسات السابقة لتؤكد أن استخدام البرامج الإرشادية لها أثر إيجابي في تحسين جودة الحياة وأن هذا الأثر ناتج عن التدريب الذي تلقته المجموعات المشاركة في هذه الدراسات بما يؤكد أهمية البرامج الإرشادية بما تتضمنه من فنيات سواء معرفية أو وجدانية أو سلوكية أو تكاملية في تنمية

الاتجاهات الإيجابية لدى المبحوثين والتي ينعكس أثرها على الشعور بطيب الحياة النفسية. هذا باستثناء دراسة هند كامل عبد الرحمن (٢٠٠٨) التي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائية قبل وبعد البرنامج على مقياس قلق الموت ومقياس الهدف من الحياة.

وعلى الرغم من أهمية الإرشاد بالمعنى فإنه لا توجد دراسة واحدة أجريت على البيئة السعودية - في حدود علم الباحثين- تناولت تحسين جودة الحياة لطالبات الجامعة باستخدام برنامج إرشادي بالمعنى، من هنا جاءت أهمية البحث الحالي.

#### • فرض البحث:

« توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المشاركات في البرنامج في القياسين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة النفسية في اتجاه متوسطات درجات القياس البعدي.

#### • إجراءات البحث:

#### • المنهج المستخدم:

استخدم في هذا البحث التصميم شبه التجريبي المعروف بتصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة غير المتكافئة Pre-Posttest Nonequivalent Control Group Design.

#### • المشاركات في البحث:

تم اختيار المشاركات في الدراسة من طالبات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة الطائف في العام الدراسي ٢٠١٠ م، وذلك بطريقة عمدية من الذين حصلوا على درجات متدنية (الإرباعي الأدنى) على مقياس جودة الحياة النفسية وعددهم (٣٣) طالبة من إجمالي (١٣٣) طالبة تتراوح أعمارهن بين (١٩-٢٤) سنة بمتوسط حسابي (٢١,٢٦) وانحراف معياري (١,٨٠٠).

#### • أدوات البحث :

تتمثل أدوات البحث الحالي في:

#### • مقياس جودة الحياة النفسية لطلاب الجامعة إعداد سمية علي عبد الوارث (ملحق ١):

يتكون المقياس من (٦٠) مفردة صيغت في صورة موجبة موزعة على ستة أبعاد تمثل جودة الحياة النفسية وفقا لنموذج Ryff & Keyes, 1995 يجب المفضوحص على كل مفردة وفق تدرج رباعي (أوافق بشدة، أوافق، غير موافق، لا أوافق) ولتصحيح المفردات تأخذ أوافق بشدة الدرجة (٣)، أوافق الدرجة (٢)، غير موافق الدرجة (١)، لا أوافق الدرجة (٠)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر- ٦٠ درجة) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع جودة الحياة النفسية لدى الفرد. وتتوزع مستويات جودة الحياة النفسية على المقياس على النحو التالي: (من صفر- ١٥ مستوى منخفض)، (من ١٦- ٣٠ مستوى متوسط)، (من ٣١- ٤٥ مستوى جيد)، (من ٤٦- ٦٠ مستوى مرتفع). ويوضح جدول (٢) توزيع مفردات المقياس تبعاً لأبعاده الستة.

جدول (٢): توزيع مفردات مقياس جودة الحياة النفسية تبعاً للأبعاد الستة

المفردات	الأبعاد
١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	تقبل الذات
١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠	العلاقات الاجتماعية الايجابية
٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١	الاستقلالية
٤٠، ٣٩، ٣٨، ٣٧، ٣٦، ٣٥، ٣٤، ٣٣، ٣٢، ٣١	التمكين البيئي
٥٠، ٤٩، ٤٨، ٤٧، ٤٦، ٤٥، ٤٤، ٤٣، ٤٢، ٤١	الغرض من الحياة
٦٠، ٥٩، ٥٨، ٥٧، ٥٦، ٥٥، ٥٤، ٥٣، ٥٢، ٥١	النمو والتطور الشخصي

