



جامعة المنصورة
كلية التربية



فعالية برنامج إرشادي في خفض القلق وتنمية معنى الحياة لدى خريجي الجامعة العاطلين عن العمل في جمهورية العراق

إعداد
سحر هاتف عبد الأمير

إشراف

أ.د/ فوقية محمد محمد راضي أ.د/ محمود مندوه محمد سالم

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة
ووكيل كلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
كلية التربية- جامعة المنصورة

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة
رئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١١٤ – إبريل ٢٠٢١

فعالية برنامج إرشادي في خفض القلق وتنمية معنى الحياة لدى خريجي
الجامعة العاطلين عن العمل في جمهورية العراق

سحر هاتف عبد الأمير

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي لخفض القلق وتنمية معنى الحياة لدى خريجي الجامعة العاطلين عن العمل في جمهورية العراق، ومن أجل تحقيق أهداف البحث الحالي وفرضياته تبنت الباحثة المنهج التجريبي من خلال المجموعتين التجريبية والضابطة، وبرنامج إرشادي يتكون من (٢٠ جلسة) قامت الباحثة ببناء مقياس (القلق) وبناء مقياس (معنى الحياة)، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة تطبق الدراسة على أفراد العينة التجريبية وأسفرت نتائج الدراسة: وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياس القلق وذلك في اتجاه المجموعة الضابطة. وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض القلق وذلك في اتجاه القياس القبلي. وقد أوصت الباحثة الإفادة من خدمات التوجيه والإرشاد وتطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب الدعم النفسي الإيجابي من خلال استعمال مقياس القلق في تشخيص الطلاب ذوي القلق العالي والعمل على خفضه.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، القلق، معنى الحياة.

Abstract

The current study aims to investigate the effectiveness of a counseling program in reducing anxiety and developing the meaning of life among unemployed university graduates in the Republic of Iraq. In order to achieve objectives of the current research, the researcher adopted the experimental approach through the experimental and control groups, and an indicative program consisting (20 sessions). The researcher designed a scale of anxiety and a scale of meaning of life, and after confirming the psychometric properties of the study tools, the study is applied to the members of the experimental sample. The results of the study resulted in the following there are differences between the experimental group and the control group in anxiety in the direction of the control group. There are differences between the pre and post test of the experimental group in reducing anxiety in the direction of the test. Benefiting from guidance and counseling services and applying the counseling program in a positive psychological support style through the use of an anxiety scale in diagnosing students with high anxiety and working to reduce it. Keywords: counseling program, anxiety, meaning of life.

مقدمة

يعيش الخريج في عصر كثير التغيرات والتفاعلات المصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات التي اثرت في كافة مظاهر الحياة، وما رافقها من اضطرابات نفسيه وسلوكيه نتيجة لضغوط هذه الحياة فمع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع أصبح الخريج يواجه العديد من المواقف التي قد تهدد حياته وتزيد من قلقه تجاه ما يكتنف حياته ومستقبله وما يتوقعه من احداث قد لا يقوى على مواجهتها.

يعتبر القلق سمة من سمات هذا العصر، فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجي والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتي مناحي الحياة جعلت الإنسان يقف حائراً قلقاً وسط هذه الموجة الحضارية، يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس، فلا يجدها، ويسعى جاهداً إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك، مما ترتب عليه كثير من ضروب الضيق والاضطراب الذي يقلل من كفاءته، بل ويزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد. ويؤثر القلق بشكل كبير على الفرد ويحد من إمكانياته ويكون سبباً رئيساً في عدم تحقيق الأهداف المستقبلية وعدم تحقيق السعادة والحياة الهانئة للفرد وبالتالي يؤثر على علاقاته الاجتماعية وتوافقه الشخصي والاجتماعي والمهني (عماد تركي الإبديري، ٢٠١٢، ٢٨٠).

ان مخلفات الحروب المتتالية التي مر بها شعبنا منذ ثمانينات القرن الماضي والى الوقت الحاضر وفي هذه الفترة المعاصرة اوجدت ظروفأ سادها الفقر والمرض والدمار وانتشار الأمراض الجسمية والنفسية وغياب الأمن وعدم تطبيق القانون، كل ذلك كان له تأثير على الحياة النفسية والفكرية، ونشوء القلق والتوتر وخاصة في مراحل عمرية معينة كطلاب الجامعة (عماد تركي الإبديري، ٢٠١٢، ٢٥).

يشكل القلق خطراً على صحة الخريج وسلوكه، فقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي الى اختلال في توازنه ومعنى الحياة بالنسبة للخريج، مما يكون له الاثر الكبير سواء من الناحية النفسية او الجسمية وما يتبع ذلك من تأثيرات في مختلف جوانب حياة الخريج.

ويعد القلق علامة على انسانية الانسان وحقيقة من حقائق وجوده وجانب دينامي في بناء شخصيته ومتغير من متغيرات سلوكه، وهو يصبح خطراً إذا زادت درجته عن الحد الطبيعي وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الاحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته (محمد أحمد المومني، ٢٠١٣، ١٧٣).

وليس القلق بشيء يسهل التخلص منه: بل أن الشخص ألق هو في الاغلب غير واع للأسباب التي تجعله قلقاً، فهو يفضل أن يستمر في حياته كما هي لأنه يشعر بالعجز عن اكتشاف

الأسباب فمثله كمثل من يشعر بخلل في محرك سيارته فيتجاهله ويتمنى ألا يكون الامر خطير ، وقد يدفع القلق صاحبه الى تحريف الوقائع وتغيير الحقائق والابتعاد عن الواقع، لينسج عالما في خياله يساعد على التقليل من قلقه غير أن المناورات التي يلجأ إليها الشخص ألقلق لنيل شيء من الهنا والثقة اذا طال تمسكه به واستحوذت على سلوكه تخلق له المزيد من المشاكل(الأزرق بن علو، ٢٠٠٣ ، ١٢٥).

والشخص القلق يعيش في دوامه الشكوك تجعله يحيا في حلقة مفرغه وتوتر منهك فهو يخشى اتخاذ القرارات لأنه يخاف ارتكاب الغلطات ولأنه شديد الحساسية بالفشل _خاصه ما كان منه أخلاقيا- ، كما انه شديد المحاسبة لنفسه يتلهف الى أنجاز أهداف ترفع من مكانته وتزيد في سمعته غير انه من جهة أخرى يحجم عن مجابهة المسؤوليات اذا أسندت إليه لان ذلك يكشف نقاط ضعفه ويفضل الاعتماد على الاخرين وقد يخيب ظنه بعد حين عندما يكتشف أن الناس لا يعترفون له بما يستحق من تقدير وأولويه وهذا يخلق لديه كثيرا من الغيظ والخيبة ومشاعر العدوان ضد نفسه وضد الاخرين(الأزرق بن علو: ٢٠٠٣، ١٢٧).

ورأى بيك(Beck) أن ألقلق الذي يشعر به الفرد يعد نتيجة تفكيره ألمشتت والافكار غير المرغوب فيها مما يثير عنده حالة من الخوف ويصاحبه بعض التغيرات في الوظائف المعرفية والضعف في قدرات الفرد الذهنية وصعوبة التركيز وكثرة النسيان كل ذلك بسبب الطريقة التي يفكر بها الفرد وكذلك توقعه للخطر القادم اليه من المستقبل (ثامر محيسن محسن الدراجي، ٢٠١٢، ٨) ٠ مشكلة الدراسة

إن انعدام وظيفة عمل يجعل الفرد يعاني من مشكلة كبيرة وهي "البطالة" وهي الظاهرة التي أصبحت منتشرة بكثرة وبشكل مخيف ومكثف، بحيث تصيب بالدرجة الأولى فئة الشباب الأمر الذي ينجر عنه إهدار في فئة تشكل عماد الدولة وعصبة حياتها وركيزتها وعدتها للمستقبل، وما يزيد من خطورة الظاهرة أنها تمس فئة خريجي الجامعات حيث تشير الإحصائيات إلى ارتفاع عدد طالبي العمل من ذوي الشهادات العالية، بحيث كانت هذه الشريحة غير معننة بهذه المشكلة بحكم شهاداتها العلمية التي تعد تأشيرة لدخول عالم الشغل بدون عراقيل، ولكن التزايد المستمر للأعداد الكبيرة للمتخرجين الجامعيين ومتطلبات السوق للخبرة أصبح بغير إمكانهم الاندماج في عالم الشغل لأنهم لا يملكون سوى معارف نظرية وهذا ما جعلهم يواجهون صعوبات في إيجاد عمل يلائمهم و يحقق حاجاتهم الأساسية و يتخلص من التبعية المادية إلى الاستقلالية و الاعتماد على النفس و تحقيق الذات، ولكن هذا أصبح غير ممكن في ظل التطورات الحديثة، ما ينعكس عليهم سلبا وأدى إلى

معاناتهم لأنهم لم يحققوا أهدافهم المبتغاة وينجر عنه لا محالة شدة القلق والخوف من المستقبل المجهول، فالشعور بالقلق قد يؤدي بالنهاية إلى الاكتئاب ثم إلى الانحراف وإلى الفساد وإلى فقدان المعنى في الحياة.

