



جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

فاعلية برنامج إرشادي جمعي وجودي واقعي لتحسين معنى الحياة
وإشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس

إعداد

منال نافذ عادل موسى دويكات

إشراف

أ. د. عبد عساف

د. فاخر الخليلي

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين.

2022م

فاعلية برنامج إرشادي جمعي وجودي واقعي لتحسين معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس

إعداد

منال موسى دويكات

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2021/01/16م، وأجيزت.

التوقيع	أ. د. عبد عساف المشرف الرئيسي
التوقيع	د. فاخر الخليلي المشرف الثاني
التوقيع	د. وائل أبو الحسن الممتحن الخارجي
التوقيع	د. شادي أبو الكباش الممتحن الداخلي

الإهداء

كيف للكلمات أن تكون زهوراً تُهدى لمن نُحب؟ كيف للكلمات أن تصنع من مشاعرنا دموعاً مزيجها الفرح والحزن معاً؟ في هذه الرسالة تكمنُ فلسفةُ الصمودِ والكبرياءِ رغم المعاناة وجدران الحرمان.. هذه الرسالة أقل ما أمنحه إلى أمي التي تُطاولُ هامئها عيالَ وجرزيم، أمي التي قهرت الوجع وانتصرت على كمائن الجلاذ والسجان وهي تروحُ وتغدو في طريقها لرؤية قمرها في سجون الاحتلال.

إلى والدي القائد الذي كبرنا بين يديه، وألبسنا ثوب العزة والكرامة، والدي الصابر المحتسب؛ مُعلمنا الأول ومرشدنا لطريق التضحية والانتصارات،

تلك الانتصاراتُ التي رفع أخي الأسير الحبيب (محمد) رايتها، وهو يدافع عن ثرى الوطن المسلوب، هذا الوطن الذي كُبر في قلب (محمد) منذ طفولته المشاكسة؛ (محمد) الذي لا يعرف الحلول الوسط، ولا يعترف باللون الرمادي في حياته، أخي الغالي (محمد) سيأتي اليوم -بإذن الله- وتحطم به قيدك، وتحلق كالعنقاء في سماء الحرية والكبرياء،

وإلى شريكي في البذل والطموح؛ زوجي الحبيب، صاحب العطاء والقلب الكبير، صهيب

وإلى أطفالي الثلاثة البتول، وأبرار ويحيى الذين تحملوا تكلفة الغياب،

وإلى قمرى الجميل الداعم؛ شقيقتي مرفت، وإلى أشقائي؛ علاء وعمرو

وإلى الأصدقاء والأسرة والأحباب،

وإلى إخوتي وأخواتي الذين يقبعون في ذاكرتي التي لا تنسى،

وإلى الذين يسكن الوطن فيهم،

وإلى الأسرى والأسيرات كلهم وأسرهم الصابرة،

أهدي رسالتي هذه.

الشكر والتقدير

قال تعالى: {وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ}

إلهي، لا يطيب الليل إلا بشكرك، ولا يطيب النهار إلا بطاعتك، ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك، ولا تطيب الآخرة إلا برويتك...

ومن قول الحبيب المصطفى، صلى الله عليه وسلم: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

إنني أتقدم بجزيل الشكر والعرفان والجميل، إلى كل من كان لي مودة وحب في قلبه ودعا لي بالتوفيق يوماً، وإلى كل شخص قدم لي يد المساعدة لاجتياز تفاصيل البحث من أشخاص ومؤسسات، فبارك الله بجهودكم، ولكم مني الحب كله، وجزيل والشكر والعرفان والامتنان.

وأنتقدم بالشكر إلى أولئك النسوة الصابرات المحتسبات على غياب أقمارهن في سجون الظلم والقهر، أولئك النسوة اللواتي لولا تعاونهن والتزامهن في البرنامج لما وجدت هذه الرسالة طريقها إلى النور يوماً، كما أشكر هيئة شؤون الأسرى والمحررين في محافظة نابلس التي لم تدخر جهداً يوماً في تقديم يد العون والمساعدة، والتي تحمل على كاهلها هم الأسرى المقهورين، وتعمل ليل نهار على تحسين أوضاعهم.

ولا تسعفني الكلمات والعبارات كي أرتبها لتكون شكراً وعرفاناً لك؛ فأنت الشجرة وارفة الظلال التي حملت أشهى الثمار وأنضجها وأحلاها لتعطينا لنا، لأنك المنارة التي تضيء عتمة العقول، والزهرة التي نبتت فينا وترويتها بعلمك ومعرفتك وثقافتك...

أستاذي، ومعلمي، ومشرفي الفاضل الدكتور "فاخر" كم أخطأت فصوبتني بحسن أسلوبك، وزلت فانتشلتني بلباقة تعاملك، وإن أحسنت كنت لي مشجعاً، وعندما أتقنت كنت لي محفزاً...

لكل مبدع إنجاز، ولكل شكرٍ قصيدة، ولكل مقامٍ مقال، ولكل نجاحٍ شكرٌ وتقدير، فجزيل الشكر نهديك، ونسأل رب العرش أن يحميك.

وأنتقدم بالشكر الأستاذ الدكتور د. عبد عساف (المشرف الاول)، والدكتور شادي أبو الكباش ----
-- الممتحن الداخلي، والدكتور وائل أبو الحسن ----- الممتحن الخارجي، وأشكر لجنة المناقشة على موافقتها وحضورها.

(شكراً لكم)...

الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

فاعلية برنامج إرشادي جمعي وجودي واقعي لتحسين معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة -كاملة أو أي جزء- منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة علمية، أو
بحث علمي، أو بحثي، لدى أية مؤسسة تعليمية، أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

اسم الطالب: منال نافذ عادل موسى دويكات

التوقيع:

التاريخ: 2022/1/16

فهرس المحتويات

ج.....	الإهداء
د.....	الشكر والتقدير
ه.....	الإقرار
و.....	فهرس المحتويات
ط.....	قائمة الجداول
ي.....	الملاحق
م.....	المخلص
1	الفصل الأول
1	مقدمة الدراسة
6	مشكلة الدراسة
8	فرضيات الدراسة
9	أهداف الدراسة
10	أهمية الدراسة
11	حدود الدراسة
11	مصطلحات الدراسة
14	الفصل الثاني
14	الإطار النظري والدراسات السابقة
14	تمهيد
14	أولاً: الإرشاد النفسي
17	مستويات التأثير لعملية الإرشاد
19	البرنامج الإرشادي
19	مراحل إعداد البرنامج الإرشادي
20	ثانياً: تنفيذ البرنامج
21	ثالثاً: تقييم البرنامج
23	ثانياً: الإرشاد الواقعي
24	الطبيعة الإنسانية في نظرية الإرشاد الواقعي
25	الحاجات النفسية في نظرية الإرشاد الواقعي
29	إشباع الحاجات النفسية

29 خصائص الهوية الناجحة لدى جلاس
30 مرتكزات الإرشاد الواقعي
33 فنيات الإرشاد الواقعي
34 ثالثاً: نظرية الإرشاد الوجودي او العلاج بالمعنى
35 أسس الإرشاد الوجودي
36 طبيعة النظرة للإنسان في نظرية الإرشاد الوجودي
37 خطوات الإرشاد الوجودي
38 فنيات الإرشاد الوجودي (Guttman, 2008; Graber, 2004)
40 رابعاً: الدراسات السابقة
40 الدراسات السابقة المتعلقة بعائلات الأسرى أو السجناء
44 المحور الثاني: الدراسات السابقة المتعلقة بالإرشاد الوجودي
49 المحور الثالث: الدراسات السابقة المتعلقة بالإرشاد الواقعي
53 التعقيب على الدراسات السابقة
55 الفصل الثالث
55 الطريقة والإجراءات
55 منهج الدراسة
57 مجتمع الدراسة
57 عينة الدراسة
58 أدوات الدراسة
58 أولاً: مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى
59 صدق مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى
62 ثبات مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى الفلسطينيين
63 تصحيح مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى في صورته النهائية
64 ثانياً: مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى
65 صدق مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى
67 ثبات مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى
67 تصحيح مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى في صورته النهائية
68 ثالثاً: البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي
71 متغيرات الدراسة
71 إجراءات تنفيذ الدراسة

73	أساليب المعالجة الإحصائية
74	تكافؤ مجموعتي الدراسة
80	الفصل الرابع
80	نتائج الدراسة
80	تمهيد
80	أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول
84	ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثاني
86	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثالث
89	رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الرابع
92	خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الخامس
93	سادساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي السادس
96	الفصل الخامس
96	مناقشة النتائج
96	تمهيد
96	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول
98	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثاني
100	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثالث
101	رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الرابع
103	خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الخامس
104	سادساً: النتائج المتعلقة بهذا السؤال الفرعي السادس
107	المراجع العلمية
115	الملاحق
B	Abstract

قائمة الجداول

- جدول (1): تصميم الدراسة 57
- جدول (2): مفتاح التصحيح لمقياس الحاجات النفسية، واتجاه تصحيح الفقرات 59
- جدول (3): صدق البناء لمقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة نابلس 61
- جدول (4): معاملات ثبات مجالات مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى 63
- جدول (5): توزيع فقرات مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى على مجالاته في صورته النهائية 63
- جدول (6): مفتاح التصحيح لمقياس معنى الحياة واتجاه تصحيح الفقرات 65
- جدول (7): صدق البناء لمقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى 66
- جدول (8): معاملات ثبات مجالات مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى 67
- جدول (9): توزيع فقرات مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى على مجالاته في صورته النهائية 68

الملاحق

- ملحق رقم (أ): قائمة أسماء المحكّمين 115
- ملحق رقم (ب): الجداول 116
- جدول (10): توزيع الجلسات الإرشادية 116
- جدول (11): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات للحاجات النفسية ومجالاتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس القبلي لزوجات الأسرى في محافظة نابلس 119
- جدول (12): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للقياس القبلي للمجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، للحاجات النفسية ومجالاتها، لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس 120
- جدول (13): نتائج اختبار (Independent Samples t-Test) لفحص الفروق بين المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، في القياس القبلي للحاجات النفسية ومجالاتها، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس 121
- جدول (14): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات لمعنى الحياة ومجالاته للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، للقياس القبلي لزوجات الأسرى في محافظة نابلس 122
- جدول (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي للمجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، لمعنى الحياة ومجالاته لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس 123
- جدول (16): نتائج اختبار (Independent Samples t-Test) لفحص الفروق بين المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، في القياس القبلي لمعنى الحياة ومجالاته لزوجات الأسرى في محافظة نابلس 124
- جدول (17): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات على مقياس الحاجات النفسية ومجالاتها للمجموعة التجريبية للقياسين؛ القبلي، والبعدي، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) 125
- جدول (18): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للمجموعة التجريبية لمتغير الحاجات النفسية ومجالاتها لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) . 126
- جدول (19): نتائج اختبار الفرق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test) للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للحاجات النفسية ومجالاتها للمجموعة التجريبية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) 127
- جدول (20): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات على مقياس الحاجات النفسية ومجالاتها للمجموعة الضابطة للقياسين؛ القبلي، والبعدي، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) 128

جدول (21): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للمجموعة الضابطة لمتغير الحاجات النفسية ومجالاتها لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) . 129
جدول (22): نتائج اختبار الفرق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test) للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للحاجات النفسية ومجالاتها للمجموعة الضابطة لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) 130
جدول (23): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للقياس البعدي للمجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، للحاجات النفسية ومجالاتها لزوجات الأسرى في محافظة نابلس 131
جدول (24): نتائج اختبار تحليل التباين المصاحب لدلالة الفرق بين القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، وفحص تأثير القياس القبلي في القياس البعدي للحاجات النفسية ومجالاتها، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 20) 132
جدول (25): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات على مقياس معنى الحياة ومجالاته للمجموعة التجريبية للقياسين؛ القبلي، والبعدي، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) 133
جدول (26): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للمجموعة التجريبية لمتغير معنى الحياة ومجالاته لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) 134
جدول (27): نتائج اختبار الفرق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test) للقياسين؛ القبلي، والبعدي، لمعنى الحياة ومجالاته للمجموعة التجريبية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) 135
جدول (28): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات على مقياس معنى الحياة ومجالاته للمجموعة الضابطة للقياسين؛ القبلي، والبعدي، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) 136
جدول (29): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للمجموعة الضابطة لمتغير معنى الحياة ومجالاته لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) 137
جدول (30): نتائج اختبار الفرق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test) للقياسين؛ القبلي، والبعدي، معنى الحياة ومجالاته للمجموعة الضابطة لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10) 138
جدول (31): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للقياس البعدي للمجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، لمعنى الحياة ومجالاته لزوجات الأسرى في محافظة نابلس 139
جدول (32): نتائج اختبار تحليل التباين المصاحب لدلالة الفرق بين القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، وفحص تأثير القياس القبلي في القياس البعدي لمعنى الحياة ومجالاته لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 20) 140
ملحق رقم (ج): الاستبانة 141

فاعلية برنامج إرشادي جمعي وجودي واقعي لتحسين معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس

إعداد

منال موسى دويكات

إشراف

أ. د. عبد عساف

د. فاخر الخليلي

الملخص

سعت الدراسة إلى فحص فاعلية برنامج إرشادي جمعي واقعي وجودي لإشباع الحاجات النفسية وتحسين معنى الحياة لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة باستخدام المنهج شبه التجريبي؛ القائم على فحص أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في المتغيرين التابعين (معنى الحياة والحاجات النفسية)، وتم استخدام تصميم مجموعتين بقياسين قبلي وبعدي لمجموعتين ضابطة وتجريبية، إذ تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، في حين لم تتلقَ المجموعة الضابطة أية معالجة.

وتم اختيار عينة متيسرة أو متاحة؛ وبلغ حجمها (20) زوجة من زوجات الأسرى من اللواتي حصلن على أدنى الدرجات في مقياسي معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية، وتم استخدام أسلوب التناظر لتوزيعهن على المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ احتوت المجموعة الضابطة على (10) زوجات وكذلك الحال بالنسبة للمجموعة التجريبية، واستندت جلسات البرنامج الإرشادي على فنيات وأساليب نظريتي العلاجين الواقعي والوجودي، وتكوّن البرامج من 18 جلسة إرشادية، واستغرق شهرين تقريباً، وكانت مدة كل جلسة (60) دقيقة.

وقامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للحاجات النفسية ومعنى الحياة، إذ لم تكن الفروقات دالة إحصائياً، الأمر الذي أشار إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة، وأشارت نتائج اختبار الفرق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test) إلى أن الفروقات بين متوسطي المجموعة التجريبية في الحاجات النفسية ومجالاتها ومعنى الحياة ومجالاته في القياسين القبلي والبعدي كانت ذات دلالة إحصائية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس، وكانت الفروقات لصالح القياس البعدي، وهذا بدوره يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في محافظة نابلس على إشباع حاجاتهن النفسية وتحسين معنى الحياة، وأشارت نتائج تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الحاجات النفسية ومعنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في إشباع حاجاتهن النفسية وتحسين معنى الحياة مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة.

وفي ضوء هذه النتائج توصي الدراسة بتوظيف فنيات العلاجين الواقعي والوجودي مع زوجات الأسرى اللواتي يعانين من نقص إشباع الحاجات النفسية واختلال معنى الحياة على نطاقٍ واسع، وعلى عينات أخرى.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الوجودي، الإرشاد الواقعي، الحاجات النفسية، معنى الحياة، زوجات الأسرى الفلسطينيين، برنامج جمعي.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة

تعد قضية الأسرى الفلسطينيين من أهم القضايا الإنسانية والوطنية، نتيجةً لتعرض أبناء الشعب الفلسطيني من الفئات والشرائح الاجتماعية كافة؛ صغاراً وكباراً، اصحاء ومرضى لعمليات اعتقال مستمرة، وتحكمها المدة الطويلة التي تتراوح بين الاعتقال الإداري والمؤبدات؛ فمنهم من مضى على اعتقاله أكثر من (20) سنة، وعلى هذا، فإن زوجات الأسرى يقع على عاتقهن تبعات اعتقال أزواجهن، ما ينعكس سلباً على حياتهن (وزارة شؤون الأسرى، 2021).

إن الأسر التي يغيب معيها خلف قضبان الأسر يترتب عليها مجموعة من الهموم والمسؤوليات الكبيرة، التي تقع على عاتق زوجات الأسرى؛ إذ تعد هذه الشريحة من شرائح المجتمع الفلسطيني المهمة، التي لها دورٌ كبيرٌ في تمثيل معاناة الشعب الفلسطيني، وفي تعزيز استمرارية القضية الفلسطينية في أسرة الأسير جيلاً بعد جيلٍ جراء الظلم الذي يتعرض إليه، وهذا كله يزيد من الانتماء إلى هذا الوطن، والتمسك بالقضايا التي اهتم بها الأب والمعيّل الأسير قبلاً، أما زوجات الأسرى فإنهن يحتجن إلى الدعم والمساندة من المصادر المختلفة شتى في المجتمع، وفي مناحي حياتهن كلها وأحداثها وعقباتها، من أجل الصمود في وجه هذه المشقات (السعدي، 2016).

إن شخصية الفرد تتأثر بالمواقف التي تحيط به، حسب مكان حدوثها وزمنها وشدتها، وتبدأ معاناة أسر الأسرى وزوجاتهم من اللحظة الأولى للاعتقال، ومن المعروف عن الاحتلال همجيته المروعة للنساء والأطفال، من لحظة دخوله المنزل إلى الاعتقال وخروجه منه، وبسيطر على أهل البيت الشعور بالقلق والحزن والغضب، ولوعة الفراق ناهيك عن تحطيم البيت، وتكسير محتوياته، وأحياناً الاعتداء بالضرب والإهانة وتخويف كل من يتواجد في المنزل وإرهابهم (لافي، 2005).

يؤدي غياب الأب بسبب الاعتقال، وابتعاده عن بيته وأسرته وأولاده وزوجته، إلى اضطرابٍ في بيئة الأسرة، وعليه، فإنه يجري تغيير المسؤوليات في الأسرة، وتنظيمها مرةً أخرى، ومن ثمّ تغيير بناء الأسرة؛ فتؤدي زوجات الأسرى دور الأم والأب معاً في آنٍ واحدٍ؛ فعلى الواحدة منهن توفير احتياجات أفراد أسرتها من النواحي الاقتصادية، والاجتماعية والتعليمية كافةً، وتقديم الرعاية لأبنائها، ومساعدة زوجها أيضاً في تلبية احتياجاته وهو في السجن، من زيارةٍ ومتابعةٍ مع المحامي والصليب الأحمر؛ لمساعدته على التحرر من الأسر، والواجبات الجديدة التي تترتب على الزوجة تزيد من حجم الضغوط النفسية والجسمية وتستهلك طاقتها بين دورها معيلةً، وأماً، ومساعدةً مُتَابِعَةً لقضية زوجها الأسير، وزيادةً على ذلك، شعورها بالقلق والوحدة، وعدم إحساسها بالرضا والراحة والأمان (Karkabi, 2017).

ويمكن لزوجة الأسير أن تستمد جزءاً من الجلد والصلابة والشجاعة من ذكرياتها الجميلة مع زوجها القابع خلف قضبان الاحتلال، ومن صبره وتحمله للقدر الذي أحيط به وبأسرته، وبسبب مشاعر الخوف وعدم الأمان اللذين يتولدان عند هذه الزوجة جراء اعتقال زوجها فإنها توجه هذه المشاعر والأحاسيس إلى أبنائها على هيئة تصرفاتٍ كأن تمنعهم من الخروج من المنزل، أو تطلب إليهم عدم الاحتكاك بالآخرين هادفةً إلى إبقائهم في أمانٍ، وإبقائهم بجانبها في المنزل والحد من التفاعل مع البيئة الخارجية والآخرين بشكلٍ مبالغٍ به (بعلوشة، 2018).

ومن الضغوطات النفسية التي تعاني منه كل زوجة أسيرٍ فلسطيني القلقُ على مستقبلها ومستقبل أبنائها، وعلى زوجها، ومصيرها من النواحي الصحية والنفسية والجسمية كافةً، ومعاملة السجناء السيئة لها، وظروف السجن ووضعه، وشعورها بالحزن والغضب والكبت المستمر والحرمان العاطفي، وشعورها بالعجز تجاه زوجها، وإحساسها بوجود واجباتٍ ومسؤولياتٍ جديدةٍ تترتب عليها

تجاه أبنائها، وتزداد حدة الضغوط من النواحي كلها ما يؤدي إلى ترددٍ شديدٍ في أي قرارٍ ستأخذه، وإذا لم تكن البيئة المحيطة داعمةً لها، وكانت مقيدةً لحريتها، كأن تكون هذه الزوجة محط أنظارٍ لغياب زوجها القسري، وتكون تحركاتها كلها مدروسةً، ومُراقَبةً، سواءً من أهل زوجها، أو المحيطين بها على حدٍ سواء، فإن هذا كله يخلف لها ضغطاً وقلقاً وقهراً زيادةً على الذي تتحملة، ويؤدي إلى انعدام قوتها، وهي تقف أمام المسؤوليات الجديدة الواقعة عليها أصلاً، ما يدفعها إلى حماية أبنائها وفرض قيودٍ صارمةٍ تجاه تفاعلاتهم مع الآخرين (ذوقان، 2010).

ومن أشكال المعاناة التي تعاني منها زوجات الأسرى الفلسطينيين، وتسبب لهن كثيراً من الضغوطات النفسية، إجراءاتُ الاحتلال أثناء زيارة الواحدة منهن لزوجها من فرض قوانينٍ مرهقةٍ، ومشقةٍ في السفر، ولا يكون ذلك إلا لأجل دقائق معدودةٍ، من وراء زجاج سميكٍ، وذلك من خلال هاتف، لسماع صوته زوجها والاطمئنان عليه، ولا تصل إلى تلك اللحظة المليئة بالاشتياق والحب واللهفة، إلا أن تمر بساعات انتظارٍ طويلةٍ، وعمليات تفتيشٍ مستفزةٍ ومذلةٍ، وقد تُمنع الزيارة بحججٍ أمنيةٍ واهيةٍ، ومن الزوجات من يتم إرجاعها وهي في طريقها إلى السجن، ومنهن من تصل إلى السجن ويتعمد الاحتلال منعها من الزيارة، وإذا تمت الزيارة يتم قطع خط الهاتف أكثر من مرةٍ، ما يتسبب في قطع الأفكار وبعثرة الانسجام، وكذلك تحرم الزوجة من أمومتها وإنجاب طفلٍ كباقي النساء (ماري، 2015).

ويرى ديهل (Diehl, 2009) أن المعاناة التي تعانيها زوجات أسرى الحرب بصورةٍ عامةٍ هي معاناةٌ عاطفيةٌ وإدراكيةٌ وروحيةٌ، فلذلك، لا يمكن أن نصلها عن المعاناة السياسية والاجتماعية والظروف البيئية المحيطة بهن؛ لأن هذه الظروف -ببساطةٍ- تتفاعل مع بعضها، وتؤثر فيما بينها؛ فمثلاً هؤلاء النسوة لا يعانين من أمراضٍ جسديةٍ وأزماتٍ ماديةٍ فحسب؛ فهن على أثر هذه

الأزمات تمتد معاناتهن لتشمل عدم مقدرتهن على فهم تجربة معنى الحياة؛ لأن تلبية الحاجة الإنسانية التي يشترك فيها البشر كلهم على حدٍ سواء هي تلبيةٌ لأمرٍ فرديٍّ شخصيٍّ، وتعد ظروف الحياة الشخصية التي تشتمل على المعاناة هي أقوى تحدٍ لفهم معنى الحياة.

وقضية الأسرى تعد مركزية بالنسبة إلى الشعب الفلسطيني، وتقف دائماً على سلم أولوياته واهتماماته، كما أن هذه الشريحة لم تُعطَ حقها في البحث وفي تدوين ما يخصها، وفي مشاركة معاناة الأسرى وزوجاتهم وأسرهم عن قريبٍ، وتسليط الضوء على حاجاتهم النفسية والاجتماعية، لذلك، هذه الفئة تستحق -ولو جزءاً بسيطاً- من الدراسات والأبحاث، فجاءت هذه الدراسة لتقدم الدعم النفسي وتحسين معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى.

فذلك، استهدفت الباحثة هذه الفئة في بحثها؛ لأن أهم ما يميز العمل على هذه القضية بُعدها الإنساني؛ لأن عملية الاعتقال لا تطال الأسير وحده، وإنما تشمل أسرته، والزوجة تحديداً، والأطفال، وهذا يشكل لهم أذىً نفسياً وفقداناً لمعنى الحياة، وعليه، طبقت الباحثة برنامجاً إرشادياً جمعياً وجودياً واقعياً لتحسين معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى، وتبنّت هذه الدراسة العلاجين الوجودي والواقعي؛ فالعلاج الوجودي يساعد الأفراد على فهم معنى أن يكون إنساناً، بالإضافة إلى معرفة الكيفية التي يفكر الفرد فيها تجاه أزماته وتخطيها؛ أي أن زوجات الأسرى لسن ضحايااً لقدر أسر أزواجهن، بل هن من يختزلن مغزى وجودهن، والهدف من العلاج الوجودي تشجيعهن على أن يفكرن في الحياة بعمق، وأن يتعرفن إلى المدى الواسع من الخيارات الموجودة أمامهن، ثم يتخذن القرار المناسب حسب رغبتهن.

وتكمن الخطوة الأولى في الإرشاد تقبلهن المسؤولية، ومعرفة دورهن في صنع أزمات حياتهن ومشكلاتها، وتشجيعهن في البحث عن البدائل المتوفرة؛ ليمتلكن معنى لحياتهن، ولا يبقين ضحايا

لظروفهن، بل مهندسات لحياتهن. وتم اختيار العلاج الواقعي أو ما يسمى نظرية الاختبار، لأنه في ظن الباحثة أن المشاركات في البرنامج الإرشادي تكمن معاناتهن الأساسية في العلاقة الزوجية غير المشبعة، وعدم قدرتهن على الاتصال والتواصل متى أردن بأزواجهن، بسبب ظروف الاعتقال، فيشعرن ان حياتهن الزوجية حكم عليها بالسجن هي الأخرى؛ وذلك بسبب قلة الاتصال وتُدرته، ما يزيد شعورهن بالألم، وعدم الهناء والسعادة، لذلك تأمل الباحثة أن تساعد نظرية زوجات الأسرى على السيطرة أكثر على مجريات حياتهن.