وللتحقق من الشروط السيكومترية للمقياس في البيئة السعودية تم حساب وتقدير ثبات وصدق المقياس كما يلي :

#### • حساب الصدق :

◀ صدق المحكمين: تم عرض الصورة المبدئية للاختبار على عدد (١٣) محكم من الأساتذة المتخصصين بعلم النفس، بكلية التربية - جامعة الطائف بغرض إبداء الرأي حول مدى تطابق مفردات المقياس مع تعريف الأبعاد التي يقيسها، ومدى مناسبتها للمرحلة العمرية التي وضعت من أجلها ونتج عن ذلك الإبقاء على جميع مفردات المقياس حيث كانت نسبة الاتفاق على كل مفردة أكثر ٨٥% من عدد المحكمين.

◀ الاتساق الداخلي للمقياس وتم التحقق من ذلك بحساب قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة تحت مستوى ٠،٠١، حيث تراوحت هذه القيم بالنسبة لبعدها: تقبل الذات بين ٠،٤٥، ٠،٥٦؛ وبعدها العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بين ٠،٤٢، ٠،٦٠؛ وبعدها الاستقلالية بين ٠،٥٧، ٠،٦٦؛ وبعدها التمكين البيئي بين ٠،٥٧، ٠،٦٦؛ وبعدها الغرض من الحياة بين ٠،٥٧، ٠،٧٢؛ وبعدها النمو والتطور الشخصي بين ٠،٥٩، ٠،٦٧. وهذا يشير إلى تمتع مفردات المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي في قياس جودة الحياة النفسية.

◀ كما تم حساب معاملات ارتباط المقاييس الفرعية ببعضها البعض: وجاءت قيم معاملات الارتباط دالة تحت مستوى ٠،٠١. حيث تراوحت هذه القيم بين ٠،٦٥، ٠،٥٧.

◀ كما تم حساب معاملات ارتباط المقاييس الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة النفسية وجاءت قيم معاملات الارتباط مساوية: (٠،٧٠٣، ٠،٦٤٩، ٠،٧٧٥، ٠،٧٨٢، ٠،٨٣٣، ٠،٨٠٦)، على التوالي دالة تحت مستوى ٠،٠١.

#### • حساب الثبات : تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام التالي :

تم حساب معامل  $\alpha$  لكرونباخ، التجزئة النصفية لسبيرمان - براون على عينة قوامها (١٣٣) طالبة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٣).

جدول (٣) قيم معاملات ثبات مقياس جودة الحياة النفسية

التجزئة النصفية	$\alpha$ لكرونباخ	أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية
٠,٥٤٣	٠,٦٠٣	تقبل الذات
٠,٧٠٦	٠,٦٩٠	العلاقات الاجتماعية
٠,٦٣٦	٠,٥٩٦	الاجيابة
٠,٧٦١	٠,٧٥٩	الاستقلالية
٠,٧٠١	٠,٧٥٩	التمكين البيئي
٠,٧١٥	٠,٧٥٨	الغرض من الحياة
		النمو والتطور الشخصي

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات الثبات جاءت مرتفعة ودالة لذا يمكن القول بأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

## ٢- البرنامج الإرشادي إعداد سمية علي عبد الوارث (ملحق ٢)

تعتمد فلسفة بناء هذا البرنامج على فلسفة علم النفس الإيجابي التي تركز على الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية وتعمل على تنميتها لأن الإنسان لديه من الإرادة والعزيمة لأن يحدد ما يكون عليه وما سيكون عليه بعد مشيئة الله تعالى، وذلك من خلال صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة الرضا عن الحياة، وتحسين نوعية حياة الإنسان، وتعميم وتعزيز أدائه في مختلف سياقات ومواقف الحياة. كما استند بناء هذا البرنامج على الأسس والركائز التي يقوم عليها العلاج بالمعنى.