وقد أجريت بعض الدراسات القريبة من الدراسة الحالية دراسة آلاء زيتون المنيزل (٢٠١٨) ودراسة الزين ممدوح بنيه (٢٠١٨) ودراسة (Leqersee, & Tulen (2010) إلى التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق البطالة لدى الخريجين العاطلين عن العمل وتواصلت إلي مجموعة من نتائج الدراسة إلي فعالية البرنامج المستخدم في خفض القلق بتأثير واضح لدى المجموعة التجريبية في ضوء ما سبق يتضح عدم وجود دراسات - في علم الباحثة - تناولت العلاقة بين البرنامج الإرشادي في خفض القلق وأثره علي معنى الحياة، كما لم يوجد سوي عدد قليل من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة لدي الخريجين العاطلين عن العمل ومن هنا تم صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي:

ما فعالية برنامج إرشادي لخفض القلق وأثره على معنى الحياة لدي خريجي الجامعة العاطلين عن العمل؟
وتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الآتية:

١. هل توجد فروق لدى المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق؟
٢. هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق؟
٣. هل توجد فروق لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في معنى الحياة؟
٤. هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس في معنى الحياة؟
٥. هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق؟
٦. هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس معنى الحياة؟

أهداف الدراسة:

يتمثل هدف الدراسة الحالية في التحقق من فعالية البرنامج في خفض القلق وأثره على معنى الحياة لدي خريجي الجامعة العاطلين عن العمل بما يلي:

- إلقاء الضوء على مفاهيم الدراسة (برنامج إرشادي، القلق، معنى الحياة) لدي خريجي الجامعة العاطلين عن العمل.

-
- وضع معايير البرنامج وأهدافه والفنيات المستخدمة في خفض القلق وتنمية معنى الحياة لديهم.
 - الكشف عن فعالية برنامج إرشادي في خفض القلق والشعور بمعنى الحياة في المجموعة التجريبية لدى خريجي الجامعة العاطلين عن العمل مقارنة مع أعضاء المجموعة الضابطة من خريجي الجامعة.
 - متابعة الاستمرارية لأثر البرنامج بعد انتهاء التطبيق وبين التطبيق التتبعي بعد شهر لدى أعضاء المجموعة التجريبية في خفض القلق والشعور بمعنى الحياة.
- أهمية الدراسة:
- إلقاء الضوء على فئة مهمة من فئات المجتمع وهي فئات الشباب خريجي الجامعة باعتبارها ثرة حقيقية لأي مجتمع وركيزة أساسية نعتمد عليها في التقدم والازدهار.
 - أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة وهي مرحلة الشباب والتي تمثل أكبر المراحل النمائية في حياة الفرد بما تحمله من تغيرات فسيولوجية وضغوط وضوابط وصراعات نفسية واجتماعية تؤثر في سلوكهم.
 - تعديل الاتجاهات السلبية لدى طلاب الجامعة المقبلين على التخرج من خلال البرنامج الإرشادي الذي يقوم على مساعدة الفرد في التعرف على الأفكار السلبية لديه وأن يحل محلها الأفكار الإيجابية.
 - يمكن أن تعيد نتائج هذه الدراسة في إمكانية تطبيق المدخل الإرشادي في تنمية جوانب أخرى مثل الرضا عن الحياة وتقدير الذات ومهارا اجتماعية.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

البرنامج الإرشادي:

تعرف الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه خطة منظمة وفق معايير وأسس علمية وتربوية تتضمن مجموعة من الأنشطة والمعلومات والمسارات والفنيات المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي والتكيف مع الآخرين وتساعدهم على التغلب على مشكلاتهم اليومية.

الدعم النفسي الإيجابي:

هو عملية إدراك الفرد لمساندته داخلياً وخارجياً من خلال قوي إجابيه داخلية ذاتية وخارجية لتقديم المساعدة لكل شخص من أجل إحداث حالة من التكيف والتوافق وانسجام الذات وغير ذلك

من الجوانب التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية وقبوله على الحياة (تحية محمد أحمد عبد العال ٢٠١٣، ٧٩).

وتعرفه الباحثة إجرائياً ما يتلقاه الفرد داخل جلسات برنامج الدراسة الحالي من دعم إيجابي ذاتي داخلي، معرفي، سلوكي، ومادي للخصال والسمات الإيجابية التي يمتلكها ومن دعم خارجي لتلك السمات من المحيطين به كالأهل والأصدقاء والزملاء ومؤسسات المجتمع، لدعم الشعور (بالسعادة والبهجة والتسامح والتفاؤل والأمل والرجا عن جنبات الحياة والاستمتاع به، كالإحساس بمعنى الحياة وجودتها وبهجتها) هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الانسان بأخيه الانسان والبيئة والواقع الخارجي من حوله.

معنى الحياة:

مجموع استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بإبعاده المختلفة والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة وعمل ومدي احساسه بأهميتها وقيمتها ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها وقدرته علي تحمل المسؤولية والتسامي بذاته نحو الآخرين ورضاه عن حياته (فيكتور فرانكل ١٩٨٢، ٣١٣) وتعرفه الباحثة إجرائياً

قدرة الفرد على اتخاذ القرار وتحمل مسؤولية خياراته بما يناسب قيامه والسعي لتحقيق أهدافه من خلال ادراكه لقيمة الموقف وأدوارحياته بصورة فعالة، ويعبر عن الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من أفراد عينة الدراسة على مقياس معنى الحياة المستخدم في الدراسة. القلق

خبره انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عند شعوره بالخوف أو التهديد من شيء مجهول فهو حالة داخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والتي تحدث بسبب الاحباط والصراع والتجارب الفاشلة، وهو فريسه لأفكار معينة والميل نحو القيام بعمل أو سلوك كرد فعل لموقف أو ظرف على وشك الحدوث (أرون بيك، ٢٠٠٠، ٢٨٥).

وتعرفه الباحثة إجرائياً :

حالة شعورية بغیضة واستجابة فسيولوجية التي تحدث نتيجة الفشل والتهديد ويعبر عن الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من أفراد عينة الدراسة على مقياس القلق المستخدم في الدراسة.

محددات الدراسة

محددات البشرية: تكونت عينة الدراسة من ٦٠ عاطلاً من خريجي الجامعة حيث تراوحت أعمارهم من ٢٦ - ٣٠ سنة والذين حصلوا على درجة عالية على مقياس القلق ودرجة منخفضة على مقياس معنى الحياة وتم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين.

المجموعة الضابطة: تكونت من ٣٠ عاطلاً من خريجي الجامعة لم يتلقوا البرنامج الإرشادي.

المجموعة التجريبية: تكونت من ٣٠ عاطلاً من خريجي الجامعة ممن يتلقوا البرنامج الإرشادي.

محددات المكانية: وزارة العمل والشؤون الاجتماعية حيث تم تنفيذ جلسات البرنامج بإحدى

القاعات المجهزة في الأدوات اللازمة لإنجاح البرنامج الإرشادي.

محددات الزمانية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي للعام ٢٠٢٠ - ٢٠٢١م وقد استغرق تطبيق

البرنامج ٣ أشهر بواقع جلستين أسبوعياً واستخدمت الباحثة مقياس القلق ومقياس معنى الحياة (إعداد الباحثة) كما أعدت الباحثة البرنامج الإرشادي.

ثانياً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

١- الدعم النفسي الإيجابي.

يعرف محمود خليل (٢٠١١) بأنه تطوير كفاءة الفرد الذاتية في مواجهة الضغوط النفسية

الناجمة عن مصاعب الحياة العديدة ووقايته من إحباطات نفسية محتملة.

كما يعرف عبد الستار إبراهيم (٢٠١١) أنه تفعيل لنواحي القوة ومكامن الفضائل وصولاً إلى

التكيف الإيجابي وصناعة التغيير وتعديل السلوك وفق آلية تحسين نوعية وجودة الحياة الإنسانية.

وتعرفه سيلينا شعبان (٢٠١٣) بأنه الترابط المشترك بين العمليات النفسية والاجتماعية، فكل

منهما يتفاعل مع الآخر باستمرار وتؤثر فيه كما أوضحت أن الدعم النفسي الاجتماعي هو أحد

أشكال الدعم المحلي أو الخارجي الذي يهدف إلى حماية الرفاهية النفسية الاجتماعية أو تعزيزها،

والوقاية من الاضطرابات النفسية أو معالجتها.

من خلال التعريفات السابقة تعرف الباحثة الدعم النفسي الإيجابي هو ما يتلقاه الفرد داخل

جلسات البرنامج من دعم إيجابي وإيجابية التي يمتلكها، ومن دعم خارجي لتلك السمات من

المحيطين به كالأهل والأصدقاء لدعم الشعور بالسعادة كالتسامح والتقاؤل والأمل والإحساس بمعنى

الحياة.

مكونات الدعم النفسي الإيجابي:

يرتكز الدعم النفسي الإيجابي على الجوانب الأساسية في الشخصية لتتميتها متمثلة في الجانب الإدراكي، الوجداني، السلوكي، لذلك ترى الباحثة إلى مساعدة المسترشد على استكشاف وتدعيم تلك الجوانب الإيجابية في الشخصية من خلال توجيه التفكير والسلوك نحو الصحة بجوانبها النفسية والجسمية والاجتماعية.