وكون البرنامج جمعياً يجعله داعماً قوياً لهن؛ إذ يتعرفن إلى معاناة بعضهن ما يضيف عليهن بعض الصبر والاحتساب والسلوان، بعد رؤيتهن أن هناك من يعشن مثلهن، ويأتي البرنامج لتحسين معنى الحياة لديهن؛ إذ إن فقدان الزوجة زوجها في الأسر يُفقدُها معنى الحياة والشعور بها؛ إذ تصبح هي الأم والأب، وعلى عاتقها مسؤولية أولادها بعد غياب زوجها، وعلى عاتقها متابعة وضع الزوج في الأسر، لذلك، هي بحاجة ماسة إلى الصبر والصمود والجلد؛ فتمتعها بالصلابة النفسية يزيد من التماسك الأسري والاجتماعي ضد المحتل ما يعزز المقاومة ضد الاحتلال الغاشم، ويعكس الجانب الإيجابي المشرق للمرأة الفلسطينية زوجة الأسير من خلال السعي نحو الهدف والمعنى بالرغم من معاناتها من النواحي جميعاً، وهذا السعي يعد مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية، ويشبع حاجة الانتماء لديها إلى وطنها وزوجها وأبنائها؛ فبتماسكها يتعزز الولاء والحب والانتماء الأسري والاجتماعي.

وفقدان الزوجة لرفيق حياتها بالأسر يورث لديها شعوراً بالفراغ رغم ثقل المسؤولية؛ ففتقدته في المشكلات التي تواجهها، ولا تجد نفسها سعيدة بالمناسبات والأفراح، ولا تختلط بالآخرين رغم حاجتها لوقوفهم بجانبها، ولديها حاجة ملحة إلى الأمان وقت الفزع؛ وذلك بالاطمئنان المستمر

على أوضاع زوجها عن طريق الصليب الأحمر ووزارة شؤون الأسرى، فلذلك، فمن المأمول أن تعزز هذه الدراسة من صمود زوجات الأسرى الفلسطينيين، ومن ولائهن وانتمائهن، وتعزز لديهن معنى الحياة الإيجابي، ويشبع حاجاتهن النفسية في غياب أزواجهن، فك الله بالعز أسر أسرانا، وعليه، تسعى هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج جمعي واقعي لتحسين معنى الحياة وإشباع حاجاتهن النفسية.

مشكلة الدراسة

جاءت هذه الدراسة لتتناول قضية في غاية الأهمية في مجتمعنا الفلسطيني؛ فشريحة الأسرى تعد من أهم الشرائح المجتمعية، والدافع الأقوى الذي حفز الباحثة كي تختار هذه الفئة هو أنها شقيقة أسيرٍ يقبع خلف قضبان الاحتلال الغاشم منذ عام 2008؛ وقد اختبرت تماماً بما يعانيه أهل الأسرى من لحظة الاعتقال التي لا تطال بأذاها ووحشيتها الأسير وحده بل تشمل أسرته كلها، وتبدأ المعاناة منذ الاتصال بالصليب الأحمر، مروراً بالمحاكم الصهيونية وعذابها، والزيارات وإهانات جنود الاحتلال للأهالي الزوار، وإلى صدمة الحكم على الأسير وتغيير الحياة بغيابه على تقلب الفصول والمناسبات.

يتعمد العدو الاسرائيلي الصهيوني المحتل، قهر أبناء الشعب الفلسطيني والفتك بهم، حيث يقوم بطرد العائلات وهدم المباني وابادة القرى واعادة تشييدها من جديد على هيئة مستوطنات لحمايه المستعمرين الاسرائيليين وذويهم، يقصدون بذلك تغيير او ابادة الهوية العربية الفلسطينية، غير متلفتين الى ما فعلوه بأصحاب الأرض، وبذلك يأسرون كل من يقاومهم ويعترض طريقهم ويزجون به في السجن، سواء أكانت المقاومة عارية أو باستخدام السلاح، وبذلك يتذوق الاسير مرارة الظلم

والقهر، وشعور بالغربة في موطنه الأصلي، ويسعى بذلك كل أسير فلسطيني للخروج من الأسر المرير الذي سحق أحلامه ودمّر آماله.

وقد خصّصت الباحثة بالعنونة زوجات الأسرى؛ لأنهن أكثر الشرائح معاناةً من أسرته؛ فحياة الواحدة منهن تنقلب رأساً على عقبٍ بغياب زوجها؛ لأن التغير عقب غيابه يفاجئها، ويدهم حياتها، فيقع على عاتقها إثر هذا الاعتقال ضغوطٌ نفسيةٌ واجتماعيةٌ واقتصاديةٌ كبيرةٌ، ونتيجةً لتلك التغيرات، تشعر بفقدانٍ لمعنى حياتها، وتشعر بعدم أهمية الحياة في غيابه؛ وذلك بسبب الضياع والعزلة والفراغ والمسؤولية الكبيرة التي يتركها لها الزوج، وشعورها بعدم الأمان؛ لأن الزوج يعد مصدر الدعم والأمان الأسري، لذلك، إن الدعم الاجتماعي بمصادره المختلفة يساعدها على التعامل مع الضغوط على نحوٍ أفضل، أما إذا افتقدت الزوجة لمصادر الدعم الاجتماعي فإن ذلك يقودها إلى اتجاهاتٍ سلبيةٍ وضاغطةٍ وعصبيةٍ؛ منها انعدام معنى الحياة وفقدانه، وعدم إشباع حاجاتها النفسية، هي وأسرته وأبنائها، وأيضاً، إذا لم يكن هناك طفلٌ فإنها تفقد حقها بالأمومة كباقي النساء.

وتمثلت مشكلة الدراسة في قلة الأبحاث في اختبار فاعلية البرامج الإرشادية المخصصة لشريحة زوجات الأسرى والعمل على تحسين معنى الحياة لديهن، والعمل على إشباع حاجاتهن النفسية، الأمر الذي قد يتم عن طريق تطبيق برنامج جمعي إرشادي قائم على العلاجين الوجودي الواقعي، كما لم تجد الباحثة دراسات سابقة اهتمت بتحسين قدرة زوجات الأسرى على إشباع حاجاتهن النفسية وتحسين معنى الحياة لديهن، واهتمام الباحثة الشديد بهذا الشأن جاء جراء معاناتها الشخصية، ومعرفتها من واقع تجربتها- أنّ زوجة الأسير أشدّ أفراد الأسرة تضرراً ومعاناةً، وعليه جاءت الدراسة الحالية كي تجيب عن التساؤل الرئيس الآتي "ما فاعلية برنامجٍ إرشاديٍّ جمعيٍّ

وجودي واقعي لتحسين معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظة

نابلس؟، وتفرّع عنه الأسئلة الآتية:

1. هل توجد فروقٌ في مستويات معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية في القياسين القبليين

للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؟

2. هل توجد فروقٌ بين مستويات معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية في القياسين البعديين

للمجموعتين الضابطة والتجريبية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؟

3. هل توجد فروقٌ بين مستويات معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؟

4. هل توجد فروقٌ بين مستويات معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؟

فرضيات الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى اختبار الفرضيات الآتية:

- لا يوجد فرقٌ دالٌّ إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين متوسطي المجموعتين

الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لإشباع الحاجات النفسية لزوجات الأسرى في محافظة

نابلس.

- لا يوجد فرقٌ دالٌّ إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05=\alpha$) بين متوسطي المجموعتين

الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمعنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس.

- يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطي المجموعتين؛ الضابطة والتجريبية، في القياس البعدي لإشباع الحاجات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس.

- يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطي المجموعتين؛ الضابطة والتجريبية، في القياس البعدي لمعنى الحياة ولصالح المجموعة التجريبية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس.

- يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطي القياسين؛ القبلي والبعدي، لإشباع الحاجات النفسية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، ويعزى هذا الفرق إلى تطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم.

- يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطي القياسين؛ القبلي، والبعدي، لمعنى الحياة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لزوجات الأسرى في محافظة نابلس.

- لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطي القياسين؛ القبلي والبعدي، لإشباع الحاجات النفسية للمجموعة الضابطة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس.

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى بناء برنامج إرشادي جمعي مستند إلى النظريتين الواقعية والوجودية واختبار فاعليته لتحسين قدرة زوجات الأسرى في إشباع حاجاتهن النفسية وتحسن معنى الحياة لديهن.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة النظرية في تسليط الضوء على شريحة مهمة من فئات المجتمع الفلسطيني، ألا وهي زوجات الأسرى الفلسطينيين الذين يقعون خلف قضبان الأسر في سجون الاحتلال الصهيوني، وتزويد القارئ بأدب نظري حول النظرية الوجودية والنظرية الواقعية وإبراز فنياتها وأساليبها، حيث تتمحور الدراسة حول إشباع الحاجات النفسية وتحسين معنى الحياة لديهن بتطبيق برنامج ارشادي جمعي.

الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية النظرية بهذه الدراسة فيما يلي:

1. قامت الباحثة ببناء أداة قياس خاصة بالإرشاد الواقعي وإشباع الحاجات النفسية.
2. وطوّرت الباحثة أداة قياس خاصة بالإرشاد الوجودي وتحسين معنى الحياة، بحيث يتناسب مع الشريحة التي تم تطبيق أداة البحث عليها.
3. وحيث بنت الباحثة برنامج ارشادي جمعي وجودي واقعي لتحسين معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية، وبذلك تكون قد وفرت للباحثين والأخصائيين برنامج إرشادي فعال يستطيعون استخدامه عملياً.
4. وقدمت بعض التوصيات التي من الممكن الاستفادة منها تطبيقياً.

حدود الدراسة

تقتصر الدراسة على الحدود الآتية:

- الحدود البشرية: تقتصر على زوجات الأسرى.
- الحدود المكانية: تقتصر على زوجات الأسرى المقيمت في محافظة نابلس.
- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة وتنفيذها من بداية شهر شباط إلى نهاية شهر آذار 2021.
- الحد الموضوعي: معنى الحياة والحاجات النفسية.
- الحد السيكومتري: ويتمثل في الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس معنى الحياة والحاجات النفسية.

مصطلحات الدراسة

الإرشاد الواقعي: أحد تيارات الإرشاد النفسي الحديثة نسبياً والعقلانية في الإرشاد النفسي، والإرشاد الواقعي المبني على نظرية الاختيار، يركز هذا التيار على السلوك الحالي، ويهدف إلى مساعدة المسترشد في تلبية احتياجاته وتحمل مسؤولياته (Howatt, 2001)، كما يهدف العلاج بالواقع إلى تعلم طرق مناسبة لتحقيق حاجاته النفسية، وتحقيق سعادته ورغباته بطريقة فعالة؛ لأنه غالباً ما يلجأ الإنسان إلى استخدام سلوكيات سلبية عندما يفشل الفرد في إشباع حاجاته بطريقة صحيحة، وهي التي تقوده إلى البقاء والحاجة للانتماء والمتعة والحرية والقوة، يسعى الإنسان دائماً لعيشها بطريقة تشبع تلك الحاجات الرئيسية برأي جلاسر (الزيود، 2004)، ونظرية الاختيار هي كيفية التحكم بالسلوك الذي عليها من خلال السلوك المسؤول لإشباع تلك الحاجات (الصمادي والزعبي، 2007).

الإرشاد الوجودي -العلاج بالمعنى: إحدى المدارس العلاجية في التوجه الإنساني الذي طوره فرانكل، ويُقصد به: العلاج الموجّه روحياً من خلال المعنى، وهو عملية مساعدة على استخدام أساليب ومبادئ نفسية وفنيات لإدراك معنى الحياة الإيجابي، واكتشاف الذات والتعبير عنها تعبيراً فعالاً للتواصل مع الآخرين، ومعايشة الحياة بفاعلية، والرضا عن هذه الحياة، والتمتع بوجودتها (Frankl, 2008).

معنى الحياة: يشير معنى الحياة إلى "سعي الإنسان نحو تحقيق معنى لحياته، باتباع إجراءات وسلوكيات عقلية وروحية لتحقيق ذاته، وتلبية احتياجاته النفسية والروحية، ما ينعكس إيجاباً على صحته النفسية الجيدة، وعلى علاقاته مع الآخرين، وعدم تنمية هذا الشعور بمعنى الحياة يولد فراغاً وجودياً لدى الإنسان" (García-Alandete, 2015, p. 91)، أما الباحثة فعرفته إجرائياً: الدرجة التي تحصل عليها زوجة الأسير على مقياس معنى الحياة ومجالاته المنطلق من نموذج فرانكل في نظريته.

الحاجات النفسية: هي توتر يتولد لدى الفرد نتيجة لنقص معين، أو افتقار إلى شيء إذا وجد حقق الاشباع والرضا والارتياح للكائن الحي" (زهرا، 2002، ص. 13)، وتعرفها الباحثة إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها زوجة الأسير على مقياس الحاجات النفسية ومجالاته المنطلق من نموذج جلاسر في نظريته.

البرنامج الإرشادي الجمعي: يعرف البرنامج الإرشادي بأنه: "مجموعة من الخطوات المنظمة والمخطط لها، الخطوات التي تسعى إلى تحقيق أهداف معينة، بحيث تمهد كل خطوة للخطوة التي تليها، وتصبح في النهاية مترابطة، فتؤدي إلى تعديل السلوكيات والأفكار الخاطئة وتجعلها سلوكيات جديدة إيجابية وأفكاراً صحيحة، وعليه، فإنه يتحقق التوافق النفسي لدى المشاركين في

البرنامج الإرشادي" (عطية، 2013، ص. 54)، وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائياً على أنه: برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية الواقعية، والنظرية الوجودية، لإشباع الحاجات النفسية ولتحسين معنى الحياة لدى زوجات الأسرى، وضمن جلسات محددة، وفعاليات وفنيات مختارة، تنفذ عن طريق مجموعة من الأنشطة الإحمائية والفنيات الإرشادية ضمن (14) لقاءً موزعاً على جلسات، مدّة كل جلسة (60) دقيقة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد

يتناول هذا الفصل أجزاءً عدةً تشمل مفهوم الإرشاد وأساسياته، ويتضمن الإرشاد الجمعي، ومراحل بناء البرامج الإرشادية، والحاجات النفسية وتحسين معنى الحياة، وتفسيره حسب النظرية الواقعية والنظرية الوجودية، ودراساتٍ سابقةً عربيةً وأجنبيةً تتصل بمتغيرات الدراسة وتتضمن تعقيباً عليها.

أولاً: الإرشاد النفسي

أصبح مجال الإرشاد النفسي من التخصصات المهمة في حياة الإنسان في الوقت الحاضر؛ ويرجع ذلك إلى ازدياد حاجة الإنسان إلى من يأخذ بيده ويساعده على حل مشكلاته المختلفة التي قد يتعرض لها في حياته، حيث تزايدت الضغوطات والمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والتطورات التي تحدث في مناحي الحياة العامة (Brown & Lent, 2008).

وأصبح الفرد يعيش صراعاتٍ نفسيةً عديدةً ناتجةً عن التغيرات المجتمعية، وهذا يؤدي إلى ضرورة توجه الأفراد وإرشادهم بهدف الوقاية من الوقوع في الاضطرابات النفسية، أو الانحرافات السلوكية، وذلك لتقوية الثقة بالنفس والشعور بالأمن، ما يساعد الفرد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتمتع بقدرٍ عالٍ من الصحة النفسية والجسمية (Altmaier & Hansen, 2012)، والإرشاد النفسي عملٌ مقننٌ وعلميٌ مخططٌ له بأهدافٍ معينةٍ وزمنٍ ومعاييرٍ نجاحٍ وتقييمٍ لا يخلو من الأساليب الإرشادية، وذلك كله يؤثر في نجاح العملية الإرشادية بصورةٍ عامةٍ وكاملةٍ (الخطيب، 2004)، ويرى اختصاصيو الإرشاد النفسي أن الإرشاد يهتم بالفرد السوي، وأن هدفه المساعدة،

سواءً كان طالباً، أو عاملاً أو والداً، أو غير ذلك. وعلى أن يكسبه تكاملاً وتوافقاً نفسياً أفضل (أبو سعد وأزيدة، 2015).

من المعلوم أن مجال الإرشاد النفسي أصبح من التخصصات المهمة في حياة الإنسان في الوقت الحاضر، ويرجع ذلك إلى ازدياد حاجة الإنسان إلى من يأخذ بيده ويساعده على حل المشكلات المختلفة التي قد يتعرض لها في حياته، حيث تزايدت حدة الضغوط النفسية والمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والتطورات التي تحدث في مناحي الحياة عامة، حيث أصبح الفرد اليوم يعيش صراعات نفسية عديدة ناتجة عن التغيرات الأسرية التي تحدث في المجتمعات، وكل ذلك يؤدي ضرورة توجيه الأفراد وإرشادهم نفسياً، وذلك بهدف الوقاية من الوقوع في الاضطرابات النفسية أو الانحرافات السلوكية، وكذلك تقوية الثقة بالنفس والشعور بالأمن، مما يساعد الفرد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتمتع بقدر عالٍ من الصحة النفسية والجسمية (Myers & Sweeney, 2005).

ويسعى الإرشاد النفسي إلى تحقيق تكيف الفرد، أو إعادة تكيفه وسعادته وشعوره بالرضا عن نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه، ويرى العيسوي (المشار إليه في أبي جربوع، 2005)، أن المقصود بالإرشاد النفسي هو عبارة عن: استخدام أي منهج سيكولوجي في علاج الاضطرابات، أو سوء التكيف النفسي والاجتماعي (Altmaier & Hansen, 2012).

ويعرف موسى (المشار إليه في النجمة، 2008، ص. 36): "أنه عملية إيجاد حلول للمشكلات الناجمة عن المحاور الثلاثة؛ وهي: البيت، والمدرسة، والمجتمع، كما يرى أنه "علاقةً وجهاً لوجه بين المرشد والمسترشد، يقوم بها المرشد بمساعدة المسترشد على مواجهة المشكلات، أو التغيرات،

أو المساعدة في تطوير سلوكه، وأساليب التعامل مع الظروف التي يواجهها، وتحمل مسؤولية قراراته تجاهها".

وعرفه ملحم (المشار إليه في أبي جربوع، 2005، ص. 61) عبارة عن "عملية تفاعل بين طرفين أحدهما مختص، وتستهدف التعاون بينهما للوصول لأفضل النتائج، وذلك في ضوء القدرات والاستعدادات، ويعدّ الإرشاد النفسي عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد كي يفهم ذاته، ويدرس شخصيته، ويحدد مشكلاته، وينمي إمكانياته واستعداداته في حل المشكلات للوصول إلى الصحة النفسية التي تؤدي إلى توافقه مع المحيط"، وتتضمن عملية الإرشاد كافة الطرق التي تؤدي إلى التوصل إلى التوافق وحل المشكلات (Altmaier & Hansen, 2012)، وهناك مجالات متعددة للإرشاد النفسي، أهمها (الخالدي، 2009):

1. **الإرشاد التربوي:** هذا المجال يهتم بتقديم المشورة للطلاب من أجل مساعدتهم على اتخاذ القرار السليم حول القضايا التعليمية، وتوفير الخدمات الطلابية المتعلقة باهتماماتهم وقدراتهم، وتعريفهم بالفرص التعليمية.

2. **الإرشاد الاجتماعي:** هذا المجال يتعامل مع الصعوبات السلوكية، والآلام العاطفية الناجمة عن معاناة المرء أثناء تكيفه مع المراحل والمهام التنموية، يساعده على تنمية التكيف، وهو أمرٌ مرجعيّ يواجهه المجتمع، من الأمثلة على ذلك، القلق بخصوص التقدم بالسن، والافتقار إلى الثقة بالنفس، والحزن على فراق شخصٍ، وغيرها.

3. **الإرشاد السلوكي:** يركز هذا المجال على تصحيح السلوكيات غير المرغوب فيها للفرد، نتيجة الخبرات السابقة، ويهدف إلى تطوير سلوكيات جديدة، تكون أكثر إيجابية، ويتعامل غالباً هذا المجال مع السلوك القهري، والوسواسي، والخوف، والإدمان.

4. الإرشاد الزوجي: يتطلع إلى محاولة تحسين التواصل بين الأزواج، وحل المشكلات، وتقديم

جلسات الإرشاد الزوجي بوجود كلا الزوجين للتوصل إلى حل أفضل للمشكلات الزوجية.

مستويات التأثير لعملية الإرشاد النفسي:

يرى زهران (2002) أنه من المهم جريان عملية الإرشاد على ثلاثة مستويات:

1. مستوى معرفي: يتناول التفكير - المدركات والتصورات والأفكار والآراء والمعتقدات والمعارف والخبرات-.

2. مستوى وجداني: القضايا المتعلقة في القيم والاتجاهات والمشاعر والأحاسيس والانفعالات بصورة عامة.

3. مستوى سلوكي: يتناول طرق اكتساب الخبرات والمهارات وإمكاناتها، وكل ما يتعلق بالممارسة والأداء العقلي لمبادئ تعديل السلوك.

الإرشاد الجمعي:

يتركز بشكلٍ أساسي على مساعدة الأفراد لعمل تغييراتٍ أساسيةٍ في الطريقة التي يفكرون فيها ويشعرون، ويقدم الإرشاد الجمعي خدماتٍ مميزةً وفريدةً للمسترشدين، إذًا يكمن أنه العلاج الناجح لبعض الأفراد؛ كونه يقدم وعداً حقيقياً في ملاقاته تحديات اليوم، وليكون علاجاً جمعياً فعالاً لا بد من استخدام خلفيةٍ نظرية، بالإضافة إلى المهارات في استخدام التقنيات الإرشادية بشكلٍ إبداعي في الممارسة (عطية، 2013).

والإرشاد الجمعي أهدافٌ وقائيةٌ وعلاجيةٌ وبؤرة تركيز المجموعة، إما أن تكون تعليميةً، ومنها اجتماعيةً شخصيةً ويحدد الأعضاء بشكلٍ كبيرٍ أهدافها ومحتواها، والإرشاد الجمعي يميل إلى أن

يكون موجهاً لاكتشاف المصادر الداخلية للقوة، حيث يمر أفراد المجموعات بأزماتٍ موفقيةٍ مؤقتةٍ، أو مشكلات حياة الشخصية، أو خبرات صعوبةٍ على التحولات الحياتية، فتقدم المجموعة التعاطف والدعم لخلق مناخٍ من الثقة يؤدي إلى تنمية المهارات الموجودة في التعامل مع المشكلات (Corey, Corey, & Corey, 2013).

ويرى عطية (2013) أنه من الضروري لتحقيق حاجات الأفراد المختلفة يجب أن يكون هناك أنواعٌ من المجموعات الإرشادية، وهي:

1. **إرشاد مجموعات الأطفال:** ويكون هذا الإرشاد في المدارس للأطفال الذين يظهرون سلوكاً مُشكلاً؛ مثل الشجار المبالغ فيه، والعنف ضعف المهارات الاجتماعية، ونقص المتابعة من الوالدين من خلال هذه المجموعة يتيح لهم فرصة التعبير عن مشاعرهم بشأن تلك المشكلات وسبب القيام بها، ما يؤدي إلى مساعدتهم في القيام بالمهام الحياتية بفاعلية، ورعايتهم ومتابعتهم في سن مبكرة.
2. **إرشاد مجموعات المراهقين:** يعتبر الإرشاد الجمعي للمراهقين مناسباً جداً لهذه الفئة؛ لأنه يسمح لهم بالتعبير عن المشاعر المتصارعة، وإدراك أن هناك من يقاسمهم الهموم، هناك يناقشون قيمهم ويعدلون ويغيرون ويتعلمون التواصل مع الزملاء، ويسمع بعضهم الآخر، ويساعدون بعضهم، ما يساعد في التفاهم مع الذات وتقبلها.
3. **إرشاد مجموعة طلبة الجامعات:** يواجه طلبة الجامعات مدى واسعاً من المهمات النهائية أثناء السنوات الدراسية الجامعية قبل التخرج وبعده، فهم يشعرون بالحاجة إلى اكتشاف هويتهم في علاقاتهم مع الآخرين، والمجموعات الإرشادية أداة قيمة للوفاء بالاحتياجات النمائية للطلبة الجامعيين، ما يجعل العمل الجمعي أكثر تحدياً.

4. إرشاد مجموعة كبار السن: عندما يكبر الأولاد يمرون في الغالب بخبرة العزلة، ويشعرون انهم أقل إنتاجية، وغير مطلوبين، وغير مرغوب بهم، وعندما يتقاعدون في سن المعاش من المحتمل أن يكونوا مكتئبين، وتقدم المجموعات الإرشادية كثيراً من الأمور المساعدة، للخروج من العزلة، وإيجاد معنى لحياتهم ويتمكنوا من العيش حياةً طيبةً.

البرنامج الإرشادي

يعتبر البرنامج الإرشادي عمليةً مخططاً لها ومنظمةً في ضوء أسسٍ علميةٍ تتكون من مجموعةٍ من الخبرات البناءة المخطط لها، والمصممة بطريقةٍ مترابطةٍ، وتشمل هذه الخبرات عدداً من الأنشطة والأساليب المتنوعة، وتقدم الخدمات الإرشادية، إما مباشرةً، أو غير مباشرةً، بشكلٍ فرديٍ أو جمعيٍّ، والهدف هو المساعدة في تحقيق النمو الشامل والمتكامل في مجالات الحياة شتى، من تشخيص اضطرابات الأفراد، وقياس الظاهرة، وفاعلية التدخل في خفض الآثار المترتبة على الفرد (DeLucia-Waack, Kalodner, & Riva, 2013).

مراحل إعداد البرنامج الإرشادي

يرى النجمة (2008) أن البرنامج الإرشادي يمر في مراحلٍ عدةٍ تتمثل في الآتي:

أولاً: التخطيط للبرنامج: أول صفةٍ للبرنامج الإرشادي هي التخطيط والتصميم؛ حيث يمثل حجر الأساس، وتضع عملية التخطيط في اعتبارها الإمكانيات المتاحة، وتتلخص خطوات التخطيط للبرنامج فيما يأتي:

1. **تحديد أهداف البرنامج:** لكل برنامجٍ إرشاديٍّ جمعيٍّ أهدافٌ تتفرع منها الأهداف العامة

والخاصة، وأهدافٌ وقائيةٌ وعلاجيةٌ لكل جلسةٍ أو لقاءً، وفيما يأتي بعض الأهداف الممكنة

لأعضاء المجموعة الإرشادية:

- أ. زيادة وعي الأفراد في تنمية إحساس المرء بهويته الفريدة.
 - ب. تعليم الأفراد التعبير عن الانفعالات بالطريقة الصحيحة.
 - ج. مساعدة الأفراد على تعلم كيفية تحقيق علاقات حميمة ذات معنى.
 - د. زيادة ثقة الأفراد بأنفسهم عن طريق تقبلهم لذواتهم واحترام قدراتهم.
 - هـ. تطوير التعاطف مع حاجات الآخرين ومشاعرهم.
2. **تحديد وسائل التنفيذ:** عن طريق تنفيذ بعض المهارات والفنيات العلاجية، مثل الدعابة والمرح والقصة والتعايش مع الخبرات، والحوار السقراطي، وإعادة البناء الموقفي.
3. **تحديد الإمكانيات المتوفرة للبدء بالبرنامج:** عن طريق عرض المادة بأساليب مختلفة؛ مثلاً: البروجكتر، والمقاييس الإرشادية، وأوراق، وأقلام، وألوان، وبالونات، وبطاقات انعكاس المشاعر، والإمكانيات.)
4. **تحديد المكان والزمان:** وذلك يكون بالاتفاق مع أفراد المجموعة، وما يتناسب مع وصولهم إلى المكان المقترح والوقت الذي يناسب ظروفهم.