وقد مر إعداد هذا البرنامج بالخطوات الآتية :

« تم صياغة البرنامج التدريبي باستخدام إستراتيجية المديولات التعليمية Modules strategy، والمديول التعليمي هو وحدة تعليمية مصغرة محددة ضمن مجموعة متكاملة ومتتابعة من الوحدات التي تكون في مجموعها برنامجا تعليميا معيناً يعرف بالرزمة التعليمية، وهذه الوحدة تضم مجموعة متنوعة من الأنشطة التعليمية (بدائل) تساعد المتعلم على تحقيق أهداف تعليمية محددة بجهد الذاتي، وحسب قدرته وسرعته الخاصة وتحت إشراف وتوجيه المعلم، ويتفاوت الوقت اللازم لإتقان الوحدة وفقاً لطول ونوعية أهدافها ومحتواها (محمد السيد علي، ٢٠٠٢).

« تم بناء البرنامج المقترح مستندا إلى نموذج Ryff & Keyes, 1995 للعوامل الستة لجودة الحياة النفسية، بحيث تكون من الأجزاء الآتية: مقدمة البرنامج، أهداف البرنامج، أهداف البرنامج الإجرائية، إلى جانب وجود اختبار قبلي واختبار بعدي في محتوى البعد (العامل) الذي يتم التدريب عليه (العوامل الستة لجودة الحياة النفسية) في كل جلسة من جلسات البرنامج .

« بناء محتوى البرنامج: يرتبط محتوى البرنامج بأهدافه التي تعد بمثابة المعايير التي يتم في ضوءها اختيار وبناء وتنظيم المحتوى والأنشطة والوسائل التعليمية والتدريبية المساعدة. وقد تم اختيار محتوى البرنامج من الأدب النفسي، كما تضمن مجموعة من الأنشطة التعليمية الملحقة بمحتوى كل بعد بهدف تعزيز فهم الطالب للمحتوى الخاص بكل بعد من

- أبعاد جودة الحياة النفسية، وقد روعيت بعض الأسس عند وضع أنشطة التعليم والتعلم ومنها :
- « أن ترتبط بالأهداف والمحتوى وطرق التدريس وبمصادر التعليم والتعلم المتاحة.
- « أن تتم بحيث تتيح الفرصة لمجموعة الدراسة للمشاركة الإيجابية الفعالة.
- « التنوع ما بين أنشطة تتعلق بالجانب النظري، وأنشطة تتعلق بالجانب التطبيقي.
- « تقديم تغذية راجعة مبكرة وإيجابية تساعد الطلاب على الاعتقاد بأنهم يستطيعون العمل بصورة جيدة.
- « تخصيص مهمات ليست بالسهلة جدا ولا بالصعبة جدا لضمان وجود فرص لنجاح الطلاب.
- « مساعدة الطلاب على إيجاد معنى وقيمة لما يتدربون عليه.
- « مساعدة الطلاب على الشعور بأنهم أعضاء ذوى قيمة في المجتمع.
- « مناقشة تعقب كل بعد بهدف الوقوف على مدى اكتساب الطالبة للأهداف الموضوعية.
- « تنظيم محتوى البرنامج: تم تنظيم محتوى البرنامج وفق عدة مبادئ وهى:
- « تجزئة المحتوى إلى عدد من الإجراءات الفرعية والتي تكون في مجموعها البعد الرئيس.
- « دراسة المحتوى المستخدم، وذلك عن طريق تقديم محتوى نظري ، وتقديم إرشادات للتطبيق ، وأمثلة موجهة لخطوات التنفيذ.
- « فنيات البرنامج التدريبي: اعتمد البرنامج الإرشادي على عدد من الفنيات التي تساعد في تحسين جودة الحياة النفسية والتي تمثلت في: فنية منهج القصة الرمزية، المقصد المتناقض ظاهريا، إعادة البناء الموقفي، تحسين الذات التعويضي، تعديل الاتجاهات، المسرحيات الفنية القائمة على المعنى إيقاف الإمعان الفكري، الحوار السقراطي. والتي تم تناولها في الإطار النظري للبحث.
- « الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج التدريبي: تم استخدام: المحاضرة، المناقشة الحرة، النشاط المنزلي، التغذية الراجعة.
- « التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق: بعد أن تم إعداد الوحدات التعليمية الخاصة بأبعاد جودة الحياة النفسية في صورتها الأولية ( في صورة مديولات تعليمية ) تم عرضها على مجموعة من السادة المحكمين للتأكد من: صحة صياغة عنوان كل وحدة تعليمية، صحة التعليمات ومناسبتها للطلاب، مناسبة الأهداف التعليمية للوحدة، سلامة تنظيم وصياغة المحتوى، مناسبة الأنشطة الملحقه بالمحتوى. وقد أبدى السادة المحكمون بعض الملاحظات وقد روعيت هذه الملاحظات عند إعداد الصورة النهائية للوحدات التعليمية التي يتضمنها البرنامج الإرشادي الحالي.
- « جلسات البرنامج التدريبي: تكون البرنامج التدريبي من (١٦) جلسة موزعة على (٨) موديولات، تراوحت كل جلسة بين (٦٠ - ٩٠) دقيقة، وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج على المشاركات في البرنامج في الفترة من فبراير

