

## فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

د/عبدالمنعم على على عمر

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية

جامعة الأزهر

### مستخلص البحث:

هدف البحث إلى تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين من خلال إعداد برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية. ثم التحقق من مدى فعالية البرنامج في تحسين جودة الحياة لدى عينة الدراسة. ثم التعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة. وشارك في الدراسة (٢٦) طالباً من طلاب الفرقة الثانية والثالثة بالمرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم ما بين ١٦ : ١٨ سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع (١٣) طالباً في كل مجموعة. واستخدمت الدراسة مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة إعداد عبدالعزیز الشخص (٢٠٠٦)، ومقياس جودة الحياة إعداد الباحث، واستمارة المقابلة الشخصية إعداد الباحث، والبرنامج الإرشادي المقترح إعداد الباحث. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في كل من القياسين القبلي والبعدي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في كل من القياسين البعدي والتتبعي.

## **The Effectiveness of an integrative Counseling Program based upon The Meaning Therapy and some Personality strengths in Improving the Quality of Life among a sample of Adolescents**

Prepared by

Dr. Abdelmoneem Ali Ali Omar

Lecturer of Mental health, Faculty of Education , AL Azhar University.

### **Study Abstract :**

This study aimed at improving the quality of life among a sample of adolescents through preparing an integrative counseling program based upon the meaning therapy and some Personality strengths, investigating the effect of this program in improving the quality of life among the study sample, and investigating the continuity of the program's effect after the follow-up period. The participants were (26) students enrolled in the second and third grades in the secondary school stage, their ages were ranged between (16) and (18) years, and were divided into two groups: experimental (13 students) and control (13students).The study utilized Family Socio-Economic Status Scale (prepared by Abdel-Aziz El-Shakhs, 2006), the Quality of Life Scale( Prepared by the researcher), the Interview Form Checklist and the Proposed Counseling Program ( Prepared by the researcher ).The study results revealed that there were statistically significant differences at level (0.01) between the ranks mean scores of the students of the experimental group in the pre and posttests of the Quality of Life Scale. In addition, there were statistically significant differences at level (0.01) between the ranks means scores of the students of the experimental group and those of the control group in the post-test of the Quality of Life Scale. Moreover, the results revealed that there were no statistically significant differences between the ranks mean

د/عبدالمنعم على على عمر

---

scores of the students of the experimental group in the post and follow-up tests of the Quality of Life Scale.

**The Key Words:** Meaning Therapy - integrative counseling program - Personality strengths- Quality of Life.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

## فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

د/عبدالمنعم على على عمر

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية

جامعة الأزهر

### المقدمة:

اهتمت بحوث علم النفس في الآونة الأخيرة بدراسة علم النفس الإيجابي الذي يركز على تنمية الجوانب الإيجابية ونواحي القوة لدى الفرد بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية ونقاط الضعف. حيث يهتم علم النفس الإيجابي بالحياة الهادفة ذات المعنى وبكيفية بناء حياة ذات طبيعة ايجابية للفرد، كما يركز على الدور المهم الذي يمكن أن تؤديه بعض المتغيرات الإيجابية من قبيل جودة الحياة والرضا عنها، وغيرها من المتغيرات التي يمكن أن يكون لها دور مهم في تفعيل قوي الشخصية Character Strengths لدى الفرد بدلاً من الاقتصار على دراسة العوامل السلبية لديه، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد كالسعادة وفهم المشاعر الإيجابية (Seligman, 2002: 11).

ويشير العارف بالله الغندور (١٩٩٩: ٢٨ - ٢٩) إلي أن علم النفس الإيجابي له السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة في جودة حياة الإنسان، وقد يرجع ذلك لكون جودة الحياة تعبر عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة لدرجة أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والعمل والتعليم يمثل في إحدى مستوياته انعكاساً مباشراً لإدراك هذا الفرد لجودة حياته في وجود هذه المتغيرات على هذا المستوى، والذي يتوقف بدرجة ما على مدي أهمية كل متغير من هذه المتغيرات بالنسبة للفرد وذلك في

وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر ذلك بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، والذي يؤثر بدوره في تعاملات هذا الفرد مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل في نطاق تفاعلاته بما في ذلك أسلوبه في حل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة.

كما يشير خميس الراسبي (٢٠٠٦: ١٣٥) إلي أن مفهوم جودة حياة الفرد مفهوم متعدد الأبعاد والجوانب، وينظر كل فرد إلى جودة حياته من زوايا مختلفة، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقاً للمراحل العمرية والظروف والمواقف التي يعيشها، كما يرتبط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، وعندما يتم إشباع هذه الحاجات عندها تمثل الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد، وهناك العديد من الأبعاد التي ترتبط بجودة الحياة، منها:

- البعد البيولوجي: ويهتم بتنمية الفرد من حيث طاقاته البدنية والجسمية، ويعمل على ضمان صحته واستمرارها مدى حياته.
- البعد المعرفي: ويهتم بتنمية قدرات الفرد الأدائية والعقلية والمعرفية والمهارية، ويجعلها في تطور وتجدد مستمرين.
- البعد النفسي: ويهتم بتنمية قدرات الفرد الروحية والنفسية والثقة بالنفس وتقدير الذات.
- البعد الاجتماعي: ويهتم بتنمية المهارات الاجتماعية المختلفة لدى الفرد من تقدير المجتمع، والذات الاجتماعية الفردية والاجتماعية، وتقدير العلاقات البينية مع الآخرين.

كما يرى محمد عبد الله، وسيدة عبد الرحيم (٢٠٠٦: ٢٧٨) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بأسلوب حياة الفرد، وبما يقوم به من نشاطات للتحكم فيما يدور حوله ومستقبله، وأن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة، منها ضغوط الحياة التي يواجهها، والصراع الداخلي الذي يشعر به من جراء ضعف الإنجاز، وعدم القدرة على التحكم فيما حوله. كما يرى محمد عبد الهادي (٢٠٠٣: ٣٧)

## فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

أن جودة الحياة تستلزم دائماً الارتباط بين عنصرين لا غنى عنهما هما وجود فرد ملائم وبيئة جيدة يعيش فيها الفرد، بالإضافة إلي تغلب الفرد على العقبات التي تواجهه.

ويوضح (Frankl, 1990:48) أن جودة الحياة وتغلب الشخص على العقبات التي تواجهه يكون صعباً من دون تقديم خدمات مساندة ودعم إيجابي والبحث عن المعنى وتحقيقه، حيث يؤكد أن معنى الحياة هو الشيء الأساسي الذي يساعد الإنسان على البقاء حتى في أسوأ الظروف، كما يساعده على تجاوز ذاته والتوجه بإيجابية في الحياة، والتوجه نحو المستقبل بتفاؤل من خلال اكتشافه للجوانب الإيجابية والقدرات والإمكانات التي بداخله بدلاً من تركيزه على الجوانب السلبية في شخصيته. ويرتكز المعنى حول دافع أساسي يشكل لب حياة الإنسان من وجهة نظره وهو إرادة المعنى Will To Meaning، الذي يدور حول معنى الحياة والوجود، ويشعر الفرد بالتوتر والاضطراب عندما يكتشف الفجوة بين الخواء الذي يعيشه والحياة التي ينبغي أن يعيشها، ويوجد الدافع عندما يحدد الشخص معنى لحياته ولوجوده، والذي تدور حوله كل أنشطته وسلوكياته.

كما تؤكد (زينب العايش، ١٩٩٦: ٢٣٣ - ٢٣٤) علي أن المعنى يقدم وظائف مهمة لحياة الفرد والتي تظهر بصورة واضحة في مرحلة المراهقة لما يتخللها من تغيرات وتحولات أبرزها التغيرات النفسية والاجتماعية، والتي لا بد من اخضاعها إلى فنيات الفهم والتعقل من المحيطين بالمراهق لتحسين ما أسماه فرانكل بإرادة المعنى والتوجه نحو المعنى، للتغلب على الفراغ الوجودي الذي يعيشه أغلب المراهقين حيث يعجزون عن إيجاد أساليب المواءمة بين متطلباتهم ومقتضيات الواقع، مما يدفعهم شعورهم بالعجز إلى تجريد كل مجالات الحياة والواقع من معناها الذي يجدها ويكسبها دلالة.

**مشكلة البحث:**

يواجه المراهقون العديد من المشكلات والضغوط النفسية والاجتماعية والنمائية نظراً لطبيعة المرحلة التي يمرون بها، كما يتعرض الكثير منهم لحالات من الحزن

والياس والقنوط والألام النفسية والتفكير الانتحاري نتيجة لأسباب كثيرة منها الفجوة بين الموارد الأسرية المتاحة ورغبات المراهق والمشكلات الأكاديمية (Ma, Siu & Tse, 2018)، وضعف الترابط والتناغم الأسري (Deivecchio, 2018) ومشكلات استخدام وسائل التواصل (Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018) ووسائل الإعلام الحديثة بما في ذلك وسائل التواصل والأجهزة الالكترونية كالهواتف الذكية وغيرها، فالمراهق قد تتنابه علامات الحزن والأسى بسبب أشكال العنف الالكتروني، أو لأنه لم يتلق علامات الإعجاب من أصدقائه الافتراضيين. بالإضافة إلى أنه قد يصاب بالإحباط بسبب تقاليد وأعراف المجتمع التي تحول بينه وبين تحقيق أمنياته ورغباته، بالإضافة إلى عدم الرضا وسوء التوافق نتيجة عدم القدرة على التعامل مع المشكلات، حيث لا توفه خبراته الحياتية للتعامل مع عقبات الحياة ومشكلاتها؛ الأمر الذي يجعله يتصرف بتهور وعشوائية قد تكون مدمرة له ولغيره (Twenge, Joiner, Rogers, & Martin, 2018). كما يذكر (Lucia, Gesten, Rendina, Epstein, Salcedo, & Gadd, 2000) أن مشكلات سوء التوافق والاحساس بعدم الرضا عن الحياة وتدني جودة الحياة من المشكلات النفسية الشائعة لدى المراهقين، حيث وصلت نسبة انتشارها بين المراهقين في سن المدرسة ما بين ١٢% إلى ٣٠%. ويشير (Goleman, 2005) إلى أن من أهم الأسباب التي تجعل المراهقين يفتقرون إلى المهارات الأساسية في الحياة وتجعلهم يشعرون بعدم الرضا عن الحياة أنهم لم يتعلموا أساليب التعامل مع الغضب أو حل الصراعات حلاً ايجابياً، كما أنهم لم يتعلموا التعاطف الوجداني مع الآخرين والسيطرة على الاندفاع، ويفتقرون إلى مهارات الوعي الانفعالي الذاتي، ولا يملكون القدرة على فهم مشاعرهم، ولا يستطيعون إدارة انفعالاتهم أو القدرة على تحمل الاحباطات وإدارة الغضب. وفي هذا الصدد يشير (Chen, et al. 2005) إلى أن الإسهام في تحسين الوظائف النفسية لدى المراهقين لا يقل أهمية عن اكتشاف المشكلات النفسية وعلاجها، وذلك في إطار ما يعرف بعلم النفس الايجابي انطلاقاً من فرضية أن السعادة الوجدانية الذاتية لا تتحدد باختفاء مؤشرات المشكلة

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

النفسية فقط، وإنما من خلال الارتقاء بالوظائف النفسية التي تسهم في زيادة توافق المراهق وتكيفه. ويؤكد (fredrickson,2001) علي أهمية المشاعر الايجابية وهي نقيض للمشاعر السلبية، فهناك أهمية كبيرة للأدوار الوظيفية للمشاعر الايجابية فالآثار السلبية للحزن يمكن أن تشتت القدرات الإدراكية للفرد، وتؤدي به إلي سلوكيات سلبية مثل عدم الدفاع عن النفس والهروب من المواجهة، وعلي العكس تماماً فإن المشاعر الإيجابية توسع وجهات نظر الفرد وتعمل علي بناء مصادر الرضا لديه، كما أن المشاعر الإيجابية تلعب دوراً كبيراً في خبرات الفرد وتساعد في فهم ما يمكن أن يزيد من رضا الفرد عن حياته وامكانية تكيفه مع البيئة المحيطة التي يعيش فيها. كما يشير (Gander, Proyer, & Ruch, 2016) (Walker, 2013) إلي أن التدخل من خلال تنمية الجوانب الإيجابية الشخصية أفضل من التدخل لخفض جوانب القصور والعجز. كما يشير (Acosta, 2013) إلي أن تحديد وتطوير واستغلال قوي الشخصية يسمح للأفراد بالنمو الانفعالي الناجح والتكيف مع المواقف الضاغطة. كما أن زيادة المشاعر الايجابية وتحديد واستخدام بعض نواحي القوي يقلل من الشعور بعدم الرضا ويعمل على تحسين جودة الحياة. كما يؤكد (Van Pelt, 2010) علي أهمية تطوير الذات واكتشاف جوانب القوة بالشخصية وتنميتها وتدعيم الأهداف والآمال المستقبلية وتدعيم المعاني الايجابية والسعي إلى تحقيقها تحقيقاً للصحة النفسية، وأن المعاني الايجابية تزيد من المشاعر الايجابية وأن تحقيق الهوية الشخصية يستلزم تحقيق المعنى الذي يمثل المكون الجوهرى للشخصية. ويؤكد (Tate & Dia, & Cyrus, 2013) (Wong,2012) علي أن المعاني الايجابية والرضا عن الحياة يساعد على تحقيق جودة الحياة. كما يؤكد (Fillion, Duval, Dumont, Gagnon, Tremblay, Bairati & Breitbart, 2009) أن وجود المعنى هو الذي يساعد على الرضا عن الحياة، كما أن تعلم العلاج بالمعنى يساعد على تنمية الشخصية وتحسين جودة الحياة، ويمثل جانب وقائي ويؤدي دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية الايجابية. كما



تؤكد العديد من الدراسات فاعلية وجود المعنى والتركيز علي الجوانب الايجابية في تنمية الشخصية وفي علاج كثير من المشكلات والاضطرابات النفسية ( Abasimi, et Lee, et.al. 2015 ،Gander, et.al. ,2016 ،Mi & Yeongmi, 2016،al. 2017 ، Van pelt, 2010 ،Passon, 2012 ، Acosta, 2013 ،Duan, et.al., 2014 ، Offutt, 1995، Rife, 1995، Lynch, 2006،Fillion, et al., 2009)، وإذا كان تحسين جودة الحياة والشعور بتحسّن الحال والتوافق النفسي والاجتماعي هدف أسمى يسعى إليه كل فرد خاصةً في ظل الظروف بالغة التعقيد وسريعة التغير، فإنه يمكن التعرف علي دور التدخل الايجابي القائم علي المعني وجوانب قوى الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى المراهق من خلال ايجاد معني للحياة وأهمية للخبرات الإنسانية الإيجابية بالتركيز علي قوى الشخصية والجوانب الايجابية للحفاظ علي المراهق ووقايته من الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية، وتنشيط جهاز المناعة لديه؛ إضافةً إلي تدعيم المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية والتتعم النفسي وليس مجرد غياب الكرب النفسي والمعاناة. إضافةً إلي أن أغلب الدراسات التدخلية في هذا الموضوع أجريت في بيئات غير عربية؛ مما يتطلب القيام بمثل هذه الدراسات في البيئة العربية لمساعدة هذه الفئة المهمة والمعول عليها في بناء أي مجتمع. وهو ما يسعى البحث الحالي إلي تحقيقه من خلال إعداد برنامج ارشادي تكاملي قائم علي العلاج بالمعني وبعض قوى الشخصية ومعرفة أثره علي جودة الحياة لدى المراهقين. ويمكن التعرف علي مدى النجاح في حل تلك المشكلة من خلال الإجابة علي التساؤل التالي: ما فاعلية برنامج ارشادي تكاملي قائم علي العلاج بالمعني وبعض قوى الشخصية في تحسين جودة الحياة لدي عينة من المراهقين؟

#### أهداف البحث:

- التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في تحسين جودة الحياة لدي المراهقين.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- التحقق من مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي من خلال القياس التتبعي.
- الوصول إلى توصيات علمية وعملية تقدم للمعلمين وللمربين تساعدهم على فهم طبيعة مرحلة المراهقة وحاجاتها الخاصة، وتساعدتهم في كيفية التعامل مع أفراد هذه المرحلة.

**أهمية البحث:**

تكمن أهمية البحث الحالي في أنه يسعى لدراسة فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين، وهذا يسهم في التركيز على جودة الحياة وأهمية معاشتها بفاعلية؛ مما ينعكس على جوانب الصحة النفسية الإيجابية والنمو السوي للمراهقين. وبالتالي فإن موضوع البحث الحالي ينطوي على أهمية كبيرة سواءً من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

فمن الناحية النظرية يشكل البحث الحالي إضافةً علمية حيث يتناول مشكلة تدني جودة الحياة التي تمثل تحدياً يواجه المراهقين، ومن ثم فإن الدراسة تعبر عن حاجة البحث العلمي إلى القيام بدراسات تدخلية لتقديم الإرشاد النفسي والتكاملي بأساليب وطرق جديدة لفئة المراهقين التي أصبح الإهتمام بها ضرورة اجتماعية وأمرأ يرتبط بثقافة المجتمع باعتبارهم فئة مهمة وأولى بالرعاية النفسية مما يجعلها جديرة بأن تكون موضع الاهتمام البحثي. كما يسهم البحث في إلقاء الضوء على الدراسات السابقة الحديثة التي تناولت تحسين جودة الحياة لدى المراهقين وغيرهم. كذلك تأتي أهمية البحث من خلال أخذه بالاتجاه الإيجابي الذي يستهدف الارتقاء واستغلال امكانات وقدرات هذه الفئة، فالاتجاهات الحديثة في مجال التربية لا تكتفى بالمعالجات النظرية وإبراز الأوضاع القائمة فحسب بل تأخذ بالاتجاه العلمي الذي من شأنه إحداث التغيير

في السلوك وفي الشخصية على نحو ايجابي، مما يتمشى مع فلسفة التربية التي تسود المجتمعات اليوم حول حق كل فرد في الانتفاع بالخدمات التربوية والنفسية التي تساعده على النمو والوصول إلى أقصى مدى تؤهله له قدراته وامكاناته. كما يأتي هذه البحث استجابة لنتائج وتوصيات العديد من الدراسات السابقة.

وتبدو الأهمية التطبيقية للبحث في تطبيق برنامج يهدف إلى تحسين جودة الحياة لدي المراهقين الأمر الذي قد يساعدهم على التوافق النفسي والاجتماعي لإبراز قدراتهم وامكاناتهم لتحقيق أكبر قدر من الإفادة للمجتمع الذي يعيشون فيه. كما تتضح أهمية البحث من الناحية التطبيقية في ضوء ما تسفر عنه النتائج من إمكانية مساعدة الوالدين والمعلمين القائمين على رعاية وتعليم المراهقين في معرفة الأساليب الإرشادية والعلاجية التي تراعى الجوانب الايجابية وتوظيفها عند تعليمهم. كما تتضح أهمية البحث من الناحية التطبيقية في أن إدراك الجوانب الإيجابية للشخصية وتنميتها يفتح المجال أمام الباحثين في إعداد برامج علاجية وإنمائية تساعد في اكتشاف الجوانب الإيجابية للشخصية وتنميتها مما يساعد على تدعيم توجه علم النفس الإيجابي. كما تظهر أهمية البحث في إمكانية استفادة المتخصصين من هذا البحث وتطبيق خطواته على فئات أخرى. كما يعد البحث بمثابة دعوة للباحثين للتركيز على الدراسات التجريبية، والاهتمام بإعداد وتطبيق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تعد جوهر العمل الإرشادي المتخصص.

#### مصطلحات البحث:

#### برنامج إرشادي:

مجموعة من الإجراءات المنظمة والمخطط لها في ضوء أسس علمية وتربوية، تستند إلى مبادئ وفتيات معينة، تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته (حامد زهران، ١٩٩٨: ١٠). ويعرف الباحث البرنامج الإرشادي التكاملي في البحث الحالي بأنه عبارة عن خطة محددة ومنظمة تشمل مجموعة من المهام والأنشطة والتدريبات والخبرات المترابطة والمتكاملة القائمة

## فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

على الأسس والمبادئ التي قدمها فرانكل في نظريته للعلاج بالمعنى، والتي تؤكد على فردية الإنسان وأن لديه حرية وإرادة وأن وجوده له معنى وله قيمة، من خلال اكتشاف جوانب القوة لديه واستثمار طاقته الأصيلة في إيجاد معنى وهدف في الحياة ومعايشة جودة الحياة، بهدف تحسين جودة الحياة لدى المراهقين من خلال جلسات جماعية محددة زمنياً ولها أهداف وفنيات ووسائل معينة وتقييم.

### العلاج بالمعنى: Logo Therapy

أحد المدارس العلاجية في التوجه الإنساني ويقصد به العلاج الموجه روحياً من خلال المعنى باستخدام أساليب ومبادئ نفسية وفنيات لإدراك معنى الحياة الإيجابي واكتشاف الذات والتعبير عنها تعبيراً فعالاً للتواصل مع الآخرين ومعايشه الحياة بفاعلية والرضا عنها والتمتع بجودة الحياة (فيكتور فرانكل، ٢٠٠٤، ١٤).

### قوى الشخصية: Character Strengths

خصائص شخصية ايجابية تدعم حياة جيدة وفاضلة للفرد، وتجعله متوافقاً مع المجتمع وفضائله الاجتماعية العامة (Park, Peterson & Seligman, 2006). ويعتبر تصنيف بيترسون وسيلجمان (٢٠٠٤) للقيم العاملة والفضائل Values in Action (VIA) من أكبر المساهمات المؤثرة في هذا المجال. ويتكون من تسلسل قوامه أربعة وعشرون قوة محددة صنفت تحت ست فضائل عالمية (Buschor, Proyer & Ruch, 2013).

### جودة الحياة: Quality of life

إحساس داخلي بالرضا وحسن الحال والقدرة علي رعاية الذات والاندماج في الأدوار الاجتماعية بإيجابية والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل إيجابي (محمد السعيد، ٢٠١٤: ٨٢). كما تعرف جودة الحياة بأنها تمسك الإنسان بكيونته وأن يكون نشاطه موجهاً من داخله باستخدام مثمر لطاقاته فيتصف نشاطه بالإيجابية والفاعلية

والتجدد وأن يكون مرناً مع المواقف منشغلاً بتحقيق ذاته في حياة متجددة ومتدفقة (حمدي الفرماوي، ١٩٩٩: ٢٢٣).

### الإطار النظري:

#### أولاً: جودة الحياة:

انبثق مفهوم جودة الحياة من علم النفس الإيجابي الذي يؤكد على الجوانب الإيجابية للشخصية وتنميتها أكثر من مجرد النظر إلى الصحة النفسية أنها غياب للمرض، حيث تغير التوجه من الاستغراق في علاج الاضطرابات النفسية إلى الاهتمام بدراسة جوانب القوي والتميز التي يتمتع بها الفرد لتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة والانفتاح على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى استفادة من الامكانيات الكامنة (Lynch, 2006:3). كما استحوذ مفهوم جودة الحياة علي الكثير من الاهتمام في السنوات الأخيرة علي الرغم من أنه ليس فكرة القرن العشرين، وإنما يعود إلى الفلاسفة القدامى مثل أرسطو الذي كتب قبل الميلاد عن الحياة الطيبة أو المرفَّهة والعيش بهناء (Schipper, 2010: 279). وحتى بدايات القرن العشرين لم يكن مفهوم جودة الحياة ضمن العلوم الاجتماعية والنفسية، حتي أصبح أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي تم تأسيسه علي يد عالم النفس الأميركي مارتن سيلجمان، الذي يركز علي دراسة كيفية جعل الفرد يعيش سعيداً في حياته. إذ تتمثل الغاية الرئيسية لهذا العلم في دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع والعبقرية ودور الخصائص الإنسانية الإيجابية مثل الرضا والتفاؤل والامتتان والاعتراف بالفضل والتسامح والأمل والتعاطف ونوعية الحياة وتحقيق السعادة الشخصية للفرد (مصطفى عطا الله، فضل عبد الصمد، ٢٠١٣: ٢). ومع بداية النصف الثاني من القرن العشرين زاد الاهتمام بجودة الحياة كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، حيث يؤكد أصحاب هذا الاتجاه أهمية تبني نظرة إيجابية عن الإنسان فأصبح مفهوم جودة الحياة كما يرى (Ring, 2007: 178) من الأهداف الصحية للعديد من المنظمات والحكومات حيث وضعت أمريكا شعاراً

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

بعنوان (أشخاص أصحاء) لعام ٢٠١٠، لتحسين نوعية الحياة وتنمية التوقعات الايجابية  
لدى الأفراد.

### تعريف جودة الحياة:

تتباين آراء العلماء والمهتمين حول الاتفاق علي تعريف محدد لجودة الحياة،  
باعتبار أنه مفهوم متعدد الأبعاد ويتضمن عدداً من المجالات المستقلة تشمل الصحة  
الجسمية، والعلاقات الاجتماعية، والأدوار الفعالة وظيفياً للشخص، والشعور الذاتي  
بالرضا عن الحياة (Becker, Shaw & Lisa, 1997)، بالإضافة إلي تعدد المؤشرات  
التي تناولها الباحثون لجودة الحياة ما بين مؤشرات ذاتية ومؤشرات موضوعية،  
وبتعددتها تعددت المفاهيم الخاصة بجودة الحياة، فمنهم من اعتمد المؤشرات الذاتية في  
توضيح المفهوم كتعريف دالكي وروول (Dalky & Roule) لجودة الحياة علي أنها  
إحساس الفرد بحالة جيدة وإحساسه برضاه عن الحياة وسعادته ( Ferrans & Powers  
1985:19).