ثانياً: تنفيذ البرنامج

أورد النجمة (2008) في هذه المرحلة لا بد من إنجاز الإجراءات الآتية:

1. **ضمان التعاون والالتزام في العمل في صورة فريق إرشادي:** في بداية اللقاء الأولي -بعد التعارف- يجري سن بعض القوانين الخاصة بالمجموعة، وذلك عن طريق عمل مجموعات، وكل مجموعة تضع بعض القوانين، وبالنهاية، يجري عرضها على المجموعة ككل لمناقشتها والالتزام بها حتى نهاية عقد اللقاءات.

2. تحديد الأدوار والقوانين داخل المجموعة: وهنا يكون دور المرشد الداعم لأعضاء المجموعة في خلاصة سن القوانين الخاصة بالمجموعة ككل، وهذا يرجع إلى العمل الجمعي الذي قامت به المجموعة.

3. تحديد الخطة الزمنية والالتزام بها: بعد الاتفاق على القوانين داخل المجموعة، يجري الاتفاق على عدد اللقاءات في الأسبوع، وقد تكون مرةً أو مرتين، هذا يرجع إلى ظروف أعضاء المجموعة.

4. دراسة النتائج باستمرارٍ وحل المشكلات: يجري هذا عن طريق التغذية الراجعة في نهاية اللقاء الإرشادي، وإعطاء واجبٍ بيئيٍّ لإبداء تقييمٍ واقعيٍّ للجلسة الإرشادية، والنتيجة تتمثل في الحصول على ردود فعلهم إزاء ما طُرح، ما يشجعهم على الحديث والانطلاق.

ثالثاً: تقييم البرنامج

يعدّ التقييم سمةً أساسيةً لأيّة خبرةٍ جمعيّةٍ، ويمكن أن يفيد المرشد والأعضاء على حدٍّ سواء، لذلك، يتطلب تقييماً واقعياً ناتجاً عن التعلّم الذي حدث في المجموعة، والتقييم يعدّ عمليةً مستمرةً على مدار حياة الأعضاء، أو على الأقل عند نقاط التحوّل المهمة، وهنا، يجري تقييم الأعضاء والمجموعة ككل، ولتقييم أداء مجموعةٍ إرشاديةٍ وعملها، يجب معرفة مدى تحقق أهداف الإرشاد الجمعي والمجموعة، واستخدام المقاييس الموضوعية، والكتابة عن الخبرة الجمعيّة، وجلسة المتابعة الجمعيّة.

1. يكون التحقق من مدى تطبيق أهداف الإرشاد الجمعي، وأهداف المجموعة، عن طريق قياس قبليٍّ للمجموعة، ويكون قبل البدء بالعمل الجماعي، ومن ثم إعادة تطبيق القياس بعد الانتهاء، ثم مقارنة النتائج في المرتين؛ لمعرفة مدى التغيير الحادث نتيجة تطبيق البرنامج

الإرشادي، ثم مناقشة الأعضاء حول شعورهم بالتحسن من عدمه، وما إيجابيات البرنامج وسلبياته.

2. تعد المقاييس الموضوعية وسيلةً لإظهار فعالية أداء المجموعة، والقدرة على تقييم التغيرات الفردية في الاتجاهات والقيم، عدا عن ذلك مقاييس التقدير تعطي إحساساً جيداً بالكيفية لمرشد المجموعة، الذي استطاع تقييم كل عضوٍ فيها، وتمكنه من معرفة التدخلات الأكثر والأقل فائدةً، وهذا مرتبطٌ في تحسين تصميم المجموعات المستقبلية، ويزيد من المصداقية والشفافية والمهنية لمرشد المجموعة.

3. إن الكتابة عن الخبرة الجمعية هي أساسٌ مفيد للتقييم الموضوعي لمعنى الخبرة الجمعية؛ ويكون ذلك عن طريق سؤال أعضاء المجموعة قبل البدء بأن يقوموا بتدوين همومهم، وتشجيعهم على كتابة خبراتهم وحياتهم اليومية بين الجلسات، وما يتوقعونه منها، أيضاً، وهذا يساعد الأعضاء في التركيز على الاتجاهات ذات الصلة على الأشياء الرئيسية التي يكتشفونها عن حياتهم وأنفسهم والآخرين، وتعد فرصةً لاستدعاء الأحداث المهمة في المجموعة، وتساعدهم على تحديد أكثر شيءٍ أحبوه، وكان داعماً بالنسبة إليهم، وأكثر شيءٍ لم يحبوه، ولم يكن داعماً لهم، وعملية الكتابة مهمةً للتقييم الذاتي، وهي عمليةٌ علاجيةٌ بحد ذاتها.

4. تعد جلسة المتابعة الجمعية جلسةً قيّمةً؛ لأنها تقدم لقائد المجموعة الفرصة لتقييم نواتج المجموعة، وتمنح الأعضاء فرصةً أكبر للحصول على صورةٍ أكثر واقعيةً عن الأثر الذي تركته المجموعة عليهم. (عطية، 2013؛ Corey et al., 2013)

ثانياً: الإرشاد الواقعي

يرى جلاسر أن السلوك الإنساني يجب أن يتسم بالشمولية من خلال أربعة عناصر، وهي: الفعل النشط، والتفكير، والمشاعر، والأعراض الجسمية؛ ويتمثل الفعل، أو ما يسمى بالفعل النشط، في سلوك الإنسان؛ للحفاظ على ذاته وبقائه، مثل تناوله للطعام، ونشاطه الرياضي، ودفاعه عن النفس للحفاظ عليها، وما يعرف عن التفكير أنه عملية بناء الأفكار وترتيبها وتنظيمها وإيجاد الروابط فيما بينها، ويعد التفكير والفعل العنصران اللذان يوجهان السلوك الإنساني ويسيطران عليه، أما المشاعر فهي التي تتضمن شعور الفرد بالفرح والحزن والغضب والقهر والألم والتوتر والاكئاب وغيرها من المشاعر، والأعراض الجسمية أعراض تصاحب السلوك الإنساني، مثل التعرق والقشعريرة، وغيرها من الأعراض الجسمية (Brickell, 2007).

والعلاج الواقعي علاجٌ مبنيٌّ على نظرية الاختيار، وهو شكلٌ من أشكال المعالجات النفسية طوره وليم جلاسر، كما ورد عن (Wedding & Corsini, 2013, p. 293): "إن العلاج الواقعي يؤكد من قدرة الأفراد على السيطرة على مشكلاتهم السلوكية، أو النفسية، وتساعدهم في فحص متطلباتهم، والتخطيط لإشباع حاجاتهم، وتقييم سلوكهم بطريقةٍ عمليةٍ، على يد المعالجين، والمرشدين، والمعلمين، والآباء، وآخرين".

ويعرفه برايكل (Brickell, 2007, p. 6) بأنه "طريقةٌ معرفيةٌ وسلوكيةٌ تساعد الأفراد في نمو القوة النفسية للتعامل مع الضغوط والتحديات في الحياة، والسيطرة على أفعالهم وحياتهم، حيث يؤكد العلاج على: هنا، والآن، والتركيز على الواقع الحالي لحياتهم، وتمكين المسترشدين من تحمل مسؤولية سلوكهم، وعدم قبول أنهم ضحايا تاريخهم الماضي، أو ماضي الآخرين، أو ظروف حياتهم؛ فهم قادرون على تغيير سلوكهم. وجوهر العلاج الواقعي وصميمة هو اختيار السلوك

الأكثر فاعليةً لإشباع حاجات اليوم والمستقبل، بغض النظر عما حدث في الماضي من مشكلاتٍ، أو ما قاموا به من انحرافاتٍ سلوكيةٍ"

إن جوهر العلاج الواقعي، أو ما يسمى بالاختيار، هو أننا مسؤولون عما نختار أن نفعله، والفرضية الأساسية أننا نستطيع السيطرة على مجريات حياتنا الحاضرة، وتفسر هذه النظرية (لماذا وكيف تعمل؟) وهناك نظام توزيع (Delivery System)، وهو مساعدة الأفراد في السيطرة على مجريات حياتهم، وتعليمهم أخذ اختياراتٍ أكثر فاعليةً، وهم يعاملون الناس؛ لأن المشكلة الأساسية انشغال الأفراد في علاقات غير مشبعة، وعدم مقدرتهم على الاتصال، أو أن يكونوا قريبين من الآخرين، أو أن يكون لديهم علاقات ناجحةً (Corey, 2012).

الطبيعة الإنسانية في نظرية الإرشاد الواقعي

إن وجهة نظر جلاسر للأشخاص نظرة إيجابية، ولكن أسلوب التربية لديه تقليدي، وهو الأسلوب الذي يرى أن المتعلم وعاء فارغ وأجوف، وبإمكانك أن تملأه من أنواع المعرفة كلها والحقائق، وهذا يؤكد من أهمية الذاكرة الصماء -علم من دون فهم- ومن المعرفة الواقعية التي تقلل من قيمة أسلوب حل المشكلات والتفكير الناقد؛ فالتربية التقليدية تركز على المعلم أكثر من الطالب، وفي المقابل، يستطيع الطالب التمتع بالخبرات التربوية في تحديد العلاقات، ثم اتخاذ القرارات، والتأكيد من أسلوب حل المشكلات، وهذا لا يكون إلا إذا كان المعلم التربوي محفزاً لإمكانات الطالب الكامنة وميسراً للتعلم واكتساب الخبرات، وإسقاط الأسلوب (Glasser, 2001).

ويعتقد المعالج الواقعي بأن المشكلة الأساسية لمعظم العملاء هي واحدة؛ أنهم منشغولون في علاقة غير مشبعة، وعدم قدرتهم على الاتصال، لذلك، هم يفتقرون إلى العلاقات الناجحة في حياتهم، وكلما زاد الاتصال لدى العملاء زادت نسبة الرضا والسعادة، وتقوم هذه النظرية على أن السلوك

الإنساني سلوكٌ هادفٌ، ينشأ من داخل الفرد، والإنسان مدفوعٌ بقوةٍ فطريةٍ إلى إشباع حاجاته الأساسية الخمسة كما أوردها جلاسر، وأكد أن كل شيءٍ يقوم به يتم باختياره، وذلك يعد مصدراً لحل المشكلات التي تتمثل في اختيارنا لعلاقاتٍ حاضرةٍ غير مشبعة، وإكساب طرائق لإشباع الرغبات واختيار سلوكٍ يعطينا سيطرةً أكثر فاعليةً لحياتنا، وهذا يعني قدرتنا على التعرف إلى طريقةٍ مشبعةٍ للحاجة إلى تلك العلاقات الإنسانية، وتمثلت الحاجات الإنسانية الأساسية في: البقاء، والحب والانتماء، والقوة، والحرية، والمتعة، ويهتم البقاء في الحفاظ على الحياة الصحية والذات، أما الحب والانتماء فهما الحاجة إلى الاشتراك مع الآخرين والحاجة إلى حب الآخرين، والقوة للسيطرة؛ فهي الحاجة إلى الإنجاز والتحصيل، والحرية والاستقلال الحاجة إلى عمل الاختبار، وتنطوي المتعة لتشمل الاستمتاع بملذات الحياة كلها (Corey, 2012).

وتفترض النظرية الواقعية أن الأفراد لم يولدوا صفحة بيضاء، وينتظروا القوى الخارجية لتمدهم بالحركة والدافعية للحياة، ولكنهم ولدوا بخمس حاجاتٍ مزروعةٍ فينا جينياً، ألا وهي: الحب والانتماء، البقاء، السلطة، الحرية وروح الدعابة والمرح، حيث إن كل فردٍ فينا يمتلك تلك الحاجات الخمس، ولكنها مختلفةٌ في قوة وجودها وحاجة الفرد إليها (Corey, 2012).

الحاجات النفسية في نظرية الإرشاد الواقعي

إن السلوك الإنساني سلوكٌ هادفٌ، ينشأ داخل الفرد؛ لأنه فطريٌّ، ويهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية، وتقوم نظرية الاختيار على أن سلوكياتنا كلها ما هي إلا عبارة عن محاولة للسيطرة والتحكم في العالم من حولنا بغرض إشباع هذه الحاجات الأساسية الخمسة المتأصلة في بنيتنا الجينية الفطرية، إن نظرية الاختيار مبنيةٌ على التصور القائل إن السلوك الإنساني سلوكٌ مفيدٌ

ينشأ من الأفراد أكثر من القوى الخارجية؛ فنحن نحركنا قوى ملازمةً لنا، وسلوكياتنا كلها تهدف إلى الوفاء بتلك الاحتياجات (Bradley, 2014).

وقام جلاسر بتحديد خمسة احتياجات أساسية للإنسان، وهي: البقاء، الحب والانتماء، القوة، الحرية، واللهو، فالبقاء أو الحفاظ على النفس هو أمر يتعلق بالحفاظ على الحياة والبقاء بصحة جيدة، أما الحب والانتماء فهو الحاجة إلى التعايش مع الآخرين والحاجة إلى أن يقوم الفرد بحب الآخرين وأن يحبه الآخرون، أما القوة أو التحكم الداخلي فهي الحاجة للإنجاز والتنفيذ، أو الحاجة للشعور بالمسؤولية عن حياة أحدهم، أما الحرية أو الاستقلالية هي الحاجة للاختيار، أما اللهو أو الاستمتاع فيشمل الحاجة إلى الاستمتاع بالحياة والضحك وممارسة الفكاهة، وتعتمد نظرية الاختيار على الافتراض الذي يقول إن سلوكياتنا كلها هي -وبشكلٍ أساسي- محاولة التحكم في العالم من حولنا لغرض إرضاء هذه الاحتياجات الخمسة المبينة (Glasser, 2001)، وفيما يلي تفضيلٌ بهذه الحاجات (Bradley, 2014; Corey et al., 2013):

أ. **الحاجة إلى الحب والانتماء:** إنَّ الحاجة إلى المحبة، وأن يكون الإنسان محبوباً، حاجة جينية، ولكنها متفاوتة من فردٍ إلى آخر؛ فبعض الأفراد بحاجة إليها أكثر من غيره، وهي "حاجة ملحة مستمرة وضرورية"، والحاجة إلى الانتماء حاجة أساسية؛ كوننا مخلوقاتٍ اجتماعية، فنحن بحاجة إلى أن نشعر بالانتماء، وبحاجة إلى أن نأخذ الحب ونعطيه، ويعد إشباع هذه الحاجة من أصعب أنواع الإشباع؛ لأننا بحاجة إلى شخصٍ متعاونٍ ومتفهمٍ، نسير معه لإشباعها وتحقيق الهدف المرغوب منها، وهي تدفعنا بصفةٍ دائمةٍ إلى البحث عن الاندماج مع الآخرين، وحاجتنا، أيضاً، إلى أن نشعر بأننا محبوبون ومرغوبون، وهذا هو الحد الأدنى من إشباع هذه الحاجة.

ب. **الحاجة إلى البقاء:** وهي الحاجة التي تهتم بالحفاظ على الذات؛ حيث يكون ذلك بالحفاظ على صحة الإنسان "الحياة الصحية الجسدية الجيدة" - وأيضاً، الحفاظ على النوع البشري؛ ويكون ذلك بالتزاوج والتكاثر والإنجاب، ولا يتحقق هذا وذاك إلا بتوفير الحاجات الضرورية لاستمرار الحياة البشرية من مأوى وملبسٍ ومأكلي وتوفير الظروف المادية الجيدة التي تشبع حاجة الإنسان من هذا الجانب، وقدرته على أن يفكر بهدوءٍ، وطلب المساعدة، وعلاج الإصابات الجسدية حيال وجودها، والتنقل بأمانٍ من دون الشعور بالتهديد، كما إن استخدام كل الإمكانيات المتاحة في البيئة المحيطة، من أجل البقاء والحفاظ على الأرواح وشعور الإنسان بعدم الأمان والتهديد والاحتياج الدائم، يشكل لديه عدم اتزانٍ وشعوراً بالقلق المستمر.

ج. **الحاجة إلى السلطة:** إن الحاجة إلى السيطرة والقوة في الإنجاز والتحصيل، وإحساس أن المرء مسؤول عن حياته، ويقف عند خياراته، مهما كبرت الأمور التي تقع على عاتق الفرد، ومهما كبر مقدارها، فإن حاجته أكبر إلى أن يحرز الإنجاز الذي يرغب فيه، ويريده، ويشعر بقوته وتحقيقه لذاته، والتخطيط لحياته وإدارة مواقفه، وإن عدم إشباع هذه الحاجة تولد لديه اضطراباً وعدم توازنٍ، مع شعوره بالقلق والخيبة والانهزامية والضعف.

د. **الحاجة إلى الحرية والاستقلالية:** إن إشباع حاجة الحرية والاستقلالية تشكل رغبة قوية واندفاعاً للحياة والتخطيط وإدارة أموره وتوجيهها كما يرغب وتقييمها، والانتقال إلى خطوة جديدة يخلق لدى الفرد روح التجديد والعمل والرغبة في الحياة، على نقيض الفشل في تحقيق تلك الرغبة، فإنه يؤثر سلباً على سير حياته الطبيعية، كأن تضعه الاقدار في موقفٍ وكيفيةٍ خارجةٍ عن إرادة مخططاته، فهنا تنكس إشباع تلك الرغبة، بل تسلبها وتزلزل فيها أمن الفرد واستقراره، وتقيد حريته.

هـ. الحاجة إلى الدعابة والمرح: إن الاستمتاع بالحياة والضحك والمرح أمورٌ يحتاج إليها الإنسان بين فترةٍ وأخرى، في ظل ضغوطات الحياة التي تقع على عاتقه، إذ إن الدعابة تخفف من شعوره بالقلق والألم محاولةً جعله ناجحاً ومندمجاً مع الآخرين، والفشل في تحقيق إشباع هذه الحاجة وهذا الاندماج يجعل الفرد يذهب إلى الاندماج بنفسه، ومع نفسه، والبحث داخل الذات عن الراحة لتجنب ألم الفشل، فهذا الاندماج يتخذ أعراضاً نفسيةً، أو فسيولوجيةً، أو اجتماعيةً، مثل الاكتئاب والقلق والخوف وأمراضٍ جسديةٍ أخرى.

وعليه فإن العلاج الواقعي هو عمليةٌ إرشاديةٌ تعليميةٌ تساعد الإنسان على اكتشاف حاجاته الفسيولوجية والسيكولوجية التي لم يشبعها، وتحديدًا، المشكلات الناتجة عن عدم إشباعها أو إشباعها بطرقٍ خاطئةٍ، ثم مساعدته على تكوين الصور الذهنية الإيجابية في عقله لما يريد به إشباع حاجاته بطرقٍ مشروعةٍ، وتقييم أفعاله التي يقوم بها لتحقيق هذه الصورة الذهنية، وفق قدراته وإمكاناته حسب الموارد المتاحة في بيئته التي يعيش فيها (Corey, 2008).

وتفترض نظرية جلاسر أن الفرد يختار كل ما يفعله، بما في ذلك شعوره بالتعاسة، وأن كل ما يمنحه الآخرون هو مجرد معلوماتٍ لا تجعله يشعر بأي شيءٍ، فهي تنتقل إلى المخ الذي يقرر حينئذٍ ماذا يفعل؛ فالفرد يختار الأفعال والأفكار بشكلٍ مباشرٍ، ثم يتبعه الشعور وما يحدث للجسم من تغيرات يطلق عليها الفسيولوجي، وذلك بشكلٍ غير مباشرٍ، حيث إن الهدف العام للعلاج الواقعي هو مساعدة الأفراد على (تلبية) حاجاتهم النفسية مثل الانتماء، القوة، الحرية، المرحة، في طرق مسؤولةٍ ومرضيةٍ عنها، وأثناء مساعدة الأفراد لمقابلة حاجاتهم يؤكد جلاسر من أن الأفراد يجب أن يتصرفوا بمسؤولية، وأن يتصرفوا بطريقة لا تتعارض مع الأفراد الآخرين في متابعة حاجاتهم، ولتحقيق ذلك، يأخذ الاتجاه الواقعي مساراً تعليمياً، ومن الجدير ذكره أن العمليات غير

الواعية والأحلام لا تؤدي دوراً في الإرشاد الواقعي، والمرشدون يقومون بمساعدة المسترشدين على تقييم سلوكهم الكلي وحاجاتهم وتطوير طرقٍ لتحقيق هذه الحاجات، وفي ذلك يقيم المسترشدين: هل إرادتهم واقعية؟، وهل سلوكهم يساعدهم؟ (عمر، 2004).

إشباع الحاجات النفسية

يجري إشباع الحاجات بطريقة تبادلية؛ أي أنه كلما تشبع حاجةً تظهر مكانها حاجةً جديدةً؛ فيكتسبها الإنسان عن طريق التنشئة الاجتماعية، وتخزن كألبيوم صورٍ، وهناك يحدد الإنسان لنفسه بعض النشاطات، وعند ممارسة ما تشبع الحاجة الخاصة بها، ومن ثم، يعد الفرد مسؤولاً عن اختياراته لحاجاته وطريقة إشباعها بسلوكٍ مناسبٍ موجهٍ؛ فلذلك تنمو الشخصية من خلال محاولة الفرد لإشباع حاجاته الأساسية؛ فمن يرى نفسه نشيطاً ومؤهلاً وبارعاً فهو صاحب هوية ناجحة، وهذا العاجز غير القادر والمؤهل فهو صاحب الهوية الفاشلة (الصمادي والخزعلي، 2006).

خصائص الهوية الناجحة لدى جلاسر

من وجهة نظر العلاج الواقعي يجب على الأشخاص كلهم أن يخلقوا لأنفسهم شعوراً بكونهم، من يكونون؟ (Who they are?)، ويجب أن يحققوا ذاتهم، ويشعروا أنهم على قدرٍ من الأهمية، ويشعروا بالاستقلالية والتفرد، وهذا ما يسميه جلاسر بالهوية، وهي حاجة أساسية لكل شخصٍ، ولا تقل أهميتها عن الحاجات الفطرية الأولية كالطعام والشراب والهواء لأفراد الجنس البشري كلهم (Glasser, 2001)، هذا وقد ميز جلاسر بين نوعين من الهوية؛ الأول: الهوية الناجحة، أو النجاح في تحقيقها، ويعني ذلك أن ينجح الفرد في تحديد نفسه، أو معرفة ذاته أنه ناجحٌ وجديرٌ بالثقة والاهتمام، على عكس النوع الثاني؛ الهوية الفاشلة، أو الذي يفشل في تحقيق ذاته، وهو من

أولئك الذين لم يستطيعوا إقامة علاقاتٍ حميمةٍ مع الآخرين، ولم يتحملوا المسؤولية، ويشعرون بالعجز واليأس وانعدام الثقة.

مرتكزات الإرشاد الواقعي

1. **المسؤولية:** وهي معتقدٌ أساسيٌّ من معتقدات العلاج الواقعي، وهو أن يكون الفرد مسؤولاً عن المستوى الشخصي، وهي قدرة الفرد على تحقيق حاجاته شريطة أن يفعل هذا بطريقةٍ لا تحرم الآخرين من القدرة على تحقيق حاجاتهم (Corey, 2012).

2. **الواقعية:** إن قبول المسؤولية يتطلب من الأفراد أن يواجهوا الواقع، وهذا معناه أنه يجب عليهم أن يعوا حقيقة العالم الذي يعيشون فيه على نحوٍ صحيحٍ، وأن يفهموا أن حاجاتهم يجب أن تلبى من خلال إكراه هذا العالم الذي ربما يخدعنا أو يستغلنا (Glasser, 2001)

3. **الصواب:** تعتبر الأحكام القيمية أساس الذخيرة المعرفية وجوهرها للشخص المسؤول، وإن أفعال الناس وأنشطتهم هي التي تعين وتحدد إن كان السلوك جيداً أم رديئاً، وصائباً أو خاطئاً (Glasser, 2001)

4. **الهوية:** يؤكد العلاج الواقعي من حقيقةٍ مهمة، هي أن بني البشر كلهم -بصرف النظر عن الثقافة التي يعيشون فيها- يحتاجون إلى إشباع دافعٍ أساسيٍّ وحيدٍ، وهو الحاجة إلى الهوية، وهي الشعور بالانفصال والتمايز من بعضنا في معيشتنا، على الرغم من وجودنا معاً على سطح الكرة الأرضية (Glasser, 2001).

5. **نظام WDEP** (أبو أسعد وأزاييدة، 2015؛ Bradley, 2014): يستعمل لوصف الإجراءات الأساسية عند ممارسة العلاج الواقعي، ويمكن وصف النظام بأنه فعالٌ وسهل الاستعمال، ومتعدد الثقافات ذات مبادئ إنسانيةٍ عالميةٍ، وهو يستخدم لمساعدة المرشدين في اكتشاف

حاجاتهم ورغباتهم، والأمور التي يمكن فعلها، والفرص لتقييم الذات، تم تصميم خطط لإجراء التحسينات، وصممت هذه الاستراتيجيات لإحداث التغيير في:

أ. **الرغبات (Wants):** يساعد المعالج الواقعي المسترشد للكشف عن رغباته وطموحاته وأمنيته، إذ إن الرغبات كلها مرتبطة بالحاجات الأساسية الخمسة، فهو يساعدهم في تحديد رغباتهم، وماذا يريدون من أنفسهم ومن المرشد، حيث إن أسلوبهم يهدف إلى تقارب إدراكهم للعالم الخارجي مع الداخلي من رغباتٍ وحاجاتٍ.

ب. **الاتجاه والعمل (Direction):** وهنا يركز العلاج الواقعي على السلوك الحالي، ويهتم بالأحداث الماضية فقط، وعندما تؤثر في السلوك الحالي، والسؤال الذي يطرح هو: ماذا تفعل؟، وبالرغم من أن المشكلات مصدرها الماضي، فإن المسترشدين بحاجةٍ إلى أن يتعلموا الكيفية التي يتعاملون بها مع الوقت الحالي، حيث يمكن التحدث عن الماضي إذا كان هذا يساعد المسترشد في التخطيط للمستقبل، ويساعده على اختيار ما يشبع حاجاته.

ج. **التقييم (Evaluation):** إن جوهر العلاج الواقعي هو الطلب إلى العملاء أن ينفذوا تقييم الذات، بطرح بعض الأسئلة: مثالاً على ذلك:

- هل ما تفعله الآن يساعدك أم يؤذيك؟
- هل ما تفعله الآن هو نفس ما ترغب في فعله؟
- هل سلوكك يتطابق مع ما تريده في الحياة؟

وبذلك يساعد المعالج المسترشد على تقديم سلوكهم الحاضر، وأثره على الاتجاه الذي يسير فيه بسبب هذا السلوك؟ إن توجيه الأسئلة إلى العملاء لتقييم سلوكهم الكلي هو ما صمم له العلاج الواقعي.