٢٠٠٩ إلى إبريل ٢٠٠٩م، ويتم في نهاية كل جلسة تقديم ملخص لما تم مناقشته وتعلمه في الجلسة من مفاهيم وإستراتيجيات وتحديد النشاط المنزلي الذي يتطلب نقل الخبرة المتعلمة إلى مواقف الحياة اليومية الفعلية للطالبة.

- ◀ إجراء عملية القياس القبلي والبعدي: تم عن طريق تطبيق أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية في جلسات البرنامج، على المشاركات في البحث قبل وبعد الانتهاء من التدريب على العوامل الستة لجودة الحياة النفسية.
- ◀ تقييم البرنامج التدريبي: تم التقييم بهدف معرفة تأثيره في اتجاه التدريبات نحو البرنامج التدريبي وذلك عن طريق استمارة تقييم البرنامج. ومن خلال تحليل مضمون استجابات المشاركات على استمارة تقييم الجلسة اتضح أن تقييم المشاركات كان إيجابياً.

#### • الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- ◀ اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات، ثم حساب حجم التأثير باستخدام مربع إيتا  $\eta^2$  المكمل للدلالة الإحصائية لقيمة (ت).

#### • نتائج البحث:

نتائج فرض البحث: والذي بنص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المشاركات في البرنامج في القياسين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة النفسية في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتوسطات درجات المشاركات في البرنامج في كل من القياس القبلي والقياس البعدي في درجات كل بعد من الأبعاد الستة والدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية. والجدول (٤) يوضح نتائج التحليل الإحصائي .

جدول (٤): الفروق بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في جودة الحياة النفسية