ويمكن تحديد ثلاثة مكونات رئيسية يتناولها المعالج من أجل تحقيق أهدافه في البرنامج الإرشادي.

المكون المعرفي

عندما انطق علم النفس الإيجابي بدأ من التفكير الإيجابي تحديداً، حيث أنه الأداة الأكثر فعالية في التفاعل مع مشكلات الحياة وضغوطها، فالإيجابيون يتمتعون بالقوة ويمتلكون زمام أمورهم ومتفائلون ويحركون في الآخرين دافع الإنجاز (عبد الستار، ٢٠١١، ٣٨١).

المكون الوجداني

استعد علماء النفس الإيجابي وعلماء النفس التقليدي على أنهم يخصصون جل وقتهم ومعظم طاقاتهم لدراسة الانفعالات السلبية، مثل: الغضب والاكتئاب بدلاً من الانفعالات الإيجابية، مثل: السعادة والبهجة والتفاؤل، فعندما تتزايد هذه المشاعر الإيجابية تتزايد معها مستويات التفكير والإبداع والمعالجة الإيجابية لضغوطات الحياة. (Seligman, 2004, 604-606).

المكون السلوكي

يشير إلى ترجمة الأفكار والانفعالات الإيجابية إلى سلوكيات إيجابية فعالة في التعامل مع الذات والآخرين والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية (محمد، ٢٠١٣، ٤٢).

أشكال الدعم النفسي الإيجابي:

تتعدد أشكال الدعم النفسي الإيجابي ما بين الدعم الذاتي ودعم الفرد لنفسه من خلال توجيهه وإرشاده لذلك، أو من خلال دعم الآخرين له، ويرى كل من كوهين وويلز (1985) أن هناك أربع أشكال للدعم النفسي الإيجابي.(Cohen, 1985).

دعم تقدير الذات

يتميز هذا النوع من الدعم في أنه يركز على الذات، ويتم عن طريق تقديم أشكال مختلفة من المعرفة الإيجابية، لمساعدة الفرد على تعميق إحساسه الذاتي بقبول إيجابياته وقبوله من الآخرين.

الدعم المعرفي

هذا النوع من الدعم يظهر في إمداد متلقي الدعم بالمعارف البناءة الإيجابية التي تفيده في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية من خلال إبداء النصح والإرشاد (Cohen, 1985)

١. الدعم من خلال الآخرين (الصحة الاجتماعية)

يرى أكسفورد (Oxford, 1994) أن مصطلح الصحة الاجتماعية أدخل تحت مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي بفضل كل (كوهين وويلز، ١٩٨٥)، ويعني قضاء وقته مع الآخرين في ممارسة بعض الأنشطة الداعمة الترفيهية، ويرى الباحثون بأنه يمثل الوظيفة الوقائية للدعم النفسي الإيجابي.

الدعم الإجرائي

ويشمل على تقديم المساعدات المادية وقت حاجة المتلقي لها في حل مشكلاته اليومية ويطلق على هذا النوع يضع مسميات مثل مساعدة، العون، أو المساعدات المادية (Cohen, 1985)

وترى الباحث أن أكثر الدراسات التي تناولت أشكال الدعم النفسي الإيجابي كانت تهدف إلى التركيز على العلاج المعرفي السلوكي الفعال مقارنة بالعلاج الطبي والتي ترى أن غياب المصادر الإيجابية يمكن أن يمثل خطراً أو وجود الاضطرابات، كدراسة طاهر سعد حسن عمار (٢٠١٣) حول اختبار فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في خفض حدة أعراض الاكتئاب لدى عينة من الشباب.

وأظهرت النتائج وجود انخفاض في درجات المجموعتين التجريبيتين مقابل درجاتهم قبل تطبيق البرنامج ووجود زيادة في درجات المجموعتين التجريبيتين على مقياس الدراسة كقياس الوجود النفسي ومقياس السعادة الذاتية كما لم توجد فروق بين الذكور والإناث.

النظرية الانتقائية

تستند النظرية الانتقائية Eclectic Theory الذي استحدثها فريدريك ثورن إلى جمع وتوحيد مناهج الإرشاد والعلاج النفسي بأسلوب انتقائي تكاملي، حيث يعد نوع من الإرشاد القائم على الانتقاء من مختلف النظريات، ويتضمن التعامل مع الشخص كله، جسمه وعقله وانفعالاته ومحيطه، حيث يرى أن انتقائية الفنيات التي استخدمها مع المسترشد تتوقف على حالته ووجهة نظر الأخصائي حول طبيعة شخصيته (نادر فهمي الزيود، ١٩٩٨، ٣١١-٣١٢).

ويرى حسام الدين عزب (٢٠٠٢، ٥) أن الانتقائية هي منظومة ذات طابع متسق في الفنيات الإرشادية والعلاجية تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، ويتم الانتقاء بين هذه

الغنيات بشكل تكاملي، بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية المسترشد، ويتم انتقاء هذه الغنيات بحيث تشكل منظومة تكاملية للتشخيص الدقيق لحالة المسترشد. وترى الباحثة أن الانتقائية لم تعد مجرد نظرية علاجية بل أنها تمثل اتجاهاً من الاتجاهات الرئيسية للدعم النفسي الإيجابي وتحسين وتقوية العملية التكاملية للوصول إلى أعلى مستوى في تحقيق الذات وإعادة توازن الشخصية، ولا توجد نظرية واحدة قادرة بمفردها على التفاعل بكفاءة الجوانب المتعددة للشخصية.

القلق

يمكن أن نفهم مصطلح القلق هو إبراز للصراعات بين الدافع اللاشعوري والمعايير المكبوتة، وأن مصطلح القلق يدل على انفعال شعوري مؤلم مركب من الخوف من المستقبل أو توقع خطراً محتملاً أو مجهولاً أو توقع حدث شر في أي لحظة ممكنة (أسعد الأمانة، ٢٠٠٥، ٢٧) كما يضيف أحمد محمد عبد الخالق (١٩٨٧) أن القلق هو انفعال غير سار وشعور بتهديد وعدم الراحة والاستقرار وإحساس بالتوتر لا مبرر له.

ولا يمكن ملاحظة القلق مهما كانت شدته أو نوعه، وإنما يمكن الاستدلال عليه من خلال مظاهر ترتبط بمفهوم القلق. (عودة أحمد سليمان، ١٩٩٢، ٢٢).

ويختلف القلق عن الخوف من حيث أن الخوف يتطلب وجود ثلاثة عناصر لها، الفرد والحالة أو الشيء الذي يولد الخوف لدى الفرد وحالة الخوف نفسها أما القلق فغالباً ما يكون ظهوره نتيجة شيء أو حالة مجهولة (كمال، ٢٠٠١، ٧٨).

الفرق بين سمة القلق وحالة القلق:

يعتبر كاتيل (Cattle، ١٩٦١) هو أول من أشار إلى مفهومي الحالة والسمة (بدر محمد الأنصاري، ١٩٩٧، ٢٩).

كما أضاف سبيلبيكر (Spielberger, 1966) ذلك وأكد بأن حالة القلق هي حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يتعرض إلى موقف يرى فيه تهديداً، وتزول الحالة مع زوال التهديد. ويرى كاتيل سمة القلق هي سمة ثابتة نسبياً للشخصية وتدل على استعدادا سلوكي كامن للقلق (علي جابر الربيعي، ١٩٩٧، ٤٣).

كما يضيف أحمد محمد عبد الخالق أن حالة القلق عابرة في مجرى حياة الفرد، أما سمة القلق فتدل على فروق ثابتة نسبياً بين الناس في تهيؤهم لإدراك العالم بطريقة معينة وفي ميلهم إلى الاستجابة للمواقف العصبية بأسلوب خاص. (أحمد محمد عبد الخالق، ١٩٧٨، ٤٩).

الفنيات المعرفية المستخدمة في خفض مستوى القلق:

تسهم الفنيات العقلية المعرفية بدور مهم في إدارة الضغوط، وتستند تلك الفنيات المعرفية إلى فكرة مؤداها أن الحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته، وإنما الأفكار التي يكونها الفرد عن الموقف الضاغط واعتباره يمثل تهديداً وضرراً، ومن أهم الفنيات المعرفية في خفض الضغوط ما يلي:

إيقاف الأفكار

وهي فنية من فنيات التدخل المعرفي السلوكي، وتستخدم للتخلص من الأفكار والاعتقادات السلبية لدى الفرد، أي أن الفرد يستطيع التحكم في أفكاره، فلا بد من وقف الأفكار والمعتقدات الخاطئة.

أحاديث الذات

تقوم هذه الفنية على افتراض مؤداه أن الفرد يمكنه مواجهة الموقف الضاغطة والمشكلات الصعوبات التي تواجهه في الحياة.