د. التخطيط واتخاذ الإجراءات (Plan): عمل العلاج الواقعي الرئيسي يتضمن مساعدة العملاء

أن يتعرفوا إلى طرفٍ مختلفٍ؛ لإشباع رغباتهم وحاجاتهم، وعندما يقرر المسترشد ماذا يريد أن يغير يكون مستعداً للكشف عن سلوكيات ممكنةٍ أخرى، وعمل خطة ثم تنفيذها وشعوره أن بإمكانه السيطرة على مجريات حياته.

ويرى جلاسر أن هذا السلوك الانساني يجب أن يتسم بالشمولية من خلال أربعة عناصر، وهي: الفعل النشط، والتفكير، والأعراض الجسمية، والمشاعر، حيث يتمثل الفعل، أو ما يسمى بالفعل النشط، بسلوك الإنسان للحفاظ على ذاته وبقائه، مثل تناوله للطعام، ونشاطه الرياضي، ودفاعه عن النفس للحفاظ عليها، وما يعرف عن التفكير أنه عملية بناء الأفكار وترتيبها وتنظيمها وإيجاد الروابط فيما بينها، ويعد التفكير والفعل الأمرين اللذين يوجهان السلوك الإنساني ويسيطران عليه، والأعراض الجسمية، وهي أعراضٌ جسميةٌ تصاحب السلوك الإنساني، مثل التعرق والقشعريرة وغيرها من الأعراض الجسمية.

أما المشاعر فهي التي تتضمن شعور الفرد بالفرح والحزن والغضب والقهر والألم والتوتر والاكتئاب وغيرها من المشاعر، حيث إن الاستماع إلى المسترشدين وهم يتحدثون عن مشاعرهم متمرّ، إذا ارتبط بما يفعلونه في الوقت الحاضر، وعندما يتحدثون عن مشاعرهم السلبية، يشجع المعالج الواقعي المسترشد على تغيير ما يقوم ويفكر به، بدلاً من التركيز على المشاعر، إذ إن تغيير السلوك أسهل من تغيير المشاعر، والتركيز في الحديث عن المشاعر من دون ربطها بما يقوم به من عملٍ، وبما يفكر به، فإنه يجني عملاً معاكساً لما يُراد (Corey, 2012).

فنيات الإرشاد الواقعي

ينظر للعملية الإرشادية باستخدام نظرية الاختيار كعملية تربوية تعليمية تجري بين المرشد الذي يقود العملية الإرشادية، والمسترشد الذي اختار القدوم للمرشد باحثاً عن المساعدة:

1. الاندماج: عملية علاقة مهنية مع المسترشد، وذلك يكون بالإصغاء لمشكلته واحترامه ومنحه

الحب غير المشروط، والحديث معه حسب لغته الخاصة (Glasser, 2001).

2. التركيز على السلوك الحالي: إن التغيير في المشاعر يلي التغيير في السلوك، لذلك، إن

المرشد النفسي الواقعي يهتم بما يفعله العميل، ولا يطلب منه التوسع في الحديث عن حالته

الانفعالية؛ فالهدف الأساسي للمرشد الواقعي إلى سلوك العميل هو مساعدته ليصبح مدركاً

لسلوكه؛ لأنه إذا لم يكن مدركاً لطبيعة ما يفعله، فلن يكون بمقدرته التصرف بطريقة أكثر

كفاءةً، وأكثر قدرةً (Corey, 2012).

3. التركيز على الحاضر: هنا يركز المرشد على الأحداث الجارية والنشاطات التي يمارسها في

حياته، وذلك لا يكون إلا رغبةً في اكتشاف نقاط الضعف والقوة في حياته؛ لأن التركيز على

الحاضر يعني تجاهل الماضي؛ فالإرشاد الواقعي يرفض مساعدته في تذكر الماضي، ويرفض

كشف النقاب عن الصدمة النفسية التي تسببت في حالته الحالية (Glasser, 2001).

4. تقويم (تقييم) السلوك: ما إن يشارك المرشد النفسي عميله الوعي بسلوكه الحالي، فإنه يثير

لديه قضية الصواب والخطأ، ويدفعه لفحص ما يفعله بوعي وإدراك، وهل هو في دائرة

اهتماماته وتلبية حاجاته؟ وهذا سؤالٌ تقييميٌ يجب على العميل أن يجيب عنه، وإذا لم يستطع

-أو بالأحرى- لم يدرك أنه خطأً فلن يغير سلوكه أبداً.

5. التخطيط لسلوكٍ مسؤولٍ: هذه المرحلة تعد من أكثر المراحل استهلاكاً للوقت، وهي تبدأ عندما يقوم العملاء بإصدار أحكامٍ صحيحةٍ معقولةٍ عن سلوكهم غير المسؤول، ومن هنا يبدأ التخطيط لتغيير السلوك بطرح سؤال: ما خطتك؟ (Corey, 2012).
6. التعهد أو الالتزام: إن امتلاك المرشد لخطةٍ جيدةٍ لا يعني أن المرشد سوف ينفذها، ولذلك، يطلب المرشد من العميل التعهد بتنفيذ الخطة، ويوقع المسترشد على تعهدٍ مكتوبٍ، وبهذا يؤدي دوراً مزدوجاً؛ الأول: دليلٌ على الموافقة على تغيير السلوك، والثاني: إمكانيةه بأن يتذكر مواصفات الخطة (Corey, 2012).
7. رفض الاعتذار: وهنا يرفض المرشد ولا يتقبل الأعذار التي يقدمها المسترشد مهما كانت الأسباب ويتم تقييم جدية الالتزام بالخطة وتقييم النتائج السلوكية لتنفيذ الالتزام (Corey, 2012).
8. استبعاد العقاب: إن استخدام العقاب نتيجةً لفشل العميل أمرٌ لا يقل أهميةً عن رفض أعذار العميل لعدم تحمل المسؤولية؛ فالعبارات الناقدة، والتهمك، والصمت الإستراتيجي كلها تخدم وسيلة العقاب؛ فهي تعزز هوية العميل الفاشلة (Glasser, 2001).

ثالثاً: نظرية الإرشاد الوجودي او العلاج بالمعنى

يركز العلاج بالمعنى Logo Therapy على معنى الوجود الإنساني، وسعيه الدؤوب إلى البحث عن معنىٍ لحياته، ويعد القوة الدافعة له لتحسين أسلوب حياته، لذلك، عندما يشعر الإنسان أن هذا العالم الذي يعيش فيه لا معنى له ولا قيمة، فإنه يصل به المطاف إلى سؤال نفسه: ما الفائدة من الاستمرار في الكفاح وأنا أواجه المجهول؟ (الخالدي، 2009)، والوجودية اصطلاحاً أسلوب التفكير والطريقة التي يتبناها الفرد، وهي مبنيةٌ على أن الفرد حرٌّ، ومن ثم هو مسؤولٌ عن خياراته

وأعماله، وهو من يكتب قصة حياته، ويصمم لها خريطة طريق الممرات التي سوف يمشي عليها، وأن الفرد ليس ضحيةً وقدرًا للظروف؛ لأنه هو من يختار الكيفية التي يكون فيها مغزى وجوده (Corey et al., 2013; Graber, 2004).

والعلاج الوجودي مجموعةً من الفنيات والأنشطة المستخدمة من الأسس والمبادئ التي قدمها فرانكل في نظريته العلاج بالمعنى، التي تؤكد من فريدته، وأن لديه حرية الإرادة، وأن وجوده له قيمةً ومعنى، ويمكن -بمساعدة المعالج- اكتشاف جوانب القوة والضعف، واستثمار طاقته الأصلية في إيجاد المعنى والهدف من الحياة، ومعايشة جودة الحياة (Corey, 2012).

إن فقدان معنى الحياة يقود إلى الفراغ والخواء والانسحاب، ولذلك، إن العلاج بالكلام يساعد الناس على إيجاد معنىً لحياتهم؛ وذلك في تقبل الغموض، وتعلم العيش من دون وجود سندٍ، وهذا يعد ضرورياً لتشكيل مرحلةٍ انتقاليةٍ من الاعتمادية إلى الاستقلال (Graber, 2004)، وترى الوجودية أن الناس لهم الدور الكبير في تشكيل أقدارهم، والطريقة التي يعيش به الفرد، وما سيكون عليه مستقبلاً، هي نتيجة اختياره؛ فهو يملك الحرية، ولذلك، يجب عليه تحمل مسؤولية توجيه حياته، وهذا يضع في الاعتبار الالتزام بحرية الاختيار، فإذا ابتعدنا عن هذا الالتزام بإعطاء مبرراتٍ سلبيةٍ للحقائق عن القدر السيئ والحظ العائر يؤدي بنا إلى الفشل بالقيام بالأعمال وفقدانٍ لمعنى الحياة (Corey, 2012).

أسس الإرشاد الوجودي

أكد فرانكل (2004) على أن العلاج بالمعنى يرتكز على ثلاث ركائزٍ أساسيةٍ تتمثل في: حرية الإرادة، التي تتضمن موضوع الحتمية في مقابل الحتمية الشامل، وإرادة المعنى، وتشمل النظرية الواقعية، التي بدورها تتمايز من إرادة القوة واللذة لدى فرويد وإدلر، ومعنى الحياة، ويتضمن

موضوع النسبية مقابل الذاتية، وفيما يأتي وصفٌ موضوعيٌ لمبادئ العلاج بالمعنى (Graber, 2004; Kim, 2008):

1. حرية الإرادة: العلاج بالمعنى يجعل المريض واعياً بالتزامه بمسؤولياته، وواعياً بأن تترك له حرية الاختيار بشأن إدراكه لنفسه كونه شخصاً مسؤولاً يتحمل مسؤوليته باختياره لأهدافه، وإدراك الفرد لحرية يكون قاصراً إذا كانت الحرية بلا مسؤولية.

2. إرادة المعنى: تشير إرادة المعنى إلى القوة الأولية للإنسان، التي تفيد محاولته الدائمة في البحث عن المعنى، وهذا يشير إلى إرادة المعنى.

3. معنى الحياة: إن معنى الحياة يجعل الحياة مليئةً بالمعاني، وإن الحياة بلا معنى تُشعر الفرد أنه بلا قيمة، أو بالإحساس بالخواء، أو الفراغ الوجودي، ويؤكد كيم (Kim, 2008)، من أن معنى الحياة يشير إلى اتجاهين: الأول هو كل شيء له أهمية، ويشمل الأفكار التي تتعلق بشيء ما، أو حدث، أو خبرة، ويشير إلى تفسير حدث ما من أحداث الحياة بشكل عام، أما الثاني فيشير إلى أهداف الفرد ودوافعه المرتبطة بأحداث الحياة، وعليه، يمكن معنى فهم الحياة على أنه تفسير حياة الفرد وأهدافه ودوافعه.

طبيعة النظرة للإنسان في نظرية الإرشاد الوجودي

إن الفكرة الرئيسية في العلاج الوجودي رفض الاتجاه الذي يفيد العلاج بمجموعة من التقنيات، وهي تتبنى الممارسة العلاجية على فهم معنى أن تكون إنساناً، وتدعم فكرة احترام الآخر، واستخدام الطرق المختلفة لفهمه، ونشأ هذا الفكر نتيجة الأزمات التي تصيب الإنسان في حياته المعاصرة، لمساعدته في التعايش معها وتخطيها، مثل العزلة، والغربة، واللامعنى (Corey, 2012).

إن الأبعاد الأساسية للوضع الإنساني تتضمنه الحرية، والمسؤولية، وإمكانية الوعي بالذات، وتشكيل الفرد هويةً لنفسه، والعمل على تأسيس علاقات ذات معنى، وأيضاً، الوعي بالموت والعناء، لذلك نحن من يختار أعمالنا ونضع أقدارنا، وكلما زاد وعينا بالخيارات المطروحة أمامنا زاد شعورنا بالمسؤولية لنتائج هذه الخيارات؛ لأننا معرضون للفراغ والشعور بالذنب والعزلة والوحدة ومع ذلك أمامنا فرصٌ للارتباط بالآخرين (Batthyány, 2016).

خطوات الإرشاد الوجودي

في بداية عملية الإرشاد الوجودي يقوم المعالج بمساعدة المسترشد للتوضيح ثم تحديد الأفكار والفرضيات التي يؤمن بها عن العالم، ويقوم بالتعريف عن الطرق التي يدرك بها وجوده ويعطونها المناسب ، ويفحص قيمته وقيمة معتقداتهم وافتراساتهم، ويقرر صدقها وصلاحياتها، وأنه المسؤول عن الأفعال التي يقوم بها، ثم توجيهه للفكر للحياتهم ويعرفون دورهم خلف مشكلاتهم في الحياة (Corey, 2012).

وفي الخطوة الثانية المتوسطة من خطوات الإرشاد الوجودي يقوم المعالج بتشجيعهم على اكتشاف الذات، وعمق القيم، ومنبع النظام الداخلي، وهدف ذلك وصولهم إلى استنصاراتٍ جديدةٍ، وإعادة تركيب القيم والاتجاهات، وصيانة المسترشد بأفكارٍ أفضل عن نوع الحياة التي يستحق أن يعيشها، ويطورها لشعورٍ واضحٍ اتجاه نظام قيمتهم الداخلي (Corey, 2012).

وفي نهاية الإرشاد يركز على مساعدة الأفراد في أخذ ما يتعلمونه عن أنفسهم، ليس فقط أثناء المرحلة العلاجية النهائية، بل هو مساهمةً بسيطةً في الانغماس في حياه المسترشد المتجددة، والهدف العلاجي النهائي هو مساعدة العملاء لإيجاد طرقٍ لتنفيذ قيمهم التي قاموا بطرحها بشكلٍ

محسوسٍ بين الجلسات وعند نهاية العلاج، وهنا يكشف المسترشد نواحي قوته والوسائل لكي ينعم في هذه الحياة، ويجد معنى لها (عطية، 2013).

فنيات الإرشاد الوجودي (Guttman, 2008; Graber, 2004)

1. **المقصد المتناقض (العكسي):** إن هذا الأسلوب يجعل المسترشد يتمنى شيئاً يخاف منه، أو يرغب في عمل شيءٍ يتجنب حدوثه، أو يقترب من شيءٍ يهرب منه؛ لأنه كلما زادت مقاومتنا للخوف كنا ضحايا عنده، وإذا دعمناه بحس الكوميديا والفكاهة، أو أسلوب السخرية فإنه يقضي على الشعور بالخوف والقلق.
2. **إيقاف الإمعان الفكري:** يستخدم هذا الأسلوب مع حالة الاضطراب التي تترتب على ملاحظة الذات بصورةٍ مفرطةٍ، فقد تتسبب عمليات الإمعان المفرطة والمبالغة بالفكرة في ظهور المشكلات النفسية واسعة النطاق، فتجري توعية العميل بتجاهل الأعراض، مع توجيه إمكاناته إلى الموضوعات الإيجابية.
3. **تعديل الاتجاهات:** يهدف هذا الأسلوب إلى التخفيف، محددًا من الشعور باليأس والحزن، وموسعًا نطاق المعاني ومعزراً لها، ويساعد في اكتشاف إمكاناتٍ جديدةٍ ليصبحوا بالغين ينتمون بالنضج والإحساس بالمسؤولية.
4. **الحوار السقراطي:** يعد منهج سقراط الخاص بإظهار الحقائق واكتشاف المعاني بمنزلة الأداة الأساسية للعلاج بالمعنى، وهو بمنزلة أسلوب اكتشافٍ للذات؛ فهو يساعد المسترشد ليصبح على وعيٍ بالقوة الداخلية لديه، وعلى إيجاد معنىٍ خاصٍ لحياته، وعلى استعراض الخبرات الماضية والرؤى المستقبلية.

5. **تحسين الذات التعويضي:** علاجٌ يهدف إلى تحسين شعور الفرد بقدراته المتاحة في جوانبٍ أخرى من حياته، غير التي كانت خبراتٍ سلبيةً أو معطلةً، وهو أسلوبٌ علاجيٌّ يساعد الفرد من خلال الاستفادة من قدراته غير المستغلة لتخفيف الألم (Frankl, 2008).
6. **تحليل المعنى:** أسلوبٌ علاجيٌّ يساعد على توضيح معنى الحياة لدى العميل، من خلال اتساع الوعي الشعوري لديه، والاستفادة من قدراته الابتكارية في أثناء الممارسات الاجتماعية (Guttman, 2008).
7. **إعادة البناء الموقفي:** أسلوبٌ يهدف إلى مساعدة العميل للاستفادة من السيطرة على الموقف المُشكّل، خاصةً مواقف الحياة الضاغطة، من خلال تخيل العميل سيناريو أسوأ من الموقف الضاغط الذي يعايشه، وسيناريو آخر يتخيل فيه موقفاً أفضل من الذي يتعايش معه، ويفاضل بينهما، مع إجراء حوارٍ ونقاشٍ.
8. **أسلوب المسرحيات القائمة على المعنى:** وهذا الأسلوب يأخذ الطابع الجماعي، وفيه يحكي كل عميلٍ قصته، وسيرته الذاتية، على هيئة حوارٍ مع المشاركين والمرشد، ويتضح لكل مسترشدٍ معنى حياته بشكلٍ تلقائيٍّ.
9. **تبعاد الذات:** وهو أسلوبٌ يساعد العميل على الابتعاد عن التفكير بالأسلوب الذي يؤدي إلى الوقوع بالمشكلات.
10. **أسلوب القصة الرمزية:** هنا يقوم المرشد برواية قصةٍ للمسترشد توضح معنى معيناً قد يصعب التعبير عنه مباشرةً.

رابعاً: الدراسات السابقة

في هذا القسم تم استعراض الدراسات السابقة؛ العربية منها والأجنبية، ذات الصلة بعنوان البحث ومتغيراته، وتم عرض هذه الدراسات من الأحدث إلى الأقدم، وتنقسم تلك الدراسات في هذا الفصل إلى ثلاثة محاور، هي:

الدراسات السابقة المتعلقة بعائلات الأسرى أو السجناء

أجرى عابد وسلامة (2018) دراسةً هدفت إلى بناء برنامجٍ إرشاديٍّ يستند إلى النظرية الإنسانية يخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الصهيوني ومعرفة مدى فاعليته، وطبقت الدراسة على عينةٍ قصديّةٍ مكونةٍ من (18) زوجة أسيرٍ تمثل المجموعة الضابطة، و(12) زوجة أسيرٍ تمثل المجموعة التجريبية، واستخدم الباحثان المنهاج شبه التجريبي، وأظهرت النتائج وجود فروقٍ دالّةٍ إحصائياً في درجة فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروقٍ دالّةٍ إحصائياً في خفض الضغوط النفسية التي تعزى إلى سنوات اعتقال الزوج، وعدم وجود فروقٍ دالّةٍ إحصائياً في درجة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى يعزى إلى التفاعل بين كلٍ من المجموعة وعدد سنوات اعتقال الأزواج، وكانت الفروق لصالح عدد السنوات الأكثر في المجموعة التجريبية.

وأجرى أبو بكر (2018) دراسةً هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط الحياتية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، وكذلك للكشف عن الفروق الجوهرية في المتغيرات موضع الدراسة تبعاً لمتغيري عمر الزوجة ومستوى دخل أسرة الأسير، كما هدفت إلى الكشف عن دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بمستوى الضغوط الحياتية لديهن، وقد استخدم الباحث المنهج

الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياسي المساعدة الاجتماعية والضغط الحياتية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، وتم تطبيق هذه الأدوات على عينة مقدارها (71) زوجة من زوجات الأسرى في محافظة جنين، وأسفرت النتائج عن أن هناك علاقة عكسية بين المساعدة الاجتماعية ومستوى الضغوط النفسية وأظهرت أن مستوى المساعدة الاجتماعية جاء بدرجة متوسطة وأن زوجات الأسرى يعانون من ضغوط حياتية بدرجة متوسطة.

وأجرت السعدي (2016) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مفهوم معنى الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في ضوء متغيرات (العمر، عدد الأبناء، المستوى التعليمي للزوجة، مدة حكم الزوج)، واستخدمت الباحثة مقياس معنى الحياة من أعدادها، وتلقت عينة الدراسة (118) زوجة أسير ما زال في المعتقل وتمثل 50% من مجتمع الدراسة في جنين، وتوصلت النتائج إلى أن معنى الحياة لدى زوجات الأسرى كان متوسطاً، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضوء متغيرات الدراسة.

وأجرت كلٌّ من وولستورم وبيرجينبلاد (Wallström & Bergenblad, 2015) دراسة سعت إلى فحص تأثير تمويل المشاريع الصغيرة في تمكين زوجات السجناء مادياً واجتماعياً في ميدلين الواقعة في كولومبيا، والتي ترتفع فيها نسب الجريمة وأعداد السجناء الذين ترك بعضهم زوجاتهم خلفهم يعانون ضنك العيش والمشاعر السلبية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج النوعي القائم على المقابلات المعمقة شبه المقننة والملاحظة الميدانية لظروف العيش ومدى تقدم المشاريع الصغيرة المقترضة، وتم ذلك على (19) زوجة من زوجات السجناء المقترضات لتمويل مشاريعهن الصغيرة، وتم مقابلة مسؤول إحدى مؤسسات إقراض المشاريع الصغيرة ورجل دين يقيم في السجن ويقدم الوعظ للسجناء، وتراوحت أعمار الزوجات بين 20 إلى 50 عاماً، وجميعهن لديهن أبناء

ومن مستويات تعليمية متواضعة، وأشارت النتائج أن تمويل المشاريع الصغيرة كان لها دور في تمكين زوجات السجناء من حيث مشاعر الإنجاز والنجاح وتحقيق ربح مالي وتأمين حياة كريمة للزوجات وأبنائهن، وتحقيق مشاعر الاستقلالية، ولكن رغم ذلك فما زالت زوجات السجناء يشعرون بضعف القيمة الاجتماعية وزيادة الضغوط الاجتماعية الواقعة عليهن بسبب سجن أزواجهن.

وقام كل من نجيب وبنات وردايدة وليوم وربيح (Najib, Banat, Radida, Labom, & Rabe, 2015) بإجراء دراسة للكشف عن الخبرات الصادمة لدى أمهات الأسرى الفلسطينيين، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة قصدية تكونت من (40) أمماً من ضواحي القدس (أبو ديس والعيزرية)، وتم استخدام الأسلوب الكمي القائم على المنهج الوصفي المسحي، وذلك عبر توزيع استبانة احتوت 20 فقرة متعلقة بأعراض الصدمة، وأظهرت النتائج أن التجارب المؤلمة والخبرات الصادمة منتشرة بشكل كبير بين أمهات الأسرى الفلسطينيين. إذ أفادت 72.3% منهن تعرضن لصدمة نفسية، وأظهرت النتائج أيضاً أن حجم الأسرة والمستوى التعليمي كانا من العوامل الهامة للتنبؤ بالتجارب الصادمة بين أمهات الأسرى الفلسطينيين، إذ تبين أن الأمهات اللواتي يعشن في أسر نووية أو صغيرة الحجم أكثر شعوراً بالخبرات الصادمة، مقارنة بالأمهات اللواتي يعشن في أسر ممتدة أو كبيرة، كما تبين أن الأمهات الأقل مستوى تعليمياً أكثر شعوراً بالخبرات الصادمة مقارنة بالأمهات من المستويات التعليمية الأعلى، وأوصت هذه الدراسة بضرورة تطبيق برامج إرشادية لأمهات الأسرى للتخفيف من معاناتهن.

وأجرت نجم (2010) دراسةً هدفت إلى التعرف إلى السمات المميزة لزوجات الأسرى الفلسطينيين مع زوجات غير الأسرى في ضوء بعض المتغيرات، حيث استخدمت الباحثة مقياس آيزنك للشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (263) زوجةً من زوجات الأسرى وغير الأسرى، وبينت

النتائج أنه يوجد فرق بين أفراد عينة الدراسة لسمات الشخصية في بُعدي الانبساط والانطواء، تبعاً لمتغير زوجات الأسرى وغير الأسرى لصالح زوجات غير الأسرى، وفي بُعد العُصابية لصالح زوجات الأسرى، وفي بُعد الذُهانية والكذب لا توجد فروق، وتوجد فروق دالة إحصائية في بُعد الكذب لصالح الفئة العمرية 30 عاماً فأكثر، كما أنه توجد فروق في بُعد العُصابية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة الشهادة الأقل من الثانوية، وأما باقي الأبعاد فلا توجد فروق تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، أيضاً، توجد فروق دالة إحصائية في بُعدي الانبساط والانطواء وبعد العصابية لصالح فئة عدد الأولاد (1-3)، وبُعد الكذب والجاذبية الاجتماعية لصالح فئة الأولاد (4) فأكثر) ولا توجد فروق في بُعد الذُهانية تبعاً لمتغير عدد الأبناء، كما أنه توجد فروق دالة إحصائية في بُعد الجاذبية الاجتماعية تبعاً لمتغير سنوات الزواج لصالح فئة 10 سنوات فأكثر، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في أب عاد الشخصية تبعاً لمتغير درجة القرابة، ولا توجد فروق في باقي أبعاد الشخصية تبعاً لمتغير سنوات الزواج.

وأجرى يوسف وشريف (Yousefi & Sharif, 2010) دراسة هدفت إلى فحص مستوى الرفاهية النفسية وأعراض الضغط النفسي والعلاقة بين المتغيرين لدى الزوجات الإيرانيات الفاقات أزواجهن جراء الحروب بسبب القتل أو الأسر، وزوجات المحاربين القدامى من ذوي الإعاقات، واللواتي يقمن في مدينة قم، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استهداف عينة عشوائية تم اختيارها من قاعدة بيانات مؤسسة المحاربين القدامى الإيرانية، وتم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات هي؛ زوجات فقدن أزواجهن المحاربين بسبب القتل، وزوجات فقدن أزواجهن كأسرى حرب، وزوجات لديهن أزواج من المحاربين الذين أصيبوا بإعاقات جراء الحروب التي شاركوا فيها، وتم استخدام أداتين لجمع البيانات هما؛ مؤشر الرفاهية النفسية وقائمة أعراض الضغط النفسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية جوهرية بين الرفاهية النفسية وأعراض الضغط النفسي،

واختلفت مستويات الرفاهية النفسية وأعراض الضغط النفسي باختلاف مجموعات الدراسة، إذ تبين أن الزوجات الفاقات لأزواجهن بسبب القتل أو الأسر يعانين من نفس المستوى من الضغط النفسي وأكثر من النساء اللواتي لديهن أزواج مصابين بإعاقات مختلفة، وتبين كذلك أن زوجات الأسرى يعانين من ضغوط أسرية كبيرة مقارنة بباقي الزوجات، رغم ذلك فإنهن يشعرن بالرفاهية النفسية أكثر من باقي الزوجات، كما أشارت النتائج أن الشجارات الأسرية بين الزوجات وأبنائهن من أكثر المتغيرات التي تتبأ سلبياً بالرضا عن الحياة والرفاهية النفسية لديهن.