قيمة (ت)	الانحرافات المعيارية		المتوسطات الحسابية		المتغيرات
	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	
٧,٤٢٠ ❖❖	١,٨٠٥	٤,٨٣٩	٢٧,١٥٢	٢٠,٤٨٥	تقبل الذات
٥,٧٤٠ ❖	١,٧١١	٤,٧٥٥	٢٧,٦٣٦	٢٢,٦٣٦	العلاقات الاجتماعية الإيجابية
١٠,١٩١ ❖	١,٦٤٨	٤,٠٣٢	٢٧,٨٤٩	١٩,٤٥٥	الاستقلالية
١١,٠٠٧ ❖	١,٧٥٥	٤,٧٢٩	٢٧,١٨١	١٨,٠٨٠	التمكين البيئي
٦,٦٠٢ ❖	٢,٤١٤	٥,٤٧٧	٢٨,٢٧٣	٢١,٣٩٤	الغرض من الحياة
٦,٧١٨ ❖❖	١,٩٦٥	٥,٥٩٨	٢٧,٦٣٦	٢٠,٦٩٧	النمو والتطور الشخصي
١٨,٥٢٠ ❖	٧,٢٦٧	١١,١٣٩	١٦٥,٦٠٦	١٢٢,٧٢٧	الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً تحت مستوى (٠.٠١) في اتجاه متوسطات درجات القياس البعدي في عوامل جودة الحياة النفسية (تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الايجابية، الاستقلالية، الغرض من الحياة، النمو والتطور الشخصي) والدرجة الكلية لعوامل جودة الحياة النفسية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من: حسام الدين محمود العزب (٢٠٠٤)، (Ilias, et al., 2008)، كما استخدم عبد الكريم المدهون (٢٠٠٩) عاطف مسعد الحسيني (٢٠٠٨)، دعاء الصاوي السيد حسن (٢٠٠٩) سمر صلاح محمود (٢٠٠٩)، في التأثير الإيجابي للبرامج الإرشادية على تحسين جودة الحياة. وتدعم هذه النتيجة الأثر الإيجابي لاستخدام الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الطالبات المشاركات في البرنامج.

ولمعرفة حجم التأثير للمتغير المستقل (الإرشاد بالمعنى) على المتغيرات التابعة (أبعاد جودة الحياة النفسية: تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الايجابية، الاستقلالية، التمكين البيئي، الغرض من الحياة، النمو والتطور الشخصي) تم استخدام مربع إيتا 2 وجدول (٥) يوضح هذه النتائج.

جدول (٥): حجم التأثير للإرشاد بالمعنى على تحسين جودة الحياة النفسية

المتغيرات التابعة	قيمة ت	درجات الحرية	حجم التأثير $\eta^2$
تقبل الذات	٧,٤٢٠	٣٢	٠,٦٣
العلاقات الاجتماعية الايجابية	٥,٧٤٠	٣٢	٠,٣٧
الاستقلالية	١٠,١٩١	٣٢	٠,٦٢
التمكين البيئي	١١,٠٠٧	٣٢	٠,٧٩
الغرض من الحياة	٦,٦٠٢	٣٢	٠,٥٧
النمو والتطور الشخصي	٦,٧١٨	٣٢	٠,٥٨

يتضح من جدول (٥) أن قيم ( $\eta^2$ ) كبيرة وهذا يعني أن نسبة التباين المفسر الذي تحدثه المعالجة التجريبية (التمثلة في استخدام الإرشاد بالمعنى) في التباين المنظم للمتغير التابع (فيما يتصل بتقبل الذات) يقدر بنسبة (٤٦٪) (فيما يتصل بعامل العلاقات الاجتماعية الايجابية) يقدر بنسبة (٣٤٪)، (فيما يختص بعامل الاستقلالية)، يقدر بنسبة (٦٢٪)، (فيما يختص بعامل التمكين البيئي) يقدر بنسبة (٦٥٪)، (فيما يختص بعامل الغرض من الحياة) يقدر بنسبة (٤١٪)، (فيما يختص بعامل النمو والتطور الشخصي) يقدر بنسبة (٤١٪)، وهي بذلك تعبر عن حجم تأثير كبير للمتغير المستقل (المعالجة التجريبية) وفقاً لفضّاد أبو حطب وآمال صادق (١٩٩٦، ٤٤٢) حيث أن التأثير الذي يفسر حوالي ١٥٪ فأكثر من التباين الكلي يعد تأثيراً كبيراً. ويشير ذلك إلى أن استخدام الإرشاد بالمعنى ذو فعالية كبيرة في تحسين عوامل جودة الحياة النفسية للمشاركات الذين تلقوا التدريب.