وهناك من يعرف جودة الحياة اعتماداً علي مؤشرات ذاتية وموضوعية معاً علي  
أنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة علي إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة  
ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع  
حسن إدارته للوقت والإفادة منه (محمد منسي، علي كاظم، ٢٠٠٦: ٦٥). كما يؤكد  
محمد منسي وعلي كاظم (٢٠٠٦) على أهمية ادارة الوقت كبعد أساسي من أبعاد جودة  
الحياة حيث أشارا إلي أن جودة الحياة تتضمن إدارة الوقت والإفادة منه بجانب إشباع  
الحاجات، حيث إن جودة الحياة تنبع من الشعور بالرضا والسعادة من خلال إشباع  
الحاجات نتيجة ثراء البيئة وراقي الخدمات المقدمة للأفراد علي المستوى الصحي  
والاجتماعي والتعليمي والنفسي، كما أن توافر هذه الخدمات المقدمة للفرد تثيري  
المشاعر الإيجابية وتساعد في تحسين جودة حياته.

كما يشير (Hajiran,2006:33-34) إلى أن جودة الحياة تتأثر بعدة عوامل منها سمات خاصة بالأفراد أنفسهم أو بيناتهم أو التفاعل بينهما، فشعور الفرد بالأمان في إقامة العلاقات الاجتماعية وما يتمتع به من حرية ومعرفة وصحة، بالإضافة إلى النواحي الاقتصادية والروحية والدينية والترويح عن النفس كلها تعد مؤشرات علي جودة حياته.

ويشير حمدي الفرماوي (١٩٩٩ : ٢٢٣) إلى أن الطريق إلى جودة الحياة يكمن في أن يتمسك الإنسان بكينونته، وأن يكون نشاطه موجهاً من داخله باستخدام مثمر لطاقاته، فيتصف نشاطه بالإيجابية والفاعلية والتجدد، وأن يكون مرناً مع المواقف، منشغلاً بتحقيق ذاته في حياة متجددة ومتدفقة.

ويشير محمد السعيد (٢٠١٠ : ٢٢٨) إلى أن جودة الحياة مفهوم يعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الإيجابي، وترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي لهذه الحياة لكون هذا الإدراك أيضاً بدوره يؤثر علي تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة مثل التعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى.

كما يشير محمد السعيد (٢٠١٤ : ٨٢) إلى أن جودة الحياة هي الإحساس الداخلي بالرضا وحسن الحال، والقدرة علي رعاية الذات، والاندماج في الأدوار الاجتماعية بإيجابية، والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل إيجابي.

وتشير عبير أنور، وفاتن عبد الصادق (٢٠١٠ : ٥٠٣) إلى جودة الحياة بأنها تقييم الفرد لمستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم له، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الذاتية والموضوعية في سياق الإطار الثقافي والقيمي والديني الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة.

## فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

بينما يرى أحمد عبدالخالق ( ٢٠٠٨ ) أن مصطلح جودة الحياة ينطوي ضمناً على معنى تقيمي بافتراض أن الحياة جيدة، أما مصطلح نوعية الحياة فهو يشير إلى قطبي التقييم فيشمل الجانب الإيجابي والجانب السلبي، وأن شيوع مفهوم جودة الحياة يرجع إلى تعريف منظمة الصحة العالمية عام ١٩٤٨ ووصفها بأنها حالة من التمتع ولا تقتصر على غياب المرض وهذا ما أدى إلى التركيز على الجوانب الإيجابية على أساس أنها نوعية الحياة.

مما سبق يمكن القول أن جودة الحياة مفهوم يتضمن الإحساس بالسعادة، والرضا عن الحياة، واشباع الحاجات، وشعور الفرد بالصحة الجسمية والنفسية، والاستمتاع بالظروف المادية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، وبالتالي تقييم الفرد لحياته علي أنها حياة متوازنة بين الشعور الذاتي للفرد بالرضا والسعادة، ومستوى كفاية ورقي الخدمات المقدمة له، والظروف البيئية الاجتماعية الملائمة المحيطة به.

### الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة:

#### ١-الاتجاه الطبي:

تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة التي تتعلق بالوضع الصحي وتحسين الصحة، حيث تعد جودة الحياة الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضاً تقييم احتياجات الأفراد وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض أو مشكلة معينة. كما تعطي جودة الحياة مؤشراً للمخاطر الصحية والتي من الممكن أن تكون جسدية أو نفسية (Rapheal,et.al.,1994:66). وتعني جودة الحياة تبعاً لهذا الاتجاه أن التقدم الذي يحدث في حياة الأفراد يحدث نتيجة الحصول علي الرعاية الخاضعة للبرامج الطبية والعلاجية المختلفة مع مراعاة جوانب التكلفة الاقتصادية وفقاً لأوضاع الأفراد الاجتماعية، كما أن قياس جودة الحياة من منظور طبي يختلف باختلاف نوعية الحالة أو نوعية المعاناة المرضية (حسام عزب، ٢٠٠٤ : ٥٨١). كما يشير العارف بالله



الغندور (١٩٩٩ : ٣٤) إلى الاهتمام بجودة الحياة في المجال الطبي حتي أصبح مفهوم جودة الحياة من الموضوعات الهامة في مجال الصحة والخدمات الاجتماعية، ويهتم الأطباء والباحثون في مجال العلوم الاجتماعية بتعزيز وتحسين نوعية الحياة لدى المرضى. كما يؤكد علم النفس الإيجابي أن القدرة علي التصدي والتغلب علي الانفعالات السلبية لها قيمة كبيرة لدى المرضى الميؤوس من شفائهم، ليس فقط لأنها تساعدهم علي تحقيق حياة أفضل وإنما لأنها قد تطيل الحياة نفسها (أسيبنول، ستودينجر، ٢٠٠٦). ويرى الباحث أنه استناداً إلى تدرج الحاجات الإنسانية من الفسيولوجية إلى النفسية والاجتماعية والمعرفية، يمكن القول بأن جودة الحياة الصحية لدى الفرد هي القاعدة الأساسية التي إذا ما تحققت بالمستوى المطلوب بما يضمن له المحافظة علي صحته فإنه عندها يستطيع أن يصل إلى مقومات لجودة حياته النفسية والاجتماعية بكفاءة.

## ٢-الاتجاه النفسي:

يستند هذا الاتجاه إلى مفاهيم عديدة في تفسير جودة الحياة التي حازت علي اهتمام كبير نظراً لأهميتها. حيث تكتسب دراسة جودة الحياة من المنظور النفسي أهمية كبيرة بسبب إدراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرار أن الزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط دخل الفرد وتحسن مستوى ما يُقدم له من خدمات ورفاهية يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة وطموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمته الإنسانية (سلاف مشري، ٢٠١٤ : ٢٢٣). فلكل فرد إدراك مختلف حول مدى إشباع حاجاته وتأكيد قيمته، وهذا يعطي تأكيداً علي دور الإدراك الذاتي لدى الفرد في تحديده لجودة حياته، وهو من أحد المفاهيم التي يعتمدها هذا الاتجاه في تفسيره لجودة الحياة. فالإدراك يعتبر محدداً رئيسياً لجودة الحياة إذ أن جودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها، ومن ناحية أخرى يعتمد هذا الاتجاه علي عدة مفاهيم نفسية أساسية منها مفهوم القيم ومفهوم الحاجات ومفهوم

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

الاتجاهات والطموح والتوقع إضافة إلى مفهوم الرضا والتوافق والصحة النفسية (هشام  
عبدالله، ٢٠٠٨: ١٤٠).

٣-الاتجاه الاجتماعي:

يركز أصحاب هذا الاتجاه في تفسيرهم لجودة الحياة علي المجتمع وما يقدمه للفرد  
من خدمات ودعم وتفاعل بين الأفراد. حيث يشير (McCall,1980:9) إلى أن جودة  
الحياة تتضمن متطلبات السعادة العامة، كما تتضمن الوفرة في متطلبات السعادة العامة  
في كافة النواحي وإلى أي مدى تجتمع هذه المتطلبات وتتوفر لدى الأفراد في حدها  
الأعلي. كما يشير بيجيلو وآخرون (Bigelow,et.al,1991:2-3) إلى أن مفهوم جودة  
الحياة ظهر من خلال تحقيق المجتمع لحاجات الأفراد النفسية والمادية، وأن تكون هذه  
الحاجات محققة من خلال الفرص التي تقدمها البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.  
فالتفاعل البيئشخصي من وجهة نظرهم يرضي حاجة الشخص إلى الانتساب والقبول  
والدعم وتنوع أدواره الشخصية في المجال الاجتماعي. ويشير العارف بالله الغندور  
(١٩٩٩) إلى أن الرفاهية في الحياة لا يمكن تحقيقها سوى في مجتمع الوفرة الذي  
يستطيع أن يحل كافة المشاكل المعيشية لغالبية سكانه، حيث تنشئ المدن الكبرى  
والدول المتقدمة شبكات هائلة لجمع المعلومات لتقييم رفاهية أفرادها وطبيعة الحياة  
الملائمة لهم. كما يهتم علماء الاجتماع عند دراستهم لجودة الحياة بالمؤشرات  
الموضوعية مثل معدلات المواليد والوفيات وضحايا الأمراض المختلفة ونوعية المسكن  
والمستويات التعليمية لأفراد المجتمع، ومستوى الدخل ومستوى الاستيعاب والقبول في  
مراحل التعليم المختلفة، وما يقوم به الفرد من عمل أو وظيفة، وأوضاع العمل نفسه  
والعائد المادي والمكانة المهنية للفرد (هشام عبد الله، ٢٠٠٨: ١٤٤). ويشير مايكل  
أرجايل (١٩٩٣) في هذا الصدد إلى الدراسة التي تناولت نوعية الحياة في المجتمع  
الأمريكي لمعرفة الارتباط بين الظروف المجتمعية المتمثلة في الصحة والأصدقاء  
والدخل والتعليم وبين الرضا عن هذه الظروف، حيث توصلت إلى وجود علاقة

منخفضة بين مستوى التعليم والرضا عن التعليم، فالأشخاص الأكثر تعليماً أكثر سعادة إلى حد ما، والسبب في ذلك أنهم يتحررون من الهموم المادية. كما أن فقدان العمل يمثل سبباً لانخفاض الرضا، وعلي الرغم من ذلك فليست الوظائف الأعلى أجراً فقط هي التي تسبب الشعور بالرضا فرجال الدين ومدرسو الجامعات أكثر شعوراً بالرضا من المديرين. كما اتضح أن الآخرين والعمل ونشاط وقت الفراغ من المجالات الرئيسية للشعور بجودة الحياة.

### مكونات جودة الحياة:

#### ١- جودة الحياة النفسية:

تظهر جودة الحياة من الناحية النفسية في الإحساس الإيجابي لدى الفرد بحسن الحال، وارتفاع مستوى الرضا عن الذات والحياة بشكل عام، والمثابرة الدائمة لتحقيق أهدافه، والتفرد والاستقلالية في تحديد أهدافه ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي. ويشير رايف وكايس (Ryff & Keyes, 1995:727) في نظريتهما حول السعادة النفسية إلى وجود ستة أبعاد تلخص جودة الحياة النفسية هي:

#### ١- تقبل الذات:

وتعني أن يكون لدى الفرد اعتبار إيجابي لذاته، وصورة عميقة من تقدير الذات القائم على الوعي بالصفات الإيجابية والصفات السلبية، وهذا التقبل القوي للذات يعين على تقييم الذات والوعي بأوجه الفشل الشخصية، وجوانب النجاح والحب والحنان وتقبل عيوب الذات.

#### ٢- العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

يتضمن هذا المكون جوانب القوة الإنسانية والملذات والمباهج التي تأتي من الالتصاق القريب مع الآخرين والعلاقات الحميمة العميقة والحب الدائم، وبشكل عام فإن غياب الخبرة السلبية أو الانفعال السلبي ليس هو الذي يحدد السعادة والحياة الطيبة،

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

ولكن الذي يحدد الحياة الصحية هو طريقة التعامل مع التحديات والصعوبات ومواجهتها.

٣- الاستقلالية:

وتعني قدرة الفرد علي أن يسلك حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية حتى ولو كانت ضد المعتقدات المقبولة والشائعة بين الناس، فهي تعني القابلية والقدرة علي وقوف الفرد بمفرده واعتماده علي نفسه، وإذا احتاج فإنه يعيش باستقلال، وقد يتضمن العيش باستقلالية كلاً من الشجاعة والوحدة.

٤- السيطرة والتحكم في البيئة:

وتعني إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد، ويتطلب ذلك قدرات وكفاءات لخلق بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية والإبقاء عليها، ويمكن الوصول إلى هذه السيطرة من خلال الجهد والفعل الشخصي، فهي رؤية إيجابية وليست سلبية لمعادلة الفرد/البيئة.

٥- الهدف من الحياة:

وتعني القدرة علي إيجاد معنى واتجاه في خبرات الفرد، والقدرة علي العمل والجهد لتحقيق الأهداف في الحياة.

٦- النمو الشخصي:

وتعني التحقيق المستمر لموهبة الفرد وامكانياته، وكذلك تنمية مصادر واستراتيجيات جديدة، وتنمية القدرة علي مواجهة الشدائد والمحن التي تتطلب من الفرد أن يبحث بعمق وبجدية ليجد مصادر قوته الداخلية. والقدرة الواضحة علي البقاء بعد الخسارة وتخطي المحن والنجاح والتوفيق والنمو في مواجهة العقبات.

## ٢- جودة الحياة الاجتماعية:

تتكامل أبعاد جودة الحياة النفسية مع جودة الحياة الاجتماعية، فعلى الرغم من حاجة الفرد للاستقلال وتقبل الذات والنمو الشخصي؛ إلا أنه لا يمكنه تحقيق ذلك بمعزل عن مجتمع ينتمي إليه ويتقبله ويسانده ويحقق له الأمن والسلامة. حيث وضع كايس Keyes, 2000 نموذجاً متعدد الأبعاد يحدد فيه جودة الحياة الاجتماعية ويشمل خمسة أبعاد، هي:

- التكامل الاجتماعي: ويعني درجة إحساس الفرد بالانتماء.
- الإسهام الاجتماعي: ويعني إحساس الفرد بقيمته بالنسبة للمجتمع.
- التماسك الاجتماعي: ويعني معقولية ومعنى العالم الاجتماعي.
- التطور الاجتماعي: الإحساس بإمكانية النمو المستمر في المجتمع والمؤسسات الاجتماعية.
- القبول الاجتماعي: ويعني درجة راحة الفرد وقبوله للناس الآخرين (في أحمد الكنج، ٢٠١٤ : ٢٨).

كما يشير شالوك (Schalock, 1990: 143) أيضاً في نظريته ومجالاتها الثمانية على جودة الحياة الاجتماعية للفرد، وذلك بتركيزه على العلاقات الاجتماعية والراحة البيئية والأمن والسلامة، وذلك في ثلاثة أماكن هي البيت والمجتمع والعمل أو الوظيفة. كما يشير في هذا الجانب على أهمية تحقيق الأمن والسلامة في العلاقات الأسرية والعلاقات مع الأصدقاء والعلاقات مع زملاء العمل. كما يذكر رافايل وآخرون (Raphael, et al., 1994) في هذا الصدد إلى أن جودة الحياة الاجتماعية تتلخص في ثلاثة جوانب هي: الرفاهية الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والاشتراك الاجتماعي، والسلامة العامة.

## ٣- جودة الحياة المدرسية:

وهي تقييم الطالب الشخصي والإدراكي لحياته داخل المدرسة، ورضاه عن حياته المدرسية بكافة جوانبها الجانب التعليمي، والعلاقات مع المعلمين، والعلاقات مع

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

زملاءه وأصدقائه في المدرسة (Liu, et al., 2015:2). ويحدد كونج ( Keung, 1999:53) المجالات العامة لجودة الحياة المدرسية في مجالين هما: الرضا العام ويتعلق بالمشاعر الإيجابية العامة حول المدرسة. والمخاوف الشخصية السلبية تجاه المدرسة والتي تؤثر سلباً على الطالب. كما يشير كونج إلى خمسة أبعاد أساسية لخبرات الطالب المدرسية، هي:

- علاقة الطالب والمدرسين: أي كفاية التفاعل بين المعلمين والطلاب.
- التكامل الاجتماعي: ويركز على علاقة الطالب بالآخرين والزملاء في المدرسة.
- قناعة الطالب بما يدرسه وارتباطه بالدراسة: فهي المكان الذي أتعلم فيه أشياء مهمة.
- الإنجاز: ويشير إلى شعور الطالب بالنجاح في العمل المدرسي.
- الدافعية والحافز: وهي الشعور بالحافز الذاتي للتعلم، والشعور بأن التعلم شيء ممتع ومفيد.

### ثانياً: العلاج بالمعنى:

العلاج بالمعنى هو أحد المدارس العلاجية ظهر خلال القرن العشرين وتبع تطبيقات العلاج الوجودي Existential Therapy، ويعد أسلوباً جديداً في العلاج النفسي ويعتبر مجال أوسع من العلاج الوجودي لنجاحه في تطوير فنياته في الممارسة العلاجية (Frankl, 1967: 75). وترجع الجذور التاريخية لفلسفة العلاج بالمعنى لأعمال كيرك جارد وهيدجر وسارتر وكتابات وجوديين آخرين مثل هوسرول والظاهرية. وبدأ العلاج بالمعنى عندما حاول بنسفنجر استخدام نظرية هيدجر في العلاج وهو اتجاه كيفه فرانكل ورولي ماي وآخرين. حين بدأ الترويج لمناقشة الأفكار الوجودية وتطبيقها في العلاج النفسي. ويركز هذا الاتجاه العلاجي على حرية الاختيار في تشكيل حياة الشخص وأن كل شخص يتحمل مسؤوليته في تشكيل حياته وحاجاته لتحديد ذاته، ويؤكد على الحاضر والمستقبل في مساعدة الشخص وأن حرية الشخص أساس لتحديد مستقبله (Szasz, 2005).

والعلاج بالمعنى هو نوع من العلاج المتمركز حول المعنى، حيث يركز على نقص وفقدان المعنى في الحياة، كما يركز على بحث الإنسان عن المعنى (1990 Hutzel, Corsini). كما أنه توجه انساني يتناول الإنسان في بعده المعنوي من أجل فهم الوجود الإنساني وتعميق الوعي به، وتأصيل الشعور بالحرية والمسئولية، واستثارة إرادة المعنى، والتي تجعل للحياة والعمل والحب والمعاناة وحتى الموت معني يساعد الفرد على تجاوز ذاته والتحرك في الحياة بإيجابية والتوجه نحو المستقبل بتفاؤل، مستفيداً من الإمكانيات المحققة في الماضي من أجل تشكيل الحاضر، والتخطيط للمستقبل من خلال الوعي بالجوانب الايجابية والطاقات التي يمتلكها بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية على أساس المبادئ والأساليب التي قدمها فرانكل (سمير أبو غزالة ٢٠٠٧: ١٦١، فتحى الضبع، ٢٠٠٦: ٥٣).

#### أهداف العلاج بالمعنى:

العلاج بالمعنى هو اتجاه تفاؤلي وليس تشاؤمي وتبرز أهمية اكتشاف المعنى داخل الفرد في تنمية اتجاهات إيجابية وتفاؤلية نحو الحياة رغم المعاناة، ويمكن تلخيص أهم أهداف العلاج بالمعنى في الآتي:

- مساعدة الفرد على أن يجد معنى في حياته حيث يشير فرانكل (Frankl, 1978:30) أن العلاج بالمعنى يهدف إلى مساعدة الشخص على أن يجد معنى في حياته وتحقيق إمكانات المعنى لوجوده وإثارة إرادة الحياة لديه فيصبح الفرد على وعي بما يهدف إليه في داخله، ويؤكد ذلك (Brauth, 1980:28) (May, 1980:422) (Greenlee, 1990:73)، كما يرى (Das, 1998:22) أن الدافع الأصلي للفرد هو البحث عن المعنى في الحياة وهو ما يعتبر الهدف الأول للعلاج النفسي، والمعالج في العلاج بالمعنى يهدف إلى مساعدة الشخص على اكتشاف المعنى الأصلي بداخله والذي قد لا يكون على وعي به، فيكتشف الإنسان المعاني الأصلية بداخله ويدرك أن مصيره يتحدد من خلال اختياراته الحرة.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- مساعدة الفرد على تكوين اتجاهات إيجابية نحو ذاته فالعلاج بالمعنى يتبع الاتجاه الإيجابي في علم النفس وهو اتجاه تفاؤلي، حيث يستند العلاج بالمعنى طبقاً لهذا الاتجاه علي أن الإنسان خير بطبيعته ويمتلك دافعاً أصيلاً إلى تنمية ذاته وترقيتها إذا توافرت له الشروط التي تساعده على اكتشاف قدراته بنفسه، كما يؤكد (صلاح مخيمر، ١٩٧٩: ١٤-١٦) علي أنه يرتكز على قدرة فطرية لدى الشخص لتحسين وتحقيق ذاته والعمل على ازدهارها، وعلى ذلك فالعلاج بالمعنى ينظر للجوانب الإيجابية داخل الشخص وهو ما يؤكد عليه (فيكتور فرانكل، ٢٠٠٤: ٩٢) أن العلاج بالمعنى اتجاهاً تفاؤلياً للحياة وليس تشاؤمياً، وأنه لا توجد جوانب سلبية لا يمكن تعديلها وتحويلها إلى جوانب إيجابية.

- مساعدة الفرد على الوعي بتحمل المسؤولية والوعي بذاته وقدراته حيث يشير فرانكل إلي (Frankl, 1994: 108-109) أن الحياة تعني في النهاية الاضطلاع بالمسؤولية لكي يجد الإنسان الإجابة الصحيحة لمشكلاته، ويحقق المهام المتطلبة منه بصفة مستمرة فأحياناً يجد الإنسان نفسه في مواقف تستلزم منه أن يسعى ويكافح لتشكيل مصيره بأفعاله، فيري فرانكل أننا مسؤولون ليس فقط لشيء ما ولكن لشخص ما، ليس فقط تجاه المهمة ولكن أيضاً تجاه من كلفنا بالمهمة، ويفرق بين المسؤولية والشخص المسؤول حيث تأتي المسؤولية من امتلاك الفرد لحرية الإرادة في حين تشير الثانية إلى ممارسة الحرية في اتخاذ القرارات الصحيحة تلبية لمطالب كل موقف، وهذا الشخص لديه الحرية ليختار ولكن عليه تحمل مسؤولية وتبعات اختياراته لأن المسؤولية تأتي مع الحرية كما يؤكد (Fabry, 1994) أن المسؤولية بدون الحرية نوع من الاستبداد والطغيان، والحرية بدون المسؤولية تؤدي إلى الفوضى التي تسفر في النهاية إلى القلق والعصاب. وهو ما يراه (Lantz, Horper, 1998: 95) أن هدف العلاج بالمعنى هو تحقيق المسؤولية من خلال ابتعاث المعنى داخل الشخص وأن يكون على وعي به ويتخذ القرار بالمسؤولية نحو



تحقيق هذا المعنى. وهو ما أشار إليه (فتحي الضبيح، ٢٠٠٦: ٥٤) من أن العلاج بالمعنى يهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه كمسؤول أمام خالقه وذاته والآخرين، وأن يتخذ قرارات مسؤولة في التعامل مع الحياة بشكل عام، لأن المسؤولية والالتزام بها هي الأساس الجوهرى للوجود الإنساني.

- مساعدة الفرد على تحمل المعاناة في بحثه عن المعنى، فالإنسان حينما يقرر البحث عن المعنى يكون مستعداً كما يؤكد فرانكل (Frankl, 1978:20) لتحمل المعاناة وتقديم التضحيات حتى بحياته من أجل الحفاظ على هذا المعنى، أما عندما تفقد الحياة معناها فيكون الفراغ الوجودي، وقد يقدم الشخص على الانتحار ليرى كل احتياجاته مشبعة. والمعاناة قد تكون انجازاً بشرياً خاصة عندما تنشأ من الإحباط الوجودي، لذا يشير فرانكل إلى ثلاثة أنواع للمعاناة وهي المعاناة التي تنشأ من الفراغ الوجودي، والمعاناة عندما تحبط محاولة الشخص في إيجاد معنى لحياته، ومعاناة تنبع من خبرة انفعالية أليمة كفقد شخص عزيز أو معاناة مصاحبة لمصير صعب تغييره كالأمراض المزمنة. فالمعنى يتغير دائماً ولكن لا يتوقف عن أن يكون موجوداً. ووفقاً للعلاج بالمعنى يستطيع الفرد أن يكتشف المعنى بداخله بثلاث طرق، بواسطة الاتيان بفعل أو عمل، وبواسطة معاشه خبرة ذات قيمة ما، وبواسطة معاشه حالة من المعاناة. وعلى ذلك فإن مواجهة المعاناة بشجاعة تحفظ للحياة معناها وقيمتها، ويمكن للإنسان أن يواجه المعاناة من خلال تحويل الألم لإنجاز وأن يتخذ من الذنب فرصة لتغيير نفسه، وأن يتخذ من زوال الحياة دافعاً ليتصرف بشكل أكثر مسؤولية في الحياة (Durbin, 2005:68).