وأجرى لافي (2005) دراسةً بعنوان "الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين"، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الضغوطات ببعض المتغيرات لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال، مثل عمر الزوجة والمستوى الاقتصادي والتعليمي والاجتماعي وعدد أبنائها ومستوى الالتزام بالقيم الدينية، وكانت عينة البحث تتكون من (93) زوجةً من زوجات الأسرى، واستخدم الباحث (المنهج الوصفي التحليلي)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مستوى الضغوطات النفسية فوق المتوسط ودون المتوسط على الجانب النفس جسمي. وكما أظهرت الدراسة وجود فروق لمستوى الضغوطات النفسية تعزى إلى مستوى تعليم الزوجة والمستويين الاقتصادي والاجتماعي، وعدم وجود فروقٍ في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى عمر الزوجة وعدد الأبناء ومستوى الالتزام بالقيم الدينية لدى الزوجة.

المحور الثاني: الدراسات السابقة المتعلقة بالإرشاد الوجودي

أجرى معالي (2019) دراسة هدفت إلى بناء برنامج إرشادي وجودي لخفض الحزن العميق وتحسين التكيف النفسي لدى عينة من المطلقات، تألفت عينة الدراسة من (30) مطلقة تم اختيارهن بطريقة قصدية، وتم توزيعهن إلى مجموعة تجريبية تكونت من (15) مطلقة تعرضن

لبرنامج العلاج الوجودي بينما تكونت المجموعة الضابطة (15) مطلقة لم يتعرضن للبرنامج الوجودي، وفحصت الدراسة أثر العلاج الوجودي في خفض الحزن العميق وتحسين التكيف النفسي الاجتماعي، وأشارت نتائج التحليل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في خفض الحزن العميق وتحسين التكيف النفسي الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية.

وأجرت وشاح (2019) دراسةً هدفت إلى معرفة فاعلية لبرنامج إرشادي بالمعنى لتعزيز الرضا عن الحياة والتفاؤل لعينة من مريضات سرطان الثدي، اشتملت عينة الدراسة على (20) من مريضات سرطان الثدي المترددات على مركز الصحة النفسية البريج، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، قوام كل مجموعة (10) من المريضات واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وأدوات القياس؛ استبانة الرضا عن الحياة، واستبانة التفاؤل، وبرنامج الإرشاد بالمعنى، وأهم ما توصلت إليه الدراسة؛ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية للرضا عن الحياة والتفاؤل في التطبيقين؛ القبلي، والبعدي، لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، للرضا عن الحياة والتفاؤل في البعدي لصالح الاختبار البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية للرضا عن الحياة والتفاؤل في التطبيق البعدي والتتبعي من خلال عرض النتائج تؤكد الدراسة على فعالية البرنامج الإرشادي بالمعنى في تحسين وتعزيز الرضا عن الحياة والتفاؤل مع مريضات سرطان الثدي، كما توصي الباحثة بتطوير برامج إرشادية شمولية قائمة على العلاج بالمعنى لمساعدة مريضات سرطان الثدي للإقبال على الحياة.

وقامت النوايسة والهوراري (2018) باستقصاء أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج بالمعنى وتخفيف مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين والممرضات، وتكونت العينة من (18) ممرضاً وممرضةً منهم (7) ممرضين و(11) ممرضة، وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي من إعداد كرسيتينا ماسلاش وسوزان جاكسون المقنن على البيئة العربية، وبرنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى من إعداد الباحثين، حيث استخدم المنهج شبه التجريبي، وأظهرت النتائج أن الممرضين يعملون من درجة متوسطة بشكل عام من الاحتراق النفسي على كل الأبعاد، وكان أعلاها بعد نقص الشعور بالإنجاز يليه بعد الإجهاد الإنفعالي، وأقلها بعج تبدل المشاعر، ولم تظهر النتائج فروق دالة إحصائية بين الممرضين تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور وإناث)، في الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممرضين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية على بعدي الإجهاد الإنفعالي وتبدل المشاعر، بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المتزوجين والمتزوجات على بعد نقص الشعور، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الممرضين باختلاف سنوات الخدمة على الدرجة الكلية للمقياس وعلى جميع أبعاده، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على الدرجة الكلية للمقياس وعلى جميع أبعاده لصالح المجموعة التجريبية. في جميع أبعاد الاحتراق النفسي.

وفي دراسة أجراها عبد الرحمن (2016) هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم، واشتملت عينة الدراسة على 10 طلاب من مدرسة الأمل للصم، وجرى تقسيمها إلى 5 من الإناث و5 من الذكور، واستخدم الباحث مقياس الهدف من الحياة لذوي الإعاقة السمعية، وبرنامج العلاج بالمعنى، واستمارة المقابلة الشخصية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب أفراد

المجموعة التجريبية من الذكور والإناث في القياسين؛ القبلي والبعدي، على مقياس الهدف من الحياة لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الهدف من الحياة، وأيضاً، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية من الذكور والإناث على مقياس الهدف من الحياة في معدل الاستجابة للبرنامج.

وأجرت عويضة وحدي (2014) دراسة هدفت إلى بناء برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية واستقصاء فاعليته في تحسين الذكاء الروحي والكفاية الذاتية المدركة لدى المصابات بسرطان الثدي، وتكونت عينة الدراسة من (24) سيدة من الأردن مصابات بسرطان الثدي، وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين؛ المجموعة التجريبية وعددها (12)، والمجموعة الضابطة وعددهم (12) سيدة لم تتعرض لمعالجة، ثم تم تطبيق مقياس الذكاء الروحي ومقياس الكفاية الذاتية المدركة ومقارنة الأداء القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، وأظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الذكاء الروحي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ولبعد التسامي الروحي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الكفاية الذاتية المدركة بين المجموعة التجريبية والضابطة، ما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الوجودي الجمعي في تحسين الذكاء الروحي للمصابات بسرطان الثدي.

وقام باسون (Passon, 2012) بدراسة هدفت إلى العلاج بالمعنى والتحليل الوجودي في علم النفس الإرشادي ليكون مدخلاً وقائياً وعلاجياً للاحتراق النفسي؛ فقد استخدم العلاج بالمعنى في التخلص من الاحتراق النفسي، ومعايشة السعادة، وذكر أن الشخص لديه إرادة داخلية، وأسفرت دراسته عن فعالية العلاج بالمعنى في معايشة الشخص بفاعلية وتكوين علاقات ذات معنى مع

الآخرين، وكشفت أن الأشخاص الذين خضعوا للعلاج النفسي الوجودي بعد انتهاء العلاج وجدوا معنىً جيداً للحياة مقارنةً مع ما قبل العلاج، وارتبطت ارتباطاً إيجابياً بجودة الحياة، وتوسط العلاقة بين وجود المعنى ونتائج العلاج.

وأجرى الطبيب فان بيلت (Van Pelt, 2010) دراسةً هدفت إلى تقصي فاعلية العلاج بالمعنى على القلق والاضطرابات الاكتئابية لدى الأطفال، وكيفية تأثيرها على الصحة النفسية، وحذر الطبيب -نتيجةً لخبراته العملية في طب المراهقين- من القلق والاكتئاب لدى الشباب، وبيّن السبيل للخروج منه، وبيّن أن تدعيم الجوانب الإيجابية لا يكون إلا بتنمية الذات والمعنى الإيجابي، وهذا لا يتم إلا بإبراز قوة المعنى التي تحرك الإنسان نحو النمو والصحة النفسية الإيجابية، وذلك من خلال برامجٍ علاجيةٍ تنمي الشخصية، وقد أشاد بالعلاج المتمركز حول المعنى وأهميته تدعيمه في الجامعات، وأشار إلى إيجاد المعنى من خلال الألم، وباستخدامه وسيلةً لعدم الشعور بالذنب، وأكد بدوره على أهمية العلاج بالمعنى للمرشدين النفسيين بالجامعات.

كما قام ساوثويك وآخرون (Southwick et al., 2006) بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية العلاج بالمعنى كعلاج مكمل في علاج اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة: تدخل قائم على تنمية معنى الحياة"، وهدفت الدراسة إلى معرفة دور العلاج بالمعنى لدى فرانكل في علاج أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وذلك لدى عينة من المحاربين القدامى مروا بخبراتٍ صادمةٍ، ومحنٍ عظيمةٍ، أدت إلى وجود العديد من الأعراض النفسية المزمنة التي نتجت عن التعرض للصددمات ومواجهة الموت، وقد تمثلت عينة الدراسة من ثلاث حالاتٍ مزمنةٍ، وقد تم عمل برنامجٍ علاجيٍّ قائمٍ على العلاج بالمعنى، وقد استمر البرنامج على مدى أشهرٍ عديدةٍ، ودارت الجلسات العلاجية نحو تحقيق أربعة أهدافٍ، هي: التخلص من الشعور بالذنب، والتخلص من الفراغ الوجودي

وفقدان المعنى والهدف من الحياة، والتخلص من شعور عدم الأمل في المستقبل، والتخلص من النزعة إلى جهة الضبط الخارجي. وقد بدأت الجلسات بالتعريف بفرانكل وخبرته الأليمة في معسكرات الاعتقال ومواجهته للموت، وفي الجلسات التالية تضمنت إقناعهم أن الموت بإمكانه المجيء في أية لحظة، وتضمنت، أيضاً، الإتيان بالذكريات التي حاول فيها المريض مساعدة الزملاء في إبقائهم أحياء، وذلك في محاولة لمعالجة الشعور بالذنب، وتطبيق القصص الرمزية، وقد كان العلاج بالمعنى له أثرٌ خلاقٌ في تحسن الشعور بالذنب والفراغ الوجودي والإحساس بمعنى الحياة لدى أفراد العينة.

وأجرى الشعراوي (2014) دراسةً هدفت إلى بناء برنامجٍ إرشاديٍّ للعلاج بالمعنى وفحص فاعليته في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي في جامعة نبيها، وتكونت العينة من (20) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ تجريبية، عددها 10، وضابطةٍ عددها 10، وطبق مقياس جودة الحياة وبرنامج العلاج بالمعنى، وأشارت النتائج إلى وجود فروقٍ ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الحياة وجودتها في القياسين؛ القبلي، والبعدي، لصالح القياس البعدي.

المحور الثالث: الدراسات السابقة المتعلقة بالإرشاد الواقعي

هدفت دراسةٌ أجراها الدهام وأبو عطية (2017) إلى التعرف إلى فاعلية الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين، وبلغ عدد أفراد الدراسة (30) طالباً من مدمني الإنترنت من مدرستين في عمان تتراوح أعمارهم بين 14-18 سنة، وجرى تقسيمهم إلى مجموعتين؛ تجريبية وضابطة، في حين تلقت التجريبية برنامجاً إرشادياً مستنداً إلى النظرية الواقعية، مدة البرنامج 14 جلسةً إرشاديةً بواقع جلتين أسبوعياً، بينما

المجموعة الضابطة لم تخضع لأي تدريب، وجرى تطبيق قياس قبلي على مقياس إيمان الإنترنت ومقياس المهارات الاجتماعية على أفراد الدراسة جميعاً، وبعد انتهاء البرنامج، جرى تطبيق مقياسٍ بعدي على المقياسين يشمل أفراد العينة كلهم، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة أجراها سوالمة وصمّادي (2011) إلى التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى عينةٍ من النساء الحوامل واختبار فاعلية برنامجٍ إرشاديٍّ جمعيٍّ مستندٍ إلى النظرية الواقعية في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لديهن، واختيرت مشاركات الدراسة من الحوامل اللواتي يراجعن مراكز الأمومة والطفولة في محافظة عجلون بمنطقة عرجان، وبلغ عدد المشاركات (32) امرأةً حاملاً، تراوحت مدة الحمل من شهرين إلى 7 أشهر تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين؛ المجموعة التجريبية وعدد أفرادها (16) امرأةً حاملاً خضعن للبرنامج الإرشادي الواقعي، والمجموعة الضابطة عدد أفرادها (16) امرأةً حاملاً لم تخضعن لأي برنامجٍ، وطبقت القياسات القبليّة والبعديّة، مقياس الضغوط النفسية وقلق الحالة، وأشارت الدراسة إلى أن النساء الحوامل يعانين بدرجةٍ مرتفعةٍ، وهناك أثرٌ للبرنامج الإرشادي في تخفيف الضغوط وقلق الحالة لدى النساء الحوامل.

أجرى المياحي (2010) دراسةً هدفت إلى فحص فاعلية برنامجٍ إرشاديٍّ جمعيٍّ للتدريب على المهارات الاجتماعية في ضوء نظرية العلاج الواقعي، لدى طلبة التعليم الأساسي بسلطنة عمان، وتألّفت عينة الدراسة من (20) طالباً من الصف الثامن الأساسي وهم الحاصلون على أقل الدرجات في مقياس المهارات الاجتماعية المطبق على مجتمع الدراسة البالغ (98) طالباً، وقد تم توزيع أفراد الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين؛ تجريبيةٍ، وضابطةٍ، حيث قدم للمجموعة التجريبية

للبرنامج الإرشادي المكون من (16) جلسةً بينما لم يقدم للمجموعة الضابطة أي برنامج إرشادي من أي نوع، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين أداء المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالةٍ إحصائيةٍ في قياس المتابعة للمهارات الاجتماعية بين متوسطي المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية، وقد خلصت النتائج أن البرنامج الإرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية كان فعالاً في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب التعليم الأساسي بسلطنة عمان.

وهدفت دراسةٌ أجراها الصمادي والزعبي (2007) إلى التعرف إلى أثر برنامج إرشادي جمعي عبر استخدام العلاج الواقعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينةٍ من الطلبة الأيتام، حيث شارك في الدراسة 30 طفلاً من الأيتام في جمعية الملك حسين الخيرية لرعاية الأيتام بإربد، وجرى تقسيم الأطفال لمجموعتين متكافئتين؛ تجريبيةٍ وضابطةٍ، وفي كل مجموعةٍ 15 طفلاً، وتلقت التجريبية برنامجاً إرشادياً واقعياً، وفي المقابل، لم تتلقَ المجموعة الضابطة أي برنامج إرشادي، وأظهرت النتائج وجود أثر للبرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى نظرية العلاج الواقعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسةٌ أجراها الصمادي والخزعلي (2006) إلى التعرف إلى فاعلية الإرشاد الجمعي الواقعي في تنمية المهارات الاجتماعية، وتعديل مركز الضبط لدى الأطفال المعرضين للخطر، حيث بلغ عدد عينة الدراسة (60) طفلاً من الأطفال المعرضين للخطر تتراوح أعمارهم بين (12-18) عاماً وجميعهم ذكور، وجرى توزيع الأطفال عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، وبلغ عدد المجموعة الضابطة 30 طفلاً، والمجموعة التجريبية 30 طفلاً، ثم جرى تقسيم

المجموعتين؛ التجريبية والضابطة إلى 4 مجموعاتٍ حسب الفئة العمرية تألفت كل مجموعةٍ من 15 طفلاً، وخضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي جمعي واقعي، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لأي برنامج، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي الواقعي من خلال 14 جلسةً إرشاديةً تدريبيةً على مدى شهرين لتدريب الأطفال المعرضين للخطر، وأظهرت النتائج وجود أثر للبرنامج الإرشادي الواقعي في تنمية المهارات الاجتماعية وتعديل مركز الضبط نحو الداخل لدى الأطفال المعرضين للخطر الذين خضعوا للبرنامج، كما أظهرت النتائج عدم وجود تفاعلٍ بين العمر الزمني والبرنامج الإرشادي فيما يتعلق بتنمية المهارات الاجتماعية وتعديل مركز الضبط، وهذا يدل على أن فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي لا يتأثر بالعمر.

وتناولت الدراسة التي قام بها لويد (Loyd, 2005) تأثيرات مبادئ العلاج الواقعي ونظرية الاختيار على طلاب المدرسة العليا لإشباع الحاجات النفسية وتغيير السلوك، وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى فاعلية نظرية الاختيار والعلاج الواقعي على إدراك طلاب المدرسة لإشباع حاجاتهم النفسية التي حددها جلاسر، وهي: الانتماء والقوة والمرح، كما هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى تأثيرها على تغيير سلوكهم؛ حيث إن النقص في إشباع هذه الحاجات النفسية يؤدي إلى اختيار السلوكيات المعرّقة والمدمرة للذات، وإلى انخفاض الدافعية في الأداء الأكاديمي، وإلى علاقات اجتماعية غير مشبعة في حياة طلاب المدرسة الثانوية نتيجةً لافتقارهم لفهم العلاقة بين حاجاتهم النفسية وسلوكهم، وتكونت عينة الدراسة من 68 طالباً في المرحلة الثانوية، جرى تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية: وعددها 34 طالباً، وضابطة: وعددها 34 طالباً جرى اختيارهم عشوائياً، وطبق الباحث أدوات الدراسة؛ وهي: مقياس إشباع الحاجات النفسية الأربعة للعلاج الواقعي، بالإضافة إلى برنامج إرشادي جمعي واقعي، وتوصل الباحث إلى فاعلية البرنامج الإرشادي

الواقعي، في رفع مستوى إدراك الطلاب لإشباع حاجاتهم النفسية ونمو المسؤولية الشخصية، واختيارهم السلوك الفعال لخفض السلوك غير المسؤول.

وتناولت دراسة قام بها كيم (Kim, 2002) فاعلية برنامج للعلاج بالواقع على رفع مسؤولية أطفال المدارس الابتدائية في كوريا، وكانت عينة البحث مجموعةً تجريبيةً، وعددها (13) طفلاً، ومجموعةً ضابطةً تكونت من (13) طفلاً من الصف الخامس، واستخدم الباحث مقياساً لقياس مدى تأثير هذا البرنامج خلال 8 أسابيع لرفع مستوى السيطرة الداخلية والمسؤولية الاجتماعية، واحتوى على مفاهيم رئيسية، هي: برنامج العلاج بالواقع والمسؤولية، وتلاميذ المدارس الابتدائية، وبرنامج الفاعلية واختيار السلوك، وموقع السيطرة الداخلية، وتم تطبيقها على المرحلة العمرية من (6-12) سنةً، وأوضحت الدراسة نتائج فاعلية البرنامج للعلاج بالواقع على تعديل سلوك الأطفال بالمدرسة، وهدفت الدراسة إلى إعداد برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية بغية إحراز تحسين في تقدير الذات لدى عينة من طالبات كلية التربية التي تتراوح أعمارهن من 17.5 إلى 19 سنة تقريباً.

التعقيب على الدراسات السابقة

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة وتحديد أهدافها، وبناء الإطار النظري، وكيفية بناء أدوات القياس، وكيفية تنفيذ الدراسة، ومناقشة نتائج الدراسة الحالية ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة، إذ أظهرت بعض الدراسات السابقة قوة العلاج الواقعي، وكشفت بعض الدراسات عن الأثر الإيجابي الذي يتركه العلاج بالمعنى على أعضاء المجموعات الإرشادية، وما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة الآتي:

1. أنها تستهدف نظريتين قويتين، ولهما الأثر الإيجابي على الأفراد الذين تستهدفهم في البحث.

2. أن أحد المتغيرات يستهدف الجانب الروحي، وهو البحث عن المعنى.
3. أن أحد المتغيرات يستهدف الجانب السيكولوجي، ما يضيف تكاملاً في العمل الإرشادي،
ويحقق الهدف المنشود.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل الطريقة والإجراءات، ويشمل منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، والعينة التي تم تطبيق الدراسة عليها، ويحتوي وصفاً لأدوات الدراسة المستخدمة لجمع البيانات، ومؤشرات صدقها وثباتها، وبياناتاً لإجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وطبيعة البرنامج التجريبي.

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج شبه تجريبي القائم على فحص أثر المتغير المستقل (برنامج إرشادي جمعي وجودي واقعي) على المتغيرين التابعين (معنى الحياة والحاجات النفسية) لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة نابلس، وفي المنهج شبه التجريبي لا يتم ضبط المتغيرات الدخيلة جميعاً بمقدار ضبطها في التصاميم التجريبية الحقيقية، وإنما يتم ضبطها ضبطاً يحول بين مهددات الصدق الداخلي والصدق الخارجي من أن يكون لها أثرٌ على صدق التجربة (الشايح، 2019)، واستخدمت الباحثة تصميم مجموعتين متكافئتين بقياسين؛ قبلي، وبعدي، وقامت هذه الدراسة على أساس فحص أثر فاعلية برنامج إرشادي جمعي وجودي واقعي، البرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية، في حين لم تتلقَ المجموعة الضابطة أية معالجة، وجرت مقارنة نتائج القياسين القبليين والبعدين للمجموعتين، بالإضافة إلى مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لكل

مجموعة على حدة، وذلك للمتغيرين التابعين؛ معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية، وتصميم الدراسة بالرموز يوضحها الآتي:

R	G_{exp}	O_{pre-exp}	X	O_{post-exp}
R	G_{con}	O_{pre-con}	----	O_{post-con}

حيث تشير الرموز إلى:

R: العشوائية، وتعني عشوائية توزيع الأفراد على المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، بحسب متغيري الدراسة التابعين (معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية)، ومن الجدير ذكره أن عشوائية الاختيار من مجتمع الدراسة لم تكن حاضرة.

G_{exp}: المجموعة التجريبية، وهي المجموعة التي تلقت برنامجاً إرشادياً جمعياً وجودياً واقعياً.

G_{con}: المجموعة الضابطة، وهي المجموعة التي لم تتلقَ البرنامج الإرشادي.

O_{pre-exp}: القياس القبلي لمتغيري الدراسة التابعين المتمثلين بمعنى الحياة والحاجات النفسية، ومجالتهما لأفراد المجموعة التجريبية.

O_{pre-con}: القياس القبلي لمتغيري الدراسة التابعين المتمثلين بمعنى الحياة والحاجات النفسية، ومجالتهما لأفراد المجموعة الضابطة.

X: المعالجة التجريبية، المتمثلة في تطبيق برنامج إرشادي جمعي وجودي واقعي، البرنامج الذي تلقتَه المجموعة التجريبية.

O_{post-exp}: القياس البعدي لمتغيري الدراسة التابعين المتمثلين في: معنى الحياة والحاجات النفسية، ومجالتهما لأفراد المجموعة التجريبية.

O_{post-con}: القياس البعدي لمتغيري الدراسة التابعين المتمثلين في: معنى الحياة والحاجات النفسية،

ومجالتهما لأفراد المجموعة الضابطة. والجدول الآتي يوضح تصميم الدراسة بالكلمات:

جدول (1):

تصميم الدراسة

العشوائية	المجموعة	القياس القبلي	المعالجة	القياس البعدي
عشوائية التوزيع على المجموعتين باستخدام أسلوب التناظر لدرجات زوجات الأسرى على مقياسي: معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية	التجريبية	قياس معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية	برنامج إرشادي جمعي وجودي واقعي	قياس معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية
عشوائية التوزيع على المجموعتين باستخدام أسلوب التناظر لدرجات زوجات الأسرى على مقياسي: معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية	الضابطة	قياس معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية	بغير معالجة	قياس معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من زوجات الأسرى جميعاً في محافظة نابلس، ويبلغ عدد أسرى محافظة نابلس الذين يقعون في سجون الاحتلال الصهيوني ما يقارب الـ (1000) أسير، ومنهم (90) أسيراً محكومين بالمؤبدات (هيئة شؤون الأسرى والمحررين، 2017)، وبحسب وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا، 2016) تبلغ نسبة الأسرى المتزوجين في السجون الصهيونية حوالي (28%)، وعليه، بلغ عدد زوجات الأسرى في محافظة نابلس (280) زوجة تقريباً.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة من خلال استخدام أسلوب المعاينة المتيسرة أو المتاحة - نظراً للإجراءات الوقائية والتباعد الاجتماعي في ظل وباء كوفيد (19) - وتم تقسيم عينة الدراسة إلى القسمين

الآتيين:

أ. عينة الصدق والثبات: وبلغ حجمها (30) زوجةً من زوجات الأسرى في محافظة نابلس، وذلك لتجريب أدواتي القياس، والتأكد من صلاحيتهما والكشف عن معاملات صدقهما وثباتها.

ب. عينة الدراسة التجريبية: وبلغ حجمها (20) زوجةً من زوجات الأسرى في محافظة نابلس من اللواتي حصلن على أدنى الدرجات على مقياسي معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية، وذلك من أصل (50) زوجة أسير تم توزيع مقياسي الدراسة عليهن، وتم اختيار (10) زوجاتٍ مثلن المجموعة التجريبية و(10) زوجاتٍ مثلن المجموعة الضابطة، وجرى استخدام أسلوب التناظر في ضوء درجات الزوجات جميعاً على مقياسي الدراسة؛ وذلك لضمان تكوين مجموعتين متكافئتين في سمتي معنى الحياة والحاجات النفسية.

أدوات الدراسة

استخدمت الباحثة ثلاث أدواتٍ لتحقيق أغراض الدراسة، وهي:

1. مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى من إعداد الباحثة.
2. مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى من إعداد الباحثة.
3. البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي من إعداد الباحثة.

أولاً: مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى

رجعت الباحثة إلى دراساتٍ عدةٍ سابقةٍ، واطلعت على نظرية وليم جلاسر في العلاج الواقعي، النظرية التي قدمت إسهاماً نظرياً في الحاجات النفسية، وفي ضوء ذلك، بنت الباحثة مقياس الحاجات النفسية المستند إلى النظرية الواقعية، الذي احتوى على خمسة مجالاتٍ عكست الحاجات النفسية في نظرية وليم جلاسر، وتوزع هذه الحاجات على (48) فقرةً، وغطت الحاجات الخمسة، وهي: الحاجة إلى الحب والانتماء، والحاجة إلى السلطة أو السيطرة (القوة)، والحاجة إلى الحرية

أو الاستقلالية، والحاجة إلى المرح، والحاجة إلى البقاء، واتباع المقياس نظام ليكرت الخماسي الذي يشتمل على هذه الخيارات: موافقة بشدة، وموافقة، وغير متأكدة، ومعارضة، ومعارضة بشدة، كما احتوى المقياس فقراتٍ موجبة الصياغة، وأخرى سلبية، أو معكوسة الصياغة، والجدول الآتي يوضح مفتاح تصحيح مقياس الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى المستند إلى نظرية العلاج الواقعي.

جدول (2):

مفتاح التصحيح لمقياس الحاجات النفسية، واتجاه تصحيح الفقرات

اتجاه الفقرة	موافقة بشدة	موافقة	غير متأكدة	معارضة	معارضة بشدة
موجبة	5	4	3	2	1
سلبية	1	2	3	4	5
الفقرات الإيجابية	1، 3، 4، 6، 8، 10، 11، 12، 14، 16، 17، 18، 19، 20، 25، 26، 27، 28، 30، 31، 32، 34، 35، 38، 39، 45، 46، 47، 48.				
الفقرات السلبية، أو المعكوسة	2، 5، 7، 9، 13، 15، 21، 22، 23، 24، 29، 33، 36، 37، 40، 41، 42، 43، 44.				