#### • مناقشة النتائج:

تشير نتائج البحث الحالي إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين عوامل جودة الحياة النفسية لطالبات الجامعة وفقاً لنموذج Ryff & Keyes, 1995

وتبدو أهمية الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة واضحة إذا علمنا أن هناك من ينظر إلى جودة الحياة باعتبارها دالة التغير النفسي والاجتماعي الايجابي الذي يحدث في استجابات الأفراد والخدمات المقدمة، وتتداخل جودة الحياة من المنظور النفسي مع أبعاد جودة الحياة من المنظورات الأخرى.

كما تشير نتائج البحث إلى أن الفنيات التي تم استخدامها في البرنامج أدت إلى مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على زيادة تقبلهم لذواتهم والرضا عنها من خلال اكتشاف معناها والجوانب الايجابية فيها، وأيضاً من خلال التأكيد من جانب الباحثة أثناء التدريب على أن جودة الحياة الحقيقية تكمن في تمسك الإنسان بما يستطيع إنجازه، والتفوق فيه وإثبات وجوده، بهذا يقي الإنسان نفسه التوتر والخوف والقلق، ووقاية الإنسان لنفسه تتأتى من كونه يعي ذاته ويؤمن بأهمية أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه ويتبلور ذلك في علاقات اجتماعية تتسم بالبعد عن الأنانية والمصلحة الشخصية... علاقات تتسم بالإيجابية والعطاء والتسامح والإيثارة... وبهذا يصبح وجود الإنسان له معنى وهدف في الحياة. ومقومات جودة حياة الإنسان في هذه الحالة توجد داخله هو وليس في خارجه، في امكانياته في انجازاته في قدراته، في استعداداته، في تكامل شخصيته.

وتعتقد الباحثتان أن التأكيد على استخدام الآيات القرآنية والأحاديث النبوية المشرفة وقصص الصحابة والتابعين ونماذج من حياة الناجحين أدت إلى تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية المشاركات في البرنامج لكون الدين لصيق الصلة بالتكوين البشري بغض النظر عن كون المتلقي مسلماً أم لا لأنها الفطرة التي فطر الله تعالى الناس عليها.

وتؤكد نتائج البحث الحالي تلك العلاقة الديناميكية بين العوامل الستة لجودة الحياة - موضع البحث الحالي - ويمكن تفسير ذلك في إطار التوفيق والتوازن والتكامل بين هذه العوامل فالوعي بالذات وتقبلها يدفع الفرد ويعطيه الطاقة التي تعينه على الاعتماد على النفس والحرية في إتباع رؤاه وقوانينه الخاصة به في إطار السياق البيئي والاجتماعي حيث لا تكتمل هوية الفرد إلا بحاجته إلى الارتباط بالآخر بعلاقات اجتماعية ايجابية يستقيم بها مسار نموه النفسي، بما يسمح له من مرونة شخصية في التعامل مع مختلف السياقات البيئية، من هنا تتجه أفعاله وتصرفاته نحو تحقيق الهدف من الحياة ويطور قدراته وإمكاناته في سبيل إثراء حياته الشخصية ومن ثم تحقيق جودة الحياة النفسية.

ومن هنا يمكننا القول بأن الإرشاد بالمعنى يعمل على مساعدة الفرد على اكتشاف معنى حياته، وتحديد أهدافه، وذلك من خلال تنمية إرادته ودافعياته للبحث عن قيمة وجوده الشخصي، وفهم مغزى ومعنى وجوده وتطوير ذاته من أجل تحقيق جودة حياته النفسية.

#### • توصيات البحث:

من خلال ما توصل إليه البحث من نتائج يتضح ضرورة التأكيد على أهمية البرامج الإرشادية القائمة على المعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لطلاب الجامعة. من هنا توصي الباحثتان بما يلي:

- ◀ إجراء دراسة مسحية للتعرف إلى مستوى جودة الحياة النفسية لطلاب جامعة الطائف من الجنسين.
- ◀ محاولة الاستفادة بالبرنامج الإرشادي القائم على المعنى لتحسين جودة الحياة في بناء مقرر دراسي لطلاب الجامعة.