#### أسس العلاج بالمعنى:

يري فيكتور فرانكل (٢٠٠٤: ٢٢) أن العلاج بالمعنى يستند إلى ثلاثة ركائز أساسية، تتمثل في حرية الإرادة: والتي تتضمن موضوع الحتمية في مقابل الحتمية الشاملة. وإرادة المعنى: وتشمل نظرية الواقعية والتي بدورها تتمايز عن إرادة القوة

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

واللذة لدى فرويد وأدلر. ومعنى الحياة: وهي تتضمن موضوع النسبية في مقابل الذاتية،  
وفيما يلي وصف موضوعي لأسس العلاج بالمعنى.

١- حرية الإرادة: Freedom of Will

حرية الإرادة تجعل الفرد واعياً بالتزامه بمسئوليته، وأن تترك له حرية اتخاذ  
القرار بشأن إدراكه لنفسه كشخص مسئول يتحمل مسئوليته باختياره لأهدافه في  
الحياة، كما أن للحرية قيود وأن للحرية مفهوم سلبي يتطلب تكمله إيجابية وهي  
المسئولية التي تتضمن معنى أمامه، ولذلك فإن إدراك الفرد للحرية يكون قاصراً إذا  
كانت بلا مسئولية (Frankl,1986:275).

٢- إرادة المعنى: The will to Meaning

تشير إرادة المعنى إلى القوة الأولية لدى الإنسان، والتي تفيد محاولته الدائمة في  
البحث عن المعنى، وأن إرادة المعنى هي محاولة الإنسان الدائمة للبحث عن المعنى،  
وهي القوة الأساسية في حياته، وإن مجرد بحث الإنسان عن المعنى يشير إلى إرادة  
المعنى (Frankl,1978:20).

٣- معنى الحياة: Meaning of life

معنى الحياة يجعل الحياة غنية بالمعاني فالحياة بدون معنى تشعر الفرد باللاقيمة  
والإحساس بالخواء والفراغ الوجودي (Frankl,1966:20). كما يؤكد كيم (Kim,  
2001:13) أن معنى الحياة يشير إلى معنيان: الأول هو كل ما له أهمية أو دلالة  
ويشمل الأفكار التي تتعلق بشيء ما أو حدث ما أو خبرة ما وهنا يشير معنى الحياة إلى  
تفسير أحداث الحياة بشكل عام، أما المعنى الثاني: فيشير إلى أهداف ودوافع الفرد  
المرتبطة بأحداث الحياة، وعليه يمكن فهم معنى الحياة على أنه تفسير لحياة الفرد  
ودوافعه وأهدافه.

ثالثاً: قوى الشخصية: Character Strengths:

قوى الشخصية هي خصائص شخصية ايجابية تدعم حياة جيدة وفاضلة للفرد، وتجعله متوافقاً مع المجتمع وفضائله الاجتماعية العامة (Park, Peterson & Seligman, 2006). وتعد نواحي القوى والفضائل من الموضوعات المهمة للبحث في علم النفس الايجابي، ويعتبر تصنيف بيترسون وسيلجمان (٢٠٠٤) للقيم العاملة والفضائل (Values in Action (VIA) من أكبر المساهمات المؤثرة في هذا المجال. ويتكون من تسلسل قوامه أربعة وعشرون قوة محددة صنفت تحت ست فضائل عالمية (Buschor, Proyer & Ruch, 2013).

تصنيف قوى الشخصية:

تصنف قوى الشخصية إلى أربعة وعشرون قوة موزعة على ستة أبعاد، ويتضح هذا التصنيف فيما يلي:

- (١) الحكمة Wisdom: وتنطوي على اكتساب واستخدام المعرفة بالقوى التالية:
  - الابداع Creativity بمعنى التفكير بطرق جديدة ومنتجة لتصور الأشياء والقيام بها وانجازها.
  - التطلع Curiosity ويتضمن الفائدة والجدة والانفتاح على الخبرة فضلاً عن الاهتمام بالتجارب المستمرة وطرح الموضوعات والأفكار المبتكرة.
  - التوازن Judgment بمعنى التفكير في الأمور وفحصها من جميع الجوانب وعدم القفز إلى الاستنتاجات إلا في ضوء الأدلة في إطار العلم والعقل.
  - حب التعلم Love - of - learning بمعنى الشغف لتعلم وإتقان مهارات علمية جديدة.
  - الرؤية Perspective وتعنى القدرة على تقديم المشورة الحكيمة للآخرين مع وجود طرق متنوعة للنظر إلى العالم تكون ذات مغزى للفرد وللآخرين.
- (٢) الأقدام أو الجرأة Courage: وهى من القوى الانفعالية التي تنطوي على ممارسة الإرادة لإنجاز الأهداف في مواجهة المقاومة الخارجية أو الداخلية وتشمل:

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- الشجاعة Bravery: وتعنى عدم الخوف من التهديد والتحدى والصعوبة والألم مع التحدث عن ما هو صحيح حتى لو كانت هناك معارضة، والتصرف الصحيح حتى لو لم يحظى بشعبية، ويشمل الشجاعة الجسدية ولكن لا يقتصر عليها.
- الصدق Honesty: وتعنى الصدق والحديث عن الحقيقة ولكن على نطاق أوسع مع تقديم النفس بطريقة حقيقية والعمل بطريقة صادقة دون تظاهر مع تحمل المسؤولية عن المشاعر والأفعال الشخصية.
- الإصرار Persistence: وتعنى المثابرة في العمل بجد واجتهاد حتى الانتهاء منه على الرغم من العقبات مع المتعة في إنجاز المهام.
- الحيوية Zest: وتعني الاقدام على الحياة مع الإثارة والطاقة وعدم فعل الأشياء إلى منتصف الطريق أو بهدوء وعيش الحياة كمغامرة.
- ٣) الإنسانية Humanity: وهى من القوى الشخصية التي تضمن الميل والتعلق بالآخرين وتشمل:
- الحب Love: ويعنى تقدير علاقات الود والحميمية بين الفرد والآخرين والتي تبنى على التبادلية والمشاركة والقرب بين الأفراد.
- العطف Kindness: ويتضمن المروءة والرعاية والرحمة والإيثار والنقاء مع الآخرين ومساعدتهم ورعايتهم.
- الذكاء الاجتماعي Social Intelligence: ويعنى أن تكون على دراية بالدوافع والمشاعر الشخصية ودوافع ومشاعر الآخرين؛ مع العلم بما يجب القيام به في المناسبات والمواقف الاجتماعية المختلفة.
- ٤) العدالة Justice: وهى القوة التي تكمن وراء حياة مجتمع صحي وتشمل نواحي القوى التالية:

- 
- الإنصاف Fairness: بمعنى معاملة الناس جميعاً وفقاً لمفاهيم الإنصاف والعدالة وعدم السماح للمشاعر الشخصية بالتحيز في القرارات نحو الآخرين.
  - القيادة Leadership: وتعنى تشجيع فرد واحد من مجموعة لإنجاز الأمور وفى نفس الوقت الحفاظ على علاقات جيدة داخل المجموعة.
  - العمل الجماعي Teamwork: وتتضمن المسؤولية الاجتماعية والولاء والعمل الجماعي والعمل بشكل جيد كما لو أنك عضو في مجموعة أو فريق.
  - (٥) التحمل والاعتدال Temperance: وهى تلك القوى التي تحصن وتحمى الفرد من التجاوزات وتشمل القوى التالية:
    - العفو والتسامح Forgiveness: بمعنى العفو عن أولئك الذين فعلوا خطأ ما وقبول أوجه قصور الآخرين وإعطاء الناس فرصة ثانية والبعد عن الانتقامية.
    - التواضع Humility: ترك إنجازات المرء تتحدث عن شخصه وعدم السعي لتسليط الأضواء عليها.
    - الاحتياط أو الحذر Prudence: الحرص على خيار واحد آمن وعدم التعرض لمخاطر لا لزوم لها قولاً أو فعلاً والتي قد تكون في وقت لاحق لها آثار سلبية.
    - التنظيم الذاتي Self – Regulation: ويعنى ضبط النفس مع تنظيم ما يشعر به الفرد والكينونة المنضبطة والسيطرة على الغريزة والانفعالات.
  - (٦) التسامي Transcendence: وهى تلك القوى التي تزود الناس بمراهم وتقوي التواصل فيما بينهم، وتشمل القوى التالية:
    - الحس والذوق الجمالي Appreciation of Beauty And Excellence: ويعنى ملاحظة الجمال والتميز والأداء الماهر في مختلف مجالات الحياة من الطبيعة إلى الفن إلى الرياضيات إلى العلوم إلى الخبرات اليومية.
    - الشكر Gratitude: بمعنى أن يكون الفرد على دراية بصنع الأشياء الجيدة التي تحدث، والتي تستحق الشكر ومن ثم التهيؤ بالشكر لفاعلها.
-

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- الأمل Hope: ويعني التفاؤل والتوجه نحو المستقبل وتوقع الأفضل في المستقبل والعمل على تحقيق ذلك معتبراً أن المستقبل الجيد شيء يمكن تحقيقه.
- الدعابة Humor: وتعني الميل إلى الضحك والممازحة وجلب الابتسامة إلى الآخرين.
- الروحانية Spirituality: وتعني التدين والإيمان ووجود معتقدات متماسكة حول الهدف الاسمي لوجود الكون مع وجود معتقدات حول معنى الحياة التي تشكل السلوك وتوفر الراحة. ( Park et al. & 2006, 119, Peterson & Seligman, 2004, 29-31).

كما تتضمن قوي الشخصية الفضائل الاخلاقية ولكي يتم تضمينها كقوي شخصية، يجب أن تستوفي مجموعة من المعايير منها، أن تساهم في مختلف الإنجازات التي تشكل حياة جيدة للفرد وللآخرين. وتقدير كل قوة من قوي الشخصية كقوة أخلاقية في حد ذاتها حتى في غياب نتائج مفيدة واضحة. وظهور قوة معينة من فرد واحد فقط لا يقلل من الاشخاص الآخرين حوله. ويجب أن تكون القوي واضحة في نطاق سلوك الفرد -أفكاره ومشاعره أو أعماله- بطريقة يمكن تقييمها. وينبغي أن تكون القوي سمة بمعنى وجود درجة من العمومية عبر الحالات والاستقرار عبر الزمن. ويجب أن تكون القوي الشخصية في التصنيف متميزة عن الصفات الايجابية الأخرى بشكل كاف ولا تنصهر فيها (Peterson & Seligman, 2004).

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة رايف Rife,1995 إلي التعرف علي فاعلية برنامج قائم على أسس العلاج بالمعنى لتحسين معنى الحياة وخفض الفراغ الوجودي لدى عينة من العاطلين عن العمل. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من العاطلين عن العمل بلغت ٥٠ عاطلاً تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة، واعتمد برنامج

العلاج بالمعنى على فنيتى المسرحيات الفنية القائمة على المعنى Logo drama والشبكة العلاجية Network Therapy، وأشارت نتائج الدراسة إلى 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.

وقام أوفت Offutt,1995 بتطبيق الإطار النظري للعلاج بالمعنى المرتبط بالمفاهيم الأساسية لتحقيق الذات وإرادة المعنى. وتكونت عينة الدراسة من ١٤٥ طالباً من طلاب الجامعة في السنة النهائية، وطبق عليهم اختبار الهدف في الحياة، ومقياس التوجه الشخصي، واستمارة تاريخ الحالة، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن هناك علاقة ارتباطية بين كل من تحقيق الذات وإرادة المعنى، كما بينت النتائج أن وجود المعنى لدى الطلاب يزيد من شعورهم بالثقة بالنفس وتفوقهم الدراسي.

وتناول Lynch,2006 علاقة الوجودية وقوة الأنا وجودة الحياة وركزت الدراسة على الروحانيات والتدين واستكشاف العوامل التي لها تأثير إيجابي على الجسم وارتباطها بجودة الحياة وقوة الأنا، وبلغت عينة الدراسة ١١٧ طالباً من طلاب الجامعة والدراسات العليا، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين قوة الأنا وقوة الحياة والهدف منها وأن الجوانب الروحية والدينية ترتبط بجودة الحياة.

وحاولت دراسة Press, Peterson, et.al.,2007 التعرف على العلاقة بين قوي الشخصية والرضا عن الحياة والتوجهات نحو السعادة، واستخدمت الدراسة عينة من البالغين بالولايات المتحدة مكونة من ١٢,٤٢٩ فرداً، طبقت عليهم مقاييس باللغة الانجليزية من خلال الإنترنت لقياس جوانب قوي الشخصية، والتوجهات نحو السعادة والمشاركة والمتعة والمعنى والرضا عن الحياة. واستكملت العينة بمجموعة من البالغين السويسريين مكونة من ٤٤٥ فرداً طبقت عليهم نسخاً ورقية من نفس المقاييس باللغة الألمانية، وأظهرت النتائج في كلا العينتين أن جوانب القوي الشخصية الأكثر ارتباطاً بالرضا عن الحياة كانت الحب والأمل والفضول والحيوية. وكان الامتتان من بين أقوى المنبئات بالرضا عن الحياة في عينة الولايات المتحدة، في حين أن المتابعة

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوى الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

كانت من بين أقوى المنبئات بالرضا عن الحياة في العينة السويسرية. وفي كلا النموذجين ارتبطت جوانب القوي الأكثر ارتباطاً مع الرضا عن الحياة مع التوجهات نحو المتعة والمشاركة والمعنى مما يعني أن أكثر جوانب القوي هي تلك التي تجعل من الممكن حياة كاملة.

وقامت دراسة Lounsbury, et.al., 2009 بالتعرف على قوى الشخصية وعلاقتها بمؤشرين من مؤشرات النجاح الأكاديمي رضا الطلاب ومتوسط التقدير، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ٢٣٧ طالباً جامعياً، واستخدمت الدراسة قائمة القيم العاملة والفضائل "قوى الشخصية"، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الأداء الأكاديمي الذاتي، وقد أظهرت النتائج ارتباط جميع القوي ال ٢٤ بشكل ايجابي وكبير بالرضا عن الحياة العامة، كما ارتبط ٢٢ نمطاً من أنماط القوي ارتباطاً ايجابياً بالرضا الأكاديمي. وكذلك ارتبط ١٦ نمطاً من أنماط القوي ارتباطاً ايجابياً بالرضا عن التقدير. وكانت الارتباطات المتعددة لكل من هذه المجموعات على التوالي: ٠,٥٧ - ٠,٤٧ - ٠,٤١، ولوحظ أوجه التشابه والاختلاف بين النتائج الحالية والدراسات المماثلة على أساس عينات البالغين والشباب، ونوقشت النتائج الفردية من حيث بناء المعنى والعلاقات الوظيفية لسلوك الطالب الجامعي. وقد تم تفسير النتائج من وجهة نظر تطور العمر وسلوك الطالب الجامعي، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والبحوث الشخصية عن جودة الحياة. وقد تم تضمين التأثيرات المحتملة للتدخلات على الطلاب الجامعيين، وقد لوحظت الإمكانيات القادرة لإعداد صلاحية بناء القدرات الشخصية تجاه سلوك الطلبة في الجامعات، وتم تفسير النتائج على أنها توفر دعماً قوياً لفائدة قائمة القيم العاملة والفضائل في سياق الكلية.

وقام سيد البهاص (٢٠٠٩) بالتعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة لدى طالبات الدراسات العليا. وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ طالبة من طالبات الدراسات العليا المتأخرات عن



الزواج تم تقسيمهم إلى مجموعتين ١٠ مجموعة تجريبية، ١٠ مجموعة ضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس قلق العنوسة، ومقياس معنى الحياة. وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات العلاج بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة لدى طالبات الدراسات العليا واستمرار أثر البرنامج خلال فترة المتابعة.

وتناول Fillion, et al., 2009 تأثير التدخل القائم على المعنى على الرضا عن العمل وجودة الحياة لدى الممرضات في وحدة العناية المركزية، حيث تواجه الممرضات بوحدة العناية المركزة العديد من الصعوبات والتحديات المتعلقة بطبيعة عملهم، واستند التدخل العلاجي على تعلم العلاج بالمعنى وأثر التدريب على فنيات العلاج بالمعنى على تحسين الرضا عن الحياة وجودة الحياة لدى ممرضات الرعاية المركزة بثلاث مناطق بكندا. وتكونت عينة الدراسة من ٥٦ ممرضة ومجموعة ضابطة بلغت ٥٣. وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالمعنى في تحسين الرضا عن العمل في حين لا زالت جودة الحياة كما هي لعدم القدرة على التعايش مع الظروف الطارئة لطبيعة العمل بالعناية المركزة.

وتناول Van pelt, 2010 القلق واضطرابات الاكتئاب وكيف يمكن لفلسفة العلاج بالمعنى أن تؤثر على الصحة النفسية للشباب والمراهقين حيث أكد الباحث أن لطبيعة عمله لمدة عشرين عاماً في مجال طب المراهقين يحذر من القلق والاكتئاب لدى الشباب والسبيل للخروج من ذلك يكون بتدعيم الجانب الإيجابي وتنمية الذات والمعنى الإيجابي ونحتاج كمعالجين بالمعنى إلى إبراز إرادة المعنى التي تحرك الفرد نحو النمو السليم ومعايشه الصحة النفسية الإيجابية من خلال البرامج التي تنمي الشخصية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أهمية الإرشاد المتمركز حول المعنى وأهمية تدعيمه لدى الشباب، كما أشارت النتائج إلى إيجاد المعنى من خلال الأمل باستخدام العلاج بالمعنى كوسيلة لتجنب الشعور بالذنب.

## فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

وتناولت دراسة Gander,et.al.,2012A التدخلات الإيجابية القائمة على قوى الشخصية في تعزيز الرفاهية النفسية والتخفيف من الاكتئاب، ثم دراسة تأثير تسعة تدخلات إيجابية لجوانب القوى على جودة الحياة النفسية والاكتئاب في دراسة عشوائية تعتمد على الإنترنت، وتم تدريب المشاركين على فعالية زيارة الامتحان بثلاثة أشياء جيدة، واستخدام تدخلات القوى الشخصية، واختبار المتغيرات من التدخلات مع الإشارة إلى ثلاثة أشياء جيدة لمدة اسبوعين، والجمع بين زيادة الامتحان وثلاثة تدخلات لأشياء جيدة، وملاحظة ثلاثة أشياء مضحكة لمدة اسبوع، واختبار فعالية احتساب العطف، ونعمة الوقت، وباب آخر يفتح للتدخلات على شبكة الانترنت. وقد أجريت الدراسة على ٣٢٢ فرداً بإخضاعهم لأحد التدخلات التسعة، وتم تقدير درجات السعادة والاكتئاب في خمس مرات قبل وبعد الاختبار، وبعد الشهر الأول والثالث والسادس، وأشارت النتائج إلي أن ثمانية من التدخلات التسعة قد زادت من السعادة وخفضت الاكتئاب في جميع المجموعات، واستنتجت الدراسة أن السعادة يمكن أن تتعزز من خلال بعض التدخلات القائمة على قوى الشخصية.

وتناول 2012 Passon 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، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالمعنى والتحليل الوجودي في معايشة الشخص حياته بفاعلية وتكوين علاقات ذات معنى مع الآخرين.

وتناولت دراسة Gander,et.al.,2012B العلاقة بين الصفات القيمة أخلاقياً والسلوكيات المرتبطة بالعمل كالرضا الوظيفي والمشاركة في العمل. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ٨٨٧ من النساء البالغات اللاتي تتراوح أعمارهن من ١٩ : ٦٧ عاماً، وفي استطلاع عبر الانترنت استخدمت الدراسة قائمة القيم العاملة والفضائل "قوي الشخصية"، واستبيان أنماط السلوك والخبرة المتعلقة بالعمل، وقد أظهرت النتائج

وجود علاقة ايجابية بين القوى الشخصية وسلوكيات العمل الصحيحة والطموح، وخصوصاً الحيوية والمثابرة والأمل والفضول، كما أكدت الدراسة على أهمية جوانب القوى الشخصية في أوضاع العمل، واقتрحت الدراسة أن التدخلات القائمة على جوانب القوى يمكن أن ترسخ التدخلات الموجودة بالفعل في مكان العمل من أجل تعزيز نتائج العمل الإيجابية مثل الرضا عن العمل والمشاركة في العمل.

وتحققت دراسة Weber & Ruch, 2012 من دور ٢٤ قوة شخصية في ٨٧ علاقة عاطفية في اختيار الشريك والرضا عن الحياة. وذلك في عينة مكونة من ١٧٤ مراهقاً تراوحت أعمارهم ما بين ١٣ : ١٩ سنة، متوسط أعمارهم ١٦,٤٥، واستخدمت الدراسة مقياس القيم العاملة والفضائل "قوى الشخصية"، ومقياس رضا الطلاب عن الحياة، وملف تعريفى للشريك المثالى لتكوين شريك مثالى، وأظهرت النتائج أن قوى الشخصية المتمثلة في الصدق والنكته والحب كانوا الأكثر تفضيلاً في الشريك المثالى. وأن الأمل والروحانية والصدق والإنصاف ظهوروا كأهم معاملات التصنيف الأكثر جوهرية. كما تنبأت قوى الشخصية بالرضا عن الحياة، كما أوضحت جوانب القوى أوجه التشابه بين الأزواج في الرضا عن الحياة، ويعتبر هذا هو البحث الأول حول هذا الموضوع والذي أظهر أن قوى الشخصية تلعب دوراً هاماً في العلاقات العاطفية للمراهقين.

وهدفت دراسة Buschor,et.al.,2013 إلي التحقق من نتائج الدراسات السابقة التي تم الإبلاغ عنها حول ايجابية العلاقة بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة والتوجهات إلى السعادة. وتكونت عينة التقييم الذاتي من ٣٣٤ فرداً، تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ : ٧٧ عاماً، كما تكونت عينة تقييم الأقران من ٢٣٦ فرداً، واستخدمت الدراسة قائمة القيم العاملة والفضائل "قوى الشخصية"، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس التوجهات نحو السعادة. وتم جمع تقييمات المبلغين من قبل الأقران وقورنت بالتقييمات الذاتية؛ حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين الأمل والحيوية والفضول والرضا عن الحياة. كما أظهرت النتائج أن الامتنان والمحبة يلعبان الأدوار

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

الرئيسية في التفاعل بين جوانب القوى بشكل عام والرضا عن الحياة. كما ترتبط تقييمات الأقران بجوانب القوة إيجابياً مع تأييد حياة ممتعة وسارة وهادفة. وتناولت دراسة Allan & Duffy,2013 العلاقة بين استخدام قوة التوقيع والرضا عن الحياة والرضا الأكاديمي مع عينة مكونة من ٣٥٠ طالباً جامعياً بمتوسط عمرى ١٩,٢١ وانحراف معياري ١,٧١، منهم ٢٥٠ من الإناث و١٠٠ من الذكور، وتم قياس جوانب القوى المستخدمة والرضا عن الحياة والنواحي الأكاديمية. كما تم تحديد وسيطين محتملين لهذه العلاقة هما مستوى قوة التوقيع لخصائص القوى الشخصية، والدعوة للمشاركة الجادة. وكشفت النتائج عن أن التفاعل الثلاثي بين استخدام قوة التوقيع، ومستوى قوة التوقيع، والدعوة للمشاركة الجادة كان منبئاً بالرضا عن الحياة. بينما كان التفاعل ثنائي الاتجاه بين استخدام قوة التوقيع والدعوة للمشاركة الجادة منبئاً بالرضا الأكاديمي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة قوية بين استخدام قوة التوقيع والرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة Proyer,et,al.,2013 إلى التعرف على فعالية برنامج تدخلي لتنمية بعض قوى الشخصية التالية: التطوع والشكر والأمل والفكاهة والحيوية لتعزيز الرضا عن الحياة. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٧٨ فرداً، تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ :٧٦ عاماً، تم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة. واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة، وتم تدربت المجموعة التجريبية على استخدام القوى الشخصية المستهدفة في تصنيف الفضائل العاملة Strengths of the Values- In-Action، وبمقارنة القياس القبلي والبعدي للرضا عن الحياة، أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً بشكل كبير في رضاهم عن الحياة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، ويمكن تفسير ذلك على أنه دعم للفكرة القائلة بأنه من الضروري أن تدرس القوى التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة في التدخلات القائمة على القوى.