إدارة الذات

يستخدم هذا الأسلوب المعرفي السلوكي في خفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط وله فائدة كبيرة في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم (حسين، ٢٠٠٦، ١٦٤). إذن مما سبق تتناول الباحثة حالة القلق لدى خريجي الجامعة العاطلين عن العمل من خلال المقياس الذي توزع على عينة الدراسة، وتم تحديد عينة التطبيق النهائي للأفراد الذين حصلوا على أعلى درجة لمقياس القلق ومن ثم ترتيبهم إلى المجموعتين الضابطة والتجريبية. وتركز النظرية التي قام بها بيك (Beak) بتطويرها كأساس للعلاج المعرفي على عدة أفكار مستمدة من العديد من المسلمات لنظريات أخرى.

كما نرى مفهوم فرويد (Freud) عن البناء الهرمي المعرفي ومحاولة اكتشافه لخيوط مشتركة بين انفعالات المريض وأقواله، وكذلك مفهوم ما قبل الشعور.

بينما ترى نظرية التصورات الشخصية لكيلي (Killy) والنظرية المعرفية للانفعالات والتي طرحها أرنولد و لازورس (Arnold & Lazarus) في التركيز على مشكلات اللحظة الراهنة (here and now). (ناصر إبراهيم المحارب، ٢٠٠٠، ٣).

وترى الباحثة من خلال ما تم عرضه من قبل المنظرين لحالة القلق أن يكون العلاج المعرفي لبيك (Beak) هي النظرية المنتقاة لدراسة خفض القلق من خلال إعادة تشكيل البنية المعرفية للفرد

من خلال مجموعة من الإجراءات تستند على أن العوامل المعرفية تؤثر في السلوك، وإذا ما تم تغييرها فسيترتب عليها تغيير السلوك (الشناوي ومحمد محروث، ١٩٩٨، ٢٢).

ثانياً: معنى الحياة

يمكن أن يفهم مصطلح "معنى الحياة" على أنه تفسير لأهمية حياة للشخص من جهة وأهدافه وغاياته في الحياة في جهة أخرى، وأن معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق الأهداف (Duffy 2010.310)

كما يضيف نزار الحايك (٢٠٠٦) أن معنى الحياة هو المعبر إلى تسامي الذات ذلك الذي يتجاوز تحقيق الذات، فمعنى الحياة يختلف من شخص لآخر ومن موقف إلى آخر، وبالتالي فإن المعنى نسبي على الرغم من أن (فرانكل) صاحب منحنى العلاج بالمعنى (Logotherapy) فضل استخدام مصطلح "فريد من نوعه" لوصف الاختلاف في المعاني.

كما أن سعي الإنسان إلى البحث عن معنى هو قوة أولية في حياته، وليس تبريراً ثانوياً لحوافزه الغريزية، وهذا المعنى فريد ونوعي من حيث أنه لا بد أن يتحقق بواسطة الفرد وحده، ويمكن لهذا أن يحدث وعندئذٍ فقط يكتسب هذا المعنى مغزى يشيع إرادة المعنى عنده. (Somov, 2007, 101).

ومن أحد المبادئ الأساسية للعلاج بالمعنى (Logotherapy) أن تكون الحياة لها معنى حتى في أكثر الحالات الإنسانية عبثاً وألماً، وبالتالي احتمال أن تكون المعاناة لها معنى (Chetan, 2009, 8)

والارتباط بين معنى الحياة والجانب النفسي ارتباط إيجابي وقد وجد الباحثون أن بلوغ المعنى يرتبط بشكل كبير بالرضا عن الحياة علاوة على ذلك فإن معنى الحياة يرتبط ارتباطاً قوياً بالتأثير الإيجابي للرضا عن الحياة ويكون لها تأثير سلبي للذين تصيبهم المعاناة النفسية، ناتجة عن فقدانهم لذلك المعنى (Jia, 2008, 225).

والسعي نحو تحقيق معنى الحياة للفرد ينقل الفرد للوجود الإنساني، حيث الأخلاق الحقيقية، فالقيم المرتبطة يخبر أن الفرد، ومع ذلك فإن مواقف الحياة في بعض الأحيان تنظم نفسها بالطريقة التي تحبب إرادة معنى المعنى، مما يجعل اكتشاف معنى الحياة صعب وإن لم يكن مستحيلًا.

ويؤكد "فرانكل" أن الأشخاص غير القادرين على اكتشاف المعنى في تجارب حياتهم فإن هؤلاء لديهم ما يسمى بالفراغ الوجودي والمصحوبة بالشعور بالملل والفتور في الحياة (Fluignid, 2010, 120)

وتؤكد نظرية المعنى أيضاً على مبدأ المعنى في الحياة، وهذا يكون دافعاً قوياً للبشر كي يبحثوا عن المعنى في حياتهم، وأن لديهم القدرة على اتخاذ قرارات وعلى تحمل مسؤولية خياراتهم. كما يركز "فرانكل" على سلوكيات الأفراد وبالتالي فإن الأفراد الذين يعيشون حياتهم لابد أن يعيشوها ويتخذوا قراراتهم بما يتناسب والقيم في حين ذلك سيشعر الأفراد أن لحياتهم مغزى وقيمة، وبالتالي فإن الأفراد الذين يعيشون حياتهم ويتخذون قراراتهم بما لا يتفق والقيم فإن حياتهم تتسم بالفراغ وللمعنى (Kitzke, 2011)

واقترح "فيكتور فرانكل" انتقال وجهة نظره من " ماذا نتوقع من الحياة؟" إلى " ماذا الحياة تتوقع منا؟" مؤكداً بأن المعنى على هذا التنظيم الذي يجب استخدامه حتى للمرضى المصابين بمرض خطير يهدد حياتهم ويفقدتهم الشعور والإحساس بالمعنى (Chetang, 2009) وهناك عدد من التصنيفات المختلفة لمصادر المعنى والمتمثلة في الصفات الشخصية، نمو الشخصية والإنجاز، قبول الذات، السرور، الوفاء، تحقيق الهدوء، العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس (Gerben, 2004).

ويشير " فوكسويل" أن كل المعاني هي فريدة من نوعها، ولا يمكن أن يكون أي معنى للحياة للجميع، ومع ذلك هناك حالات لديها شيء مشترك، وبالتالي تؤدي إلى المعاني المشتركة، لهذا السبب يجري تقاسم المعاني من قبل الناس الذين يعيشون في مجتمع معين، أو حتى عبر الثقافات والعصور التاريخية المختلفة، هذه المعاني المشتركة دعاها " فيكتور هيجل" صاحب النظرية المعنى باسم " القيم".

إذن مما سبق تتناول الباحثة مصطلح " معنى الحياة" على أنه قدرة الفرد على اتخاذ القرار وتحمل مسؤولية خياراته بما يتناسب مع قيمه، والسعي لتحقيق أهدافه الحياتية من خلال إدراكه لقيمة المواقف وأدوار حياته بصورة فعالة نحو تحقيق الأهداف المرتبطة بأحداث السعادة والبهجة والتوافق مع البيئة المحيطة، وهذا ما تحاول الباحثة معرفته خلال هذه الدراسة التي تهدف إلى إعداد برنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي الإيجابي لخفض القلق وتنمية معنى الحياة. دراسات سابقة:

دراسة آلاء زيتون المنيزل (٢٠١٨)

سعت إلى الكشف عن أثر برنامج إرشاد جمعي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة المفرق. وقد تم اختيار عينة الدراسة من الطالبات اللواتي أظهرت، نتائج التقديرات الذاتية أنهن يعانين من مستوى مرتفع من قلق المستقبل، ومستوى

منخفض من مستوى الطموح. وتألف أفراد الدراسة من ٣٦ طالبة تراوحت أعمارهن ما بين ١٦-١٧ سنة، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية ن=١٨ والمجموعة الضابطة ن=١٨، التي لم يقدم لها البرنامج الإرشادي. وقد طبق على أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي مقياساً: قلق المستقبل ومستوى الطموح، وطُبقت المقاييس نفسها في قياس المتابعة على أفراد المجموعة التجريبية فقط، وقد تم التحقق من تكافؤ المجموعتين في القياسات القبلية على جميع المقاييس المستخدمة في الدراسة. واستند تصميم وبناء برنامج الإرشاد الجمعي إلى منظور الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي. وقد تألف البرنامج من ١٢ جلسة إرشاد جمعي، بواقع جلستين أسبوعياً، وتراوحت مدة الجلسة ٩٠ دقيقة. وأشارت التحليلات الإحصائية إلى النتائج الآتية: أولاً: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى كفاءة برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة. ثانياً: تبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مستوى الطموح لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى كفاءة برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة. ثالثاً: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$ بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بمجالاته الأربعة بين القياسين البعدي والتتبعي، على الدرجة الكلية والفرعية لمقياس قلق المستقبل. رابعاً: عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي، على الدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح، وتشير هذه النتائج إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد مرور شهر على تطبيق البرنامج.