صدق مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى

تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى؛ وذلك بعرضه على (6) محكمين من ذوي الاختصاص في قسم الإرشاد وعلم النفس في جامعة النجاح الوطنية (ينظر ملحق 1)، بهدف الحكم على مناسبة صياغة الفقرات وارتباطها بمجالاتها، وجرى الأخذ بملاحظاتهم واقتراحاتهم، وإجراء ما يلزم من تعديل وإعادة صياغة، وفي ضوء توصيات السادة المحكمين جرى حذف (4) فقراتٍ كونها غير واضحة، ولا تنتمي إلى الحاجات النفسية المراد قياسها، وبذلك استقر المقياس على (44) فقرة.

كما كشفت الباحثة عن صدق مقياس الحاجات النفسية باستخدام طريقة صدق البناء؛ ويعبر عنه بقدرة كل فقرة، أو بند، في المقياس على الإسهام في الدرجة الكلية، أو درجة المجال الذي من المفترض أن تنتمي إليه، وهو يعتمد على التحقيق التجريبي لمدى تطابق نتائج المقياس مع المفاهيم أو الافتراضات التي قامت نظرياً على أساسها، ويعبر عن ذلك إحصائياً بمعامل ارتباط البند، أو الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس والمجال، أو البعد الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى ارتباط كل مجالٍ من مجالات المقياس بالدرجة الكلية، ثم يجري النظر إلى دلالة معامل الارتباط؛ للفصل بين الفقرات التي ستبقى في المقياس، والتي يجب أن تحذف منه (Field, 2013).

وتم التحقق من صدق البناء المقياس من خلال توزيعه على عينة استطلاعية اشتملت على (30) زوجةً من زوجات الأسرى في محافظة نابلس، ومن مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها النهائية، واستقر المقياس بعد ذلك على (39) فقرةً، فقد جرى حذف خمس فقراتٍ (10، 12، 15، 35، 41) منه لعدم ارتباطها بشكلٍ دالٍ إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، أما باقي الفقرات فقد ارتبطت بشكلٍ دالٍ إحصائياً بالدرجة الكلية لمقياس الحاجات النفسية، الأمر الذي يشير إلى صلاحية المقياس وتمتعه بصدق البناء المناسب، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات التي استقرت في المقياس والدرجة الكلية بين (0.36 إلى 0.89)، والجدول الآتي يوضح معاملات ارتباط فقرات مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى بالدرجة الكلية.

جدول (3):

صدق البناء لمقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة نابلس

الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالمجال	الفقرة	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالمجال	الفقرة	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالمجال	الفقرة
**0.728	**0.801	7	**0.695	**0.753	4	**0.576	**0.617	1
**0.740	**0.836	8	**0.730	**0.726	5	**0.774	**0.805	2
**0.749	**0.823	9	**0.674	**0.755	6	**0.887	**0.914	3
						**0.933	الحب أو الانتماء	
**0.781	**0.887	16	**0.620	**0.703	13	0.235	*0.408	10
*0.410	**0.547	17	**0.633	**0.750	14	**0.713	**0.777	11
**0.816	**0.784	18	0.248	*0.362	15	0.270	*0.376	12
						**0.847	السلطة أو القوة	
**0.850	**0.823	25	**0.656	**0.760	22	**0.844	**0.861	19
**0.767	**0.893	26	**0.638	**0.719	23	**0.624	**0.765	20
			**0.754	**0.830	24	**0.557	**0.714	21
						**0.896	الحرية أو الاستقلالية	
0.267	**0.570	35	**0.686	**0.596	31	**0.562	**0.663	27
**0.530	**0.532	36	**0.610	**0.649	32	**0.512	**0.774	28
**0.618	**0.701	37	**0.552	**0.614	33	**0.761	**0.835	29
			**0.461	**0.454	34	**0.647	**0.670	30
						**0.850	الترفيه أو المرح	
**0.470	**0.727	44	0.288	**0.583	41	**0.720	**0.583	38
			**0.490	**0.797	42	**0.686	**0.712	39
			*0.364	**0.755	43	**0.515	**0.804	40
						**0.668	البقاء	

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، الفقرات بالخط الغامق تم حذفها من المقياس.

وحسبت الباحثة ارتباط الفقرات بمجالاتها، وارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس، واستقرت الأداة بعد ذلك على الفقرات والمجالات جميعاً؛ بسبب ارتباطها إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، الأمر الذي يشير إلى صلاحية المقياس وتمتعه بصدق البناء المناسب، وتراوحت

معاملات الارتباط بين فقرات المجال الأول (الحاجة إلى الحب أو الانتماء) ودرجته الكلية بين (0.62 إلى 0.91)، وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمقدار (0.93)، وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المجال الثاني (الحاجة إلى السلطة أو القوة) ودرجته الكلية بين (0.55 إلى 0.89)، وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمقدار (0.85)، وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المجال الثالث (الحاجة إلى الحرية أو الاستقلالية) ودرجته الكلية بين (0.71 إلى 0.89)، وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمقدار (0.90)، وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المجال الرابع (الحاجة إلى الترفيه أو المرح) ودرجته الكلية بين (0.45 إلى 0.84)، وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمقدار (0.85)، وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المجال الخامس (الحاجة إلى البقاء) ودرجته الكلية بين (0.58 إلى 0.80)، وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمقدار (0.67).

ثبات مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى الفلسطينيين

جرى استخراج معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، بغرض التحقق من ثبات مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل (0.961)، وتراوحت معاملات ثبات مجالات المقياس بين (0.853-0.961)، وتشير هذه النتائج جميعاً إلى صلاحية مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى، والجدول الآتي يوضح معاملات ثبات مجالات المقياس.

جدول (4):

معاملات ثبات مجالات مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى

المجالات	معامل كرونباخ ألفا
الحب والانتماء	0.916
السلطة والسيطرة	0.863
الحرية أو الاستقلالية	0.907
الترفيه أو المرح	0.864
البقاء	0.853
مقياس الحاجات النفسية	0.961

تصحيح مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى في صورته النهائية

بعد التأكد من صدق المقياس وثباته، وحذف الفقرات غير الملائمة منه، استقر في المقياس (39) فقرة، وبما أن المقياس يتبع نظام ليكرت الخماسي فإن الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين (39 إلى 195)، والمعلق (2) يحتوي على المقياس بصورته النهائية، والجدول الآتي يوضح توزيع الفقرات على مجالات مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى بعد إجراءات الصدق والثبات.

جدول (5):

توزيع فقرات مقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى على مجالاته في صورته النهائية.

المجالات	عدد الفقرات	الفقرات	مدى الدرجات
الحب والانتماء	9 فقرات	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9.	من 9 إلى 45 (نصف المدى = 27)
السلطة والسيطرة	6 فقرات	10، 11، 12، 13، 14، 15.	من 6 إلى 30 (نصف المدى = 18)
الحرية أو الاستقلالية	8 فقرات	16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23.	من 8 إلى 40 (نصف المدى = 24)
الترفيه أو المرح	10 فقرات	24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33.	من 10 إلى 50 (نصف المدى = 30)
البقاء	6 فقرات	34، 35، 36، 37، 38، 39.	من 6 إلى 30 (نصف المدى = 18)
مقياس الحاجات النفسية ككل	39 فقرة	من 39 إلى 195 (نصف المدى = 117)	

ثانياً: مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى

رجعت الباحثة إلى دراساتٍ عدّةٍ سابقةٍ، واطلعت على نظرية فيكتور فرانكل في العلاج الوجودي، النظرية التي قدمت إسهاماً نظرياً في المعنى الوجودي للحياة، ووقع اختيار الباحثة على مقياس محمد وإسكندر (2012)؛ لمناسبته لأغراض الدراسة، واحتوى المقياس بصورته الأصلية على (30) فقرةً موزعةً على ثلاثة مجالات هي: القيم الإبداعية؛ وهي متعلقة بالمنجزات الإبداعية ذات الفائدة والقيمة في مختلف مجالات الحياة، الأمر الذي يعطي الفرد الشعور بالمعنى، والأهمية الشخصية، أما المجال الثاني فهي قيم الخبرة؛ وهي متعلقة بالخبرات الإيجابية في مجال تذوق الجمال ومباهج الحياة والاستمتاع بها والإيثار، وإقامة العلاقات الإنسانية والاستمتاع بها، أما المجال الثالث فهي القيم الموقفية؛ وهي متعلقة بقدرة الفرد على مواجهة مآزق الحياة وتأقلمه معها، وتجاوز الخبرات الصعبة ومواجهتها بجرأة (محمد وإسكندر، 2012)، ومن الجدير ذكره أن الباحثة عدلت صياغة بعض الفقرات؛ كي تتناسب زوجات الأسرى، واتبعت المقياس نظام ليكرت الخماسي الذي يشتمل على هذه الخيارات: تنطبق علي تماماً، وتنطبق علي كثيراً، وتنطبق علي بدرجةٍ متوسطةٍ، وتنطبق علي قليلاً، ولا تنطبق علي تماماً)، كما احتوى المقياس على فقراتٍ موجبة الصياغة، وأخرى سلبية، أو معكوسة الصياغة، والجدول الآتي يوضح مفتاح تصحيح مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى المستند إلى نظرية العلاج الوجودي.

جدول (6):

مفتاح التصحيح لمقياس معنى الحياة واتجاه تصحيح الفقرات					
اتجاه الفقرة	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق
موجبة	5	4	3	2	1
سلبية	1	2	3	4	5
الفقرات الإيجابية	1، 2، 3، 4، 6، 7، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 27.				
الفقرات السلبية أو المعكوسة	5، 8، 9، 26، 28، 29، 30.				

صدق مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى

تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى؛ وذلك بعرضه على (6) محكمين من ذوي الاختصاص في قسم الإرشاد وعلم النفس في جامعة النجاح الوطنية (ينظر ملحق 3)؛ بهدف الحكم على مناسبة صياغة الفقرات وارتباطها بمجالاتها، وجرى الأخذ بملاحظاتهم واقتراحاتهم، وإجراء ما يلزم من تعديل وإعادة صياغة، وفي ضوء توصيات السادة المحكمين جرى الإبقاء على الفقرات كلها التي وردت في الصورة الأصلية له، وبذلك استقر المقياس على (30) فقرة.

وكشفت الباحثة عن صدق مقياس معنى الحياة باستخدام طريقة صدق البناء، وجرى التحقق من ذلك من خلال توزيعه على عينة استطلاعية اشتملت على (30) زوجة من زوجات الأسرى في محافظة نابلس، ومن مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها النهائية، واستقر المقياس بعد ذلك على (24) فقرة، وتم حذف (6) فقرات (12، 15، 19، 23، 25، 30) منه؛ لعدم ارتباطها بشكلٍ دالٍ إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، أما باقي الفقرات فقد ارتبطت بشكلٍ دالٍ إحصائياً بالدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة، الأمر الذي يشير إلى صلاحية

المقياس وتمتعه بصدق البناء المناسب، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات التي استقرت في المقياس والدرجة الكلية بين (0.34 إلى 0.75)، والجدول الآتي يوضح معاملات ارتباط فقرات مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى بالدرجة الكلية.

جدول (7):

صدق البناء لمقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى

الارتباط	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الارتباط	الفقرة
بالدرجة الكلية	بالمجال		بالدرجة الكلية	بالمجال		بالدرجة الكلية	بالمجال	
**0.541	**0.694	7	**0.493	**0.643	4	**0.572	**0.726	1
**0.590	**0.673	8	**0.748	**0.775	5	**0.713	**0.861	2
**0.425	**0.628	9	**0.576	**0.747	6	*0.403	*0.342	3
						**0.823	القيم الإبداعية	
**0.652	**0.644	18	*0.353	**0.615	14	*0.385	**0.708	10
<u>0.064-</u>	<u>0.159</u>	19	<u>0.162</u>	**0.565	15	*0.373	**0.685	11
**0.417	**0.617	20	**0.484	**0.450	16	<u>0.095</u>	<u>0.212</u>	12
**0.500	**0.717	21	*0.373	**0.653	17	**0.500	*0.416	13
						**0.732	قيم الخبرة	
**0.536	**0.593	28	<u>0.288</u>	**0.478	25	**0.472	*0.383	22
*0.364	**0.469	29	**0.652	**0.601	26	<u>0.274</u>	<u>0.285</u>	23
<u>0.137</u>	**0.386	30	**0.538	**0.447	27	*0.337	*0.335	24
						**0.757	القيم الموقفية	

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، الفقرات بالخط الغامق تم حذفها

من المقياس.

وحسبت الباحثة ارتباط الفقرات بمجالاتها، وارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس، واستقرت الأداة بعد ذلك على الفقرات والمجالات كلها؛ بسبب ارتباطها إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، الأمر الذي يشير إلى صلاحية المقياس وتمتعه بصدق البناء المناسب، وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المجال الأول (القيم الإبداعية) ودرجته الكلية بين (0.34 إلى

0.86)، وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمقدار (0.82)، وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المجال الثاني (قيم الخبرة) ودرجته الكلية بين (0.42 إلى 0.72)، وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمقدار (0.73)، وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المجال الثالث (القيم الموقفية) ودرجته الكلية بين (0.34 إلى 0.60)، وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمقدار (0.76).

ثبات مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى

بغرض التحقق من ثبات مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى، تم استخراج معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، وبلغت قيمة معامل ثبات للمقياس ككل (0.870)، وتراوحت معاملات ثبات مجالات المقياس بين (0.666-0.856)، وتشير جميع هذه النتائج الى صلاحية مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى، والجدول الآتي يوضح معاملات ثبات مجالات المقياس.

جدول (8):

معاملات ثبات مجالات مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى

المجالات	معامل كرونباخ ألفا
القيم الإبداعية	0.856
قيم الخبرة	0.725
القيم الموقفية	0.666
مقياس معنى الحياة	0.870

تصحيح مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى في صورته النهائية

بعد التأكد من صدق وثبات المقياس وحذف الفقرات غير الملائمة منه، استقر في المقياس (24) فقرة، وبما أن المقياس يتبع نظام ليكرت الخماسي؛ فإن الدرجة الكلية على المقياس تتراوح بين (24 إلى 120)، والمعلق (4) يحتوي المقياس بصورته النهائية، والجدول الآتي يوضح توزيع الفقرات على مجالات مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى بعد إجراءات الصدق والثبات.

جدول (9):

توزيع فقرات مقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى على مجالاته في صورته النهائية

المجالات	عدد الفقرات	الفقرات	مدى الدرجات
القيم الإبداعية	9 فقرات	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9.	من 9 إلى 45 (نصف المدى = 27)
قيم الخبرة	9 فقرات	10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18.	من 9 إلى 45 (نصف المدى = 27)
القيم الموقفية	6 فقرات	19، 20، 21، 22، 23، 24.	من 6 إلى 30 (نصف المدى = 18)
مقياس معنى الحياة ككل	39 فقرة	من 24 إلى 120 (نصف المدى = 72)	

ثالثاً: البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي

أ. أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام للبرنامج الإرشادي:

يهدف برنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي إلى الاستفادة من فنيات هذين النموذجين الإرشاديين وأساليبيهما؛ لتحسين قدرات زوجات الأسرى في محافظة نابلس على إشباع حاجاتها النفسية المتمثلة في الحب والانتماء، والسيطرة أو السلطة، والحرية أو الاستقلالية، والترفيه، والمرح، والبقاء، بالإضافة إلى تحسين معنى الحياة لديها من خلال التركيز على القيم الإبداعية والخبرة والموقفية.

الأهداف الخاصة بالبرنامج الإرشادي:

- توضيح طبيعة الحاجات النفسية وأنواعها كما أوردتها جلاسر، وكيفية إشباعها.
- تبيان عدم نفع الماضي في مواجهة الحاضر، والتركيز على السلوك الحاضر.
- تغيير مدركات المشاركات نحو الواقع، بحيث تصبح أكثر واقعية.

- تحسين القدرة على تحمل المسؤولية، بحيث يجري اختيار السلوكيات الصائبة والقرارات الملائمة.
- تحسين قدرة المشاركات على تحقيق أهدافهن في الحياة.
- التخلص من الإحباط والانطلاق نحو الحياة والاستمتاع بها.
- مساعدة المشاركات على تطوير الاستقلالية، والإحساس الإيجابي بالذات، والمسؤولية الشخصية.
- تطوير قدرات المشاركات على تحقيق الاندماج والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وبناء علاقات ناجحة.
- تطوير قدرات المشاركات على الالتزام والإيفاء بالواجبات والمسؤوليات.
- تقليل اعتماد المشاركات على خلق المبررات والأعذار.
- زيادة وعي المشاركات بمصادر قلقهن ومخاوفهن وأمنياتهن.
- تطوير حس المرح والفكاهة لدى المشاركات.
- تطوير قدرات المشاركات لتخطي خبرات اليأس والحزن.
- العمل على توسيع نطاق المعاني الإيجابية وتعزيزها لدى المشاركات، واكتشاف إمكاناتٍ جديدةٍ لديهن.
- مساعدة المشاركات لاكتشاف معاني خاصةٍ في حياتهن، وأن يصبحن أكثر وعياً بقواهن الداخلية.
- تطوير قدرات المشاركات على التعايش مع خبرة أسر أزواجهن، وإدراك هذه الخبرة من زوايا أخرى؛ لتحقيق الازدهار الشخصي.

ب. أهمية البرنامج الإرشادي الوجودي الواقعي: يستهدف البرنامج الإرشادي الراهن فئة مهمة وحساسة من فئات المجتمع الفلسطيني؛ وهي تتمثل في: زوجة الأسير الفلسطيني الذي يقبع خلف قضبان الأسر في سجون الاحتلال الصهيوني، فهذه الفئة من النساء تعاني من ضغوطات واضحة، وتدهور المعنى، ومعوقات لإشباع حاجاتها النفسية، وعليه، فإن البرنامج الإرشادي يتعامل مع فئة تستحق النظر إليها، وتقديم خدمات إرشادية متخصصة لها؛ لتحسين الهدف والمعنى من الحياة، والأخذ بيدها لتحسين قدراتها في إشباع حاجاتها النفسية، خاصة بعد غياب الزوج بسبب الأسر في سجون المحتل الصهيوني، ومن ثم فإن هذا النوع من البرامج الإرشادية يعزز الصمود والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية الشريكة بالنضال الوطني الفلسطيني سواء بشكل مباشر، أو غير مباشر.

ج. فنيات البرنامج الإرشادي: استعانت الباحثة بنظريتي الواقعية والوجودية في الإرشاد النفسي، وسعت إلى توظيف فنيات هاتين النظريتين وأساليبهما، لذا، جرى بناء البرنامج الإرشادي في ضوء هذا الهدي النفسي والإرشادي، ومن هذه الأساليب والفنيات؛ الحوار السقراطي، والواجبات البيئية، والعصف الذهني، وإستراتيجية (WEDP)، وأسلوب المحاضرة، والقصد العكسي، وتشبيت الفكر، واللوجودراما، والتركيز على السلوك الحاضر (هنا والآن)، والتفكير الواعي، والتعاطف مع المشاركات، والتجاوب مع ظروفهن الصعبة، والتخطيط للسلوكيات المسؤولة.

د. الوسائل المستخدمة: جرت الاستعانة بإحدى قاعات نادي أهلي بلاطة، وتأكدت الباحثة من جاهزية الأجهزة المستخدمة لتشغيل جهاز العرض (LCD)، ووفرت الباحثة بطاقات إرشادية وبالونات وقرطاسية للمشاركة.

هـ. **تنفيذ البرنامج الإرشادي:** تم تنفيذ البرنامج بواقع جلستين أسبوعياً؛ واحدة في بداية الأسبوع، والثانية في آخر الأسبوع، وكان عدد جلسات البرنامج 18 جلسة إرشادية، مع الجلستين التمهيديّة والختامية، وبذلك استغرق البرنامج شهرين تقريباً، وكانت مدة كل جلسة (60) دقيقةً.

و. **مكان تنفيذ البرنامج الإرشادي:** تم عقد جلسات البرنامج التجريبي في نادي أهلي بلاطة، بالقرب من مدرسة قدري طوقان في مدينة نابلس، وجرى اختيار هذا المكان لاتساع قاعاته، وضمان التباعد الاجتماعي بين المشاركين، وبسبب توفر الأدوات التي ساعدت على تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.

ز. **محتويات البرنامج الإرشادي:** جرى تطبيق البرنامج التجريبي على مدى (18) جلسةً، والجدول الآتي يوضح محتويات الجلسات التجريبية:

متغيرات الدراسة

- أ. **المتغير المستقل:** المعالجة، ولها مستويان: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، وخضعت زوجات الأسرى في المجموعة التجريبية إلى البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي.
- ب. **المتغيران التابعان:** الحاجات النفسية، ومعنى الحياة ومجالتهما.

إجراءات تنفيذ الدراسة

جرى اتباع الإجراءات الآتية لتحقيق أهداف الدراسة:

- إعداد الإطار النظري للدراسة الخاص بالحاجات النفسية استناداً إلى نظرية ويلم جلاسر في العلاج الواقعي، ومعنى الحياة استناداً إلى نظرية فيكتور فرانكل في العلاج الوجودي.
- إعداد أدوات جمع البيانات المتمثلتين بمقياسي الحاجات النفسية ومعنى الحياة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب النظري ذي الصلة.

- إعداد البرنامج الجمعي الإرشادي الوجودي الواقعي وفقاً للإطار النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة، واحتوى البرنامج الإرشادي على فنيات العلاجين؛ الوجودي، والواقعي وأساليبيهما، وشمل البرنامج الإرشادي ثماني عشرة جلسةً متنوعة الأهداف والفنيات والأنشطة، وجرى عرضه على مجموعة من السادة المحكّمين لإبداء ملاحظاتهم، وقد جرى الأخذ بها.
- تم التواصل مع هيئة شؤون الأسرى والمحررين في محافظة نابلس لحصر مجتمع الدراسة والتواصل مع العينة.
- تم التأكد من صلاحية أدوات الدراسة بتوزيعها على عينةٍ من مجتمع الدراسة نفسه، ومن خارج عينة الدراسة التجريبية.
- تم قياس مستوى إشباع الحاجات النفسية ومعنى الحياة لزوجات الأسرى، وحصر أقل الزوجات إشباعاً لحاجاتهن النفسية، واللواتي لديهن معنى حياةٍ سلبي، وتم التواصل معهن كي يصبحن مشاركاتٍ في البرنامج الإرشادي، وأبدت بعضهن عدم الموافقة، لذا تم اختيار مشاركاتٍ أخرياتٍ وافقن على تطبيق البرنامج عليهن، ومن الجدير ذكره، أن الباحثة سعت أن تكون المشاركات من مناطق سكنيةٍ قريبةٍ عليها كي يسهل التواصل واللقاء في أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي على المشاركات في المجموعة التجريبية.
- احتوت الاستبانة التي وزعتها الباحثة على نموذج الموافقة الواعية أو الملمّة (Informed Concent) كي تكون المشاركات على بينةٍ بطبيعة الدراسة وأهدافها، وحقهن في اتخاذ قرار المشاركة من عدمها.
- تم توزيع زوجات الأسرى على مجموعتي الدراسة بطريقة التناظر؛ كي يتم تصميم مجموعتين متكافئتين في الحاجات النفسية ومعنى الحياة.

- تأكدت الباحثة من تكافؤ المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، على القياس القبلي لمستوى إشباع الحاجات النفسية ومعنى الحياة بأسلوب إحصائي.
- تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المشاركات في المجموعة التجريبية، في حين لم تتلق المشاركات في المجموعة الضابطة أي تدخل إرشادي.
- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدي على المشاركات في المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة.
- تم إدخال البيانات إلى الحاسوب لإجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS).
- الخروج بالنتائج ومناقشتها وتقديم التوصيات في ضوء ذلك.

أساليب المعالجة الإحصائية

- بعد جمع البيانات، تم إدخالها إلى الحاسب لتعالج بوساطة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وقد استُخدمت الأساليب الآتية:
- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوسائط الحسابية للمتغيرين التابعين.
- اختبار معامل ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) للكشف عن صدق أداتي الدراسة وثباتهما عبر إعادة التطبيق.
- معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach Alpha) للكشف عن ثبات أداتي الدراسة.
- اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro-Wilk): تم استخدام هذا الاختبار لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة (أقل من 30 فرداً).
- اختبار دلالة الفرق بين متوسطين حسابيين مستقلين (Independent Samples t-Test).

- اختبار دلالة الفرق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test).
- اختبار تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) التابعة لفحص تأثير القياس القبلي في القياس البعدي.
- معادلة حجم الأثر في كلٍ من روزنثال وكوبر وهيدجز (Rosenthal, Cooper, & Hedges, 1994) لفحص حجم تأثير المتغير المستقل المتمثل في المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي) في المتغيرين التابعين والمتمثلين بالحاجات النفسية ومعنى الحياة.

تكافؤ مجموعتي الدراسة

قبل التوصل إلى نتائج الدراسة، تحققت الباحثة من تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في مستوى إشباع الحاجات النفسية ومعنى الحياة، وتبين ذلك على النحو الآتي:

أ. فحص تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لمتغير الحاجات النفسية:

قبل فحص تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياس القبلي لمتغير الحاجات النفسية، ولتحديد الاختبارات الإحصائية التي يجب أن تستخدم كون عينة الدراسة صغيرة -أقل من 30 فرداً- وبناءً على ما أورده فيلد (Field, 2013)، عمدت الباحثة، بدايةً، إلى فحص مدى اعتدالية توزيع الاستجابات على متغير الحاجات النفسية للقياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية من أجل اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة (معلمية، لا معلمية)؛ فإن كانت البيانات موزعةً طبيعياً فيتم اللجوء إلى الأساليب الإحصائية المعلمية، أما إذا كانت لا تتبع التوزيع الطبيعي فيتم اللجوء إلى

الأساليب الإحصائية اللامعلمية (Field, 2013)، والجدول الآتي يبين نتائج اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro - Wilk)، وهذا الاختبار يستخدم لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة.

يوضح الجدول السابق أن توزيع الاستجابات على متغير الحاجات النفسية ومجالاتها يتبع التوزيع الطبيعي في المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية؛ إذ جاءت قيم الإحصائي كلها لاختبار شيبيرو ويلك غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، لذا يمكن استخدام الأساليب الإحصائية المعلمية في هذه الحالة (Field, 2013).

ولفحص تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياس القبلي لمتغير الحاجات النفسية ومجالاتها عمدت الباحثة إلى استخدام اختبار دلالة الفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-Test)، كما حسبت الباحثة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية المتعلقة بذلك، والجدول الآتي يوضح هذه النتائج.