وهدفت دراسة Acosta,2013 إلي التعرف علي التدخل الإيجابي باستخدام قوي الشخصية واستكشاف كيفية تشخيص الأفراد الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب الرئيسي والمسجلين في برنامج العيادات الخارجية المكثف. وقد طلب من سبعة أفراد ممن استوفوا هذه المعايير تحديد جوانب قوتهم من قائمة ٢٤ نمطاً من القوي. كما صدرت تعليمات للمشاركين بكتابة قصة من صفحة واحدة يصف فيها المدة التي يستخدم فيها المشارك القوى للتغلب على معاناته، كما طلب المشاركين المشاركة في نشاط مصمم لتنمية جوانب القوى لديهم، واستخدام استبيان رضا المرضى لتقييم أثر التدخل. وأظهرت النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن الأفراد المصابين بالاكتئاب حددوا نفس القوى التي يحددها الأفراد المكتئبين بشكل عام باختلاف جنسياتهم، كما أظهرت النتائج أن الاستفادة من القوى يؤدي إلى انخفاض في أعراض الاكتئاب وينمي الوعي بكيفية الاستفادة من جوانب قوتهم للتعامل مع الاكتئاب.

وكشفت دراسة Senf & Liau, 2013 أثر التدخلات القائمة على قوى الشخصية في تحسين السعادة وخفض الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٢٢ طالباً، تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ : ٢٣ عاماً، تم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الدراسة قائمة قوى الشخصية، ومقياس السعادة، ومقياس الاعراض الاكتئابية. وتم جمع البيانات على ثلاثة مراحل قبل الاختبار، وتقييم ما بعد التدخل، وتقييم المتابعة لمدة شهر واحد. وأظهرت النتائج فعالية التدخلات القائمة على الامتتان والقوي، في زيادة السعادة وتقليل أعراض الاكتئاب مقارنة بالمجموعة الضابطة، واستنتجت الدراسة مدى أهمية اجراء المزيد من هذه البحوث والتدخلات الواعدة.

وقارنت دراسة Walker, 2013 بين التدخلات القائمة على نموذج التعويض والذي يركز على علاج جوانب الضعف لدى الفرد، والتدخل القائم على التمويل والذي يهدف إلى تعزيز أعلى جوانب القوي لدى الفرد. وبلغ عدد المشاركين ١٨٧ فرداً من الموظفين من ثماني عشرة منظمة صغيرة، وتراوحت أعمار المشاركين بين ١٨-٨٨

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوى الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

سنة. واستكمل المشاركون مسح القوي الشخصية Survey of Character Strengths، وبطارية تقييم المتغيرات الإيجابية والسلبية لدى الفرد. وأظهرت النتائج أن التدخل القائم على التمويل والذي يهدف إلى تعزيز أعلى جوانب القوي لدى الأفراد المشاركين أدى إلى انخفاض الأعراض السلبية وزيادة في الرفاهية العاطفية مقارنة بالتدخل القائم على تعويض نواحي الضعف. كما ناقشت الدراسة ما يترتب على آثار تطبيق ذلك التدخل القائم على التمويل في مجالات متعددة. كما تم مناقشة طرق تعزيز التدخلات، فضلاً عن الاتجاه المستقبلي المحتمل للبحوث في تعزيز جوانب القوي لدى الفرد.

وهدفت دراسة Berthold & Ruch, 2014 إلي التعرف علي العلاقة بين جودة الحياة وقوى الشخصية بين الأفراد المتدينين وغير المتدينين، ووفقاً للمراجعات المنهجية ترتبط المعتقدات والممارسات الدينية بارتفاع مستوى الرضا عن الحياة والسعادة والتأثير الايجابي. وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٣٨ مشاركاً، واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة، وقائمة القيم العامة والفضائل "قوى الشخصية" ومقياس التوجه نحو السعادة، وقد أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين لهم انتماء ديني أكثر رضا عن حياتهم كما أن الأفراد المتدينين الذين يمارسون الدين يختلفون اختلافاً كبيراً عن أولئك الذين يمارسون شعائرتهم الدينية فقط، كما سجل المتدينين ارتفاعاً في قوي اللطف والحب والامتنان والأمل والتسامح والروحانية. ولم تكن هناك فروقاً جوهرية بين الأشخاص الذين ليس لهم انتماء ديني أو الذين لديهم انتماء ديني ولا يمارسون الدين، وبشكل عام تشير النتائج إلى أن الأفراد يستفيدون من الانتماء الديني إذا كانوا يمارسون دينهم بنشاط.

وتناولت دراسة Duan,et.al.,2014 فاعلية برنامج تدخل قائم على قوى الشخصية لدي الطلاب الجامعيين الصينيين لزيادة الرضا عن الحياة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٥) مشاركاً من الطلاب الجامعيين المسجلين في دورة المهارات

التدريبية في علم النفس لمدة ثمانية عشرة اسبوعاً، وتم توزيع المشاركين إلى أربع مجموعات، مجموعة تعرف أهداف التدخل، ومجموعة لا تعرف أهداف التدخل. ومجموعة تدخل تدريب القوى مقابل المجموعة الضابطة، وتم تطبيق قائمة القيم العاملة والفضائل "قوى الشخصية" خلال الأسبوع الثاني من الدورة للحصول على جوانب القوى الشخصية لكل مشارك. واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة كمؤشر للدراسة. وتم القياس الأساسي في الأسبوع الثاني، والاختبار البعدي قصير الأجل في الأسبوع التاسع، والمتابعة طويلة الأجل في الأسبوع الثامن عشر، وأظهرت درجات الاختبار تحسن الرضا عن الحياة لدى جميع المشاركين من البداية إلى النهاية بعد التدخل بـ ٦ اسابيع، ثم أظهرت انخفاضاً بطيئاً على المدى القصير. كما أظهر الطلاب الذين تم ابلاغهم عن الغرض من الدراسة، إضافة إلى مجموعة تدريب القوى زيادة أكبر في الرضا عن الحياة، وكذلك على المدى الطويل فقد استمر التحسن في الرضا عن الحياة لدى الطلاب في مجموعة تدريب قوى الشخصية.

وتناولت دراسة Littman, et.al., 2014 نموذجاً مبتكراً من الاسترشاد المهني القائم على قوى الشخصية لقياس تأثيره على مجموعة من غير الموظفين الذين يبحثون عن عمل بشرط أن يكونوا قد أكملوا ما لا يقل عن ١٢ عاماً من التعليم، ويمكنهم استخدام الانترنت والبريد الإلكتروني. وتكونت العينة من ١٦ من الإناث و ١٥ من الذكور، تراوحت أعمارهم من ٢٤ : ٥٢ سنة، واستخدمت الدراسة مقياس تقدير الذات، والاستكشاف الوظيفي، واستخدام قوى الشخصية، ومقياس الرضا عن الحياة قبل جلسة الارشاد الأولية وبعد الدروة النهائية مباشرة. وقد أظهرت النتائج في مرحلة ما بعد الارشاد تحسن تقدير الذات، وزيادة الاستخدام اليومي لأنماط قوى الشخصية والاستكشاف الوظيفي والشعور بالرضا عن الحياة. وبشكل عام فإن جوانب القوى الإرشادية قد تتبأت بتحسن تقدير الذات، وزيادة الاستخدام اليومي لأنماط القوى الشخصية والاستكشاف الوظيفي والشعور بالرضا عن الحياة فيما بعد الإرشاد وفي المتابعة التي استمرت ثلاثة أشهر.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

وتناول Douglass & Duffy, 2015 العلاقة بين استخدام قوي الشخصية وجودة الحياة والدور الوسيط لتقدير الذات، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ٢٢٤ طالب جامعي، وقد تم اختبار نموذج الوسيط بفرضية أن تقدير الذات سوف يتوسط جزئياً الارتباط بين القوي الشخصية وجودة الحياة. بالإضافة إلى ذلك تم اختبار نموذج وسيط معتدل لدراسة التأثير الإيجابي كمحرر ضمن النموذج المفترض واستخدمت الدراسة مقياس جودة الحياة، وبنود الاتجاهات الإيجابية، ومقياس قوي الشخصية، ومقياس تقدير الذات. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين استخدام قوي الشخصية وجودة الحياة، كما أظهرت النتائج أن السبب الكامن وراء العلاقة بين استخدام القوي الشخصية وجودة الحياة يرجع إلى زيادة مستوى تقدير الذات.

وتناولت دراسة Lee, et.al. 2015 العلاقة بين قوي الشخصية والتوجهات نحو السعادة وجودة الحياة. وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٤ فرداً، تراوحت اعمارهم ما بين ٣٠: ٣٩ سنة، واستخدمت الدراسة أربع أدوات من خلال الاستطلاع على الانترنت تمثلت في قائمة القيم والفضائل العاملة "قوي الشخصية"، ومقياس التوجهات نحو السعادة، ومقياس جودة الحياة واختبار المشاركة الحياتية. وأظهرت نتائج الدراسة أن الحيوية، والأمل، والفضول، والقدرة على الحب والامتنان هي أهم خمسة قوي، وأن الحب والامتنان من المنبئات المباشرة لجودة الحياة.

وقارنت دراسة Proyer,et.al.,2015 بين التدخل القائم على الأنشطة المعتمدة على قوي الشخصية والتدخل باستخدام العلاج الوهمي (البلاسيبو)، وذلك لزيادة الشعور بالسعادة وخفض أعراض الاكتئاب. وبلغ عدد المشاركين ٣٧٥ فرداً من الناطقين باللغة الألمانية. واستخدمت الدراسة قائمة القيم العاملة والفضائل "قوي الشخصية" والبرنامج التدخل. وتم قياس السعادة والأعراض الاكتئابية في خمس فترات زمنية. وأظهرت النتائج زيادة معدلات السعادة لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر وانخفاض في أعراض



الاكتئاب على المدى القصير في كل من التدخلين. كما أن التدخل القائم على قوى الشخصية كان أكثر فعالية من التدخل الإيحائي، حيث وصل المشاركون إلى مستويات أعلى باستخدام التدخل القائم على القوى. كما تم التوصل إلى أن العمل على تدعيم جوانب القوي لدى الفرد أكثر فعالية في تعزيز الشعور بالسعادة وخفض الأعراض الاكتئابية من العمل عن طريق العلاج الوهمي مما يؤكد الحاجة إلى مزيد من القيام بالبرامج لتعزيز فعاليتها والاستفادة منها.

وتناولت دراسة Gander,et.al.,2016 فعالية التدخلات النفسية الايجابية في تنمية جودة الحياة وتخفيف أعراض الاكتئاب. وتكونت عينة الدراسة من ١٦٢٤ فرداً، وتم تقييم السعادة والاكتئاب قبل وبعد التدخل، وفي الشهر الأول والثالث والسادس. وأشارت النتائج إلي أن جميع التدخلات كانت فعالة في زيادة السعادة وخفض أعراض الاكتئاب، كما عملت التدخلات على تحقيق تأثير أفضل بالنسبة لأولئك في المدى المتوسط من جودة الحياة النفسية علي المدى البعيد. كما خلصت النتائج إلى أن التدخلات الإيجابية هي استراتيجية فعالة لزيادة جودة الحياة النفسية وخفض أعراض الاكتئاب، وأن تدخلات علم النفس الإيجابي هي الأكثر فعالية بالنسبة لأولئك الأفراد المتوسطين في جودة الحياة النفسية.

وتناولت دراسة Mi & Yeongmi, 2016 تطوير برنامج النشاط الإيجابي المتكامل القائم على علم النفس الإيجابي وجوانب القوي الإيجابية للمسنين الذين يعيشون بمفردهم في المناطق الريفية، والتعرف علي أثره في تحسين الرضا عن الحياة وخفض الاكتئاب لديهم، وبلغ عدد المشاركين في الدراسة ٥٩ مسناً، منهم ٣٠ تم تعيينهم في المجموعة التجريبية و٢٩ في المجموعة الضابطة. وكانت عدد الجلسات ١٢ جلسة، مدة الجلسة ٦٠ دقيقة، بمعدل مرتين في الأسبوع، واستغرق البرنامج ٦ اسابيع. وأظهرت النتائج فعالية برنامج النشاط المتكامل القائم على علم النفس الإيجابي وقوى الشخصية في خفض درجة الاكتئاب وزيادة الحيوية والرضا عن الحياة لدي المشاركين.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوى الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

وقام Abasimi, Gai & Wang, 2017 بفحص العلاقة بين قوى الشخصية والرضا عن الحياة لدى مجموعة من الشباب، تكونت عينة الدراسة من ٢١٠ طالباً من طلاب الثانوية والجامعة، تراوحت أعمارهم ما بين ١٦: ٢٢ متوسط أعمارهم ١٨ عاماً؛ بانحراف معياري ١,٥٧، واستخدمت الدراسة قائمة القيم العاملة والفضائل "قوى الشخصية" ومؤشرات الرفاهية النفسية لطلاب المدارس والذي يتكون من ثمانية بنود تشير إلى مدى رضا الفرد عن مختلف جوانب حياته بما في ذلك المدرسة. وأشارت النتائج إلى أن أكثر القوى ارتباطاً بالرضا عن الحياة كانت العفو والتنظيم الذاتي واللطف والقيادة والأمل وحب التعلم والنزاهة. في حين أن أقل القوى ارتباطاً بالرضا عن الحياة كانت الإبداع والشجاعة والمثابرة والفضول وتقدير الجمال والحكم والحب واللطف والحصافة والفكاهة.

وكشف Vela, et, al., 2017 عن دور قوى الشخصية وأهمية الأسرة في رضا طلاب الجامعات الأمريكية المكسيكيين، وأجريت الدراسة على ١٢٦ طالباً من طلاب الجامعات الأمريكية المكسيكيين. واستخدمت الدراسة مقياس الحصاد لقياس مثابرة الطلاب وشغفهم للأهداف طويلة المدى، ومقياس حب الاستطلاع والاستكشاف، ومقياس التفاؤل لقياس التوجه نحو الحياة، واستبيان الامتتان، ومقياس العائلة لقياس التصورات المتعلقة بأهمية الأسرة، ومقياس الرضا عن الحياة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن نقاط التفاؤل والحصاد والامتتان كانت منبئات هامة بالرضا عن الحياة. وقد أوصت الدراسة بإجراء المزيد من البحوث حول القوى الشخصية والرضا عن الحياة.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في كل من القياسين البعدي والتتبعي.

#### خطة البحث وإجراءاته:

تشمل خطة البحث المنهج المستخدم والعينة وأدوات البحث وإجراءاته:

#### أولاً: منهج البحث:

أُستخدم في البحث الحالي التصميم التجريبي الذي يعتمد على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وهو تصميم يفترض فيه تحقيق التكافؤ بين المجموعتين إلى حد كبير، حيث يتم ضبط المتغيرات التي يحتمل أن يكون لها تأثير على النتائج، ثم يتم قياس متغيرات الدراسة على المجموعتين قبل تنفيذ البرنامج، ويفترض هنا ألا تكون هناك فروق دالة بين المجموعتين في تلك المتغيرات، ثم يتم إدخال المتغير المستقل- البرنامج الإرشادي- على المجموعة التجريبية دون الضابطة، ثم يتم القياس على المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج، ومن ثم يكون الفرق بين القياسين راجعاً إلى تأثير المتغير المستقل.

#### ثانياً: عينة الدراسة:

وفقاً لإجراءات البحث فقد كان هناك عينتان للدراسة الحالية:

#### (أ) العينة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق مقياس جودة الحياة على عينة استطلاعية بلغت (١٠٠) طالباً من طلاب الفرقة الثانية والثالثة بالمرحلة الثانوية بمدرسة الهرم الثانوية النموذجية بنين بالجيزة، الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٦ : ١٨ سنة، وقد روعي عند اختيار العينة أن تتوافر الشروط التجريبية لجميع أفرادها كالتالي:

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- أن يتراوح العمر الزمني لجميع الطلاب المشاركين ما بين (١٦ : ١٨) سنة.
- أن يكون جميع الطلاب من مستوي اجتماعي اقتصادي متوسط.
- أن يكون جميع المشاركين من المتواجدين بالمدرسة بشكل منتظم.

(ب) العينة الأساسية:

بعد تطبيق مقياس جودة الحياة على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٠٠) طالباً، وبعد أن تمت الاستجابة على المقياس قام الباحث بحساب الارباعي الأدنى لدرجات المشاركين على المقياس، وقد بلغ عدد المشاركين الذين تقع درجاتهم ضمن الارباعي الأدنى على المقياس (٢٦) طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، بواقع (١٣) طالباً في كل مجموعة.

- قام الباحث بالتحقق من التكافؤ بين المشاركين في المجموعتين قبل تطبيق البرنامج، وذلك من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة (Z) باستخدام اختبار "مان وتتي" لحساب دلالة الفروق بينهما في المتغيرات التالية:

١-المستوي الاقتصادي الاجتماعي:

تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات المستوي الاقتصادي الاجتماعي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار "مان وتتي" كما هو موضح في جدول (١):

د/عبد المنعم على على عمر

جدول (1) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (Z) ودالاتها الإحصائية للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي

الاجتماعي

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المستوى الاقتصادي الاجتماعي
د.غ	٠,٣٣٥	١٧٠	١٣,٠٠٨	٠,٥٧٧	٤	١٣	التجريبية	
		١٨١	١٣,٩٢	٠,٦٤٠	٤,٠٠٧	١٣	الضابطة	

ينتضح من جدول (1) أن قيمة "Z" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة غير دالة إحصائياً؛ وهو ما يشير إلى تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغير المستوى الاقتصادي الاجتماعي.

٢- جودة الحياة:

تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات جودة الحياة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار "مان وتتي" كما هو موضح في جدول (٢):  
جدول (٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (Z) ودالاتها الإحصائية للفروق بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البعد
د.غ	٠,٠٥٥	١٧٥	١٣,٤٦	٠,٥٥٤	١٤,٨٤	١٣	التجريبية	البعد الديني
		١٧٦	١٣,٥٤	٠,٢٧٧	١٤,٩٢	١٣	الضابطة	
د.غ	٠,٦٠٢	١٦٩	١٣	٠,٢٧٧	١٧,٠٧	١٣	التجريبية	بعد إدارة الوقت
		١٨٢	١٤	٠,٣٧٥	١٧,١٥	١٣	الضابطة	
د.غ	٠,٥٦	١٨٦	١٤,٣١	٢,٤٨	٩,٢٣	١٣	التجريبية	بعد العلاقات

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البعد
	٩	١٦٥	١٢،٦٩	٢،٣٢	٨،٦٩	١٣	الضابطة	الاجتماعية
د.غ.د	١،١٢	١٥٥	١١،٩٢	١،٩٠	٧،١٥	١٣	التجريبية	البعد الجسدي
	٨	١٩٦	١٥،٠٨	٢،٤٦	٨،٠٧	١٣	الضابطة	
د.غ.د	٠،٠٢	١٧٥	١٣،٤٦	٢،٥٨	٨،٢٣	١٣	التجريبية	بعد الصحة النفسية
	٧	١٧٦	١٣،٥٤	٢،٠٤	٨،٢٣	١٣	الضابطة	
د.غ.د	٠،٣٢	١٦٩،٥٠	١٣،٠٤	٢،٦٨	٥٦،٦٩	١٣	التجريبية	الدرجة الكلية
	٢	١٨١،٥٠	١٣،٩٦	٢،٢٣	٥٧،١٥	١٣	الضابطة	

يتضح من جدول (٢) أن قيمة "Z" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة غير دالة إحصائياً؛ وهو ما يشير إلى تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغير جودة الحياة.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١- استمارة المقابلة الشخصية: إعداد الباحث

الهدف من استمارة المقابلة الشخصية هو جمع بيانات عن كل فرد من المشاركين وعن معنى الحياة لديه والعوامل والأسباب التي تكمن وراء افتقاده لمعايشة جودة الحياة وعن السياق الأسري وأفكاره المعطلة لمعايشة الحياة بفاعلية. وتشمل بنود استمارة المقابلة الشخصية: بيانات عن الفرد، بيانات عن الأسرة، والعلاقة بين الأسرة، والرضا عن الدراسة، ومعنى الحياة وجودة الحياة لديه.

٢- مقياس المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة إعداد عبدالعزيز الشخص (٢٠٠٦):

يحتوى مقياس المستوى الاجتماعى الاقتصادى المعدل على ثلاثة أبعاد لكل بعد عدد من المستويات يتم من خلالها تحديد المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة هي:

- بعد الوظيفة أو المهنة (للجنسين) ويتضمن تسعة مستويات.
- بعد مستوى التعليم (للجنسين) ويتضمن ثمانية مستويات.
- بعد متوسط دخل الفرد فى الشهر ويتضمن سبعة مستويات.

ويتم تقدير المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة باستخدام المعادلة التالية:

$$ص = أ + ب١ س١ + ب٢ س٢ + ب٣ س٣$$

ص = المستوى الاجتماعى الاقتصادى المطلوب.

س١ = درجة متوسط دخل الفرد فى الشهر.

س٢ = درجة وظيفة رب الأسرة.

س٣ = درجة مستوى تعليم رب الأسرة.

ومن خلال الدرجة التى يتم الحصول عليها من تطبيق المعادلة توضع الأسرة ضمن أحد المستويات الاجتماعى الاقتصادية السبعة التالية:

- مستوى اجتماعى اقتصادى منخفض جداً.
- مستوى اجتماعى اقتصادى منخفض.
- مستوى اجتماعى اقتصادى دون المتوسط.
- مستوى اجتماعى اقتصادى متوسط.
- مستوى اجتماعى اقتصادى فوق المتوسط.
- مستوى اجتماعى اقتصادى مرتفع.
- مستوى اجتماعى اقتصادى مرتفع جداً.

٣- مقياس جودة الحياة: إعداد الباحث

تطلب إعداد المقياس القيام بالخطوات التالية:

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

• الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة والرضا عن الحياة، ومنها (Abasimi, Gai & Wang, 2017)، Lee, et.al. 2015، Mi&Yeongmi,2016،Gander, et.al., 2016 Van ، Passon, 2012، Acosta, 2013،Duan, et.al., 2014 Lynch, 2006 ، Fillion, et al., 2009،pelt,2010 .(Offutt,1995،Rife,1995

• الاطلاع على بعض الأدوات والمقاييس المستخدمة في قياس جودة الحياة للاستفادة منها في إعداد مقياس لجودة الحياة يستخدم في الدراسة الحالية، ومنها:

- مقياس الاستمتاع والرضا عن الحياة اعداد ستيجر وآخرين (Steger et al.. 2008).

- مقياس جودة الحياة والرضا الوظيفي اعداد دنكان (Duncan, 1995).

- مقياس الرضا عن الحياة اعداد جودجي وآخرين (Judge, et al., 2005).

- مقياس جودة الحياة اعداد شيراي (Shirai, 2009).

- مقياس السعادة والاستمتاع بالحياة اعداد آلانس وشيث (Alans & Seth, 2008).

- مقياس جودة الحياة اعداد هيدي وآخرين (Heady, et al., 2008).

- مقياس جودة الحياة اعداد محمد منسي وعلي كاظم (٢٠٠٦).

- مقياس جودة الحياة اعداد هويدا محمود وفوزية الجبالي (٢٠١٠).

- مقياس جودة الحياة اعداد أحمد محمد الكنج (٢٠١٤).