• قائمة المراجع :

• أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد عبد الخالق ، وسماح الديب (٢٠٠٧). التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، دراسات عربية في علم النفس، مجلد (٦)، عدد (١)، ٩٣- ١٤٧.
- ٢- أشرف أحمد عبد القادر (٢٠٠٥). تحسين جودة الحياة كمنبئ للحد من الإعاقة، ندوة تطوير الأداء في مجال الوقاية من الإعاقة، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، ص ٨٩- ١٢٨.
- ٣- أشرف محمد عبد الحليم (٢٠٠٣). فاعلية بعض فنيات العلاج الوجودي لخفض الاكتئاب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس.
- ٤- العارف بالله محمد الغندور (١٩٩٩). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة "دراسة نظرية"، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس " جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين" القاهرة من ١٠ - ١٢ نوفمبر ١٩٩٩. القاهرة، ١- ١٧٧.
- ٥- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٨). التوجيه والإرشاد النفسي، (ط٦)، عالم الكتب، القاهرة.
- ٦- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
- ٧- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠٤). برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل. المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر "التعليم للجميع... التربية وآفاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي"، من ٢٨- ٢٩ مارس ٢٠٠٤، ص ٥٧٥- ٦٠٥.
- ٨- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق "الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"، الزقازيق ١٥- ١٦ مارس ٢٠٠٥، ص ١٣- ٢٣.
- ٩- دعاء الصاوي السيد حسن (٢٠٠٩). جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنميتها. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ١٠- سليمان رجب سيد أحمد (٢٠٠٩). جودة حياة ذوي صعوبات التعلم وجودة حياة أسرهم <http://www.alami.ae/125.html>
- ١١- سمر صلاح محمود (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشاد بالمعنى لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات. مجلة كلية التربية "التربية وعلم النفس"، جامعة عين شمس، العدد (٣٣) الجزء الثالث، ص ٤٤٥- ٤٧٥.

- ١٢- صالح حسن الداھري (٢٠٠١). مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي ، ط ١ ، دار الكندي ومؤسسة حمادة ، إربد : الأردن.
- ١٣- صلاح الدين عراققة محمد (٢٠٠٦). فعالية برنامج إرشادي للأباء لتحسين جودة الحياة لدى أبنائهم ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بنها، المجلد السادس عشر، العدد ٦٦، ص ص ٢١٩ - ٢٥٨.
- ١٤- عاطف مسعد الحسيني (٢٠٠٨). فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٥- عبد الكريم سعيد المدهون (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين، مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، العدد الثاني، الجزء الثاني، المجلد السابع عشر.
- ١٦- فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠٠٦). فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابي للحياة، السودان، جامعة جنوب الوادي.
- ١٧- فؤاد أبو حطب، وأمال صادق (١٩٩٦). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي للعلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: دار الأنجلو المصرية.
- ١٨- فيكتور إيميل فرانكل (١٩٨٢). الإنسان يبحث عن المعنى، ترجمة طلعت منصور الكويت دار الكويت.
- ١٩- فيكتور فرانكل (١٩٩٨). لإرادة المعنى، أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى. ترجمة إيمان فوزي، القاهرة، دار زهراء الشرق.
- ٢٠- مايكل أرجايل (١٩٩٣) سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، الكويت سلسلة عالم المعرفة، العدد (١٧٥). المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- ٢١- محمد السيد علي (٢٠٠٢). التربية العملية وتدريب العلوم ، القاهرة : دار الفكر العربي
- ٢٢- محمد عبد العظيم الخميبي (٢٠٠٨). مدى فعالية الإرشاد غير المباشر في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ٢٣- محمد نجيب الصبوة (٢٠٠١). ولنا كلمة - رئيس التحرير. دراسات نفسية. تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية. القاهرة. المجلد ١١، العدد ٣، ص ص: ٣٣٥ - ٣٣٦.
- ٢٤- مصطفى حسن حسين (٢٠٠٤). بعض المتغيرات النفسية لنوعية الحياة وعلاقتها بسمات الشخصية لمدمني الهيروين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- ٢٥- مصطفى خليل الشرقاوي (١٩٩٩): مقياس جودة الصحة النفسية، كراسة التعليمات القاهرة، دار الكتب.
- ٢٦- نعمان علوان (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد (١٦)، العدد (٢)، ٤٧٥ - ٥٣٢.
- ٢٧- هند يحيى كامل (٢٠٠٤). فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف قلق الموت لدى عينة من المسنين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