دراسة الزين ممدوح بنية (٢٠١٨)

وهدفت على التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الوجودي في خفض القلق لدى الخريجين العاطلين عن العمل في عمان. تكونت عينة الدراسة من ٣٠ فرداً من العاطلين عن العمل ضمن الفئة العمرية من ٢٣-٣٠ سنة، خلال العام ٢٠١٦/٢٠١٧م. تم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وعدد أفرادها ١٥ فرداً، تلقوا برنامجاً إرشادياً، مكون من ١٦ جلسة، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها ١٥ فرداً لم يتلقوا البرنامج الإرشادي. وقد تم قياس أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق المعمم قبل

البرنامج الإرشادي وبعده، في حين تم أخذ قياس المتابعة للمجموعة التجريبية بعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القلق المعمم لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي، كذلك أشارت النتائج إلى وجود استمرارية لأثر البرنامج على المجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج عليها.

دراسة (Leqerstee, & Tulen (2010

هدفت الدراسة للتعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي للعلاج المعرفي السلوكي وذلك لخفض الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) لدى عينة من الأطفال. واتبع الباحثان المنهج التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من عينة كبيرة من الأطفال وبلغت (٩١) طفلاً وقسمت إلى ثلاث مجموعات: المجموعة التجريبية الأولى على الأطفال والمجموعة التجريبية الثانية ركزت على الآباء وأطفالهم ومجموعة ضابطة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي للآباء والأطفال في خفض اضطرابات القلق والاكتئاب.

انطلاقاً من الأدبيات النظرية والدراسات السابقة وفي حدود علم الباحثة تم صياغة فروض

الدراسة الحالية الآتية:

فروض الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس القلق في اتجاه المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق وذلك في اتجاه القياس القبلي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس معنى الحياة وذلك لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس معنى الحياة وذلك لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق وذلك لصالح القياس التتبعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس معنى الحياة وذلك لصالح القياس التتبعي.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تتتمي الدراسة الحالية الى البحوث التجريبية التي تعتمد على المنهج التجريبي الذي يسعى الى بيان أثر المتغير المستقل (برنامج الدعم النفسي الايجابي) على المتغيرات (خفض القلق، تنمية معنى الحياة) لدى خريجي الجامعات في العراق العاطلين عن العمل، حيث تم تقسيم الدراسة الى مجموعتين:

المجموعة التجريبية: تتلقى برنامج ارشادي في الدعم النفسي الايجابي

المجموعة الضابطة: وهي لا تتلقى البرنامج وتوظف في المقارنة مع التجريبية.

مجتمع الدراسة:

يشتمل مجتمع البحث على جميع الأفراد العاطلين عن العمل في العراق والذين مضى على تخرجهم من الجامعات (سنتين) دون ان يلتحقوا بأية عمل، وقد حصلت الباحثة على جدول لعدد العاطلين عن العمل في المحافظات العراقية لسنة ٢٠٢٠.

جدول (١) توزيع أعداد العاطلين عن العمل ومعدل البطالة في العراق على مستوى المحافظات

لسنة ٢٠٢٠

المحافظة	عدد العاطلين عن العمل	معدل البطالة	المحافظة	عدد العاطلين عن العمل	معدل البطالة
الأنبار	٧٩٠٥٧	%١٩,٦	صلاح الدين	٢٧٩٧٥	%٨,٢
ذي قار	٧٨٠٦٠	%١٧,٤	دهوك	٢٧٧٧٩	%٨,٨
البصرة	٧٥٦٧٠	%١٢,٢	بغداد	٢٦٥٦٩٧	%١٣,٣
نينوى	٦٣٢٢٦	%٨,٢	واسط	٢٣٧٨٩	%٧,٢
بابل	٤٥٩١١	%٩,٥	كربلاء	٢٠٩٨٣	%٦,٧
أربيل	٤٤٩٠٧	%٨,٣	كركوك	١٢٧٢٠	%٢,٩
القادسية	٤٣٥٠٩	%١٣,٢	المتن	١٢٣٦٨	%٨
ميسان	٤٢٦٨٢	%١٦,٥	المجموع	٩٦١٦٦٣	%١٠,٦
السليمانية	٣٤٩٢٧	%٥,٧	ديالى	٣٢٥٤٩	%٨,٨

			٢٩٨٥٧	٨,٣%	النجف
--	--	--	-------	------	-------

عينة الدراسة: من أجل التحقق من برنامج الدعم النفسي، تم سحب عينة (٦٠) خريجاً ممن حصلوا على أعلى درجة على مقياس القلق وأدنى درجة على مقياس معنى الحياة) وتم تقسيمهم الى مجموعتين الاولى تجريبية(٣٠) خريجاً والثانية ضابطة(٣٠) خريجاً.

- التكافؤ بين المجموعات: تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين في مجموعة من التغيرات (العمر، تحصيل الوالدين، درجات مقياس القلق، درجات مقياس معنى الحياة).

أدوات الدراسة:

- مقياس القلق (إعداد الباحثة)

- مقياس معنى الحياة (إعداد الباحثة)

- برنامج ارشادي (إعداد الباحثة)

مقياس القلق

أ-التخطيط للمقياس

بعد ان تبنت الباحثة تعريف (بيك) للقلق والذي عرفه بأنه (الحالة الشعورية البغيضة والاستجابة الفسيولوجية التي تحدث عندما يثار الخوف)، وبعد ان تبني المنظور السلوكي المعرفي ل(بيك) كإطار نظري عام للبحث قامت الباحثة بتحديد (٣) مجالات للمقياس وهي:-

١-المجال النفسي: شعور الفرد بقلّة الراحة والتوتر والارتباك .

٢-المجال المعرفي: اضطراب في العمليات المعرفية (تفكير، الانتباه، التذكر) يؤدي الى ضعف التركيز على المهام والتذكر والتفكير والتردد في اتخاذ القرار.

٣-المجال الفسيولوجي: اضطراب في اجهزة الجسم المختلفة، تبدو مظاهره البدنية على شكل اضطراب في القناة الهضمية او اضطراب في الجهاز الدوري القلبي كتسارع ضربات القلب وارتفاع الضغط او اضطراب في الشعب الهوائية.

ب-صياغة فقرات المقياس:

تم صياغة فقرات المقياس البالغ عددها (٣٦) فقره بعد تحديد المجالات وتعريفها، ووزعت

على مجالات المقياس كالاتي:

- (١٢) فقره في المجال الاول وهو: (المجال النفسي)

- (١٢) فقره في المجال الثاني وهو: (المجال المعرفي)

- (١٢) فقره في المجال الثالث وهو: (المجال الفسيولوجي)

ثم وضعت الفقرات بحسب مجالاتها في استمارة واحدة، ليتم عرضها على عدد من السادة الخبراء والمحكمين .

تصحيح المقياس

تصحيح المقياس على أساس إعطاء اوزان تتراوح من (٥-١) لبدائل الاستجابة وعلى التوالي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وان جميع فقرات المقياس سلبية .

مقياس معنى الحياة

يتكوّن مقياس المعنى في الحياة من تعليمات الإجابة و(٢٠) فقرة غير مكتملة، معدّة بأسلوب التقرير اللفظي، تكتمل من خلال بدائل إجابة سباعية أعدت على وفق طريقة ليكرت، تتطرقها عبارتان تكملان الفقرة، ويتوسطها نقطة حياد، وقد روعي عند صياغتهما التقليل من عامل المرغوبة الاجتماعية، وعند الإجابة يطلب من المفحوص أن يختار أحدهما لكي يكتمل معنى الجملة، مع مراعاة شدّة أو قوّة اختياره للبدل من خلال تدرج ثلاثي يقابل كل جهة يمكن أن يقع اختياره عليها، بعبارة أخرى يطلب من المفحوص أن يحدد نوع وقوّة اختياره لأحد العبارتين المتطرفتين اللتين تكملان الفقرة من خلال تدرج إجابة سباعي يبدأ من الدرجة (١) وينتهي الدرجة (٧) وتمثل الدرجة (٤) فيه درجة المنتصف المعبرة عن نقطة الحياد، وتعبّر الدرجة (٧) فيه عن أعلى حالات المعنى في الحياة، بينما تعبّر الدرجات (٦) و (٥) عن حالات اقل من المعنى وعلى التوالي، أما الدرجة (١) فيه فهي تعبّر عن أعلى حالات فقدان المعنى، بينما تعبّر الدرجات (٢) و(٣) عن حالات اقل من فقدان المعنى وعلى التوالي (Starck, 1992, 132- 137)

ويصحح مقياس المعنى في الحياة من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص عن كل فقرة، لتعبّر الدرجة الكلية عن مدى امتلاكه للمعنى في الحياة أو عن مدى امتلاكه لفقدان المعنى في الحياة، وتعبّر الدرجة المرتفعة فيه عن ارتفاع مستوى المعنى في الحياة، بينما تعبّر الدرجة المنخفضة فيه عن انخفاض مستوى المعنى في الحياة، في حين تعبّر الدرجة (٨٠) والتي تمثل الوسط الفرضي للمقياس عن حالة وسط بين المعنى في الحياة و فقده، ويفضل مصمما المقياس أن لا يتعاملا مع هذه الدرجة (Adler, 1997)

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً: صدق المقياس

أ-الصدق الظاهري

وقد تم تحقيقه عندما اتفق الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والعلوم الانسانية على صلاحية الفقرات في قياس السمة بشكلها الظاهري
ب-صدق البناء:

تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال القوة التمييزية للفقرات اما بالنسبة الى ارتباط الفقره بالدرجة الكلية للمقياس الذي يعد مؤشرا عن الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (الكبسي، ١٩٨٧ ، ١٧٤)، فقد تم تحقق من هذا المؤشر عن طريق ابقاء الفقرات ذات العلاقة الدالة إحصائيا، لذلك يمكن ان تكون معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية والقدرة التمييزية للفقرات من مؤشرات صدق بناء المقياس
ثبات المقياس

وقد طبقت الباحثة المقياس على عينة من المستجيبين بلغ حجمها (٨٠) فرد، وقد تم حساب الثبات بأكثر من طريقة وكما يأتي:

١- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار

وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الاول واستخدم معامل ارتباط بيرسون "بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (٠,٨٢) وهو معامل ثبات جيد وفقا لمعايير الثبات الجيدة.