قام الباحث بتحديد مصطلح جودة الحياة، وتحديد مكوناته وأبعاده، ثم قام بصياغة عبارات كل بعد بأسلوب مبسط وسهل خال من التعقيد، وقد روعي في صياغة العبارات تجنب العبارات التي يحتمل تفسيرها أكثر من وجه، وأن تكون اللغة بسيطة



وواضحة، وأن تشتمل كل عبارة على فكرة واحدة، وتم عرض المقياس على ثلاثة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية لإبداء آرائهم في المقياس، وتكون المقياس في صورته النهائية بعد حذف اثنا عشرة عبارة اتفق السادة المحكمين على عدم ملائمتها من (٥٢) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي: البعد الديني، وبعد إدارة الوقت، وبعد العلاقات الاجتماعية، والبعد الجسمي، وبعد الصحة النفسية، وتم وضع ثلاث استجابات لكل عبارة (نعم، أحياناً، لا)، وأعطيت لكل استجابة من الاستجابات الثلاثة وزناً بحيث تعطى الاستجابة (نعم) ثلاث درجات، والاستجابة (أحياناً) درجتين، والاستجابة (لا) درجة واحدة. وتم تطبيق المقياس على مجموعة بلغت (١٠٠) طالباً من طلاب الفرقة الثانية والثالثة بالمرحلة الثانوية، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس. ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس قام الباحث بحساب صدق البناء باستخدام أسلوب التحليل العاملي لمكونات المقياس بعد التأكد من توافر جميع شروط التحليل العاملي كما يلي: إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح. بناءً على Scree Plot والذي يحدد عدد العوامل البارزة في التحليل.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوِي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- وإعطاء معنى سيكولوجي لهذه العوامل الناتجة تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة الفاريماكس لKaiser، واتباع الباحث محك Kaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى ٠,٣٠ أو أكثر تشبعات دالة.
- تشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود خمسة عوامل كما هو موضح بالجدول:

جدول (٣) العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس جودة الحياة

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١			٠,٩٤٤			٢٧					
٢			٠,٩٤٠			٢٨	٠,٥٣٠				
٣			٠,٩٣١			٢٩	٠,٨٨١				
٤			٠,٩١٤			٣٠	٠,٨٩٩				
٥			٠,٩١٤			٣١	٠,٨٨١				
٦			٠,٨٧٠	٠,٣٠٩		٣٢	٠,٦٨٣				
٧			٠,٨٤٤	٠,٣٣٧		٣٣	٠,٣٩١	٠,٦٠٣			
٨			٠,٨٢٧			٣٤	٠,٦٨٧				
٩			٠,٦٨٤	٠,٤٩٧		٣٥	٠,٦٥٥				
١٠			٠,٦٥٥			٣٦	٠,٧٢٩				
١١			٠,٦١٤			٣٧	٠,٦٩٦	٠,٣٩٦			
١٢				٠,٧٣٨		٣٨	٠,٦٣١	٠,٥٢٧			

د/عبدالممنع على على عمر

				٠,٧٥٦	٣٩	٠,٥٩٢					١٣
				٠,٨٢٤	٤٠	٠,٥٥٨			٠,٦٣٧		١٤
			٠,٣٢٠	٠,٨٥٤	٤١				٠,٧٢٣		١٥
				٠,٩٠١	٤٢				٠,٨٦٨		١٦
				٠,٩٠٢	٤٣				٠,٨٣٧		١٧
				٠,٩٣٠	٤٤				٠,٧١٢		١٨
				٠,٩٤٥	٤٥				٠,٦٩٦		١٩
				٠,٩٥١	٤٦				٠,٥٠٦		٢٠
				٠,٩٣٨	٤٧				٠,٣٥١		٢١
				٠,٩٣١	٤٨				٠,٨٠٧		٢٢
				٠,٩١١	٤٩				٠,٨٢٤		٢٣
				٠,٨٥٢	٥٠				٠,٩٣٠		٢٤
				٠,٨٥٢	٥١				٠,٩٣٩		٢٥
				٠,٨١٣	٥٢				٠,٩٤٤		٢٦
٣,٥٢	٤,٣٠	٥,٠٤	١٢,٩٧	١٣,٢٠							الجذر الكامن
٦,٧٨	٨,٢٨	٩,٦٩	٢٤,٩٤	٢٥,٣٩							نسبة التباين

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- وبالنظر إلى جدول التحليل العاملي بعد التدوير يتضح ما يلي:
- أن هناك عبارات تشبعت على أكثر من عامل، وتم الأخذ بالتشعب الأكبر قيمة، وهي العبارات أرقام (٧- ١١- ١٢- ١٤- ٣٢- ٣٣- ٣٥- ٤١).
- أن العامل الأول قد تشبع عليه (١٥) عبارة هي (٣٨-٣٩- ٤٠- ٤١- ٤٢- ٤٣- ٤٤- ٤٥- ٤٦- ٤٧- ٤٨- ٤٩- ٥٠- ٥١- ٥٢)، وكان الجذر الكامن (١٣,٢٠) بنسبة تباين (٢٥,٣٩%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن تأثير القيم والدين والالتزام علي جودة الحياة، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (البعد الديني)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- أن العامل الثاني قد تشبع عليه (١٧) عبارة هي (٢١- ٢٢- ٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢- ٣٣- ٣٤- ٣٥- ٣٦- ٣٧) وكان الجذر الكامن (١٢,٩٧) بنسبة تباين (٢٤,٩٤%) وتكشف مضامين هذه العبارات عن تأثير تنظيم الوقت علي جودة الحياة وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (بعد إدارة الوقت)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- أن العامل الثالث قد تشبع عليه (٧) عبارات هي (١٤- ١٥- ١٦- ١٧- ١٨- ١٩- ٢٠)، وكان الجذر الكامن (٥,٠٤) بنسبة تباين (٩,٦٩%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن تأثير المشاعر والاتجاهات نحو الآخرين والعلاقات مع المحيطين علي جودة الحياة وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (بعد العلاقات الاجتماعية)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.
- أن العامل الرابع قد تشبع عليه (٦) عبارات وهي (٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧) وكان الجذر الكامن (٤,٣٠) بنسبة تباين (٨,٢٨%)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن تأثير جسم الفرد وشكله وهينته علي جودة الحياة، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (البعد الجسمي)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

د/عبدالمنعم على على عمر

- أن العامل الخامس قد تشبع عليه (٦) عبارات وهي (٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣) وكان الجذر الكامن (٣,٥٢) بنسبة تباين (٦,٧٨%) وتكشف مضامين هذه العبارات عن تأثير الجانب النفسي علي جودة الحياة، وبفحص محتوى عباراته يمكن تسمية هذا العامل (بعد الصحة النفسية)، حيث إنها الصفة الغالبة على عبارات هذا العامل.

- هناك عبارة من عبارات المقياس لم يكن لها أي تشبعت دالة إحصائية على أي عامل من عوامل المقياس وهي العبارة رقم (١) وبالتالي تم حذفها، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (٥١) عبارة بعد إجراء التحليل العاملي.

كما قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس جودة الحياة

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٣٧	**٠,٨١٥	٤٦	**٠,٩٤٩	٢٠	٠,٤٢٣ **	٢٩	**٠,٩٤٥	١٣	**٠,٥٦٥
٣٨	**٠,٨٣٩	٤٧	**٠,٩٣٥	٢١	٠,٧٧٧ **	٣٠	**٠,٩٤٥	١٤	**٠,٧٢٦
٧	**٠,٥٩٥	١							٠,٦٣١ **
٨	**٠,٨٧٩	٢							٠,٦٦٩ **

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوَي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

٠،٧٨٠ **	٩	**٠،٩١٢	٣	**٠،٨٨٦	١٥	**٠،٩٢٩	٣١	٠،٧٨٣ **	٢٢	**٠،٩٢٦	٤٨	**٠،٨٨٤	٣٩
٠،٧٤٨ **	١ ٠	**٠،٩١٥	٤	**٠،٨٧٩	١٦	**٠،٩١٣	٣٢	٠،٩٠٨ **	٢٣	**٠،٨٧٢	٤٩	**٠،٩٠١	٤٠
٠،٦٩٠ **	١ ١	**٠،٧٧٦	٥	**٠،٨٢٨	١٧	**٠،٩٠٥	٣٣	٠،٩٢٦ **	٢٤	**٠،٨٧٢	٥٠	**٠،٩٣٢	٤١
٠،٦٦٥ **	١ ٢	**٠،٧١٠	٦	**٠،٨٢٩	١٨	**٠،٨١٠	٣٤	٠،٩٤٢ **	٢٥	**٠،٨٢٣	٥١	**٠،٩٣٢	٤٢
				**٠،٦٥٢	١٩	**٠،٧٩٥	٣٥	٠،٩٤٢ **	٢٦			**٠،٩٤٤	٤٣
						**٠،٧٦٧	٣٦	٠،٩٥٠ **	٢٧			**٠،٩٥٦	٤٤
								٠،٩٤٩ **	٢٨			**٠،٩٥٧	٤٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠،٩٥٧، ٠،٤٢٣) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً.

كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٨٠	١٨	**٠,٦٤٤	٣٥	**٠,٧٨٩
٢	**٠,٧٧٥	١٩	**٠,٤٠٢	٣٦	**٠,٧٩٠
٣	**٠,٥٣٠	٢٠	**٠,٤٠٤	٣٧	**٠,٧٧٢
٤	**٠,٦٤٢	٢١	**٠,٥٧٨	٣٨	**٠,٧٩٤
٥	**٠,٣٤٣	٢٢	**٠,٥٦٨	٣٩	**٠,٧٧٧
٦	**٠,٣٢٧	٢٣	**٠,٦٥٢	٤٠	**٠,٧٨١
٧	**٠,٤٦٧	٢٤	**٠,٦٨١	٤١	**٠,٧٧٠
٨	**٠,٥١٦	٢٥	**٠,٧٠٦	٤٢	**٠,٧٧٠
٩	**٠,٥٤٤	٢٦	**٠,٧٠٦	٤٣	**٠,٧٢١
١٠	**٠,٣٤٧	٢٧	**٠,٧٢٢	٤٤	**٠,٧١٣





يتضح من الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٧٩٤ ، ٠,٣٠٥) وجميعها قيم دالة إحصائياً. (٠,٨٩٠ ، ٠,١٤٦)

كذلك تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، والجدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس

#### جودة الحياة

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	البعد الديني	**٠,٧٩٠
٢	بعد إدارة الوقت	**٠,٨١٣
٣	بعد العلاقات الاجتماعية	**٠,٦٢٤
٤	البعد الجسمي	**٠,٥٧١
٥	بعد الصحة النفسية	**٠,٦١٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٥٧١ ، ٠,٨١٣)، وجميعها قيم دالة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس. كما قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا لكرونباخ، والجدول (٧) يوضح معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (٧) معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة

#### الحياة

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	البعد الديني	٠,٩٥٧
٢	بعد إدارة الوقت	٠,٩٣٢
٣	بعد العلاقات الاجتماعية	٠,٨٨٣

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

٤	البعد الجسمي	٠،٨٩٠
٥	بعد الصحة النفسية	٠،٧٨٥
	الدرجة الكلية	٠،٩٣٠

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠،٧٥٨، ٠،٩٥٧)، وجميعها معاملات مرتفعة ودالة احصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته استخدامه.

بعد حساب الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٥١) عبارة موزعة على الأبعاد الفرعية للمقياس، والجدول (٨) يوضح توزيع العبارات على تلك الأبعاد:

جدول (٨) أبعاد مقياس جودة الحياة والأرقام الخاصة بكل بعد والمجموع

الكلية للعبارات

الأبعاد	العبارات	المجموع
البعد الديني	٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧ ٥١-٥٠-٤٩-٤٨-٤٧	١٥
بعد إدارة الوقت	٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩ ٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦	١٧
بعد العلاقات الاجتماعية	١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩	٧
البعد الجسمي	١-٢-٣-٤-٥-٦	٦
بعد الصحة النفسية	٧-٨-٩-١٠-١١-١٢	٦
المجموع		٥١

#### ٤- البرنامج الإرشادي التكاملي: إعداد الباحث

##### أهداف البرنامج:

يعد تحديد الأهداف أولى الخطوات التي يجب مراعاتها عند التخطيط لبناء برنامج إرشادي، فهي الأساس الذي يتم في ضوئه اختيار محتوى البرنامج، وتحديد أساليب وطرق تقييمه، كما أنها توجه المرشد وتساعد على اختيار الخبرات المناسبة في إطار العملية الإرشادية، وقد تم تحديد هذه الأهداف في الآتي:

**الهدف العام:** يهدف البرنامج الإرشادي التكاملي إلي تحسين جودة الحياة لدى المراهقين من خلال مساعدتهم على اكتشاف المعنى ومحاولة تحقيقه وتبصيرهم بجوانب قوي الشخصية لديهم وتنمية إرادة المعنى ومعايشة جودة الحياة بفاعلية.

**الهدف الإجرائي:** ويتمثل في حصول أفراد المجموعة التجريبية على درجات مرتفعة على مقياس جودة الحياة؛ ويتحقق ذلك من خلال الآتي:

- تدعيم الذات الايجابية لدي أفراد المجموعة التجريبية من خلال تعليمهم أساليب التعامل الايجابي مع المواقف الحياتية المختلفة والتعاون مع الآخرين ومساعدتهم.
- تبصير أفراد المجموعة التجريبية بأهمية المعنى الإيجابي للحياة في تحسين جودة الحياة.
- تبصير أفراد المجموعة التجريبية بجوانب القوة والضعف لديهم.
- تنمية جوانب القوة وتدعيمها ومحاولة اكتشاف جوانب الضعف التي تحول دون جودة الحياة لدي أفراد المجموعة التجريبية.
- تنمية قدرة أفراد المجموعة التجريبية على تنظيم الوقت.
- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على الاستفادة من وقت الفراغ.
- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على تدعيم الاتجاه الايجابي التفاؤلي نحو المستقبل.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- تبصير أفراد المجموعة التجريبية أن التخطيط للمستقبل وتحقيق الآمال والطموحات ينبع من داخل الشخص.
- تدعيم الاتجاه الايجابي التفاعلي نحو المستقبل ومعايشة جودة الحياة والتغلب على الصدمات.
- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية علي تنمية الاستقلالية وحرية الإرادة.
- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية علي تحديد هدف في الحياة وتحقيقه لتنمية الثقة بالذات والقدرات ومعايشة جودة الحياة.

**أهمية البرنامج:**

- تتضح أهمية البرنامج الإرشادي المقترح في الآتي:
- الاهتمام بمرحلة مهمة من مراحل النمو وهي مرحلة المراهقة التي يتخللها الكثير من المصاعب ويكتنفها العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية.
  - تطبيق البرنامج على فئة هامة من الناحية الأكاديمية وهم طلاب المرحلة الثانوية.
  - استخدام مدخل جديد في الارشاد يقوم علي الشخصية الايجابية ويركز علي المعني الايجابي للحياة وتحديد واستغلال نقاط القوة لدي الأفراد.

**الأساس النظري للبرنامج:**

يستند البرنامج الحالي إلى أسس ومبادئ العلاج بالمعنى لفرانكل وتصنيف بيترسون وسيلجمان للقيم العاملة والفضائل وقوى الشخصية، الذي يقترح أن الحياة الجيدة يمكن تشجيعها من خلال تحديد القوى الفردية وتعزيزها والتركيز على بناء وتشجيع نقاط القوى بقدر ما هو الحال في معالجة نقاط الضعف واصلاح العجز. وفي حدود إطار علم النفس الإيجابي يمكن للمرء إيجاد خطة شاملة لفهم وتشجيع الفرد نحو تطوير الإيجابية، حيث يهتم هذا التوجه بشكل مباشر بجوانب القوى لدي الانسان كالشخصية القوية ومواجه الضغوط ونوعية الحياة والمهارات الاجتماعية والقدرة علي

الاستمتاع ودراسة متغيرات ايجابيه مثل السعادة والرضا والأمل والتفاؤل والشجاعة والاخلاص والتسامح والفضيلة والتحمل والعقلانية والاستبصار والامانة والمثابرة والابداع، وأن الإنسان غني بالمعاني الإيجابية ولديه حرية إرادة وإرادة المعنى وهذه الركائز تعتمد على المعنى وأهميته في حياة الفرد، وأن تحقيق المعنى يرتبط بالصحة النفسية لأنه يضيف على الحياة القيمة والمعنى والدلالة وتعكس السواء النفسي لدى الفرد على النقيض من خواء المعنى الذي يرتبط بالمرض النفسي.

**الفنيات المستخدمة في البرنامج:**

### ١- الحوار السقراطي:

يشير فرانكل (Frankl,1973:26) إلي أن الحوار السقراطي يستخدم مع الفرد من أجل استثارة المعنى لديه، وذلك من خلال توجيه أسئلة حوارية تستشير الفرد، كما يوضح راس (Ras, 2010) أهمية الحوار السقراطي كفنية أساسية في العلاج بالمعنى من أجل مساعدة الفرد علي اكتشاف المعنى في الحياة من خلال الاستبطن الذاتي واكتشاف الذات والاختيار والتفرد والمسئولية والتسامي بالذات.

### ٢- تعديل الاتجاهات:

تعني فنية تعديل الاتجاهات في العلاج بالمعنى أن الفرد يمكنه أن يتغلب على مشكلاته من خلال الاتجاه الذي يتخذه نحو مشكلته عن طريق إحداث تغيير إيجابي في اتجاه الفرد نحو ذاته وظروفه ومعوقاته مما يساعده على التغلب على ما يعانيه من مشكلات، وأن يتعايش ويتأقلم مع ما لا يمكنه فهمه (Lukas & Hirsch, 2002: 341).

### ٣- التحليل بالمعنى:

التحليل بالمعنى من الفنيات التي طورها كرونباخ على أساس مبادئ العلاج بالمعنى لفرانكل، والتحليل بالمعنى يعني تحليل لخبرات الفرد من أجل البحث عن

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

مصادر ذات معنى جديد، وخلال تقييم هذه الخبرات نصل لخبرات جديدة نكتشف من خلالها رؤية جديدة للهدف في الحياة.

٤-زيادة الشكر والامتنان:

وتعني تدريب المشاركين ولمدة أسبوع علي كتابة رسالة يكتب فيها كل فرد رسالة شكر، ثم يرسلها إلى شخص مقرب له، لكن لا يوجه له الشكر على نحو صريح.

٤- الاستبصار بثلاثة أشياء جيدة في الحياة:

وتعني الطلب من المشاركين كتابة ثلاثة أشياء تسير بشكل جيد في كل يوم وأسبابها، وتكون الكتابة كل ليلة لمدة اسبوع، بالإضافة إلى ذلك يطلب من كل فرد تقديم تفسير وسبب لكل شيء جيد.

٥- استخدام نقاط القوة بطريقة جديدة والتوقيع عليها:

حيث يطلب من المشاركين اختيار ثلاثة قوى من الـ ٢٤ قوة في قائمة القيم العاملة والفضائل وكتابتها في الاسفل والتوقيع مقابلها، وهذا التوقيع يعتبر تأكيد على ممارسة القوى المختارة ثم يطلب من كل فرد استخدام واحدة من القوي الموقع عليها بطريقة جديدة ومختلفة كل يوم لمدة أسبوع. وتحديد قوي أخرى حيث يطلب منهم أن يستكملوا قائمة القيم العاملة والفضائل، ليحظوا بأعلى خمس نقاط لقوتهم، واستخدامها بشكل أكبر خلال الأسبوع المقبل.

٦- توجيه المسترشد أنه في أفضل حالاته:

حيث يطلب من المشاركين أن يكتبوا عن الوقت الذي يكونون فيه في أفضل حالاتهم، ومن ثم التفكير في القوى التي سبق كتابتها والتوقيع عليها ويطلب من فرد أن يستعرض قصته مرة كل يوم ولمدة اسبوع وأن يفكر في نقاط القوي التي حددها (Seligman, et al., 2005, 879).

أنشطة وتدريبات البرنامج:

اشتمل البرنامج الإرشادي التكاملي علي الأنشطة والتدريبات التالية:

التدريب الأول: تضمن ست قوائم أساسية وهي:

- القائمة الأولى: تضم الأهداف طويلة المدى حيث يطلب من كل فرد أن يسترجع من ذاكرته كل شيء قد رغب في تحقيقه من قبل كالطموحات والاهتمامات فقد تكون مفتاحاً لمعرفة أسباب ما يعانیه من مشكلات.
- القائمة الثانية: أن يذكر كل فرد من المشاركين جوانب القوي لديه والنجاحات والأحداث السارة في الحياة.
- القائمة الثالثة: أن يذكر كل فرد جوانب الضعف في شخصيته والأحداث المؤلمة والغير سارة في حياته.
- القائمة الرابعة: أن يذكر كل فرد المشكلات التي تسبب الصراع النفسي لديه.
- القائمة الخامسة: أن يذكر كل فرد الآمال والطموحات المستقبلية.
- القائمة السادسة: أن يذكر كل فرد خطته المستقبلية لتحقيق أهدافه.

التدريب الثاني: أفعل مثله:

أن يذكر كل فرد مشارك القدوة في حياته والشخص الذي يريد أن يكون مثله مع ذكر شيء فعله ليكون مثله.

التدريب الثالث: تأثير العلاقة:

أن يذكر كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية الشخص الذي يرتبط به وجدانياً ومردود هذه العلاقة على مشاعره وحياته.

التدريب الرابع: تحقيق المعنى واستلهام جوانب القوي الشخصية من خلال القيم الابتكارية ومعانيها والسبيل إلى تحقيقها: وتضمن التدريب عشرة قوائم:

- القائمة الأولى: التفكير في ثلاث أمنيات تضعها على قبرك؟

- القائمة الثانية: أكثر الخبرات اشباعاً ورضاً في حياتك؟

- القائمة الثالثة: أحلامك الشخصية؟

- القائمة الرابعة: صف معنى الحياة في كلمة؟

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- القائمة الخامسة: العبارات التي تود وضعها على قبرك؟
- القائمة السادسة: الأسباب التي تعطي لحياتك معنى وهدف؟
- القائمة السابعة: صف شخصيتك في خمس جمل؟ وماذا أعددت لتصبح كما تريد؟
- القائمة الثامنة: لماذا تريد الحياة إذا أعطيت لك فرصة ثانية؟
- القائمة التاسعة: ما هي الرموز التي تحمل معنى خاص لديك؟
- القائمة العاشرة: ما هي هوياتك الشخصية؟

التدريب الخامس: قيمة الخبرة التشاركية:

وتمثل في استغلال الخبرات التشاركية مع الآخرين، والمسئولية نحو الذات والآخرين، حيث يتم التركيز على اكتشاف المعنى للحياة من خلال الخبرة بالمشاركة في خدمة المجتمع والزيارات وممارسة الرياضة والخدمات الدينية.

التدريب السادس: قيمة الاتجاه:

وتمثل في تحقيق المعنى من خلال البحث عن قيمة الاتجاهات وهي تمثل اتجاه الفرد في مواجهة القدر الذي يصعب تغييره والاتجاه الذي يسلكه نحوه، فيكون قادراً على المواجهة عندما يقابل موقفاً محبطاً.

التدريب السابع: قيمة الالتزام:

وتمثل في تحديد كل فرد في المجموعة التجريبية ثلاثة أهداف تعطيه الإحساس بالهوية الشخصية، والمعنى في الحياة، واستنهاض مواطن القوي الشخصية لديه، والالتزامات التي يمكن أن يفعلها، والتضحيات التي يتحملها في سبيل تحقيق أهدافه.

مراحل تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج وفق المراحل الأربعة التالية:



### المرحلة الأولى: مرحلة التهيئة:

وتم في هذه المرحلة تهيئة المجموعة التجريبية للدخول في مرحلة الإرشاد وإرساء علاقة إرشادية تتسم بالعلاقة الودية الدافئة مع تزويدهم بمعلومات عن العلاج بالمعنى وقوي الشخصية ومبادئه وأهدافه وفنياته، والتعرف على الأسباب التي حالت دون معيشتهم جودة الحياة وذلك من خلال الحوار السقراطي والمناقشة.

### المرحلة الثانية: مرحلة التطبيق، وتشمل:

#### أ- التعرف على معوقات جودة الحياة:

تم في هذه المرحلة التعرف على معوقات جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية والتي من خلالها يتم تحويل خبرات المعاناة إلى معاني جديدة واكتشاف جوانب القوي بشخصيتهم وإبراز طاقاتهم الإيجابية وكيفية استثمارها ومعايشة جودة الحياة من خلال فنيات المناقشة، والحوار السقراطي، وتحليل المعني.

#### ب- تعديل اتجاهات المشاركين:

تم التركيز على أن الفرد ليس حتمية الظروف ولكنه يمتلك الإرادة وإرادة المعنى، وأن اكتشاف المعاني بداخل الفرد هي أول خطوة في سبيل تحقيق أهدافه، مما يستلزم إعادة توجيه الذات والقدرات الشخصية في اتجاه إيجابي ليستمتع بالحياة ويعيش جودة الحياة من خلال فنيات تعديل الاتجاهات، والشكر والامتنان، والاستبصار بالأشياء الجيدة في الحياة، واستخدام نقاط القوة بطريقة جديدة والتوقيع عليها، وتوجيه المسترشد أنه في أفضل حالاته.

#### ج- استثمار المعاني الإيجابية للحياة ونقاط قوي الشخصية.

تم التركيز في البحث عن المعنى الإيجابي للحياة والعمل على تحقيقه واستثمار نقاط القوي لدى كل فرد، حيث تم العمل على اكساب المجموعة التجريبية أهدافاً جديدة مع الاستمرار في اكتشاف المعاني الجديدة وتكوين معنى إيجابي للحياة يساعدهم على معايشة جودة الحياة والاستمتاع بها، من خلال فنيات التحليل بالمعنى، والاستبصار

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

بثلاثة أشياء جيدة في الحياة، واستخدام نقاط القوي بطريقة جديدة والتوقيع عليها،  
وتوجيه المسترشد أنه في أفضل حالاته.

**المرحلة الثالثة: إنهاء العملية الإرشادية:**

تم إنهاء العملية الإرشادية بعد اكساب المجموعة التجريبية المعنى الإيجابي للحياة  
والتقنة بالنفس والقدرات وتحمل المسؤولية، والتغلب على الصعاب التي تقابلهم ومعايشة  
جودة الحياة بفاعلية، واستبصار جوانب القوي في شخصياتهم وتنميتها، وتطبيق التقويم  
النهائي.

**المرحلة الرابعة: مرحلة المتابعة:**

حيث تم تقويم استمرار فاعلية البرنامج علي أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة  
المتابعة، وهي فترة التقويم التتبعي.

**جلسات البرنامج:** اشتمل البرنامج الإرشادي التكاملي على (١٦) جلسة إرشادية  
بالإضافة إلي جلسة ختامية، بمعدل جلستين في الأسبوع، مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة  
تقريباً. ويوضح جدول (٩) جلسات البرنامج، وأهدافها، وإجراءات كل جلسة، والفنيات  
المستخدمة فيها.