بحسب النتائج الموضحة أعلاه، تبين وجود فروقاتٍ ظاهرةٍ بين المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في القياس القبلي لمجالات الحاجات النفسية جميعاً ودرجتها الكلية، وللكشف عن دلالة هذه الفروقات، استخدمت الباحثة اختبار دلالة الفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-Test)، والنتائج الخاصة بذلك يوضحها الجدول الآتي.

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة ت المحسوبة للدرجة الكلية لمقياس الحاجات النفسية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس كانت غير دالة إحصائياً ($t = -0.485$ ، $\alpha < 0.05$)؛ أي أنه لا فرق جوهرياً بين القياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في مجمل الحاجات النفسية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ أي أن مستوى إشباع الحاجات النفسية للزوجات في المجموعتين؛ الضابطة؛ والتجريبية؛ كان متكافئاً.

ويتضح أن قيمة ت المحسوبة لمجال الحاجة إلى الحب والانتماء لزوجات الأسرى في محافظة نابلس كانت غير دالة إحصائياً (ت = -0.183، $0.05 < \alpha$)؛ أي أنه لا فرق جوهرياً بين القياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في الحاجة إلى الحب أو الانتماء لزوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ أي أن مستوى إشباع الحاجة إلى الحب والانتماء للزوجات في المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، كان متكافئاً، ويتضح أن قيمة ت المحسوبة لمجال الحاجة إلى السلطة والسيطرة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس كانت غير دالة إحصائياً (ت = -0.113، $0.05 < \alpha$)؛ أي أنه لا فرق جوهرياً بين القياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في الحاجة إلى السلطة والسيطرة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ أي أن مستوى إشباع الحاجة إلى السلطة والسيطرة للزوجات في المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، كان متكافئاً.

ويتضح أن قيمة ت المحسوبة لمجال الحاجة إلى الحرية أو الاستقلالية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس كانت غير دالة إحصائياً (ت = -0.191، $0.05 < \alpha$)؛ أي أنه لا فرق جوهرياً بين القياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في الحاجة إلى الحرية أو الاستقلالية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ أي أن مستوى إشباع الحاجة إلى الحرية أو الاستقلالية للزوجات في المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، كان متكافئاً، ويتضح كذلك أن قيمة ت المحسوبة لمجال الحاجة إلى الترفيه أو المرح لزوجات الأسرى في محافظة نابلس كانت غير دالة إحصائياً (ت = -0.512، $0.05 < \alpha$)؛ أي أنه لا فرق جوهرياً بين القياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في الحاجة إلى الترفيه أو المرح لزوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ أي أن مستوى إشباع الحاجة إلى الترفيه أو المرح للزوجات في المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، كان متكافئاً.

ويتضح أن قيمة ت المحسوبة لمجال الحاجة إلى البقاء لزوجات الأسرى في محافظة نابلس كانت غير دالة إحصائياً (ت = -1.115، $\alpha < 0.05$)؛ أي أنه لا فرق جوهرياً بين القياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في الحاجة إلى البقاء لزوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ أي أن مستوى إشباع الحاجة إلى البقاء للزوجات في المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، كان متكافئاً.

ب. فحص تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي لمتغير معنى الحياة:

قبل فحص تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياس القبلي لمتغير معنى الحياة، ولتحديد الاختبارات الإحصائية التي يجب أن تُستخدم، كونه عينة الدراسة صغيرة -أقل من 30-، وبناءً على ما أورده فيلد (Field, 2013)، عمدت الباحثة، بدايةً، إلى فحص مدى اعتدالية توزيع الاستجابات على متغير معنى الحياة للقياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، من أجل اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة (معلمية، لا معلمية)؛ والجدول الآتي يبين نتائج اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro - Wilk)، وهذا الاختبار يستخدم لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة.

يوضح الجدول السابق أن توزيع الاستجابات على متغير معنى الحياة ومجالاته يتبع التوزيع الطبيعي في المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، وجاءت قيم الإحصائي جميعاً لاختبار شيبيرو ويلك غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، لذا يمكن استخدام الأساليب الإحصائية المعلمية في هذه الحالة (Field, 2013).

ولفحص تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياس القبلي لمتغير معنى الحياة ومجالاته عمدت الباحثة إلى استخدام اختبار دلالة الفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-Test)، كما حسبت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بذلك، والجدول الآتي يوضح هذه النتائج.

بحسب النتائج الموضحة أعلاه، تبين وجود فروقاتٍ ظاهرةٍ بين المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في القياس القبلي لمجالات معنى الحياة جميعها ودرجته الكلية، وللكشف عن دلالة هذه الفروقات، استخدمت الباحثة اختبار دلالة الفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-Test)، والنتائج الخاصة بذلك يوضحها الجدول الآتي.

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة ت المحسوبة للدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس كانت غير دالةٍ إحصائياً (ت = 1.199، $\alpha < 0.05$)؛ أي أنه لا فرق جوهرياً بين القياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في معنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ أي أن مستوى معنى الحياة للزوجات في المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، كان متكافئاً.

كما يتضح أن قيمة ت المحسوبة لمجال القيم الإبداعية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس كانت غير دالةٍ إحصائياً (ت = 0.014، $\alpha < 0.05$)؛ أي أنه لا فرق جوهرياً بين القياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في القيم الإبداعية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ أي أن مستوى القيم الإبداعية للزوجات في المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، كان متكافئاً، كما يتضح أن قيمة ت المحسوبة لمجال قيم الخبرة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس كانت غير دالةٍ إحصائياً (ت = 1.805، $\alpha < 0.05$)، أي أنه لا فرق جوهرياً بين القياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في قيم الخبرة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ أي أن مستوى قيم الخبرة للزوجات في المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، كان متكافئاً، ويتضح أن قيمة ت المحسوبة لمجال القيم الموقفية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس كانت غير دالةٍ إحصائياً (ت = 1.557، $\alpha < 0.05$)؛ أي أنه لا فرق جوهرياً بين القياس القبلي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في

القيم الموقفية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ أي أن مستوى القيم الموقفية للزوجات في المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، كان متكافئاً.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

تمهيد

تناولت الباحثة في هذا الفصل تحليل البيانات الخاصة بالدراسة، وعرض ما توصلت إليه من نتائج، من خلال الإجابة عن كل سؤالٍ من أسئلة الدراسة، وذلك على النحو الآتي:

السؤال الرئيس:

ما فعالية برنامج إرشادي جمعي وجودي واقعي في إشباع الحاجات النفسية وتحسين معنى الحياة لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؟، ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الآتية:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول

نص هذا السؤال على: "هل يوجد فرقٌ بين متوسطي الحاجات النفسية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي؟"

قبل الإجابة عن هذا السؤال، ولتحديد الاختبارات الإحصائية التي يجب أن تُستخدم، كون عينة الدراسة صغيرة -أقل من 30 فرداً- وبناءً على ما أورده فيلد (Field, 2013)، عمدت الباحثة، بدايةً، إلى فحص مدى اعتدالية توزيع الاستجابات على مقياس الحاجات النفسية ومجالاتها للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للمجموعة التجريبية من أجل اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة، والجدول الآتي يبين نتائج اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro- Wilk)، وهذا الاختبار يستخدم لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة.

يوضح الجدول السابق أن توزيع الاستجابات على متغير الحاجات النفسية ومجالاتها يتبع التوزيع الطبيعي، وجاءت القيم الإحصائية/ جميعاً لاختبار شيبيرو ويلك غير دالة إحصائياً، لذا، يمكن استخدام الأساليب الإحصائية المعلمية في هذه الحالة (Field, 2013).

ولإجابة عن السؤال الفرعي الأول، أجرت الباحثة المقارنة بين متوسطي المجموعة التجريبية (ن=10) في كلٍ من القياسين القبلي والبعدي في متغير الحاجات النفسية ومجالاتها، ولتحقيق ذلك، حسبت الباحثة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمتغير الحاجات النفسية ومجالاتها، والجدول الآتي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

بحسب النتائج الموضحة أعلاه، تبين وجود فروقاتٍ ظاهرةٍ بين القياسين؛ القبلي، والبعدي، في مجالات الحاجات النفسية والدرجة الكلية جميعاً لزوجات الأسرى في محافظة نابلس في المجموعة التجريبية، وللكشف عن دلالة هذه الفروقات، استخدمت الباحثة اختبار دلالة الفرق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test)، وجرى اللجوء إلى استخدام هذا الاختبار؛ لأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي كما تم إيضاح ذلك سابقاً، ومن الجدير ذكره، أن الباحثة حسبت حجم الأثر للمعالجة التجريبية، والخيار الخاص بحساب حجم الأثر لاختبار (Paired Samples t-Test) غير متاح في برنامج (SPSS) لذا، لجأت الباحثة إلى حسابه يدوياً باستخدام المعادلة التي وضعها روزنثال وآخرون (Rosenthal et al, 1994)، وكان حجم الأثر وفقاً لهذه المعادلة هو:

$$\text{Effect size for Paired Sample t-Test} = \text{Mean}_D / \text{SD}_D$$

أي: قسمة المتوسط الحسابي للفرق على الانحراف المعياري لهذه الفرق.

يتضح من نتائج الجدولين السابقين أن الفروقات بين متوسطي المجموعة التجريبية في الحاجات النفسية ومجالاتها كانت ذات دلالة إحصائية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس، فكان المتوسط الحسابي لمجمل الحاجات النفسية للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (123.50)، وبانحرافٍ معياري (25.29)، وبلغ بعد التعرض إلى البرنامج الإرشادي؛ أي في القياس البعدي (174.00)، وبانحرافٍ معياري (16.11)، وكانت قيمة (ت = -4.727، $0.01 \geq \alpha$)؛ أي أن الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، وهذا بدوره يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في محافظة نابلس على إشباع حاجاتهن النفسية، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية للحاجات النفسية (1.50)، ويعد هذا الأثر ضخم الحجم، بحسب كلايا (Klappa, 2019).

كما أن الفروقات بين متوسطي المجموعة التجريبية في الحاجة إلى الحب والانتماء كانت ذات دلالة إحصائية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ فكان المتوسط الحسابي للحاجة إلى الحب والانتماء للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (29.70)، وبانحرافٍ معياري (7.13)، وبلغ بعد التعرض إلى البرنامج الإرشادي؛ أي في القياس البعدي (41.90)، وبانحرافٍ معياري (3.51)، وكانت قيمة (ت = -4.513، $0.01 \geq \alpha$)؛ أي أن الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، وهذا بدوره يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في محافظة نابلس على إشباع حاجتهن إلى الحب والانتماء، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية للحاجة إلى الحب والانتماء (1.43)، ويعد هذا الأثر ضخم الحجم، بحسب كلايا.

وكانت الفروقات بين متوسطي المجموعة التجريبية في الحاجة إلى سلطة والسيطرة كذات دلالة إحصائية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ فكان المتوسط الحسابي للحاجة إلى السلطة والسيطرة للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (20.20)، وبانحرافٍ معياري (4.24)، وبلغ بعد التعرض إلى البرنامج الإرشادي؛ أي في القياس البعدي (27.80)، وبانحرافٍ معياري (2.62) وكانت قيمة (ت = -3.767، $0.01 \geq \alpha$)؛ أي أن الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، وهذا بدوره يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في محافظة نابلس على إشباع حاجتهن إلى السلطة والسيطرة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية للحاجة إلى السلطة والسيطرة (1.19)، ويعد هذا الأثر ضخماً الحجم، بحسب كلابا.

وكانت الفروقات بين متوسطي المجموعة التجريبية في الحاجة إلى الحرية أو الاستقلالية ذات دلالة إحصائية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ فكان المتوسط الحسابي للحاجة إلى الحرية أو الاستقلالية للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (24.60)، وبانحرافٍ معياري (7.59)، وبلغ بعد التعرض إلى البرنامج الإرشادي؛ أي في القياس البعدي (36.10)، وبانحرافٍ معياري (5.30)، وكانت قيمة (ت = -3.790، $0.01 \geq \alpha$)؛ أي أن الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، وهذا بدوره يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في محافظة نابلس على إشباع حاجتهن إلى الحرية أو الاستقلالية، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية للحاجة إلى الحرية أو الاستقلالية (1.20)، ويعد هذا الأثر ضخماً الحجم، بحسب كلابا.

وكانت الفروقات بين متوسطي المجموعة التجريبية في الحاجة إلى الترفيه أو المرح ذات دلالة إحصائية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ فكان المتوسط الحسابي للحاجة إلى الترفيه أو

المرح للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (32.30)، وانحرافٍ معياري (6.25)، وبلغ بعد التعرض إلى البرنامج الإرشادي؛ أي في القياس البعدي (43.50)، وانحرافٍ معياري (6.08) وكانت قيمة (ت = -3.685، $0.01 \geq \alpha$)؛ أي أن الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، وهذا بدوره يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في محافظة نابلس على إشباع حاجتهن إلى الترفيه أو المرح، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية للحاجة إلى الترفيه أو المرح (1.17)، ويعد هذا الأثر ضخم الحجم، بحسب كلابا.

وكانت الفروقات بين متوسطي المجموعة التجريبية في الحاجة إلى البقاء ذات دلالة إحصائية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ فكان المتوسط الحسابي للحاجة إلى البقاء للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (16.70)، وانحرافٍ معياري (4.08)، وبلغ بعد التعرض إلى البرنامج الإرشادي؛ أي في القياس البعدي (24.70)، وانحرافٍ معياري (3.43)، وكانت قيمة (ت = -6.156، $0.01 \geq \alpha$)؛ أي أن الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، وهذا بدوره يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في محافظة نابلس على إشباع حاجتهن إلى البقاء، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية للحاجة إلى البقاء (1.95)، ويعد هذا الأثر ضخم الحجم، بحسب كلابا.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثاني

نص هذا السؤال على "هل يوجد فرقٌ بين متوسطي الحاجات النفسية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس في المجموعة الضابطة بين القياسين؛ القبلي، والبعدي؟"

قبل الإجابة عن هذا السؤال، ولتحديد الاختبارات الإحصائية التي يجب أن تُستخدم، كونُ عينة الدراسة صغيرةً -أقل من 30 فرداً- وبناءً على ما أورده فيلد (Field, 2013)، عمدت الباحثة،

بدايةً، إلى فحص مدى اعتدالية توزيع الاستجابات على مقياس الحاجات النفسية ومجالاتها للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للمجموعة الضابطة من أجل اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة، والجدول الآتي يبين نتائج اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro- Wilk)، وهذا الاختبار يستخدم لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة.

يوضح الجدول السابق أن توزيع الاستجابات على متغير الحاجات النفسية ومجالاتها يتبع التوزيع الطبيعي؛ فجاءت قيم الإحصائي جميعاً لاختبار شيبيرو ويلك غير دالة إحصائياً، لذا، يمكن استخدام الأساليب الإحصائية المعلمية في هذه الحالة (Field, 2013).

وللإجابة عن السؤال الفرعي الثاني، أجرت الباحثة مقارنةً بين متوسطي المجموعة الضابطة (ن=10) في كلٍ من القياسين؛ القبلي، والبعدي، في متغير الحاجات النفسية ومجالاتها، ولتحقيق ذلك، حسبت الباحثة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمتغير الحاجات النفسية ومجالاتها، والجدول الآتي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

بحسب النتائج الموضحة أعلاه، تبين وجود فروقاتٍ ظاهرةٍ بين القياسين؛ القبلي، والبعدي، في مجالات الحاجات النفسية والدرجة الكلية جميعاً لزوجات الأسرى في محافظة نابلس في المجموعة الضابطة، وللكشف عن دلالة هذه الفروقات، استخدمت الباحثة اختبار دلالة الفروق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test)، وجرى اللجوء إلى استخدام هذا الاختبار؛ لأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، كما جرى إيضاح ذلك سابقاً، والنتائج الخاصة بذلك يوضحها الجدول الآتي.

يتضح من نتائج الجدولين السابقين أن الفروقات بين متوسطي المجموعة الضابطة في الحاجات النفسية ومجالاتها لم تكن ذات دلالة إحصائية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثالث

نص هذا السؤال على "هل يوجد فرق بين متوسطي الحاجات النفسية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس بين المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، في القياس البعدي؟".

وللإجابة عن هذا السؤال، عمدت الباحثة إلى استخدام اختبار تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA)؛ وذلك لفحص أثر نوع المجموعة، ولعزل تأثير القياس القبلي عن القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، لمتغير الحاجات النفسية ومجالاتها لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس، وفي البداية، حسبت الباحثة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنتائج الخاصة بذلك يوضحها الجدول الآتي.

بحسب النتائج الموضحة أعلاه، تبين وجود فروقاتٍ ظاهرةٍ بين المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في القياس البعدي لمجالات الحاجات النفسية ودرجتها الكلية جميعاً لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، وللكشف عن دلالة هذه الفروقات، استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA)، ومن الجدير ذكره، أن الباحثة حسبت حجم الأثر للمعالجة التجريبية، وهو خيار متاح في برنامج (SPSS) عند استخدام اختبار تحليل التباين المصاحب.

يتضح من نتائج الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الحاجات النفسية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، لصالح المجموعة التجريبية، وقد بلغت قيمة (ف= 42.59، $\alpha > 0.01$)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في إشباع حاجاتهن النفسية مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية (0.77)، ويعد هذا الأثر كبير الحجم بحسب ثالهايمر وكوك (Thalheimer & Cook, 2002).

كما يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في الحاجة إلى الحب والانتماء لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، لصالح المجموعة التجريبية، وق بلغت قيمة (ف= 35.36، $\alpha > 0.01$)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في إشباع حاجتهن إلى الحب والانتماء مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية (0.73) ويعد هذا الأثر كبير الحجم.

ويتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في الحاجة إلى السلطة والسيطرة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، لصالح المجموعة التجريبية، وقد بلغت قيمة (ف= 19.27، $\alpha > 0.01$)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في إشباع حاجتهن إلى السلطة والسيطرة مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية (0.60)، ويعد هذا الأثر متوسط الحجم.

كما يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في الحاجة إلى الحرية أو الاستقلالية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، لصالح المجموعة التجريبية، وقد بلغت قيمة (ف=13.12، $\alpha > 0.01$)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في إشباع حاجتهن إلى الحرية أو الاستقلالية مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية (0.50)، ويعد هذا الأثر متوسط الحجم.

ويتضح أن هناك فروقاً ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في الحاجة إلى الترفيه أو المرح لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، لصالح المجموعة التجريبية، وقد بلغت قيمة (ف=10.07، $\alpha > 0.01$)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في إشباع حاجتهن إلى الترفيه أو المرح مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية (0.44)، ويعد هذا الأثر متوسط الحجم.

كما يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في الحاجة إلى البقاء لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، لصالح المجموعة التجريبية، وقد بلغت قيمة (ف=9.62، $\alpha > 0.01$)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين قدرة زوجات الأسرى في إشباع حاجتهن إلى البقاء مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية (0.43)، ويعد هذا الأثر متوسط الحجم.

بينما أشارت النتائج إلى أنه لا توجد تأثيرات دالة إحصائية للقياس القبلي في القياس البعدي لدى المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، وذلك عند مجالات الحاجات النفسية ودرجتها الكلية جميعاً، وقد بلغت قيمة (ف = 0.478، $\alpha < 0.05$) للدرجة الكلية للحاجات النفسية، وهذا يعني أن التغيرات التي جرت على القياس البعدي مردها فقط إلى المعالجة التجريبية.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الرابع

نص هذا السؤال على "هل هناك فرق بين متوسطي معنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي؟

قبل الإجابة عن هذا السؤال، ولتحديد الاختبارات الإحصائية التي يجب أن تُستخدم، كونه عينة الدراسة صغيرة -أقل من 30 فرداً- وبناءً على ما أورده فيلد (Field, 2013)، عمدت الباحثة، بدايةً، إلى فحص مدى اعتدالية توزيع الاستجابات على مقياس معنى الحياة ومجالاته للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للمجموعة التجريبية من أجل اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة، والجدول الآتي يبين نتائج اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro- Wilk)، وهذا الاختبار يستخدم لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة.

يوضح الجدول السابق أن توزيع الاستجابات على متغير معنى الحياة ومجالاته يتبع التوزيع الطبيعي؛ فقد جاءت قيم الإحصائي لاختبار شيبيرو ويلك جميعاً غير دالة إحصائية، لذا، يمكن استخدام الأساليب الإحصائية المعلمية في هذه الحالة (Field, 2013).

وللإجابة عن السؤال الفرعي الرابع، أجرت الباحثة مقارنةً بين متوسطي المجموعة التجريبية (ن=10) في كلٍ من القياسين؛ القبلي، والبعدي، في متغير معنى الحياة ومجالاته، ولتحقيق ذلك، حسبت الباحثة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمتغير معنى الحياة ومجالاته، والجدول الآتي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

بحسب النتائج الموضحة أعلاه، تبين وجود فروقاتٍ ظاهرةٍ بين القياسين؛ القبلي، والبعدي، في مجالات معنى الحياة والدرجة الكلية جميعاً لزوجات الأسرى في محافظة نابلس في المجموعة التجريبية، وللكشف عن دلالة هذه الفروقات، استخدمت الباحثة اختبار دلالة الفروق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test)، وجرى اللجوء إلى استخدام هذا الاختبار؛ لأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي كما جرى إيضاح ذلك سابقاً، ومن الجدير ذكره، أن الباحثة حسبت حجم الأثر للمعالجة التجريبية باستخدام المعادلة التي وضعها روزنثال وآخرون (Rosenthal et al, 1994)، وتبين أن حجم الأثر وفقاً لهذه المعادلة هو:

Effect size for Paired Sample t-Test = $Mean_D / SD_D$

أي: قسمة المتوسط الحسابي للفروق على الانحراف المعياري لهذه الفروق.

يتضح من نتائج الجدولين السابقين أن الفروقات بين متوسطي المجموعة التجريبية في معنى الحياة ومجالاته كانت ذات دلالةٍ إحصائيةٍ لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ فقد كان المتوسط الحسابي لمعنى الحياة للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (89.00)، وانحرافٍ معياري (7.47)، وبلغ بعد التعرض إلى البرنامج الإرشادي؛ أي في القياس البعدي (107.00)، وانحرافٍ معياري (6.46)، وكانت قيمة (ت = -4.50، $0.01 \geq \alpha$)؛ أي أن الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، وهذا بدوره يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي

في تحسين معنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية لمعنى الحياة (1.42)، ويعد هذا الأثر ضخم الحجم بحسب كلايا (Klappa, 2019).

كما أن الفروقات بين متوسطي المجموعة التجريبية في القيم الإبداعية كانت ذات دلالة إحصائية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ فقد كان المتوسط الحسابي للقيم الإبداعية للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (28.90)، وانحرافٍ معياري (3.87)، وبلغ بعد التعرض إلى البرنامج الإرشادي؛ أي في القياس البعدي (39.00)، وانحرافٍ معياري (3.53)، وكانت قيمة $(t = -5.47, \alpha \geq 0.01)$ ؛ أي أن الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، وهذا بدوره يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي في تحسين القيم الإبداعية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية للقيم الإبداعية (1.73)، ويعد هذا الأثر ضخم الحجم بحسب كلايا.

وكانت الفروقات بين متوسطي المجموعة التجريبية في قيم الخبرة ذات دلالة إحصائية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس، إذ كان المتوسط الحسابي لقيم الخبرة للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (36.80)، وانحرافٍ معياري (1.81)، وبلغ بعد التعرض إلى البرنامج الإرشادي؛ أي في القياس البعدي (40.80)، وانحرافٍ معياري (2.49)، وكانت قيمة $(t = -4.47, \alpha \geq 0.01)$ ؛ أي أن الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، وهذا بدوره يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي في تحسين قيم الخبرة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية لقيم الخبرة (2.49)، ويعد هذا الأثر ضخم الحجم بحسب كلايا.

وكانت الفروقات بين متوسطي المجموعة التجريبية في القيم الموقفية ذات دلالة إحصائية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس؛ فقد كان المتوسط الحسابي للقيم الموقفية للمجموعة التجريبية

في القياس القبلي (22.20)، وانحرافٍ معياري (2.94)، وبلغ بعد التعرض إلى البرنامج الإرشادي؛ أي في القياس البعدي (27.20)، وانحرافٍ معياري (1.81)، وكانت قيمة (ت = - 4.26، $0.01 \geq \alpha$)؛ أي أن الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، وهذا بدوره يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الوجودي الواقعي في تحسين القيم الموقفية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية للقيم الموقفية (1.81)، ويعد هذا الأثر ضخم الحجم بحسب كلابا

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الخامس

نص هذا السؤال على "هل هناك فرقٌ بين متوسطي معنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس في المجموعة الضابطة بين القياسين؛ القبلي، والبعدي؟

قبل الإجابة عن هذا السؤال، ولتحديد الاختبارات الإحصائية التي يجب أن تُستخدم؛ كونُ عينة الدراسة صغيرةً -أقل من 30 فرداً- وبناءً على ما أورده فيلد (Field, 2013)، عمدت الباحثة، بدايةً، إلى فحص مدى اعتدالية توزيع الاستجابات على مقياس معنى الحياة ومجالاته للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للمجموعة الضابطة من أجل اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة، والجدول الآتي يبين نتائج اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro- Wilk)، وهذا الاختبار يستخدم لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة.

يوضح الجدول السابق أن توزيع الاستجابات على متغير معنى الحياة ومجالاته يتبع التوزيع الطبيعي؛ فقد جاءت قيم الإحصائي لاختبار شيبيرو ويلك جميعاً غير دالةٍ إحصائياً، لذا، يمكن استخدام الأساليب الإحصائية المعلمية في هذه الحالة (Field, 2013).

وللإجابة عن السؤال الفرعي الخامس، أجرت الباحثة المقارنة بين متوسطي المجموعة الضابطة (ن = 10) في كلٍ من القياسين؛ القبلي، والبعدي، في متغير معنى الحياة ومجالاته، ولتحقيق ذلك، حسبت الباحثة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمتغير معنى الحياة ومجالاته، والجدول الآتي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

بحسب النتائج الموضحة أعلاه، تبين وجود فروقاتٍ ظاهرةٍ بين القياسين؛ القبلي، والبعدي، في مجالات معنى الحياة والدرجة الكلية جميعاً لزوجات الأسرى في محافظة نابلس في المجموعة الضابطة، وللكشف عن دلالة هذه الفروقات، استخدمت الباحثة اختبار دلالة الفروق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test)، وجرى اللجوء إلى استخدام هذا الاختبار؛ لأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، كما جرى إيضاح ذلك سابقاً، والنتائج الخاصة بذلك يوضحها الجدول الآتي.