٢- معادلة الفاكرونباخ

لاستخراج الثبات بهذه الطريقة، طبقت معادلة (الفاكرونباخ) على درجات أفراد العينة البالغ عددهم (٨٠) فرد، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨١) ، وهو مؤشر اضافي على ان معامل ثبات المقياس جيد.

صدق المقياس:

أ- صدق المحتوى:

وقد تحققت الباحثة من صدق المحتوى لمقياس المعنى في الحياة، من خلال عرض فقراته على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس والقياس النفسي للحكم على صلاحيتها، والتي اتفق معظم أرائهم على تمثيل هذه الفقرات لنطاق السلوك المراد قياسه، وهو المعنى في الحياة ، كما بيّنا سابقاً، ومن جانب آخر فقد دلت مجموعة من الدراسات التي استخدم فيها هذا المقياس على انه مقياس صادق في المحتوى وان فقراته تكشف عن الأشخاص الذين يمتلكون المعنى في

الحياة وبدرجات متفاوتة، فضلاً عن تتمتع فقراته بمستوى مقبول من المرغوبة الاجتماعية، كما ورد في دراسات ستارك (١٩٩٢)، وليث (١٩٩٩) ب- صدق البناء

وقد تحققت الباحثة تجريبياً من صدق بناء مقياس المعنى في الحياة قيد التكيف من خلال هذه المؤشرات، حيث استخراج القوة التمييزية لفقراته، والتي كانت جميعها مميزة، ووجد قيم معاملات ارتباط فقراته بمحك داخلي (الدرجة الكلية للمقياس) والتي كانت جميعها دالة. ثبات المقياس

- طريقة إعادة الاختبار

لتحقيق ذلك طُبِّق مقياس المعنى في الحياة قيد التكيف على عينة مقدارها (٥٠) خريج من كلية العلوم في جامعة بغداد اختيرت عشوائياً من قسم علم الفيزياء، وبعد مرور أسبوعين أُعيد تطبيقه عليهم مرة أخرى، وبعد استبعاد (٩) استجابات لعدم تواجدهم في التطبيق الثاني، حسب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية للمقياس في التطبيق الأول والدرجات الكلية للمقياس في التطبيق الثاني من خلال معادلة ارتباط بيرسون، وقد كانت قيمته مقدارها (٠,٨٩)، وهي مؤشراً على ارتفاع ثبات مقياس المعنى في الحياة قيد التكيف.

البرنامج الإرشادي:

يعد البرنامج الإرشادي الحالي القائم على " فعالية برنامج إرشادي لخفض القلق وأثره على معنى الحياة لدى خريجي الجامعة العاطلين عن العمل في جمهورية العراق "، التخطيط للبرنامج:

يجب ان يكون التخطيط دقيقاً ويستند على الاسس النفسية والتربوية والادارية، وان ينمو ويتطور وفقاً لحاجات الأفراد اللذين يتم التخطيط من اجلهم، ويجب ان يكون واقعياً وممارسة الممكن بدلاً من الشيء المستحيل والمثالي وبعد الاطلاع على البرامج الارشادية والاساليب الارشادية في الدراسات السابقة (وادي،٢٠٠٣)، دراسة (ابو عزب،٢٠٠٨) دراسة (حبيب،٢٠١٠) دراسة (الحديبي،٢٠١١) دراسة(السندي والعباسي والجنابي،٢٠١٢)، دراسة (العزاوي،٢٠١٥) .

اهداف البرنامج

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى خفض القلق وتنمية معنى الحياة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل.

الأهداف الإجرائية (السلوكية) للبرنامج:

تتبع تلك الأهداف من الهدف العام وتحقيق

مباشرة من خلال جلسات البرنامج وهي كالتالي:

التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية كخطوه أولى لبناء العلاقة الإرشادية الناجحة.

الثقة بالنفس واهميتها في التكيف مع الحياة، تقدير الذات واهميته، قيمة التفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين المحيطين به، كيفية خفض الضغوط النفسية التي يعانون منها، أسلوب حل المشكلات وكيفية التعامل معه، حول التفكير العقلاني واستراتيجياته، حول الواقعية في الحياة، حول المرونة النفسية، حول المرونة النفسية، حول تحمل المسؤولية وأثرها في الحياة، حول التفاؤل في الحياة اليومية، حول توكيد الذات، حول خفض قلق المستقبل

اجراءات البحث

جاءت اجراءات الدراسة الحالية وفقا للخطوات التالية:

١- اعداد ادوات البحث والتحقق من خصائص السيكونترية

٢- تحديد العينة البحث من المجتمع من اجل التحقق من دلالات الصدق والثبات.

٣- تحديد عينة البحث التجريبية وذلك باختيار (٦٠) خريجاً وتقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة

أولاً: نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الاول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية

والضابطة على مقياس القلق في اتجاه المجموعة الضابطة.

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المستقلة ويوضح

جدول (٢) قيمة ت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسط درجات المجموعة التدريبية والضابطة على مقياس القلق.

جدول (٢)

نتائج اختبار (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق

المجموعة	ن	م	ع	(ت)	مستوى الدلالة
التجريبية	٣٠	٩٨,٨٧	٢,٧٠٠	٤٧,٦٢٦	٠,٠٥
الضابطة	٣٠	١٢٧,٦٧	١,٩١٨		

يتضح من خلال الجدول السابق وجود انخفاض واضح في مستوى القلق لدى المجموعة

التجريبية حيث انخفض هذا المعدل عن المعدل الفرضي. وقد كان الفرق باتجاه المجموعة

التجريبية ذات المتوسط الاصغر.

لقد اشارت نتائج الفرض الأول إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس القلق، وبحجم اثر كبير للبرنامج، حيث يلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد انخفض عن المتوسط الفرضي بينما بقي المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة كما هو اكبر من المتوسط الفرضي .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة العربية:

- (عاشور، ٢٠٠١) التي توصلت نتائج إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تخفيف قلق المستقبل واستمرار تأثير البرنامج في فترة المتابعة في تخفيف الشعور بقلق المستقبل
- (الظاهر، ٢٠١٧) التي اشارت الى فاعلية البرنامج المستخدم في خفض قلق البطالة لدى عينة من الشباب الخريجين والعاطلين عن العمل.
- (المنيزل، ٢٠١٨) التي اشارت الى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية.
- (بنية، ٢٠١٨) التي أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القلق المعمم لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي.
- (محمد، ٢٠١٨): والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج الدراسات الاجنبية:

- ليكرست جروين وتولين (2010) التي توصلت إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي للأباء والأطفال في خفض اضطرابات القلق والاكتئاب.
- (لندن، 2005)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك تحسناً ملحوظاً بعد الانتهاء من البرنامج العلاجي لعينة الدراسة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة كما أوضحت نتائج الدراسة تحسناً خلال فترة المتابعة التي استمرت لمدة ثمانية أشهر.

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء تعرض أفراد المجموعة التجريبية الى جلسات برنامج الدعم النفسي الايجابي وما تضمنه من اشكال متنوعة من فنيات واستراتيجيات مثل (تقبل الذات، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، العلاقات الايجابية مع الاخرين، الحياة الهادفة، النمو الشخصية).

مما يجعل الدعم الايجابي مصدرا مهما لكل فرد من أفراد المجموعة التجريبية التي كانت تعاني من ارتفاع ملحوظ في مستوى القلق، لذلك فالأفراد ذوي مستويات القلق العالية يحتاجون الى الدعم من قبل الاهل والاصدقاء والزملاء والاقارب بالإضافة الى المؤسسات التأهيلية نظرا لان لها دور فعال في خفض القلق.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق وذلك في اتجاه القياس القبلي. وللتحقق من صحة هذه الفرضية استعملت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القلق، وقد اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة وبالغة (٣٠,٢٨٠) دالة احصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢,٠٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول (٣)

نتائج اختبار ت (لعينتين مترابطتين) للمجموعتين التجريبية القبلي والبعدي على مقياس القلق

القياس	ن	م	ع	(ت)	مستوى الدلالة
قبلي	٣٠	١٢٩,٥٧	٥,٩٩٢	٣٠,٢٨٠	٠,٠٥
بعدي	٣٠	٩٨,٨٧	٢,٧٠٠		

تشير هذه النتيجة الى ان أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا البرنامج الارشادي القائم على الدعم النفسي الايجابي انخفض لديهم القلق عند مقارنتهم بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا لأي برنامج ارشادي، وهذا يدل على ان البرنامج الحالي المعد من قبل الباحثة كان له تأثير واضح في احداث تغييرات لدى أفراد المجموعة التجريبية اذ انخفض لديهم القلق ، ويدل كذلك على صواب الاسس النظرية التي بني عليها البرنامج بالإضافة الى تأثير الاستراتيجيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج والتي ركزت على (تقبل الذات، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، العلاقات

الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، النمو الشخصية) ساهمت في انخفاض مستوى القلق لدى المسترشدين الى حد بعيد .