جدول (٩) جلسات البرنامج، وأهدافها، وإجراءات كل جلسة، والفنيات المستخدمة فيها.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة
(١)	التعارف وإرساء العلاقة والتمهيد للبرنامج	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الترحيب بالمشاركين وأسباب اختيارهم للمشاركة بالبرنامج.</li> <li>▪ التعارف بين أفراد المجموعة التجريبية.</li> <li>▪ إرساء توجه إيجابي نحو البرنامج الإرشادي وتكوين جو من الثقة والألفة.</li> <li>▪ توضيح أهداف البرنامج الإرشادي ومحتواه وحثهم على التعاون والمشاركة بإيجابية والاتفاق علي مواعيد الجلسات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بدأ الباحث الجلسة بالترحيب بالمشاركين وتقديم نفسه للمجموعة وطلب منهم ذكر اسمائهم وأن يذكر كل شخص نبذة عن شخصيته</li> <li>- قام الباحث بإرساء توجه إيجابي نحو البرنامج من خلال المنافع والثمار التي تعود عليهم جراء مشاركتهم في البرنامج والخبرات والأنشطة التي سوف تنتجها لهم الجلسات الإرشادية.</li> <li>- توضيح طبيعة البرنامج الإرشادي وأهدافه وشرح مبادئ وفنيات العلاج بالمعنى وقوي الشخصية كالتحليل بالمعنى والحوار السقراطي وتعديل الاتجاهات والشكر والامتنان واستخدام نقاط القوي واستبصار ثلاثة أشياء جيدة.</li> </ul>	المحاضرة والمناقشة

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفيئات المستخدمة
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاتفاق مع المشاركين على مواعيد الجلسات وأهمية الالتزام والمشاركة في الأنشطة والواجبات المنزلية.</li> </ul>	
(٢)	جودة الحياة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تعريف المشاركين بمعنى جودة الحياة وأهدافها.</li> <li>▪ توضيح معوقات معاشة جودة الحياة وتفسيرات كل فرد لها.</li> <li>▪ المشكلات التي يعاني منها أفراد المجموعة التجريبية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بدأت الجلسة بالترحيب بالمشاركين وتوضيح معنى جودة الحياة وأهدافها وأبعادها.</li> <li>- توضيح الآثار المترتبة على عدم معاشة جودة الحياة.</li> <li>- مناقشة المشاركين في المعوقات التي تحول دون معاشة جودة الحياة والمشكلات المرتبطة بذلك.</li> <li>- مناقشة المشاركين في أهمية جودة الحياة وأنها</li> </ul>	المناقشة والحوار السقراطي

د/عبد المنعم على على عمر

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفيئات المستخدمة
			تعكس الشخصية السوية الايجابية.	
(٣)	العلاج بالمعنى وقوي الشخصية	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ توضيح أهمية المعنى الإيجابي للحياة في معايشة جودة الحياة.</li> <li>▪ توضيح المفاهيم الأساسية وأسس وفتيات العلاج بالمعنى وقوي الشخصية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بدأ الباحث بالترحيب بالمشاركين والثناء لالتزامهم وجديتهم وبدأ بمناقشة خصائص الشخصية الايجابية مركزاً على أهمية إبراز جوانب القوة وتميبتها لدى كل شخص.</li> <li>- مناقشة المعنى الايجابي وأهميته في معايشة جودة الحياة مع مناقشة هدف كل شخص في الحياة.</li> <li>- تذكير المشاركين بقيمة التحليل بالمعنى وإدراك المعنى الايجابي للحياة واستخدام وتنمية جوانب القوي لدي كل فرد.</li> <li>- الواجب المنزلي: أن يذكر كل شخص المعنى الايجابي في خبراته السابقة.</li> </ul>	المناقشة تحليل المعنى استبصار أشياء جديدة

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة
(٤)	اكتشاف الذات	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تبصير أفراد المجموعة التجريبية بجوانب القوة والضعف لديهم.</li> <li>▪ تنمية جوانب القوة وتدعيمها ومحاولة اكتشاف جوانب الضعف التي تحول دون معاشة جودة الحياة لديهم.</li> <li>▪ مساعدة كل فرد على تفعيل جوانب القوة لديه كأنها مشاعر طبيعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بالمشاركين ومناقشة الواجب المنزلي.</li> <li>- مناقشة أفراد المجموعة التجريبية في جوانب القوة لدى كل فرد وكذلك جوانب الضعف.</li> <li>- مساعدة كل شخص بالمجموعة على تقبل ذاته والتسامح تجاه التوترات، وأنه في سبيل الحوار السقراطي بحث الإنسان عن المعاني الايجابية لابد وتوجيه وأن تقابله الصعاب والمعاناة وأن تغلبه على المعاناة وتحقيق المعنى الايجابي ينعكس على جودة الحياة لديه.</li> <li>- مساعدة المشارك علي الاستفادة من خبرات القوة في الماضي ليفهم الحاضر ويخطط للمستقبل بعيداً عن لوم الذات والآخرين لأنه يعطل الشخصية مع</li> </ul>	المناقشة والحوار السقراطي وتوجيه المسترشد أنه أفضل حالاته
(٥)				

د/عبدالمنعم على على عمر

الفيئات المستخدمة	إجراءات الجلسة	أهداف الجلسة	عنوان الجلسة	رقم الجلسة
	<p>تدعيم الثقة بالذات.</p> <p>- الواجب المنزلي: يذكر كل فرد جوانب القوة والضعف لديه.</p>			
<p>المناقشة والحوار السقراطي وتوجيه المسترشد أنه في أفضل حالاته</p>	<p>- الترحيب بالمشاركين ومناقشة الواجب المنزلي.</p> <p>- الطلب من المشاركين كتابة ثلاثة أشياء تسير بشكل جيد في كل يوم وأسبابها.</p> <p>- الطلب من المشاركين اختيار ثلاثة قوى من الـ ٢٤ قوة في قائمة القيم العاملة والفضائل وكتابتها في الاسفل والتوقيع مقابلها.</p> <p>- الطلب من المشاركين أن يكتبوا عن الوقت الذي يكونون فيه في أفضل حالاتهم، ومن ثم التفكير</p>	<p>تصوير أفراد المجموعة التجريبية بجوانب القوة والضعف لديهم.</p> <p>تتمية جوانب القوة وتدعيمها ومحاولة اكتشاف جوانب الضعف التي تحول دون معايشة جودة الحياة لديهم.</p> <p>مساعدة كل فرد على تفعيل جوانب القوة لديه كأنها مشاعر طبيعية.</p>	<p>اكتشاف الذات</p>	<p>(٦)</p> <p>(٧)</p>

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوى الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفتيات المستخدمة
			في القوى التي سبق كتابتها والتوقيع عليها.	
			- الواجب المنزلي: يذكر كل فرد الوقت الذي يكون فيه في أفضل حالاته.	
			- الترحيب بالمشاركين ومناقشة الواجب المنزلي.	
			- مناقشة كل مشارك عن كيف يقضي وقته؟ مع بعض التوجيهات بمهارة تنظيم الوقف.	
			- مساعدة المشاركين على الاستفادة من وقت الفراغ من خلال جدول الهوايات المتنوع وميول كل شخص.	المناقشة وتعديل الاتجاهات واستبصار أشياء جيدة
			- تبصير المشاركين بأهمية أحداث توازن بين ممارسة المذاكرة والعمل وممارسة الهوايات بحيث لا يطغى جانب على آخر فيعكس شخصية متوازنة من العمل وممارسة	
			■ تنمية قدرة أفراد المجموعة التجريبية على تنظيم واستغلال الوقت.	
			■ مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على الاستفادة من وقت الفراغ.	
			■ إدراك المجموعة التجريبية لأهمية التوازن بين الدراسة والعمل وممارسة الهوايات.	
(8)	إدارة الوقت			
(9)				



د/عبد المنعم على على عمر

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفيئات المستخدمة
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الهوايات وتوقيتاتها.</li> <li>- الواجب المنزلي: عمل جدول مدرسي للمذاكرة وممارسة الهوايات علي أن يذكر كل شخص أين يقضى عطلة نهاية الأسبوع.</li> </ul>	
(10)	التواصل الاجتماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تبصير المشاركين بأهمية الآخرين في حياتهم.</li> <li>▪ إدراك المشاركين أن تحقيق المعنى الايجابي يكون في محيط اجتماعي وأن الآمال والطموحات نحققها من خلال علاقاتنا بالآخرين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بالمشاركين ومناقشة الواجب المنزلي.</li> <li>- تبصير المشاركين بأهمية التواصل الاجتماعي وأنه أساس الحياة المليئة بالمعاني الجيدة.</li> <li>- إدراك المشاركين لأهمية الآخرين في حياتهم مثل الأسرة والاصدقاء والجيران وكيف أن مساعدة الآخرين يثري الحياة ويعطيها معنى.</li> <li>- تبصير المشاركين بأن كل المواقف والأحداث في حياتهم مرتبطة بالآخرين وأن النجاح في تحقيق المعنى يكون في سياق اجتماعي مدعم</li> </ul>	<p>المناقشة والحوار السقراطي وتعديل الاتجاهات</p>

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفيئات المستخدمة
			ومساند له. - الواجب المنزلي: يذكر كل فرد شخص له تأثير كبير في حياته.	
(١٢) (١٣)	السعادة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تبصير المشاركين أن السعادة والتمتع بالحياة ينبع من اكتشاف المعاني وتحقيقها.</li> <li>▪ تعريف المشاركين أن المعنى الايجابي للحياة يعكس السعادة وأن فقدان المعنى يعكس الألم النفسي.</li> <li>▪ التأكيد أن معايشة جودة الحياة والثقة بالقدرات يشعر الشخص بالسعادة والرضا.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بالمشاركين ومناقشة الواجب المنزلي.</li> <li>- تعرف أفراد المجموعة التجريبية على بعض النماذج الإنسانية الايجابية التي أثرت الحياة العامة.</li> <li>- مناقشة أفراد المجموعة التجريبية في أهمية تشكيل الشخص لحياته وفق اختياراته وأن تحقيق المعنى بداخله يشعره بالسعادة والثقة بذاته وقدراته.</li> <li>- التوضيح من خلال الأمثلة أن المعنى الايجابي للحياة يعكس السعادة وأن فقدان المعنى</li> </ul>	الحوار السقراطي وتحليل المعنى وتوجيه المسترشد أنه في أفضل حالاته

د/عبد المنعم على على عمر

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفيئات المستخدمة
			يعكس الألم النفسي. - الواجب المنزلي: أن يكتب كل فرد بالمجموعة التجريبية بعض الخبرات السارة التي مر بها.	
(١٤)	التفاؤل	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ إدراك المشاركين أن التخطيط للمستقبل وتحقيق الآمال والطموحات ينبع من داخل الشخص.</li> <li>▪ تدعيم الاتجاه الايجابي التفاؤلي نحو المستقبل ومعايشة جودة الحياة والتغلب على الصدمات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بالمشاركين ومناقشة الواجب المنزلي.</li> <li>- التوضيح للمشاركين أن الآمال والطموحات المستقبلية يمكن تحقيقها من خلال الجد والاجتهاد في العمل والثقة في القدرات.</li> <li>- مناقشة المشاركين في خصائص الشخصية الايجابية التي تعكس التفاؤل والتمتع بجودة الحياة.</li> <li>- الواجب المنزلي: ماذا تريد أن تكون، وما الأهداف التي تسعى</li> </ul>	الحوار السقراطي وتعديل الاتجاهات والشكر والامتنان

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة	الغيات المستخدمة
			لتحقيقها في المستقبل.	
(15)	استثمار المعاني الايجابية ونقاط القوي	<ul style="list-style-type: none"> <li>التركيز علي المعنى الإيجابي للحياة والعمل على تحقيقه واستثمار نقاط القوي لدي كل فرد.</li> <li>اكساب المجموعة التجريبية أهدافاً جديدة مع الاستمرار في اكتشاف المعاني الجديدة وتكوين معنى إيجابي للحياة يساعدهم على معايشة جودة الحياة والاستمتاع بها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الترحيب بالمشاركين ومناقشة الواجب المنزلي.</li> <li>التركيز على اكتشاف المعنى للحياة من خلال الخبرة بالمشاركة في خدمة المجتمع والزيارات وممارسة الرياضة والخدمات الدينية.</li> <li>تحديد كل فرد في الحوار المجموعة التجريبية وثلاثة أهداف تعطيه الإحساس الشخصية، والمعنى في الحياة، واستنهاض مواطن القوي الشخصية، والالتزامات التي يمكن أن يفعلها، والتضحيات التي يتحملها في سبيل تحقيق أهدافه.</li> <li>تحويل خبرات المعاناة إلى معاني جديدة واكتشاف جوانب القوي بشخصيتهم وإبراز</li> </ul>	المناقشة وتوجيه المسترشد أنه في أفضل حالاته
(16)				

د/عبد المنعم على على عمر

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة	الفنيات المستخدمة
			طاقاتهم الإيجابية وكيفية استثمارها.	
(١٧)	الختام وتطبيق القياس البعدي	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تطبيق مقياس جودة الحياة على أفراد المجموعة التجريبية.</li> <li>▪ التعرف على التأثيرات التي أحدثتها البرنامج الإرشادي في المشاركين.</li> <li>▪ تأكيد أهمية انتقال أثر التدريب من خلال جلسات البرنامج الإرشادي في مواقف الحياة المستقبلية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بدأت الجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة التجريبية وتوجيه الشكر على الاهتمام والمشاركة والالتزام بجلسات البرنامج.</li> <li>- قام الباحث بتطبيق مقياس جودة الحياة على أفراد المجموعة التجريبية وهو التطبيق البعدي للوقوف على مستوى التأثير في معايشة جودة الحياة بعد المرور بخبرات جلسات البرنامج.</li> <li>- في النهاية توجه الباحث بالشكر لأفراد المجموعة العلاجية على التعاون التام في مواصلة جلسات البرنامج مع تمنياته لهم بحياة سعيدة وتنعم بحياة مليئة بالمعاني الحيدة ومعايشة جودة الحياة،</li> </ul>	الحوار والمناقشة والمشاركة

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	إجراءات الجلسة	الغيات المستخدمة
				مع التأكيد علي أنه إذا احتاج أي فرد التواصل سيرحب الباحث بذلك لحين اللقاء في جلسة المتابعة.

إجراءات الدراسة:

- قام الباحث بتنفيذ الدراسة وفقاً للخطوات التالية:
- إعداد الإطار النظري والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.
  - بناء مقياس جودة الحياة للمراهقين والتحقق من صدقه وثباته.
  - بناء البرنامج وفقاً للأسس النظرية ونتائج الدراسات السابقة وعرضه على السادة المحكمين والاستفادة من ملاحظاتهم وتعليقاتهم.
  - اختيار باقي أدوات الدراسة والتحقق من صدقها وثباتها.
  - اختيار الطلاب المشاركين في الدراسة على النحو الذي سبق ذكره، وقد بلغ عدد الطلاب المشاركين ستة وعشرون طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تشتمل على ثلاثة عشرة، والأخرى ضابطة تشتمل على ثلاثة عشرة أيضاً.
  - التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة والمتغيرات المرتبطة.

- تنفيذ البرنامج الذي تكون من ستة عشرة جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، واستغرق تنفيذ كل جلسة تسعون دقيقة تقريباً، وقد تم تنفيذ الجلسات في مدرسة الهرم الثانوية النموذجية بمحافظة الجيزة.
- بعد انتهاء البرنامج تم تطبيق القياس البعدي عن طريق تطبيق مقياس جودة الحياة-على المجموعتين التجريبية والضابطة-.
- بعد مرور شهرين من القياس البعدي تم تطبيق القياس التتبعي عن طريق تطبيق مقياس جودة الحياة-على المجموعة التجريبية- للتعرف على مدى استمرارية تأثير البرنامج.
- تم تفريغ استجابات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات السابقة، وتحليلها احصائياً، والوصول إلى نتائج الدراسة، وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

#### المعالجات الإحصائية:

- قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية من خلال البرنامج الإحصائي للحاسب الألى (برنامج SPSS)، لإجراء المعالجات التالية:
- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من خلال: التحليل العاملي، ومعاملات الارتباط، ومعامل ألفا لكرونباخ.
  - تم استخدام اختبار مان وتني Mann -Whitney للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي.
  - تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

نتائج الدراسة:

أولاً: نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين القبلي والبعدي، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وهو الاختبار الإحصائي اللابارامتري البديل لاختبار "ت" البارامتري للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مرتبطتين، ويلخص جدول (١٠) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية ومتوسط الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية لدرجات أفراد

المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوكسون

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	البعد
٠,٠٠١	٣,٢٦	صفر	صفر	صفر	السالبة	٠,٥٥٤	١٤,٨٤	القبلي	البعد الديني
		٩١	٧	١٣	الموجبة	٤,٣٥	٤٢,٦١	البعدي	
٠,٠٠١	٣,٢١	صفر	صفر	صفر	السالبة	٠,٢٧٧	١٧,٠٧	القبلي	بعد إدارة الوقت
		٩١	٧	١٣	الموجبة	٣,٨٥	٤٨,٣٠	البعدي	
٠,٠٠١	٣,٢٠	صفر	صفر	صفر	السالبة	٢,٤٨	٩,٢٣	القبلي	بعد العلاقات الاجتماعية
		٩١	٧	١٣	الموجبة	٢,٨٩	١٩,٣٠	البعدي	



د/عبد المنعم على على عمر

٠،٠١	٣،٢١	صفر	صفر	صفر	السالبة	١،٩٠	٧،١٥	القبلي	البعد الجسمي
		٩١	٧	١٣	الموجبة	٢،٦٢	١٦،٠٧	البعدي	
٠،٠١	٣،١٩	صفر	صفر	صفر	السالبة	٢،٥٨	٨،٢٣	القبلي	بعد الصحة النفسية
		٩١	٧	١٣	الموجبة	١،٣٢	١٦،٩٢	البعدي	
٠،٠١	٣،١٨	صفر	صفر	صفر	السالبة	٢،٦٨	٥٦،٦٩	القبلي	الدرجة الكلية
		٩١	٧	١٣	الموجبة	٨،٦٧	١٤٣،٢٣	البعدي	

أشارت النتائج التي تضمنها جدول (١٠) إلى ما يلي:

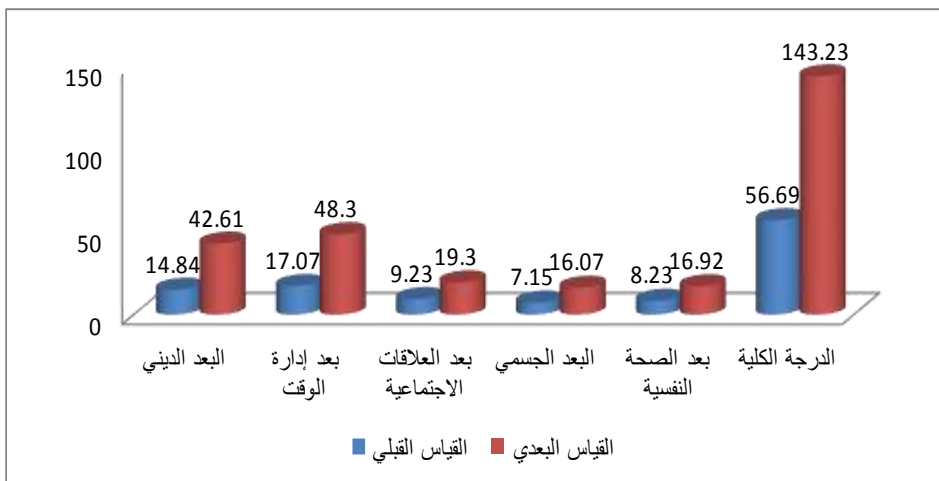
- **البعد الديني:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (م = ١٤،٨٤، ع = ٠،٥٥٤) ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي (م = ٤٢،٦١، ع = ٤،٣٥)، حيث بلغت قيمة Z (٣،٢٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١.
- **بعد إدارة الوقت:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (م = ١٧،٠٧، ع = ٠،٢٧٧) ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي (م = ٤٨،٣٠، ع = ٣،٨٥)، حيث بلغت قيمة Z (٣،٢١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١.
- **بعد العلاقات الاجتماعية:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (م = ٩،٢٣، ع = ٢،٤٨) ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي (م = ١٩،٣٠، ع = ٢،٨٩)، حيث بلغت قيمة Z (٣،٢٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١.
- **البعد الجسمي:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (م = ٧،١٥، ع = ١،٩٠) ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي (م = ١٦،٠٧، ع = ٢،٦٢)، حيث بلغت قيمة Z (٣،٢١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١.
- **بعد الصحة النفسية:** وجود فروق غير ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (م = ٨،٢٣، ع = ٢،٥٨)

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي (م = ١٦،٩٢، ع = ١،٣٢)، حيث بلغت قيمة Z (٣،١٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١.

- الدرجة الكلية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (م = ٥٦،٦٩، ع = ٢،٦٨) ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي (م = ١٤٣،٢٣، ع = ٨،٦٧)، حيث بلغت قيمة Z (٣،١٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١.

ويوضح الشكل التالي الفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.



الفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية علي

مقياس جودة الحياة في القياسين القبلي والبعدي.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الأول على النحو التالي:

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١ بين متوسطي

رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطي رتب درجات

المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج على مقياس جودة الحياة بأبعاده الخمسة "البعد الديني، وبعد إدارة الوقت، وبعد العلاقات الاجتماعية، والبعد الجسمي، وبعد الصحة النفسية" والدرجة الكلية، وذلك في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، حيث ارتفعت الدرجة الكلية لجودة الحياة وأبعاده الخمسة في القياس البعدي عنها في القياس القبلي مما يؤكد صحة الفرض الأول، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه (Gander,et.al.,2016 ، Mi&Yeongmi,2016،Abasimi,GaiWang,2017) Van pelt، Passon، 2012، Acosta، 2013، Duan، et.al.، 2014، Lee، 2015، Rife، 1999، 2010، Lynch، 2006، Fillion، et.al.، 2009، Offutt، 1995). من فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى الأثر الإيجابي الذي أحدثه التدخل والمعالجة الإرشادية المنظمة، مما أدى إلى تحسن في مستوى جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما يرجع الباحث التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية إلى مراعاة البرنامج الإرشادي لمجموعة من الأسس والمبادئ الاجتماعية والنفسية والتربوية، منها:

- وضوح فكرة البرنامج والهدف الرئيس له وهو تحسين جودة الحياة.
- مرونة البرنامج بحيث يتناسب مع طبيعة أفراد المجموعة التجريبية.
- تنوع وتكامل الأنشطة والتدريبات المقدمة في البرنامج.
- سهولة التدريب بحيث يستطيع الفرد النجاح فيه مما يدعم ثقته بنفسه.
- اشعار المراهق بأهمية وقيمة التدريب الذي يؤديه سواءً بمفرده أو داخل المجموعة.
- استخدام اسلوب التعزيز للعمل على مساعدة المراهق لتطوير أدائه.
- التركيز على الجوانب الايجابية في شخصية المراهق والعمل على تدعيمها.
- توفير الوقت الكافي لأداء التدريب بحيث تتاح لكل فرد الفرصة للاستفادة من التدريب.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- مساعدة المراهق على اختيار الحلول بنفسه لحل مشكلته وعدم التوقف عند حل واحد.
- العمل على زيادة التعاون والتفاعل الهادف بين الأفراد أثناء جلسات البرنامج.
- الحرص على أن يكون التدريب المعد قادراً على إخراج المشاعر المكبوتة بحيث يؤدي إلى عملية تفريغ انفعالي.
- الدافعية المرتفعة لأفراد المجموعة العلاجية وإقرارهم من خلال المقابلة الشخصية برغبتهم في تحسين ومعايشة جودة الحياة.
- المساندة الاجتماعية من خلال العلاقة العلاجية القائمة على التفهم والمعاملة الودية والانصات والتعبير عن المشاعر وحرية التعبير عن المعاني.
- التنفيس الانفعالي بجانب الجاذبية لأنشطة البرنامج وأهدافها نحو تحسين جودة حياتهم.