• ثانيا : المراجع الاجنبية ::

- 28- Bishop, M., & Feist-Price, S. (2001). Quality of life in rehabilitation counseling: Making the philosophical practical. Rehabilitation Education, 15 (3), 201-212.
- 29- David, V.;Robert, J& Joshura, M. (2007). Spirituality, life stress, and Affective well-bing. Journal of psychology and Theology, Vol 35, N3, PP235-240.
- 30- Diener,E., & Diener, M. (1995). Cross cultural correlates of life satisfaction and self esteem. Journal of Personality and Social Psychology. 68,653-663.
- 31- Edmunds,L., & Stewart-Brown,S.(2002). Assessing Emotional and Social Competence in Primary school and Early Years Setting: A Review of Approaches, Issues and Instruments. Health Services Research Unit
- 32-Fayers, P., & Machin, D. (2007). Quality of life: The assessment, analysis and interpretation of patient-reported outcomes. Chichester, West Sussex, England: John Wiley & Son
- 33- Frankl,V.E (1967). Psychotherapy and Existentialism. New York: Benguin Books.
- 34- Ilias, K. ; Ponnusamy, S. & Normah, C.D. (2008). Parental Streaa in Parents of special children:" The effectiveness of psycho education program on parents" Psychosocial Well- Bing. Hotel Legend, Kuala Lumpur, 18-19, PP.205-211.
- 35- Kallai, Eva ; Mielea, Mireea (2007). The influence of global meaning systems on stress related reaction revealed through proverbs using Q methodology. Jurnal of Cogniti- Creire- C0mportament, Vol, 10 (4), 607-623
- 36- Leitman,J.(1999). Can city Qol indicators be objective and relevant? Towards participatory tool for sustaining Urban development. Local Environment. Vol.4(2),pp.169-181.
- 37- Lindfors, B., Berntsson, L. & Lunbderg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers, Personality and Individual Differences', Vol 40, PP. 1213-1222.
- 38- Longest, J., (2008). Quality of life impact on mental health needs, New York.
- 39- McDowell,I.,&Newell,C. (1996). Measuring health;A guide to rating scales and questionnaires(2nd ed.). New York; Oxford

- 40- Orte, C., Margh, M., & Vives, M., (2007). Social support, Quality of life, and university programs for seniors, *Educational Gerontology*, Vol. 33 (11), 995-1013.
- 41- Rapheal, D., Brown, I., Renwick, R., & Rootman, I. (1996). *Quality Of Life Indicator and Health: Current Status and Emerging Conceptions*. Center for Health Promotion, University of Toronto Canada.
- 42- Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychology well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 3, pp. 1069-1081.
- 43- Ryff, C., & Keyes, L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychological*, 69, 4, 719-727.
- 44- Ryff, C., Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosen Kranz, M., Friedman, E., Davidson, R., & Singer, B. (2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates?. *Psychotherapy Psychosomatics*, 75, 85-95.
- 45- Ventegodt S, Merrick J, Andersen NJ. (2003). Quality of life theory I. The IQOL theory: an integrative theory of the global quality of life concept, *Scientific World Journal*, 13;3:1030-1040.
- 46- Ventegodt, S., Anderson, N.J. & Merrick, J. (2003). Quality of life philosophy I. Quality of life, happiness, and meaning in life. *The Scientific World JOURNAL* (3), 1164-1175.
- 47- WHOQOL Group (1995). *The World Health Organization Quality of Life Assessment*