ويشير محمود خليل (٢٠١١، ٤٨) إلى أن المساندة النفسية، مصدر من مصادر الأمن النفسي، الذي يحتاجه الإنسان في عالمه الذي يعيش فيه حينما يشعر بالأخطار تحديق من حوله وأنه قد استنفذ كل ما عليه من جهد، كما أن الدعم النفسي المبكر والملائم يساعد الأفراد في التغلب على المشاكل بشكل أفضل، ويساعدهم على اتخاذ القرارات السليمة والملائمة.

تري الباحثة أن لإتباعها اسلوب (الإرشاد الجماعي) أثراً إيجابياً في إنجاح البرنامج الإرشادي لأنه فسح المجال أمام أفراد المجموعة التجريبية للحديث بصراحة وبكل حرية عن ما يعانوه وما يفكرون به وما يتطلعون الى تحقيقه وأتاح لهم فرصة التعبير الحر التلقائي والتنفيس الانفعالي ، نتيجة العلاقة التي أقامتها الباحثة معهم والتي بُنيت على المحبة والود والاحترام والثقة المتبادلة إذ ساعدت على تعزيز ثقة أفراد المجموعة بأنفسهم وبقدرتهم على مواجهة مشكلاتهم وتغيير نظرتهم نحو مختلف المواقف في الحياة وهذا هو الهدف الذي يسعى الإرشاد النفسي ومن خلال برامجه الى تحقيقه.

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في معنى الحياة وذلك لصالح المجموعة التجريبية. للتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المستقلة ويوضح الجدول (٤) قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس معنى الحياة.

جدول (٤)

نتائج اختبار ت (لعينتين مستقلتين) للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس معنى الحياة

القياس	ن	م	ع	(ت)	مستوى الدلالة
التجريبية	٣٠	٧٦,٥٠٠	٣,٠٩٣	١٨,٩١٢	٠,٠٥
الضابطة	٣٠	٨٨,٢٣٣	١,٤٠٦		

وقد أسفرت النتيجة بأن هناك فرقاً دالاً إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة لعينتين مستقلتين وبالباغة (١٨,٩١٢) أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالباغة (٢,٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا يعني وجود أثر للمتغير المستقل المتمثل ب (البرنامج الإرشادي) في المتغير التابع والمتمثل ب (تنمية معنى الحياة) ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة على

إن جلسات البرنامج الإرشادي الذي بُني وفق (الدعم النفسي الايجابي) وفنياته وأساليبه أثراً فاعلاً في تنمية معنى الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية ، خاصةً وان الباحثة اعتمدت على الفنيات المتمثلة (تقبل الذات ،الاستقلالية، السيطرة على البيئة، العلاقات الايجابية مع الاخرين، الحياة الهادفة، النمو الشخصية)

وبهذا تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من:

- (Rife,1991) التي اكدت على فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين معنى الحياة والهدف من الحياة لدى العاطلين عن العمل الذين لديهم معتقد أنه لا دور لهم ذو فاعلية في مجتمعهم.

- (Passon 2012) التي اكدت أن العلاج بالمعنى والتحليل الوجودي في علم النفس الإرشادي كمدخل وقائي وعلاجي للاحتراق النفسي حيث استخدم العلاج بالمعنى والتحليل الوجودي في التخلص من الاحتراق النفسي ومعايشه السعادة وأن الشخص لديه إرادة داخلية تساعده علي تكوين علاقات ذات معنى مع الآخرين.

- (حدة،2016): التي اكدت على فاعلية برنامج ارشادي مقترح قائم على معنى الحياة لتخفيف المعاناة النفسية لدى التلاميذ الموهوبين والمتفوقين

- (غنيم،2017) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد العينة التجريبية ودرجات أفراد العينة الضابطة على مقياس معنى الحياة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد العينة التجريبية، فضلا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد العينة التجريبية على مقياس معنى الحياة قبل تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

وبالتالي فههدف الدعم النفسي الايجابي يتعدى التخلص من أعراض الاضطراب النفسي إلى تحقيق أهداف أعلى كمنش جودة الحياة وازدهارها وتنمية المعنى في الحياة، ويتم التركيز على الهدف الذي يرغب الفرد في تحقيقه وكيفية استخدام إيجابياته و ايجابيات بيئته للمساعدة في الوصول للهدف، وذلك يتطلب الخروج من حدود التغيير الفردي إلى الاسهام في إحداث تغييرات إيجابية في بيئة الفرد، ولذلك يطرح المرشد السؤال التالي: ماذا يمكن أن أقوم به مع المسترشد لزيادة العمليات والوظائف والصفات المرتبطة مع الصحة النفسية ؟ إضافة للسؤال عن كيفية تقليص أو التخلص من مظاهر الاضطراب النفسي، ولذلك المسترشد يتحول من شخص يحمل مشكلة نفسية إلى فرد يرغب في تحقيق هدف نفسي مثال قد يرغب الشخص في اكتساب صفة مثل التواصل أو زيادة استمتاعه بصحة أبنائه أو زوجته أو يرغب في التحول إلى شخص ذي فاعلية عالية في مجتمعه

وعمله، وبالتالي التحسين من ظروف حياته اكسابها جودة عالية على المستوى النفسي (الخنجي، ٢٠٠٦: ٢٣١).

الفرض الرابع

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في معنى الحياة وذلك لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استعملت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس معنى الحياة ، وقد اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة وبالبالغة (١٧,٤١١) دالة احصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢,٠٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

جدول (٥)

نتائج اختبار (ت) لعينتين مترابطتين) للمجموعة التجريبية القبلي والبعدي على مقياس معنى الحياة

القياس	ن	م	ع	(ت)	مستوى الدلالة
قبلي	٣٠	٨٨,٤٦٦	١,٣٠٦	١٧,٤١١	٠,٠٥
بعدي	٣٠	٧٦,٥٠٠	٣,٠٩٣		

وقد اكدت الدراسات السابقة على فاعلية الدعم النفسي الايجابي في تنمية بعض سمات الشخصية ومنها معنى الحياة، حيث أكدت على أن فنيات لدعم النفسي المختلفة تساعد على اكتشاف المعنى بالحياة وتدعيم إرادة الحياة والعيش بفاعلية ومعايشة جودة الحياة والتتعم النفسي مما يعكس شخصية سوية.

الفرض الخامس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق وذلك في اتجاه القياس التتبعي.

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعة التجريبية ويوضح جدول (٦) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين التطبيقين على مقياس القلق.

جدول (٦)

نتائج اختبار ت (لعينتين مترابطتين) للمجموعة التجريبية البعدية والتتبعية على مقياس القلق

القياس	ن	م	ع	(ت)	مستوى الدلالة
بعدي	٣٠	٩٨,٨٧	٢,٧٠٠	٢,٠٠٠	٠,٠٥
تتبعي	٣٠	٩٨,٩٧	٢,٦٠٦		

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية ما بين التطبيق البعدي والتتبعي مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي لدي العينة. الفرض السادس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على معنى الحياة وذلك في اتجاه القياس التتبعي. للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعة التجريبية ويوضح جدول (٧) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين التطبيقين على مقياس معنى الحياة.

جدول (٧)

نتائج اختبار ت (لعينتين مترابطتين) للمجموعة التجريبية البعدية والتتبعية على مقياس معنى الحياة

القياس	ن	م	ع	(ت)	مستوى الدلالة
بعدي	٣٠	٧٦,٥٠٠	٣,٠٩٣	٢,٠٠٠	٠,٠٥
تتبعي	٣٠	٧٦,٢٠٠	٣,٠٣٣		

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية ما بين التطبيق البعدي والتتبعي مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي لدي العينة. ويشير (Van Pelt 2012) إلى أهمية التأكيد على تطوير الذات واكتشاف جوانب القوة بالشخصية وتنميتها وتدعيم الأهداف والأمال المستقبلية وتدعيم المعاني الايجابية والسعي إلى تحقيقها تحقيقاً للصحة النفسية.

كما أن الإطار النظري والتوجه الذي يستند إليه البرنامج الإرشادي يعتمد على التوجه الإنساني في علم النفس الإيجابي، وهو توجه يعمل كما يقرر الصبوة (٢٠١٠) على تنمية الشخصية الإيجابية، وتعني الحالات من الانتكاسة وتجعل منهم أشخاصاً سعداء اكفاء اعتماداً على تمثلهم لقيمهم الإيجابية وتطوير كفاءتهم الذاتية، وتحسين نوعية حياتهم، وتوظيف أساليب تفكيرهم الإيجابية التفاعلية.