كما يرجع الباحث هذه النتيجة-التي تشير إلى كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي التكاملي-إلى تعدد الفنيات المستخدمة، والتي كان من أهمها فنية الحوار السقراطي حيث ساعدت علي استثارة المعنى لدي أعضاء المجموعة التجريبية، وذلك من خلال توجيه أسئلة حوارية تستثير المراهق، كما عملت علي مساعدة أفراد المجموعة التجريبية علي اكتشاف المعنى في الحياة من خلال الاستبطان الذاتي واكتشاف الذات والاختيار والتفرد والمسئولية والتسامي بالذات. كما أتاحت فنية الحوار السقراطي لكل فرد في المجموعة التجريبية فرصة للتنفيس الانفعالي وتنمية التفكير الايجابي لديه، كما ساعدت في جعل المراهق أن يصبح أكثر قدرة على التقبل والمواجهة والاستنتاج وإيداء الرأي، وأن يجرب كيفية التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، كما ساعدت فنية الحوار السقراطي في توفير الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية للتعلم والتعرف على الحلول الممكنة في موقف معين، ومساعدتهم على اكتساب العديد من القيم الأخلاقية. كذلك أسهمت فنية الحوار السقراطي في نمو ونضج التفكير لدى أفراد المجموعة

التجريبية والتعبير عن الذات والمشاعر والثقة بالنفس، كما ساعدت على إعادة التوافق من خلال التوصل إلى حلول للمشكلات، والحوار الجيد الناضج الذي يحتوى على القدوة والنصح والارشاد والتوجيه، وتوسيع الإطار الاجتماعي للمراهق وتقبل الآخرين له. كما لعبت فنية تعديل الاتجاهات دوراً كبيراً في تغلب المراهق على مشكلاته من خلال الاتجاه الذي يتخذه نحو مشكلته عن طريق إحداث تغيير إيجابي في اتجاه المراهق نحو ذاته وظروفه ومعوقاته مما يساعده على التغلب على ما يعانيه من مشكلات، وأن يتعايش ويتأقلم مع ما لا يمكنه فهمه، كما عملت فنية تعديل الاتجاهات من خلال أنشطتها المختلفة على اكساب أفراد المجموعة التجريبية الثقة بالنفس والقدرة على التعبير عن النفس، واكتساب قيماً مختلفة مثل الاحترام والتعاون والتسامح وكذلك حفاظ المراهق على حقوقه وواجباته، كما عملت على تنمية خيال المراهق وقدرته على التفكير الإيجابي وعلى تنمية العاطفة الصادقة والضمير الحر، وعلى تدريب المراهق على حسن توجيه طاقاته وأحاسيسه. كما ساهمت فنية التحليل بالمعنى في تحليل خبرات المراهق والبحث عن مصادر ذات معنى جديد، وتقييم هذه الخبرات والوصول لخبرات جديدة نكتشف من خلالها رؤية جديدة للهدف في الحياة، كما كشفت طرق التحليل بالمعنى عن جوانب هامة من شخصية المراهق ودوافعه وحاجاته وصراعاته ومشاعره، كما ساعدت في تشخيص الكثير من مشكلات المراهق وعلاجها وتحقيق القدرة على الفهم وتحقيق الاتزان العاطفي وعلى التعامل بسهولة مع الآخرين. كما ساعدت فنية الاستبصار بالأشياء الجيدة في التعرف على الأشياء التي تسير بشكل جيد في كل يوم وأسبابها، وتقديم تفسير وسبب لكل شيء جيد من خلال تجريب المراهق بواسطتها مواقف حياتية مختلفة، تشبه مواقف الحياة الواقعية، كما أدت فنية الاستبصار بالأشياء الجيدة من خلال أنشطتها المختلفة إلى تحقيق المتعة لأفراد المجموعة التجريبية بصفة عامة مما أدى إلى تحقيق البرنامج لأهدافه. كما ساعدت فنية اكتشاف نقاط القوى والتشجيع والتعزيز الإيجابي في تدعيم شعور المراهق بالحرية والاستقلالية فالتشجيع والتعزيز الإيجابي للفرد يؤدي إلى شعوره بالحرية والاستقلالية وتأكيد

## فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

إنسانيته وآرائه وتدعيم الذات والثقة بالنفس من خلال المعاملة المميزة لكل فرد بصفته الشخصية وباعتباره فرداً وكياناً مميزاً وقائماً بذاته وليس مجرد فرد في مجموعة، إذ أن أفراد هذه المرحلة بحاجة إلى تقدير الآخرين لهم واحترام آرائهم، فعاطفة اعتبار الذات تنشأ من أثر الثواب والعقاب والمدح والذم، والحرمان من إشباع هذه الحاجة يؤدي إلى فقدان المراهق الكثير من مقومات شخصيته وكيانه. كما عملت فنية توجيه المسترشد أنه في أفضل حالاته على زيادة دافعية الأفراد وتحفيزهم للقيام بالأنشطة والمهام المطلوبة، واستثارة قابليتهم لمزيد من التعلم، وخلق جو من الألفة والتعاون والتفاعل بينهم. كذلك عملت فنية الواجبات المنزلية على نقل الأثر الإيجابي للأنشطة والمهام التي تعلمها أفراد المجموعة التجريبية وشاركوا فيها وتدريبوا عليها خلال الجلسات إلى المواقف الحياتية الواقعية، كما ساهمت في تحقيق مبدأ استمرارية وتتابع العملية الإرشادية. كما ساهم أسلوب التقويم المتبع في نهاية كل جلسة في التأكد من تحقيق أهداف الجلسة، وإعطاء مؤشراً إيجابياً يمكن من خلاله الانتقال إلى الجلسة التالية، كما كان لهذا الأسلوب أثر كبير في نجاح البرنامج وفعاليتها. هذا بجانب أن تركيز البرنامج على الحوار والمناقشة والأنشطة والتدريبات المصاحبة، وتعبير أفراد المجموعة العلاجية عن المعنى الإيجابي بداخلهم، واكتشاف جوانب القوة والضعف والنماذج الإيجابية التي حققت لهم معاني في الحياة رغم المعاناة، والتغلب على الصعاب بحرية الإرادة وإرادة المعنى الكامن بداخلهم مما انعكس إيجابياً على تكوين اتجاه إيجابي نحو الحياة ومعايشة جودة الحياة بفاعلية.

### ثانياً: نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام

الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي، باستخدام اختبار مان وتني Mann- Whitney وهو الاختبار الإحصائي اللابارامترى لاختبار "ت" البارامترى للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين منفصلتين، ويلخص جدول (١١) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية ومتوسط الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي باستخدام اختبار مان وتني

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد الديني	التجريبية	١٣	٤٢،٦١	٤،٣٥	٢٠	٢٦٠	٤،٥٧	٠،٠١
	الضابطة	١٣	١٦،٢٣	٣،٦٣	٧	٩١		
بعد إدارة الوقت	التجريبية	١٣	٤٨،٣٠	٣،٨٥	٢٠	٢٩٠	٤،٤٧	٠،٠١
	الضابطة	١٣	١٨،٥٣	٣،٣٥	٧	٩١		
بعد العلاقات الاجتماعية	التجريبية	١٣	١٩،٣٠	٢،٨٩	١٩،٨٥	٢٥٨	٤،٣٥	٠،٠١
	الضابطة	١٣	٩،٢٣	٢،٢٨	٧،١٥	٩٣		
البعد الجسمي	التجريبية	١٣	١٦،٠٧	٢،٦٢	١٩،٧٧	٢٥٧	٤،٢٧	٠،٠١
	الضابطة	١٣	٨،٣٠	٢،٣٩	٧،٢٣	٩٤		
بعد الصحة النفسية	التجريبية	١٣	١٦،٩٢	١،٣٢	٢٠	٢٦٠	٤،٤١	٠،٠١
	الضابطة	١٣	٨،٧٦	٢،٤٨	٧	٩١		
الدرجة الكلية	التجريبية	١٣	١٤٣،٢٣	٨،٦٧	٢٠	٢٦٠	٤،٣٦	٠،٠١
	الضابطة	١٣	٦١،٠٧	٨،٠٩	٧	٩١		

أشارت النتائج التي تضمنها جدول (١١) إلى ما يلي:

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

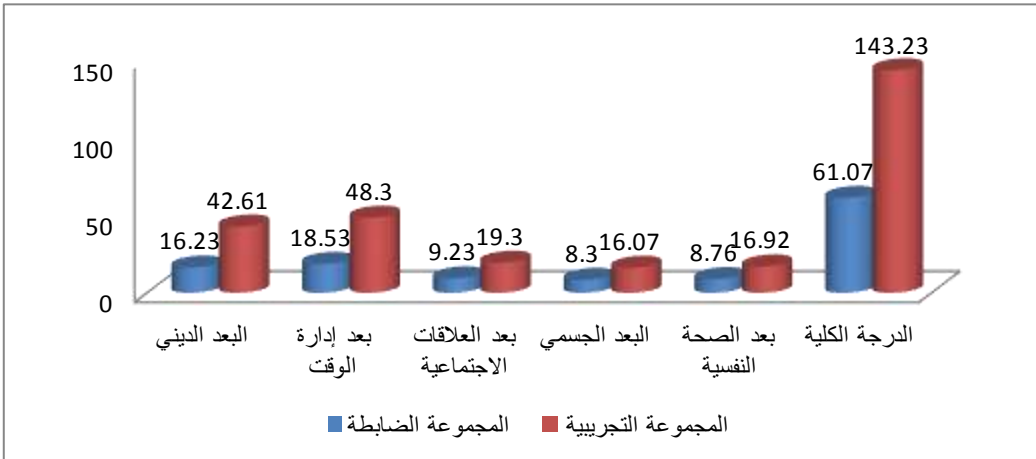
- البعد الديني: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (م = ٤٢،٦١ ، ع = ٤،٣٥ ، م رتب = ٢٠) ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة (م = ١٦،٢٣ ، ع = ٣،٦٣ ، م رتب = ٧) وذلك في القياس البعدي، حيث بلغت قيمة Z (٤،٥٧) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١.
- بعد إدارة الوقت: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (م = ٤٨،٣٠ ، ع = ٣،٨٥ ، م رتب = ٢٠) ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة (م = ١٨،٥٣ ، ع = ٣،٣٥ ، م رتب = ٧) وذلك في القياس البعدي حيث بلغت قيمة Z (٤،٤٧) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١.
- بعد العلاقات الاجتماعية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (م = ١٩،٣٠ ، ع = ٢،٨٩ ، م رتب = ١٩،٨٥) ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة (م = ٩،٢٣ ، ع = ٢،٢٨ ، م رتب = ٧،١٥) وذلك في القياس البعدي، حيث بلغت قيمة Z (٤،٣٥) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١.
- البعد الجسمي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (م = ١٦،٠٧ ، ع = ٢،٦٢ ، م رتب = ١٩،٧٧) ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة (م = ٨،٣٠ ، ع = ٢،٣٩ ، م رتب = ٧،٢٣) وذلك في القياس البعدي حيث بلغت قيمة Z (٤،٢٧) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١.
- بعد الصحة النفسية: وجود فروق غير ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (م = ١٦،٩٢ ، ع = ١،٣٢ ، م رتب = ٢٠) ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة (م = ٨،٧٦ ، ع =



٢٠٤٨، م رتب = ٧) وذلك فى القياس البعدي حيث بلغت قيمة Z (٤٠٤١) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠٠٠١.

- الدرجة الكلية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (م = ١٤٣،٢٣، ع = ٨٠٦٧، م رتب = ٢٠) ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة (م = ٦١،٠٧، ع = ٨٠٠٩، م رتب = ٧) وذلك فى القياس البعدي حيث بلغت قيمة Z (٤٠٣٦) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠٠٠١.

ويوضح الشكل التالي الفروق فى المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي.



الفروق فى المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة فى القياس البعدي ويمكن تفسير نتائج الفرض الثاني على النحو التالي:

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠٠٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة بأبعاده الخمسة

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

"البعد الديني، وبعد إدارة الوقت، وبعد العلاقات الاجتماعية، والبعد الجسمي، وبعد الصحة النفسية" والدرجة الكلية، وذلك في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد صحة الفرض الثاني، حيث ارتفعت الدرجة الكلية لجودة الحياة وأبعادها الخمسة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (Abasimi, Gai & Wang, 2017)،  
Gander, et.al., Mi & Yeongmi, 2016،  
Passon, 2012، Acosta, 2013، Duan, et.al., 2014، 2016،  
Offutt, 1995، Lynch, 2006، Fillion, et al., 2009، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية لمحتوى البرنامج الإرشادي التكاملي دون المجموعة الضابطة، حيث اعتمد البرنامج على العلاج بالمعنى وقوي الشخصية الذي يقوم على مساعدة الفرد على تكوين اتجاهات إيجابية نحو ذاته فالعلاج بالمعنى يتبع الاتجاه الإيجابي في علم النفس وهو اتجاه تفاعلي، حيث يستند العلاج بالمعنى طبقاً لهذا الاتجاه على أن الإنسان خير بطبيعته ويمتلك دافعاً أصيلاً إلى تنمية ذاته وترقيتها إذا توافرت له الشروط التي تساعده على اكتشاف قدراته بنفسه ومحاولة تحقيقها للمعنى، حيث تركز هذه العلاجات على وجود قدرة فطرية لدى الشخص لتحسين وتحقيق ذاته والعمل على ازدهارها، فالعلاج بالمعنى ينظر للجوانب الإيجابية داخل الشخص وهو ما يؤكد عليه فيكتور فرانكل (٢٠٠٤: ٩٢) أن العلاج بالمعنى اتجاهاً تفاعلياً للحياة وليس تشاؤمياً، يركز على أنه لا توجد جوانب سلبية لدى الفرد لا يمكن تعديلها وتحويلها إلى جوانب إيجابية، وقد توصلت دراسة (Rife, 1991، Offutt, 1995،  
Passon, Van pelt, 2010، Fillion, et al., 2009، Lynch, 2006،  
Abasimi, Gai & Wang, 2017، 2012) إلى فاعلية الإرشاد بالمعنى وقوي الشخصية في تحسين درجة جودة الحياة في القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك، كما أكدت هذه

الدراسات على أن العلاج بالمعنى وفتياته المختلفة تساعد على اكتشاف المعنى في الحياة وتدعيم إرادة الحياة والعيش بفاعلية ومعايشة جودة الحياة والتعمق النفسي مما يعكس شخصية سوية، وأن العلاج بالمعنى يعدل الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية مما يساعد على معايشة خبرات إيجابية تساهم في تنمية الشخصية، وأنه يساعد على تخفيف الضغوط والمعاناة وتحسين جودة الحياة. هذا إلى جانب استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي الذي يعد من الأساليب الإرشادية الناجحة في علاج الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية، حيث يساعد الإرشاد الجماعي الفرد على الحد من مشاعر الخوف والقلق بسبب التفاعل الذي يحدث بينه وبين جميع الأعضاء، بالإضافة إلى التأييد المتبادل والتشجيع الذي يسهل له مناقشة مشكلاته بصراحة حيث يتبين أبعادها، وينمي لديه الثقة في التصرف تجاهها، والتخفيف من حدة هذه المشكلات، وقد توصلت دراسة (Mi & Yeongmi, 2016) إلى فعالية الإرشاد الجماعي في تحسين درجة جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج. هذا إلى جانب أن البرنامج الإرشادي-الذي تعرض له أفراد المجموعة التجريبية دون أفراد المجموعة الضابطة- قد تضمن عدداً من الفنيات الإرشادية، منها: الحوار السقراطي، وتعديل الاتجاهات، والتحليل بالمعنى، وزيادة الشكر والامتنان، والاستبصار بأشياء جيدة في الحياة، واستخدام نقاط القوة، وتوجيه المسترشد أنه في أفضل حالاته، والمناقشة والتعزيز والتدعيم، والواجبات؛ حيث تم استخدام هذه الفنيات في شكل منظومة إرشادية متكاملة ومتراصة تتناسب مع تعقد وتشابك مشكلة تدنى جودة الحياة، كما تتناسب مع خصائص أعضاء المجموعة الإرشادية. يضاف إلى ما سبق أن البرنامج الذي تعرض له أفراد المجموعة التجريبية- قد تضمن أيضاً عدداً من الأنشطة والتدريبات كالتدريب الأول الذي اشتمل على ست قوائم أساسية، تضم القائمة الأولى الأهداف طويلة المدى حيث يطلب من كل فرد أن يسترجع من ذاكرته كل شيء قد رغب في تحقيقه من قبل كالطموحات والاهتمامات فقد تكون مفتاح لمعرفة أسباب ما يعانيه من مشكلات. وركزت القائمة

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

الثانية علي أن يذكر كل فرد من المشاركين جوانب القوي لديه والنجاحات والأحداث السارة في الحياة. وركزت القائمة الثالثة علي أن يذكر كل فرد جوانب الضعف في شخصيته والأحداث المؤلمة والغير سارة في حياته. وركزت القائمة الرابعة علي أن يذكر كل فرد المشكلات التي تسبب الصراع النفسي لديه. وركزت القائمة الخامسة علي أن يذكر كل فرد الآمال والطموحات المستقبلية. وركزت القائمة السادسة علي أن يذكر كل فرد خطته المستقبلية لتحقيق أهدافه. وركز التدريب الثاني علي أن يذكر كل فرد مشارك القدوة في حياته والشخص الذي يريد أن يكون مثله مع ذكر شيء فعله ليكون مثله. وركز التدريب الثالث علي أن يذكر كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية الشخص الذي يرتبط به وجدانياً ومردود هذه العلاقة على مشاعره وحياته. وركز التدريب الرابع علي تحقيق المعنى واستلهاهم جوانب القوي الشخصية من خلال القيم الابتكارية ومعانيها والسبيل إلى تحقيقها حيث تضمن التدريب عشرة قوائم، ركزت القائمة الأولى علي التفكير في ثلاث أمنيات تضعها على قبرك؟ القائمة الثانية: أكثر الخبرات اشباعاً ورضاً في حياتك؟ القائمة الثالثة: أحلامك الشخصية؟ القائمة الرابعة: صف معنى الحياة في كلمة؟ القائمة الخامسة: العبارات التي تود وضعها على قبرك؟ القائمة السادسة: الأسباب التي تعطي لحياتك معنى وهدف؟ القائمة السابعة: صف شخصيتك في خمس جمل، وماذا أعدت لتصبح كما تريد؟ القائمة الثامنة: لماذا تريد الحياة إذا أعطيت لك فرصة ثانية؟ القائمة التاسعة: ما هي الرموز التي تحمل معنى خاص لديك؟ القائمة العاشرة: ما هي هوياتك الشخصية؟ وتضمن التدريب الخامس: قيمة الخبرة التشاركية: المتمثلة في الخبرات التشاركية مع الآخرين، والمسئولية نحو الذات والآخرين، حيث تم التركيز على اكتشاف المعنى للحياة من خلال الخبرة بالمشاركة في خدمة المجتمع والزيارات وممارسة الرياضة والخدمات الدينية. وتضمن التدريب السادس تحقيق المعنى من خلال البحث عن قيمة الاتجاهات وهي تمثل اتجاه الفرد في مواجهة القدر الذي يصعب تغييره والاتجاه الذي يسلكه نحوه، فيكون قادراً

على المواجهة عندما يقابل موقفاً محبطاً. وتضمن التدريب السابع تحديد كل فرد في المجموعة التجريبية ثلاثة أهداف تعطيه الإحساس بالهوية الشخصية، والمعنى في الحياة، واستنهاض مواطن القوي الشخصية، والالتزامات التي يمكن أن يفعلها، والتضحيات التي يتحملها في سبيل تحقيق أهدافه. كذلك ساهم استخدام الأنشطة المختلفة بشكل جماعي إلى شعور كل فرد في المجموعة بالسعادة الشخصية والروحية وبقيمته كعنصر فعال في المجموعة، كما ساعد أفراد المجموعة التجريبية على التعبير عن مشاعرهم وإخراج الطاقة التي بداخلهم وبث الثقة في نفوسهم، والاعتماد على أنفسهم في أداء الأنشطة، وتطوع بعضهم لمساعدة زملائهم، والعمل الجماعي أثناء النشاط، وتحمل المسؤولية من خلال أداء المهام المطلوبة من كل فرد في المجموعة، وهذا ما يؤكد عبد الحميد عبدالمحسن (١٩٩٢: ١٥١) من أن التدريبات والأنشطة الجماعية تؤدي إلى الميل للعمل التطوعي في الخدمة العامة كواجب وطني وإنساني والميل إلى التعاون مع الغير والعمل مع الجماعات وتدعيم ولائه وصلته بالحي أو القرية وتولي مسؤولية خدمته، والإيمان بالأهداف العامة والإسهام في تحقيقها، واحترام العمل واحترام النظم العامة والعمل بموجبيها، والقدرة على التفكير الواقعي والنقد المستمر البناء والقيادة، وتعديل السلوك غير المقبول اجتماعياً. وبناءً على ذلك كان من المتوقع تحسن جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذه التدخلات والمعالجات الإرشادية.

#### ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في كل من القياسين البعدي والتتبعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين البعدي والتتبعي، باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon ، ويلخص جدول (١٢) النتائج التي تم التوصل إليها.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

جدول (١٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية ومتوسط الرتب وقيمة (Z) ودلالاتها لإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين البعدي والتتبعي باستخدام اختبار ويلكوكسون

البعـد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
البعـد الديني	البعدي	٤٢,٦١	٤,٣٥	السالبة	١	١	١	١	غ.د.
	التتبعي	٤٢	٥,٠٩	الموجبة	صفر	صفر	صفر		
				المتساوية	١٢				
بعـد إدارة الوقت	البعدي	٤٨,٣٠	٣,٨٥	السالبة	٢	١,٥٠	٣	١,٣٤	غ.د.
	التتبعي	٤٦,٩٢	٥,٥٨	الموجبة	صفر	صفر	صفر		
				المتساوية	١١				
بعـد العلاقات الاجتماعية	البعدي	١٩,٣٠	٢,٨٩	السالبة	١	١	١	١	غ.د.
	التتبعي	١٨,٨٤	٣,٠٧	الموجبة	صفر	صفر	صفر		
				المتساوية	١٢				
البعـد الجسمي	البعدي	١٦,٠٧	٢,٦٢	السالبة	٢	١,٥٠	٣	١,٤١	غ.د.
	التتبعي	١٥,١٥	٢,٨٥	الموجبة	صفر	صفر	صفر		
				المتساوية	١١				
بعـد الصحة النفسية	البعدي	١٦,٩٢	١,٣٢	السالبة	٢	١,٥٠	٣	١,٣٤	غ.د.
	التتبعي	١٦,٥٣	١,٣٣	الموجبة	صفر	صفر	صفر		
				المتساوية	١١				
الدرجة الكلية	البعدي	١٤٣,٢٣	٨,٦٧	السالبة	٣	٢	٦	١,٦٠	غ.د.
	التتبعي	١٣٩,٤٦	١٢,١١	الموجبة	صفر	صفر	صفر		
				المتساوية	١٠				

أشارت النتائج التي تضمنها جدول (١٢) إلى ما يلي:

- البعد الديني: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي (م = ٤٢,٦١، ع =

- (٤،٣٥) ومتوسطات رتب درجاتهم فى القياس التتبعي (م = ٤٢، ع = ٥،٠٩)، حيث بلغت قيمة Z (١) وهى قيمة غير دالة إحصائياً.
- بعد إدارة الوقت: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدي (م = ٤٨،٣٠، ع = ٣،٨٥) ومتوسطات رتب درجاتهم فى القياس التتبعي (م = ٤٦،٩٢، ع = ٥،٥٨)، حيث بلغت قيمة Z (١،٣٤) وهى قيمة غير دالة إحصائياً.
- بعد العلاقات الاجتماعية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدي (م = ١٩،٣٠، ع = ٢،٨٩) ومتوسطات رتب درجاتهم فى القياس التتبعي (م = ١٨،٨٤، ع = ٣،٠٧)، حيث بلغت قيمة Z (١) وهى قيمة غير دالة إحصائياً.
- البعد الجسمي: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدي (م = ١٦،٠٧، ع = ٢،٦٢) ومتوسطات رتب درجاتهم فى القياس التتبعي (م = ١٥،١٥، ع = ٢،٨٥)، حيث بلغت قيمة Z (١،٤١) وهى قيمة غير دالة إحصائياً.
- بعد الصحة النفسية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدي (م = ١٦،٩٢، ع = ١،٣٢) ومتوسطات رتب درجاتهم فى القياس التتبعي (م = ١٦،٥٣، ع = ١،٣٣)، حيث بلغت قيمة Z (١،٣٤) وهى قيمة غير دالة إحصائياً.
- الدرجة الكلية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدي (م = ١٤٣،٢٣، ع = ٨،٦٧) ومتوسطات رتب درجاتهم فى القياس التتبعي (م = ١٣٩،٤٦، ع = ١٢،١١)، حيث بلغت قيمة Z (١،٦٠) وهى قيمة غير دالة إحصائياً.
- ويمكن تفسير نتائج الفرض الثالث كما يلى:

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

تشير النتائج إلى استمرار أثر فاعلية البرنامج الإرشادي وإحداثه تغييرات ايجابية مستمرة في سلوك أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة والتي استغرقت شهرين تقريباً، ومن جهة أخرى جاءت نتائج هذا الفرض لتدعم نتائج بعض الدراسات السابقة، حيث تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسات (Mi &Yeongmi, 2016، Acosta, ، Duan, et. al., 2014، Lee, 2015 ،Abasimi, Gai Wang, 2016، (Offutt,1995، Lynch,2006، Fillion, et al., 2009، Passon, 2012،2013 التي أشارت إلى استمرار فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى نجاح البرنامج الإرشادي في نقل الخبرات والمهارات والأنشطة والتدريبات التي عايشها أفراد المجموعة التجريبية وتعايشوا معها أثناء تطبيق البرنامج إلى مواقف الحياة الواقعية، حيث تكشف النتائج بوضوح نقل الأثر الإيجابي للممارسة الإرشادية التي شاركوا فيها وتعلموا منها وتدربوا عليها في الجلسات الإرشادية وتعميمه في حياتهم بشكل عام، خاصة وأن البرنامج الحالي يعتمد على التوجه الإنساني في علم النفس الايجابي وهو توجه يعمل على تنمية الشخصية الايجابية، ويمنع الحالات من الانتكاسة ويجعل منهم أشخاصاً سعداء اكفاء اعتماداً على تمثلهم لقيمهم الايجابية وتطوير كفاءتهم الذاتية، وتحسين نوعية حياتهم، وتوظيف أساليب تفكيرهم الايجابية التفاوضية. كما اعتمد البرنامج الحالي على الاتجاه التكاملي وأسلوب الإرشاد الجماعي بفتياته وأنشطته التي ساهم تكاملها في تحقيق أهداف البرنامج، وقد كان هذا التكامل بمثابة الاحتواء للتباين بين أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك تعدد أسباب تدنى جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد تمت هنا الاستفادة من العديد من النظريات الإرشادية في مجال الإرشاد النفسي نظراً لأنه لا توجد نظرية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة والفاعلية مع الجوانب المتعددة لجودة الحياة، ومن ثم تمت الاستفادة من كل إسهام جاد وفعال في هذا المجال. كذلك يرجع الباحث استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي وأثره الايجابي على