هذا بجانب أن تركيز البرنامج على الحوار والمناقشة والأنشطة المصاحبة للبرنامج وعن تعبير أفراد المجموعة التجريبية عن المعنى الإيجابي بداخلهم واكتشاف جوانب القوة والضعف والنماذج الإيجابية التي حققت معاني في الحياة رغم المعاناة والتغلب على الصعاب بحرية الإرادة وإرادة المعنى الكامن بداخلهم مما انعكس على إيجابياً على تكوين اتجاه إيجابي نحو الحياة وتشكيل معنى للحياة بفاعلية.

توصيات الدراسة:

- الاستفادة من خدمات التوجيه والإرشاد وتطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب الدعم النفسي الإيجابي من خلال استعمال مقياس قلق في تشخيص الطلاب ذوي القلق العالي والعمل على خفضه.
 - تقديم الدعم المعنوي للطلاب الخريجين من مؤسسات ووزارات الدولة المختلفة وشمولهم بامتيازات خاصة تقوي ثقتهم بأنفسهم وتساعدهم على مواجهة ظروف الحياة الصعبة.
 - الاستفادة من الأدوات المستعملة والبرنامج المعد في البحث الحالي من قبل المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية والمتوسطة ومن قبل العاملين في الوحدات الإرشادية في مراكز الإسناد والدعم النفسي ومراكز إعادة التأهيل النفسي للشباب.
 - ضرورة تفعيل دور الوحدات الإرشادية في الجامعات العراقية وتخصيص كادر للعمل بروح الفريق لمساعدة الطلبة على تجاوز معاناتهم الحياتية.
- البحوث المقترحة:

١. دراسة مقارنة ترمي لخفض القلق بين الطلاب الخريجين العاطلين عن العمل واقرانهم من غير العاطلين.
٢. دراسة ترمي لخفض القلق عند فئات مختلفة اخرى مثل طلبة الإعدادية وطلبة الجامعة.
٣. دراسة تجريبية تتناول التعرف على أثر الدعم النفسي الإيجابي في خفض وتعديل سلوكيات اخرى ولدى عينات مختلفة ك (المعاقين حركياً او الأطفال المشردين).
٤. دراسة تجريبية عن أثر الدعم النفسي الإيجابي في خفض مشكلات سلوكية اخرى لدى العاطلين عن العمل منها (الاكتئاب، الانسحاب الاجتماعي وغيرها).

٥. أثر اسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى الشباب (ضحايا الكوارث، ضحايا الارهاب، ضحايا التهجير القسري).
قائمة المراجع
١. عماد تركي الأبيديري (٢٠١٢). أنماط القلق وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. علم النفس التربوي. جامعة القادسية. كلية التربية. العراق. ٢٥-٢٠٨
 ٢. محمد أحمد المومني (٢٠١٣). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل. في ضوء بعض المتغيرات في العلوم التربوية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية.
 ٣. تحية محمد أحمد (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض المتغيرات الشخصية الإيجابية. دراسة في علم النفس الإيجابي مجلة كلية التربية بينها. ٤٣-٩٣
 ٤. فيكتور فرانكل (١٩٨٢). الانسان يبحث عن المعنى. ترجمة طلعت منصور. دار القلم الكويت. ٣٣١
 ٥. أرون بيك (٢٠٠٠). للعلاج المعرفي والاضطرابات المعرفية. دار الأفاق العربية. القاهرة.
 ٦. محمود خليل أبو الدف (٢٠١١). منهاج الدعم النفسي في القرآن الكريم وكيفية الاستفادة منه في الواقع الفلسطيني المعاصر. مجلو الجامعة الإسلامية. غزة فلسطين
 ٧. شعبان حسن مارسلينا (٢٠١٣). الغضب ودلالاته المختلفة. المجلة العربية للعلوم النفسية. ١٩
 ٨. عبد الستار إبراهيم وعبد العزيز عبد الله الدخيل ورغوي إبراهيم (١٩٩٣). العلاج السلوكي للطفل. أساليب ونماذج من حالته. عالم المعرفة. الكويت. ٣٧١ - ٣٨٠.
 ٩. نادر فهمي الزيود (١٩٩٨). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. ٣١١-٣١٢.
 ١٠. حسام الدين عزب (٢٠٠٢). فعالية برنامج علاجي تفاوضي تكاملي في التغلب على سلوكيات العنف لدى عينة من المراهقين. المؤتمر الثانوي التاسع لمركز الارشاد النفسي. جامعة عين شمس. ٥-٢٥.
 ١١. بدر محمد الأنصاري (١٩٩٧). التفاوض والتشاور - مفهوم القياس والمتعلقات جامعة الكويت. مجلس النشر العلمي. ٢٩
 ١٢. علي جابر الربيعي (١٩٩٧). شخصية الانسان تكوينها وطبيعتها واضطراباتها. دارالشنون الثقافية العامة. بغداد. العراق. ٤٣

١٣. أحمد محمد عبد الخالق (١٩٨٧). قلق الموت. عالم المعرفة. ١٧٣
١٤. محمد جاسم محمد (٢٠١٣). علم النفس الإكلينيكي. دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان. ٤٢
١٥. ثامر محيسن محسن الدراجي (٢٠١٢). الشخصية الشكوكية وعلاقتها بالقلق المعرفي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة المستنصرية.
١٦. الأزرق بن علو (٢٠٠٣). كيف تتغلب على القلق وتتعمق بالحياة. دار قباء. القاهرة. ١٢٧
١٧. ناصر إبراهيم المحارب (٢٠٠٠). المرشد في العلاج المعرفي السلوكي. دار الزهراء. الرياض السعودية.
١٨. محمد محروس الشناوي، عبد الرحمن محمد سيد (١٩٩٨). العلاج السلوكي الحديث وأسسها وتطبيقاته. القاهرة. دار قباء. ٢٢ عودة أحمد سليمان، فتحي حسن ملكاوي (١٩٩٢). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية. عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي لبياناته. مكتبة مدبولي. ٢٢
١٩. أسعد الإمارة (٢٠٠٥). القلق وقلق المستقبل مدخل نفسي. الحوار المتمدن. العدد ٤٠١٦. ٥٥ - ٢٣
٢٠. ألاء زيتون المنيزل (٢٠١٨). أثر برنامج إرشاد جمعي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة المفرق، ماجستير. علم النفس التربوي. الجامعة الهاشمية. كلية العلوم التربوية. الأردن.
٢١. محمد مصطفى عبدالمغني غنيم (٢٠١٧). برنامج للعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. مجلة الإرشاد النفسي. ٥٠.
٢٢. الزين ممدوح بنية والشرعة. حسين سالم (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الوجودي في خفض القلق لدى الخريجين العاطلين عن العمل في عمان. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد ٤.

المراجع الأجنبية

23. Chetan, J. (2009). An empirical validation of Viktor Frankl's Logotherapeutic Model. University of Missouri-Kansas City 10- Das, A. (1998). Frankl and the realm of meaning, Journal of Humanistic Education and Development , 36 (4), 199-211.
24. Dennis, M. (2010). Effective dissemination of energy related information : Applying social psychology and evaluation research. American Psychologist , 65 (6), 1109-1122

-
25. Duffy, E. (2007). *Activation and behavior*. New York: Wiley Library.
 26. Duffy, D.; Sedlacek, W. (2010). The salience of a career calling among college students: exploring group differences and links religiousness, life Meaning, and life satisfaction. *Career Development Quarterly*, 59 (1), 27-41
 27. Foxwell, D.(2006). Salience of logotherapy among students of career counseling, *academic Therapy*, 19 (3), 261- 278.
 28. Leqerstee, J & Tulen (2010): "Program of Treatment in Reduucing Cognitive Behavioral Disorders". *Journal of Child Psychology*. 5 (2):162-172.
 29. Seligman, M.E.P., Rashid, T., Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*,
 30. Leath, Colin (1999) the experience of meaning in life from a psychological perspective.
 31. Kim, Mira. (2001)"Exploring Sources of Life Meaning Among Koreans", Trinity Western University. Published Master Thesis.
 32. Spielberger ,C.D., Vagg ,P.R.,Barker , L.R., Donham,G.W., &Westberry ,L.G. (1966),The factor structure of the State-Trait Anxiety Inventory. In I.G.Sarason &C.D. Spielberger (Eds), *Stress and anxiety* (Vol.7). New York : Hemisphere/Wiley.
 33. Langl, Alfried & Orgler, Christine (2003) "The Existence Scale", *European Psychotherapy*. Vol. 4 (1).
 34. Adler, Nancy & Others (1997) *Purpose of Life*.
 35. <http://www.macses.ucsf.edu/Research/Psychosocial/notebook/purpose.html>.
 36. Starck, P.L. (1992) *The human spirit - the search for meaning and purpose through suffering*", *Hum Med*. Vol. 8(2), PP.132-137.
 37. Cohen, S. & wills. T.(1985): stress social support and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, vol.(98).2.336-375.
 38. Oxford, J. (1994): *Community psychology: theory and practice*. Wiley & Sons ltd. new York.