سلوك أفراد المجموعة التجريبية إلى نجاحه في تنمية الطاقات والقدرات الإيجابية الكامنة واستثمارها، وتوجيهها للعمل بفعالية لتحويل انخفاض وتدنى جودة الحياة إلى المستوى التوافقي، وذلك من خلال ما تضمنته الجلسات الإرشادية من محتوى وأساليب وفتيات وتدريبات ساهمت في تحقيق أهداف البرنامج، حيث ساهم البرنامج في امتلاك أفراد المجموعة التجريبية أدوات وآليات التعديل والتغيير بأنفسهم، وهذا الامتلاك -كما يرى الباحث- هو القوة الذاتية التي تجعل صاحب الشعور بجودة الحياة المتدنية قادراً على السيطرة على المواقف والأحداث والمشكلات، وتتفق هذه الرؤية مع ما أكده "كارل روجرز" رائد نظرية الذات من أن الإرشاد النفسي يعتبر في الواقع تحريراً لطاقة موجودة لدى الفرد بالفعل، فالفرد لديه الطاقة أن يوجه وينظم ويضبط ذاته بشرط أن تتوفر له شروط معينة ومحددة، وعند غياب هذه الشروط يصبح الفرد في حاجة إلى أن يكون هناك ضبط وتنظيم من خارجه، وعندما تتاح للفرد ظروف معقولة للنمو فإنه سينمي طاقته بشكل بناء، ويشبه روجرز تنمية الفرد طاقته في هذه الحالة بنمو البذرة عندما تنهياً لها الظروف المناسبة. كما يفسر الباحث استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي من خلال إتاحة البرنامج الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية لرؤية ذاتهم ومشكلاتهم ورؤية الآخرين والمواقف والأفكار والأحداث من جوانب متعددة، وبمنظرة أوسع وأشمل تحقق التفاعل الإيجابي والانفتاح على الذات وعلى الآخرين. يضاف إلى ما سبق أن البرنامج أسهم في اكساب أفراد المجموعة التجريبية بدائل متعددة لاستجابات المشاعر الإيجابية، وهذه الاستجابات كانت نتاجاً لتصوراتهم ومساهماتهم واقتراحاتهم، ونتيجة لما تم اكتسابه والافتتاح به وممارسته والتدريب عليه وتطبيقه في ظل الدعم الذاتي والدعم الخارجي من الباحث وباقي أفراد المجموعة التجريبية. كذلك يرجع الباحث استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي إلى امتداد مساحة مشاركة الأعضاء الفعالة في تطبيق الفنيات الإرشادية وتدريبات البرنامج بأنفسهم داخل الجلسات الإرشادية وخارجها؛ إذ أن معظم فنيات البرنامج أصبحت جزءاً من برنامجهم اليومي، فقد أصبح التعزيز نابعاً من ذواتهم، والفنيات العلاجية أصبحت جزءاً من

## فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

حياتهم، إضافة إلى التنفيس الانفعالي الذي تحقق لهم من خلال التفاعل والحوار وتبادل الخبرات وتبني لغة الحوار والمناقشة، إضافة إلى الشعور المتنامي بتحمل المسؤولية الفردية والاجتماعية. كما يرجع الباحث استمرارية فعالية البرنامج إلى إشراك أفراد المجموعة التجريبية في التدريبات الإرشادية وامتداد مساحة مشاركتهم الفعالة في قيامهم بتطبيق التدريبات بأنفسهم داخل الجلسات؛ إذ أن معظم أنشطة البرنامج أصبحت جزءاً من حياتهم اليومية، إضافة إلى الثقة التي تحققت لهم من خلال التفاعل والحوار وتبادل الخبرات. كما يفسر الباحث استمرارية فعالية البرنامج إلى البيئة المؤسسية التي طبق فيها البرنامج فهي المكان الذي يألفه المراهقون ويقضون فيه معظم وقتهم؛ الأمر الذي أشعرهم بالألفة والطمأنينة مما أدى إلى ثبات ما تعلموه من مهارات والتعامل معه باعتباره جزءاً مما يتعلموه في المدرسة. كما يرجع الباحث استمرارية فعالية البرنامج إلى تطبيق فنياته المتعددة واستخدامها في شكل منظومة إرشادية متكاملة ومتراصة تتناسب مع متغير جودة الحياة وخصائص أفراد المجموعة التجريبية. كما ساعدت العلاقة العلاجية بالإضافة للأنشطة المصاحبة في تعديل الأفكار لدى أفراد المجموعة التجريبية لتكون أكثر إيجابية مما انعكس على المزاج الإيجابي والسلوك الإيجابي، وهذه المشاعر الإيجابية تستمر معهم كقوة دافعة وتدعيم إرادة المعنى الذي يساعدهم على مزيد من معايشة جودة الحياة بفاعلية وهو ما أكدته محمد الصبوة (٢٠٠٧، ٢١) من أن الانفعال الإيجابي حول المستقبل يتضمن التفاؤل والأمل والاخلاص الديني، فالحياة السعيدة هي الحياة التي تعظم شأن الانفعالات الإيجابية وتقلل من شأن الألم، عكس الانفعالات السلبية التي تورث الكآبة والحزن والتشاؤم والانهزام النفسي، وهو ما يفسر استمرار الأثر طويل المدى للبرنامج لتدعيم الجوانب الإيجابية بالشخصية والتعبير عن الذات والثقة بالقدرات وتحمل المعاناة في سبيل تحقيق المعاني الإيجابية ومعايشة جودة الحياة. كذلك عملت فنية الواجبات المنزلية على نقل الأثر الإيجابي للممارسات الإرشادية التي تعلمها المراهقون، وشاركوا فيها خلال الجلسات الإرشادية

إلى المواقف الحياتية؛ ومن ثم ساعدت تلك الواجبات وغيرها في تحقيق مبدأ استمرارية العملية الإرشادية؛ حيث تم من خلالها انتقال أثر البرنامج إلى مواقف الحياة الواقعية، مما كان له أثر كبير في نجاح البرنامج. ومن هنا يمكن القول بأنه نظراً لأن أفراد المجموعة التجريبية ساهموا بأنفسهم في عملية تنمية وتحسين جودة حياتهم؛ لذلك كانت النتيجة استمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة.

#### توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

- العمل على تقديم دورات تدريبية للمعلمين والمربين في كيفية تحسين جودة الحياة النفسية لدى المراهقين.
- إقامة دورات تدريبية دورية للأخصائيين النفسيين من قبل المؤسسات والجهات التربوية المعنية (وزارة التربية والتعليم والإدارات التعليمية) لإكساب الأخصائيين النفسيين الكفايات الإرشادية النفسية اللازمة لتمكينهم من التعرف على الحاجات النفسية للمراهقين.
- تزويد مكتبات المدارس بالكتب الخاصة بالإرشاد النفسي والتربوي والخاصة بالتنمية البشرية، التي تزود الطلاب بالمعلومات حول الإرشاد النفسي ومهاراته وتنمية الفرد وقدراته وفهم حاجاته، بما يسهم في تغيير نظريته وإدراكه لحياته.
- العمل على تحسين البيئة النفسية والاجتماعية والمادية وتحقيق الذات والرضا عن الحياة لدى المراهقين بالمراحل التعليمية المختلفة.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

### المراجع

- أحمد عبدالخالق (٢٠٠٨) الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية: نتائج أولية، دراسات نفسية، القاهرة، ص ص٢٤٧-٢٥٧.
- أحمد محمد الكنج (٢٠١٤) العلاقة بين جودة الحياة والدافعية الأكاديمية من منظور إيجابي لعلم النفس لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق.
- اسبينول، لينراج ؛ ستودينجر، أورسولام (٢٠٠٦) سيكولوجية القوى الإنسانية تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الإيجابي. ترجمة صفاء الأعسر ونادية شريف وعزيز السيد وعلاء الدين كفاقي، القاهرة: منشورات المجلس الأعلى للثقافة.
- العارف بالله الغندور (١٩٩٩) أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، دراسة نظرية المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جودة الحياة توجيه قومي للقرن الحادي والعشرين، جامعة عين شمس، ص ص٧٠-٩١.
- حامد عبدالسلام زهران (١٩٩٨) الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط٣. القاهرة: عالم الكتب.
- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠٤) برنامج إرشادي لخفض الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل، المؤتمر العلمي السنوي الثالث عشر، التربية وأفاق جديدة في تعلم الفئات المهمشة في الوطن العربي، ٢٨-٢٩ مارس، ص ص٥٧٥-٦٠٥.
- حمدي علي الفرماوي (١٩٩٩) جودة الحياة في جوهر الإنسان. ورقة مقدمة إلى المؤتمر الدولي السادس عشر لمركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. القاهرة ١٢-١٠ نوفمبر.
- خميس سالم الراسبي (٢٠٠٦) تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس السلطنة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط ١٧-١٩ ديسمبر، ص ص١٣٣-١٦٠.

زينب العايش زين (١٩٩٦) مدى فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تخفيف بعض الاضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، العدد الخامس، السنة الرابعة، ص ص ٢٣٣-٢٥٣.

سمير أبو غزالة (٢٠٠٧) فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الثانوي الرابع عشر، الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة توجهات مستقبلية، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٨-٩ ديسمبر، ص ص ١٥٧-٢٠٢.

سلاف مشري (٢٠١٤) جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية: مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. جامعة الوادي، ع ٨، سبتمبر، ص ص ٢٣٧-٢١٥.

سيد البهاص (٢٠٠٩) فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض قلق العنوسة وتحسين معنى الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع ٦٥٤، المجلد التاسع عشر- أكتوبر، ص ص ١٦٨-٢١٢.

صلاح مخيمر (١٩٧٩) العلاج النفسي عن طريق الكف بالنقيض، القاهرة: الأنجلو المصرية. عبدالحاميد عبدالمحسن (١٩٩٢) خدمة الجماعة، أسس وعمليات، القاهرة. دار الثقافة. عبدالعزيز السيد الشخص (٢٠٠٦) مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبير أنور، فاتن عبدالصادق (٢٠١٠) دور النتائج والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات عربية في علم النفس، مج ٩، يوليو، ص ص ٤٩١-٥٧١.

فتحي الضبع (٢٠٠٦) فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الايجابي للحياة لدى المعاقين بصرياً، دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي.

فيكتور فرانكل (٢٠٠٤) إرادة المعنى، أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى، ترجمة ايمان فوزي، القاهرة: دار زهراء الشرق.

مايكل أرجايل (١٩٩٣) سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر، الكويت: عالم المعرفة.

## فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٤) علم النفس الإيجابي، القاهرة: مكتبة العربي للعلوم النفسية.
- محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٠) جودة الحياة المفهوم والأبعاد. ورقة مقدمة للمؤتمر العملي السابع لكلية التربية جامعة كفر الشيخ.
- محمد الصبوة (٢٠٠٧) علم النفس الايجابي: تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له، مجلة علم النفس، ٢١ع، ص ص١٦-٤٣.
- محمد عبد الله ابراهيم، وسيدة عبد الرحيم صديق (٢٠٠٦) دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط ١٧- ١٩ ديسمبر ص ص٢٧٧-٢٩٨.
- محمد عبد الهادي حسين (٢٠٠٣) قياس وتقييم قدرات الذكاءات المتعددة، القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد منسي، علي كاظم (٢٠٠٦) مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس. ١٧- ١٩ ديسمبر، ص ص٦٣-٧٨.
- مصطفى خليل عطا الله، فضل ابراهيم عبدالصمد (٢٠١٣) علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية. مجلة التربية وعلم النفس. جامعة المنيا.
- هشام ابراهيم عبد الله (٢٠٠٨) جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة كلية التربية، عدد (١٤) جامعة الزقازيق. ص ص١٣٧-١٨٠.
- هويدا محمود، فوزية الجبالي (٢٠١٠) فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة المتفوقين والمتعثرين دراسياً، امارا باك، مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد الأول، العدد الأول، ص ص٦١-١١٥.

Abasimi, E., Gai, X., Wang, G (2017). Character Strengths and life Satisfaction of High School Students. *International Journal of Applied Psychology*, 7 (2), 36-43.

Acosta, M. (2013). Identification and utilization of character strengths in depressed individuals. un published master thesis. The school

- 
- of Graduate Studies, Southern Connecticut State University. USA.
- Alans, W., Seth, S. (2008). The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 41-70.
- Allan, B & Duffy, R (2013). Examining moderators of signature strengths use and well-being: Calling and signature strengths level. *Journal of Happiness Studies*, 15 (2), 323-337.
- Becker, M. Shaw, B. Lisa, R.(1997).Quality Of Life Assessment Project. Madison: University Of Wisconsin.
- Berthold, A., & Ruch, W (2014). Satisfaction with life and character strengths of non-religious and religious people: it's practicing one's religion that makes the difference. *Frontiers in psychology*,5,1-10.
- Bigelow, D. Mcfarland, B. Olson, M (1991).Quality Of Life Of Community Mental Health Program Clients: Validating A measure, *Community Mental Health Journal*. Vol.27 (1),(1991).pp.1-11.
- Brauth, L (1980). *Counseling and Psychotherapy*, New York: Charls & Marrill Publishing Company.
- Buschor, C., Proyer, R., & Ruch, W (2013). Self- and peer- rated character strengths: How do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness? *The journal of Positive Psychology*, 8 (2), 116-127.
- Chen, X., Sekin, M., Hamanishies, H., Wang, H., Yamagami, T., & Kaga, M (2005). Lifestyles and health-related quality of life in japanese school children: Across-sectional study. *Preventive Medicine*,40,668-678.
- Corsini, R (1994) *Encyclopedia of Psychology* New York, Yohn wiley & Sans., 350.
- Das, A (1998) Frankl and Relam of Meaning, *Journal of Humanistic Education & Development*, Vol. 36, Issue, 4, 199.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- Del Vecchio, P (2018). The Good News About Preventing Adolescent Depression. *Prevention Science*, 1-3.
- Douglass, R., & Duffy, R (2015). Strengths use life satisfaction: A moderated mediation approach. *Journal of Happiness Studies*, 16 (3) 619 – 632.
- Duan W., Ho, S., Tang, X., Li., & Zhang, Y (2014). Character strength-based intervention to promote satisfaction with life in the chines university context. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1347 – 1361.
- Duncan, C (1995). Life and Job Satisfaction a Tow – Wave Panel Study, *Journal of Psychology*, Vol (129.)
- Durbin, C (2005): Tribute to Victor Frankl, available at: <http://www.durbinhynosis.com/.feb;9>.
- Fabry, Y (1994) *The Begining of Logo therapy, the Pursuit of Meaning*, Berkeley, CA: Institute of Logo therapy Press.
- Ferrans, C. Power, M (1985). Quality Of Life, Development And Psychometric Properties. *Advances In Nursing Science*.Vol.8 (1),pp.15-24.
- Fillion, L., Duval, S., Dumont, S. Gagnon, P. Tremblay, I. Bairati, L.& Breitbart, W. (2009). Impact of a Meaning – Centered Intervention on Job Satisfaction and on Quality of Life among Palliative Care nurses, *Psycho- Oncology*, Vol. 18(12) Dec, 1300-1310.
- Frankl, V. (1966): What in Meant by Meaning, *Journal of Existentialism*, 7, 21-28.
- Frankl , V. (1967). *Psychotherapy an Existentialism*, Washington square press Inc. New York.
- Frankl. V. (1973): *Psychotherapy and Existentialism: Selected Paper on Logo Therapy* U.K. Renguin Books.
- Frankl, V. (1978): *The Unheard Cry for Meaning*, New York, Simon and Schuster.



- Frankl, V. (1986): *The Doctor and Sual: from Psychotherapy to logo therapy Revised and Expanded Edition*, New York: Vintage Books.
- Frankl, V. (1990): *The Will of Meaning*. New York,: Penguin Books.
- Frankl, V. (1994). *Logotherapy und Existenzanalyse. (logotherapy and Existential analysis)* Munchen: Quintessenz. New York
- Fredrickson, B.(2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56,218 – 226.
- Gander, F., Proyer, R., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: a randomized, placebo-controlled online study *frontiers in psychology*, 7,1-12.
- Gander, F., Rroyer, R., Ruch, W., & Wyss, T.(2012A). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well- being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14 (4) 895-904.
- Gander, F., Proyer, R., Ruch, W., & Wyss, T. (2012B). The good character at work: An initial study on the contribution of character strengths in identifying healthy and unhealthy work-relate behavior and experience patterns. *International archives of occupational and environmental health*, 85 (8), 895-904.
- Goleman, D .(2005). *Working with emotional intelligence*. New york: Pantam Publishing Group.
- Greenlee, R. (1990): Unemployed Appalachian Goal Miner's Search for Meaning, *The International Forum Logo therapy*, 13 (1), 71-75.
- Hajiran, H.(2006).Towards A Quality Of Life Theory: Not Domestic Product Of Happiness. *SocialIndicators Research*.Vol.57,pp.31-43.
- Heady, B., Schupp, J., Tucci, I. & Wangner, G. (2008). Set – Point Theory, Authentic Happiness Theory and Religion. *Social Indicators Research*, Vol (86), 389-403.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- Hutzell, R. (1990) An Introduction to Logo Therapy In Keller, P.A. & R, h, L.G. (E ds) Innovations in Clinical Practice: A Source book Florida: Professional Re Source Exchange. Inc.
- Judge. T. Bono. J. E.. Erez. A.. & Locke. E. (2005). Core Self-Evaluations and Job and Life Satisfaction: The Role of Self-Concordance and Goal Attainment. Journal of Applied Psychology. V(90). 257-268.
- Keung, N.(1999). Students Perceptions Of Quality Of Life Of School Life In Hong Kong Primary Schools. Educational Research Journal. Vol.14 (1),Summer.pp.50-71.
- Kim, M.(2001) Exploring of Life Meaning Among Korean, M. A. Trinity Westem University, Canada.
- Lantz, Y. & Horper, K.(1998) Victor Frankl and Interactional Group Therapy, Journal of Religion and Health, 37, (2), 93-103.
- Lee, J., Foo, K., Adames, A., Morgan, R., & Frewen, A. (2015) Strengths of character, orientations to happiness, life satisfaction and purpose in Singapore. Journal of Tropical Psychology, 5, 1-21.
- Littman Ovadia, H., Lazar-Butbul, V., & Benjmin, B.A. (2014). Strengths- based career counseling: Overview and initial evaluation. Journal of career Assessment, 22 (3), 403-419.
- Liu, W. Mei, J. Tian, L. Huebener, E.(2015). Age And Gender Differences In The Relation Between School-Related Social Support And Subjective Well-Being In School Among Students. Springer Science +Business Media Prodrecht 2015.
- Lounsbury, J., Fisher, L., Levy, J., & Welsh D.(2009). An Investigation of character strengths in Relation to the Academic Success of college Students. Individual Differences Research, 7 (1).52-69.
- Lucia, R., Gesten, E., Rendina, G., Epstein, M., Salcedo, O., & Gadd, R.(2000). Childrens school adjustment: A developmental

- transactional systems perspective. Journal of Applied Developmental Psychology, 21(4) , 429 – 446.
- Lukas, E & Hirsch, B.(2002): Comprehensive hand Book of Psychotherapy, New York. John Wiley & Sonc. Inc.
- Lynch, M. (2006): Optimism, Coping and Quality of life in Individual with Chronic Mental Illness. Unpublished doctoral Dissertation, Milwaukee, University & Wisconsin-Madison.
- Ma, Y., Siu, A., & Tse, W.(2018). The Role of High Parental Expectations in Adolescents' Acadmic Performance and Depression in Hong Kong. Journal of Family Issues, 1- 18.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M.(2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta- analysis. Journal of affective disorders, 226, 274-281.
- May, R. (1980). The Discovery of Being, New York: Norton & Co. Inc.
- McCall, S.(1980).What is Quality of Life, Philosophical.vol.25(1). pp.5-14.
- Mi, H., & Yeongmi, H.(2016). Effectiveness of a positive psychology-based and character strengths-integrated Activity Program on Depression, Vitality, Life satisfaction in Elderly living Alone in Rural Areas. Journal of Korean Academy of community health Nursing, 27 (4), 299-308.
- Offult, R. (1995) Logo Therapy Actualization Therapy or Contextual Self – Realization, Dissertation Abstract International, 36, (3), 1449.
- Park, N., Peterson, C.& Seligman, M.(2006). Character strengths in fifty-four nations and fifty states. The Journal of Positive Psychology, 1, 118-129.
- Passon, D.(2012). AL coholics Anonymous: testing a 12 step stage –of-recovery meani ng making model .Unpublished Doctoral Dissertation,valley Arizona .

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

- Peterson, C., & Seligman, M.(2004) Character Strengths and virtues: A handbook and classification: New york. Oxford university.
- Press, Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M.(2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction, and life satisfaction. The Journal of positive psychology, 2 (3), and life satisfaction. The Journal of positive psychology, 2 (3), 149 – 156.
- Proyer, R., Gander, F., Wellezohnn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology intervention: a randomized placebo – controlled online trial on long- term effects for a signature strengths- vs. a lesser strengths- intervention. Frontiers in psychology,6, 1-14.
- Proyer, R., Ruch W., Buschor, C.(2013). Testing strengths- based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. Journal of Happiness studies, 14 (1), 275-292.
- Ras, J. (2010) Understanding A f- QAEDA A Qualitative Approach a Thesis Sublimtted for the dgree of Doctor of Philosophy (Dphil), the University of Zululand, South & Arica.
- Raphael, D . Renwick, R. Brown, I. Rootman, I.(1994).Quality Of Life indicators And Health: Current Status And Emerging Conception, School indicators Research.Vol.39(1). pp.65-88.
- Rife, Y. (1995). Life Meaning and the Older Unemployed Worker, The International forum Logo Therapy, 13 (2). 119-124.
- Rife, Y. (1995). Life Meaning and the Older Unemployed Worker, The International forum Logo Therapy, 13 (2). 119-124.
- Ring, L. (2007). Quality of Life: In S. Ayers, A Boum, C.Mc Manus, S., New man, K. Wallston. J. Weinman, R. West (Eds) Cambridge Handbook of Psychology. Health and Medicine, Cambridge University.

- Ryff. C. & Keyes. I. (1995): The Structor of Psychological Well- Being Revisited . Journal of Personality and Social Psychology. Vol (96). 727-719.
- Sazasz, T. (2005). What is Existential Therapy Not ?, Existential Analysis,16,1,January,127-131.
- Schippers, A.(2010). Quality Of Life in Disabilitily Studies in The Netherlands, Medische Antropology. Vol.22(2). pp.277-288.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy in Snyder, R. & Lopez, J. (Eds.) Handbook of positive psychology, pp 3-9 New York Oxford University Press.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N.,& Peterson, C.(2005). Positive therapy. in Snyder, C. R & Lopez S. J. (Eds.) Handbook of positive psychology, (pp 3-9) New York Oxford University Press.
- Senf, K., & Liau, A.(2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of personality as moderator. Journal of Happiness studies, 14 (2), 591.
- Shalock, R. (1990). Quality Of Life Perspective And issues, American Association On Mental Relardation, U.S.A.
- Shirai, K. (2009). Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality. Circulation, 15,120(11): 956-63.
- Steger, M. , Oishi, S., & Kesebir, S. (2008). Is a Life Without Meaning Satisfying? The Moderating Role of the Search for Meaning in Satisfaction with Life Judgments. Journal of Positive Psychology, In press.
- Tate, K. Cyrus, W., Dia, H. (2013). Finding Purpose in Pain: Using Logo therapy & a Method for Addressing Survivor Guit in First – Generation Collogs Students, Journal of College Counseling, V. 16, No1,97-92.

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوي الشخصية في تحسين  
جودة الحياة لدى عينة من المراهقين

---

- Twenge, J., Joiner, T., Rogers, M., & Martin, G.(2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6 (1), 3-17.
- Van Pelt, (2010). Anxiety and Depressive Disorders In children and Adolescent on the rise – How Logo philosophy Therapy can Influence the Threat to Mental Health, *International, Forum for Logo therapy*, Vol. 33 (2), 79-86 .
- Vela, J., Sparrow, G., I konomopoulos, J., Gozalez, S., & Rodriguez, B. (2017). The Role of Character Strengths and family Importance on Mexican American college student's Life Satisfaction. *Journal of Hispanic Higher Education*, 16 (3), 273-285.
- Walker III,J.(2013). Effects of brief character strengths intervention: A comparison of capitalization and compensation models. Unpublished, ph. D. Thesis, The Graduate School, the Florida State University, USA.
- Weber, M., Ruch, W. (2012). The role of character strengths in adolescent romantic relationships: An initial study on partner selection and mates' life satisfaction. *Journal of adolescence*, 35 (6), 1537-1546.
- Wong, P. (2012) *From Logo Therapy to Meaning – Centered Counseling and Therapy, the human Quest for Meaning Theories Research and Applications (2nded)*. Wong. Paul. T.P. (Ed); 619-647. New York, N y. U.S: Routledge / Taylor & Francis Group.