يتضح من نتائج الجدولين السابقين أن الفروقات بين متوسطي المجموعة الضابطة في معنى الحياة ومجالاته لم تكن ذات دلالةٍ إحصائيةٍ لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

سادساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي السادس

نص هذا السؤال على "هل هناك فرقٌ بين متوسطي معنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس بين المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، في القياس البعدي؟".

وللإجابة عن هذا السؤال، عمدت الباحثة إلى استخدام اختبار تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA)؛ وذلك لفحص أثر نوع المجموعة، ولعزل تأثير القياس القبلي

عن القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، لمتغير معنى الحياة ومجالاته لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس، وفي البداية، حسبت الباحثة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنتائج الخاصة بذلك يوضحها الجدول الآتي.

بحسب النتائج الموضحة أعلاه، تبين وجود فروقاتٍ ظاهرةٍ بين المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في القياس البعدي لمجالات معنى الحياة ودرجته الكليةً جميعاً لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، وللكشف عن دلالة هذه الفروقات، استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA)، ومن الجدير ذكره، أن الباحثة حسبت حجم الأثر للمعالجة التجريبية، وهو خيارٌ متاحٌ في برنامج (SPSS) عند استخدام اختبار تحليل التباين المصاحب.

يتضح من نتائج الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في معنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، لصالح المجموعة التجريبية؛ فقد بلغت قيمة (ف = 35.49، $\alpha > 0.01$)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين معنى الحياة لزوجات الأسرى، مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية (0.72)، وبعد هذا الأثر كبير الحجم بحسب ثالهايمر وكوك (Thalheimer & Cook, 2002).

كما يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في القيم الإبداعية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، لصالح المجموعة التجريبية؛ فقد بلغت قيمة (ف = 38.63، $\alpha > 0.01$)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي

الجمعي في تحسين القيم الإبداعية لزوجات الأسرى، مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية (0.73)، ويعد هذا الأثر كبير الحجم.

ويتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في قيم الخبرة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، لصالح المجموعة التجريبية؛ فقد بلغت قيمة (ف= 10.43، $\alpha > 0.01$)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين قيم الخبرة لزوجات الأسرى، مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية (0.43)، ويعد هذا الأثر متوسط الحجم.

كما يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في القيم الموقفية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، لصالح المجموعة التجريبية؛ فقد بلغت قيمة (ف= 52.27، $\alpha > 0.01$)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين القيم الموقفية لزوجات الأسرى، مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية (0.79)، ويعد هذا الأثر كبير الحجم.

بينما أشارت النتائج إلى أنه لا توجد تأثيرات دالة إحصائية للقياس القبلي في القياس البعدي لدى المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، وذلك عند مجالات معنى الحياة ودرجته الكلية جميعاً؛ فقد بلغت قيمة (ف= 6.15، $\alpha < 0.05$) للدرجة الكلية لمعنى الحياة؛ وهذا يعني أن التغيرات التي جرت على القياس البعدي مردها فقط إلى المعالجة التجريبية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

تمهيد

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص أثر البرنامج الإرشادي الجمعي الواقعي الوجودي لإشباع الحاجات النفسية وتحسين معنى الحياة لدى زوجات الأسرى في مدينة نابلس، ويتناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي جرى التوصل إليها في ضوء الدراسات السابقة، بالإضافة إلى تقديم تفسيرٍ من وجهة نظر الباحثة، وتقديم بعض التوصيات والمقترحات.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول

نص هذا السؤال على: "هل هناك فرقٌ بين متوسطي الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس في المجموعة التجريبية بين القياسين؛ القبلي، والبعدى؟"

أظهرت نتائج الدراسة الحالية تحسناً واضحاً في آلية وكيفية إشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس، اللواتي وقعن ضمن المجموعة التجريبية، وكان التحسن ظاهراً في الحاجات النفسية التي هي: الحب والانتماء، والسلطة والسيطرة، والحرية أو الاستقلالية، والترفيه أو المرح، والبقاء، وقد كانت الفروقات دالةً إحصائياً، لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية؛ فقد أثبتت نتائج الدراسة وجود فروقاتٍ ظاهرةٍ بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية، ويعزى ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي الذي جرى تطبيقه على المجموعة التجريبية؛ وهو البرنامج الواقعي والوجودي في تحسين زوجات الأسرى في كيفية إشباع حاجاتهن النفسية ورفع قدرتهن على التعامل مع هذا الأمر، بالإضافة إلى كيفية إدراك تلك الحاجات، وكان

حجم الأثر للمعالجة التجريبية للحاجات النفسية (1.50)، ويعد هذا الأثر كبيراً، ولذلك، تبرر الباحثة تحقيق البرنامج الإرشادي لأهدافه المتعلقة بإشباع الحاجات النفسية بمجالاتها الخمسة كما أوردتها جلاس؛ لأن البرنامج التدريبي القائم على الإرشاد الواقعي اعتمد على معرفة الحاجات النفسية، وآلية إشباع كل حاجة، ثم جرى العمل على البحث في كيفية إشباعها والعمل على زيادة الوعي بالحاجات غير المشبعة والتخلص من المشاعر السلبية التي ترافق عدم إشباع تلك الحاجات. وهذا بدوره يؤدي إلى تحقيق هدف الدراسة، وتدل هذه النتيجة على قوة البرنامج المستخدم في الدراسة وفاعليته في تحسين وإشباع الحاجات النفسية لدى العينات المماثلة للعيينة الحالية.

ومن وجهة نظر الباحثة، قد يعود ذلك إلى إفساح المجال للمشاركات بالحديث عن خبراتهن، وإتاحة المجال لهن لاكتشاف مكامن الضعف والقوة لديهن، ومشاركتها مع باقي أعضاء المجموعة، وإفساح المجال لتلقي الدعم الاجتماعي من المجموعة والشعور بالانتماء مع باقي المجموعة، ولا سيما أن المجموعة تتشارك في الظروف نفسها والواقع نفسه، ما أدى ذلك إلى اكتشاف حاجاتهن ورغباتهن، وزيادة الثقة في قدراتهن، والعمل على تنمية القدرات الخلاقة التي من شأنها أن تحسن من مستوى الحاجات النفسية لديهن، ومن ثم تحديد السلوك الذي ينسجم مع الواقع، ثم تقييم ما يصدر عنهن من سلوكٍ حول تلك الرغبة، وما يمكن أن يتم إنجازه وتحقيقه، وهذا كله أدى إلى التخفيف من الماضي وإحباطاته، والعمل على إيجاد اختياراتٍ بديلةٍ تساعد على إشباع الحاجات لديهن، ومن ثم تقويم السلوك. ومن الجدير ذكره، أن نتيجة الدراسة الحالية قد اتفقت مع العديد من الدراسات السابقة، وهي الدراسات الآتية: (الدهام وأبو عطية، 2017، الصمادي والزعبي، 2007؛ الصمادي والخزعلي، 2006؛ Loyd, 2005).

وقد أثبتت الدراسات السابقة المذكورة أعلاه أن أفراد المجموعة التجريبية قد تحسّنوا بشكلٍ ملحوظٍ بعد تعرضهم للمعالجة التجريبية، والمتمثلة في البرامج التدريبية المصممة لإكساب الأفراد المهارات اللازمة والضرورية التي تهدف إلى إشباع الحاجات والرغبات النفسية، كما حققتها المجموعات التجريبية في هذه الدراسات.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثاني

نص هذا السؤال على: "هل هناك فرقٌ بين متوسطي الحاجات النفسية لزوجات الأسرى في المحافظة نابلس في المجموعة الضابطة بين القياسين؛ القبلي، والبعدي"؟

أشارت النتائج المتعلقة بهذا السؤال إلى عدم تحسّن إشباع الحاجات النفسية لدى المجموعة الضابطة بعد القياسين البعدي بالمقارنة مع أدائهم في القياس القبلي، وذلك في مجمل مجالات الحاجات النفسية (الحب والانتماء، والسلطة والسيطرة، والحرية أو الاستقلالية، والترفيه أو المرح، والبقاء)؛ أي أن الفروقات بين القياسين؛ القبلي، والبعدي، لمجمل مجالات الحاجات النفسية لزوجات الأسرى قد أشارت إلى مستوى دلالةٍ إحصائيةٍ مرتفعٍ، لذا، لا توجد فروقٌ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة التي لم تتلق أي برنامجٍ إرشادي، أو أي تدخلٍ علميٍّ ممنهجٍ ذي صلةٍ بموضوع الدراسة الحالية، وفي هذا السياق، ترى الباحثة أن هذه النتيجة هي نتيجةٌ منطقيةٌ ومتوقعةٌ؛ فزوجات الأسرى من المجموعة الضابطة لم يخضعن للمعالجة التجريبية المتمثلة في البرنامج التدريبي القائم على إشباع الحاجات النفسية، لذا، هن لم يخضن تجربة الإرشاد النفسي الواقعي والوجودي الذي يهدف إلى فحص درجة إشباع البرنامج المستهدف للحاجات النفسية.

وتبرر الباحثة هذه النتيجة بسبب الظروف الاجتماعية والنفسية والشخصية التي تمر بها زوجات الأسرى في ظل غياب الزوج الذي هو رب الأسرة والمسؤول عن توفير احتياجات الأسرة والزوجة والأبناء في الأوضاع الطبيعية كما هو متعارف عليه مجتمعياً، وفي ظل غياب الزوج عن الأسرة تتراكم على الزوجة مسؤوليات الزوج، المسؤوليات التي تتمثل في توفير الاحتياجات الأساسية للأبناء؛ من مسكنٍ ومأكلٍ ومشربٍ ودفع الفواتير الخاصة بالكهرباء والمياه وغيرها من الاحتياجات الأساسية، وخاصةً، في ظل عدم توفر مصدر دعمٍ آخَرَ أسريٍّ أو مجتمعيٍّ أو حكوميٍّ حتى، وذلك بالإضافة إلى حرص الأم على توفير الأمن والمحبة والجو الأسري المستقر لأبنائها، وهذا جميعه يضاف إلى دورها الأساسي الذي يتمثل في كونها أمّاً وربة منزلٍ ومربية أجيالٍ، لذا، يمكن أن يُلاحظ أن زوجات الأسرى تؤدي واجبات الأم ومهامها، وواجبات الأب ومهامه في الوقت نفسه، وعليها، أيضاً، أن تواجه المجتمع وضغوطات الاحتلال ومضايقاته وعناء الزيارات ومشقتها، وفي ظل كثرة هذه المهام التي تقع على كاهلها فإنها تهمل الحاجات النفسية الخاصة بها، ولا تبحث عن كيفية إشباعها.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من النتائج الدراسات السابقة وهي الآتية: (الدهام وأبو عطية، 2017؛ الصمادي والزغبى، 2007؛ والصمادي والخزعلي، 2006) التي أثبتت أن أفراد المجموعات الضابطة لم يحرزوا أي تقدمٍ في مستوى إشباع الحاجات النفسية لديهم؛ بسبب عدم تلقيهم لفعاليات البرنامج الإرشادي وجلساته، مقارنةً بالمجموعات التجريبية في هذه الدراسات، التي مرت في مراحل إرشادية وجلسات عديدة تهدف إلى تحسين درجة إشباع الحاجات النفسية لديهم.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثالث

نص هذا السؤال على: "هل هناك فرقٌ بين متوسطي الحاجات النفسية لزوجات الأسرى في

محافظة نابلس بين المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، في المقياس البعدي"؟

أشارت النتائج المتعلقة بهذا السؤال إلى أنه هناك فروقٌ جوهرية واضحة ودالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكلٍ من المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في مجمل المجالات الحاجات النفسية (الحب والانتماء، والسلطة والسيطرة، والحرية أو الاستقلالية، والترفيه أو المرح، والبقاء)، لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة؛ أي أن مستوى إشباع الحاجات النفسية في القياس البعدي لزوجات الأسرى في المجموعة التجريبية كانت نتائجها أفضل مما هو عليه لزوجات الأسرى في المجموعة الضابطة في الدراسة؛ فقد بلغ حجم الأثر (77%)، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي والوجودي، في تحسين قدره زوجات الأسرى في إشباع حاجات النفسية لديهن، مقارنةً بزوجات الأسرى في المجموعة الضابطة اللواتي لم يخضعن لجلسات البرنامج التجريبي المستخدم في الدراسة.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية وواقعية؛ لأن زوجات الأسرى في المجموعة التجريبية قد خضعن لبرنامجٍ إرشاديٍّ علميٍّ منظمٍ يستند إلى النظرية الوجودية لتحسين معنى الحياة والنظرية الواقعية لإشباع الحاجات النفسية، واحتوت جلسات البرنامج على فنياتٍ ومهاراتٍ إرشاديةٍ تهدف إلى دعم مستوى الحاجات النفسية وإشباعها لدى المجموعة، وترى الباحثة أنه يتم إشباع الحاجات بطريقةٍ تبادليةٍ؛ بمعنى أنه كلما تشبع حاجةٌ تظهر مكانها حاجةٌ جديدةٌ يكتسبها الإنسان عن طريق التنشئة الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي والتعلم، وهذه تظهر في المجموعة التجريبية، بينما لم تتوفر في المجموعة الضابطة؛ لأن زوجات الأسرى في المجموعة الضابطة لم يتلقين خلال الفترة

الماضية أي دعم من الآخرين، بل انغمسن في مشكلاتهن وواجباتهن الحياتية، كما أن الباحثة ترى أن المجموعة بحد ذاتها تقدم التعاطف والدعم الضروريين لخلق مناخ من الثقة يؤدي إلى تنمية مهارات الأعضاء، بحيث يستطيعون التعامل مع مشكلاتهم المستقبلية، وتجاوز المشكلات السابقة، وتقديم الدعم والتفاعل، وتبادل الخبرات.

كما أنها اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة، التي قد توصلت إلى أن أفراد المجموعات التجريبية قد تحسن لديهم مستوى إشباع الحاجات النفسية، مقارنةً مع أفراد المجموعات الضابطة الذين لم يظهر أي تحسن أو تطورٍ في مستوى إشباع حاجاتهم النفسية من دون الخضوع إلى البرنامج الإرشادي، وتمثلت الدراسات السابقة في الآتي: (الدهام وأبو عطية 2017، الصمادي والزغبى، 2007، الصمادي والخزعلي، 2006، Allen، 2002; Kim، 1990).

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الرابع

نص هذا السؤال على "هل هناك فرقٌ بين متوسطي معنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس في المجموعة التجريبية بين القياسين؛ القبلي، والبعدي"؟

أشارت نتائج الدراسة المتعلقة بهذا السؤال من الدراسة إلى وجود فروقاتٍ ظاهرة بين القياسين؛ القبلي، والبعدي، للمجموعة التجريبية؛ وذلك في مجالات معنى الحياة كلها لزوجات الأسرى في مدينة نابلس في المجموعة التجريبية، وتمثلت مجالات معنى الحياة فيما يأتي: (القيم الإبداعية، قيم الخبرة، القيم الموقفية، معنى الحياة كمقياس ككل)، وكانت الفروق ذات دلالةٍ إحصائيةٍ لصالح القياس البعدي، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي لتحسين معنى الحياة لزوجات الأسرى؛ فالمجموعة التجريبية تعرضت إلى برنامجٍ متكاملٍ يتضمن استخدام فنيات المناقشة

والحوار، وخفض التفكير السلبي، وتحليل المعنى، والقصة الرمزية، والحوار السقراطي، وتعديل الاتجاهات، وتحمل المسؤولية، والسيكو دراما، وإعادة البناء الموقفي، وهذه الفنيات جميعها من شأنها أن تعمل على إعادة بناء مفهوم معنى الحياة لدى المشاركات في المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن تشكيل المجموعة والالتزام بالبرنامج، هذا من شأنه أن يشكل داعماً قوياً لهن؛ لأنّ الملتحقات بالمجموعة قد تعرفن إلى معاناة بعضهن خلال اللقاءات والجلسات الإرشادية، الأمر الذي أضفى عليهن بعض الصبر والاحتساب والسلوان، بالإضافة إلى الشعور بالآخر، وتقديم الدعم النفسي، والاجتماعي لبعضهم، وهذا من شأنه أنه يؤدي دوراً مهماً في تحسين معنى الحياة لديهن، ففقدان الزوجة زوجها، وغيابه في الأسر، قد يفقدها معنى الحياة والشعور بها، بسبب أنها تتولى مسؤوليتها ومسؤولية الأب الأسير، ويقع على عاتقها مسؤولية المنزل والأسرة والأبناء في ظل غياب الزوج، ومتابعة وضع الزوج داخل الأسر، لذلك، هي بحاجة إلى الصبر والصمود والجلد، وبحاجة إلى مجموعة داعمة، من شأنها أن تساعد في إعادة بناء معنى الحياة من خلال تشجيعها على السعي نحو تحقيق معنى لحياتها، من خلال إجراءات وسلوكيات عقلية وروحية لتحقيق ذاتها، وتلبية احتياجاتها النفسية والروحية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على صحتها النفسية الجيدة، وعلى علاقاتها الأسرية والاجتماعية، وهذا ما قامت به المجموعة في هذا المجال فأفضت إلى النتيجة الخاصة بالسؤال الحالي.

كما أن النتيجة الحالية قد اتفقت مع العديد من نتائج الدراسات السابقة (الشعراوي، 2014؛ عبد الرحمن، 2016؛ السعدي، 2016)، وهذه الدراسات أثبتت أداء أفراد المجموعة التجريبية المتحسن بشكل ملحوظ بعد تعرضهم إلى المعالجة التجريبية.

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الخامس

نص هذا السؤال على "هل هناك فرقٌ بين متوسطي معنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة

نابلس في المجموعة الضابطة بين القياسين؛ القبلي، والبعدي"؟

قد أشارت النتائج المتعلقة بهذا السؤال من الدراسة إلى وجود فروقاتٍ ظاهريةٍ بين القياسين؛ القبلي، والبعدي، في مجالات معنى الحياة والدرجة الكلية جميعاً لزوجات الأسرى في محافظة نابلس في المجموعات الضابطة، لكن تبين أن الفروقات بين متوسطي المجموعة الضابطة في معنى الحياة ومجالاته لم تكن ذات دلالةٍ إحصائيةٍ لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس بين القياسين؛ القبلي، والبعدي، للمجموعة الضابطة، وهذا يعني عدم تأثر المجموعة التي لم تتلق أي برنامجٍ إرشاديٍّ بتغير معنى الحياة؛ أي أن معنى الحياة بقي ثابتاً وبالدرجة نفسها لدى زوجات الأسرى من المجموعة الضابطة، وهذا يبدو منطقيّاً؛ لأن النساء في هذه المجموعة لم يتعرضن إلى أية خبرةٍ تعلمٍ جديدةٍ، أو مهاراتٍ جديدةٍ من شأنها أن تغير معنى الحياة لديهن، بل كُنَّ يتعرضن للظروف نفسها، والواقع نفسه، والمسؤوليات اليومية، والمسؤوليات التي قد تزداد يوماً بعد يومٍ، وبهذه الحال.

وترى الباحثة أن زوجات الأسرى اللواتي لم يتعرضن إلى البرنامج الإرشادي لم تتلق أيّ منهن المساعدة والدعم من الآخرين، الأمر الذي من شأنه أن يجعلهن يبادرن إلى السيطرة على مجريات الحياة؛ لأنهن افتقرن إلى تعلم آلية أخذ اختياراتٍ أكثر فاعليةً لفهم معنى الحياة؛ فالمشكلة الأساسية التي تتشكل لدى الأفراد ذوي معنى حياةٍ منخفضٍ هي انشغالهم في علاقاتٍ غير مشبعةٍ، وعدم مقدرتهم على الاتصال مع الآخرين، أو أن يكونوا قريبين من الآخرين، وعدم مقدرتهم تكوين علاقاتٍ ناجحةٍ، وفقدان معنى الحياة لدى زوجات الأسرى اللواتي لم يتعرضن إلى

البرنامج الإرشادي قد يكون منشؤه من قلة الاهتمام بالذات، والانشغال بمسؤوليات الأسرة والأولاد، وقلة الحديث مع الآخرين، وقلة التواصل مع المحيطين، أو عدم توفر دعم اجتماعي، أو أسري كافيين، وقد يكون السبب وراء ذلك، أحياناً، المشكلات الاجتماعية والأسرية؛ كاضطراب علاقة زوجات الأسرى مع أبنائهما، وأهل زوجها، وأقاربها، وأهلها، وجيرانها، والمجتمع ككل. بالإضافة إلى أن زوجات الأسرى في ظل هذه الظروف قد يفقدن الدوافع الشخصية والأهداف الذاتية، وقد تقتصر أهدافهن في الحياة على كل ما يتعلق بالأبناء، فيكون جُل اهتمامه بالأبناء، وحرصهن على تنشئتهم تنشئةً صالحةً سويةً تراعي الجوانب النفسية والمادية والتعليمية جميعاً، وبينما هؤلاء الزوجات في ظل هذا جميعه قد يهملن حاجياتهن واهتماماتهن ما قد يفقدن معنى الحياة الخاص بهن، وهذا يتطلب تقديم المساعدة والدعم لزوجات الأسرى بشكلٍ علميٍّ مدروسٍ.

سادساً: النتائج المتعلقة بهذا السؤال الفرعي السادس

نص هذا السؤال على "هل هناك فرقٌ بين متوسطي معنى الحياة لزوجات الأسرى بين المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، في القياس البعدي؟"

بحسب النتائج المتعلقة بهذا السؤال من الدراسة أظهرت النتائج وجود فروقاتٍ ظاهرةٍ بين المجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في القياس البعدي لمجالات معنى الحياة والدرجة الكلية جميعاً لزوجات الأسرى في محافظة نابلس، وأشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً ذات دلالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في معنى الحياة لزوجات الأسرى في محافظة نابلس لصالح المجموعة التجريبية، وهذا إن دل على شيءٍ فإنه يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين معنى الحياة لزوجات الأسرى، مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وقد بلغ الأثر للمعالجة التجريبية (72%)، وبهذا يعد هذا الأثر كبيراً وفعالاً، ويتضح أن

هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، في القيم، ويتضح فرق الخبرة والقيم الموقفية الإبداعية لزوجات الأسرى في محافظة نابلس لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين القيم الإبداعية لزوجات الأسرى في المجموعة التجريبية، مقارنةً بالزوجات في المجموعة الضابطة، وبلغ حجم الأثر للمعالجة التجريبية (73%)، ويعتبر هذا الأثر ذا تأثير كبير.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة متوقعةً مسبقاً ومنطقيةً؛ فمعنى الحياة هو المحرك الأساس للفرد، كما أن فقدان معنى الحياة يقود إلى الفراغ، والخواء، والانسحاب، والعزلة، وعدم الرضا عن الحياة، وقد يسبب العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية، ولذلك، ترى الباحثة أن العلاج من خلال المشاركة والكلام مع الآخرين، ومشاركة المشاعر والمشكلات مع المحيطين، خاصةً، الذين يعانون من مشكلاتٍ كمشكلاتنا ومن همومٍ كهومنا، ولا سيما أن مشاركة الأمور المشتركة والقضايا المشتركة من شأنها أن تساعد زوجات الأسرى في إيجاد معنىٍ لحياتهن؛ وذلك في تقبل الغموض وتعلم العيش من دون وجود سندٍ، وهذا يعد ضرورياً في ظل هذه الظروف التي تمر بها زوجات الأسرى، ومثل هذا النوع من الدعم لا يتحقق بسهولةٍ، ويتطلب قوةً كبيرةً ودعماً كبيراً ليتم تحقيقه، وترى الباحثة أنه في مثل هذه التجربة ظهرت أهمية البرامج الإرشادية المتخصصة، والتدخل الإرشادي المتخصص بشكلٍ علميٍّ ومخططٍ له وفق احتياجات هذه الفئة، وألا يقتصر تقديم الدعم على العلاقات الاجتماعية التي كادت تتلاشى، وإن وجدت، فقد تكون مؤذيةً وليست ذا نفعٍ.

الصعوبات التي واجهتها الباحثة في أثناء مسيرتها البحثية:

1. انتشار وباء كورونا حال من قدرتها للوصول إلى المكتبة الجامعية، والحصول على بعض الأبحاث التي قد تساعد في تدعيم رسالتها.
2. جائحة كوفيد 19 حالت بينها وبين تطبيق البرنامج الإرشادي مدة ما يقارب فصلاً كاملاً إلى أن حصلت على المكان المناسب؛ بسبب كثرة الإغلاقات، ومنع التجمعات.
3. كانت هناك صعوبة في وجود زوجات الأسرى أنفسهن ضمن المشاركات في المجموعة الإرشادية رغم حاجتهن إلى ذلك في الفترة الضائعة؛ وهي الانتظار؛ فمنهن من التحقت بوظيفةٍ، وأخرى زرعت من النطف وأنجبت، ومنهن من كانت تشتغل بالزراعة، ومنهن من أصيبت بالكورونا، وهذا كله عرقل تطبيق البرنامج الإرشادي.
4. كانت هناك ظروفٌ أخرى شخصيةً وأسريةً؛ فقد أنجبت الباحثة طفلاً جديداً خلال ذلك الوقت ما أدى إلى تضيق خناق الوقت الذي يرافق عدم الإنجاز.

المراجع العلمية

أولاً: المراجع العربية:

- [1] أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف وأزيدة، رياض عبد اللطيف. (2015). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي: ج1. دار المنهل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- [2] أبو بكر، إياد فايز فارس. (2018). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط الحياتية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث التربوية والنفسية، (22)7، 173-191.
- [3] بعلوشة، إخلص. (2018). زوجات الأسرى تعظمت مسؤوليتهن في ظل شعورهن بالغربة. تم الولوج بتاريخ 2 ابريل 2021: على الشبكة العنكبوتية: <http://www.alasra.ps>
- [4] أبو جربوع، علاء الدين. (2005). مدى فاعلية برنامج مقترح في الإرشاد النفسي لتخفيف وصمة المرض النفسي المرتبطة بالعلاج النفسي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- [5] الخالدي، عطا الله. (2009). علم النفس الإرشادي. دار صفاء، عمان، الأردن.
- [6] الخطيب، محمد. (2004). التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق. مكتبة آفاق، غزة، فلسطين.
- [7] الدهام، محمد فهد علي وأبو عيطة، سهام. (2017). فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، 6(7)، 1-16.

- [8] ذوقان، عرفات (2010). المشكلات النفسية والاجتماعية لزوجات الأسرى الفلسطينيين وتصور برنامج مقترح لمواجهتها من منظور العلاج الأسري في خدمة الفرد. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة حلوان، حلوان، مصر.
- [9] زهران، حامد. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي. عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- [10] الزيود، نادر. (2004). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط2. دار الفكر، عمان، الأردن.
- [11] السعدي، رحاب عارف. (2016). معنى الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين. مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث، 1(2)، 59-96.
- [12] السوالمه، عائشة والصمادي احمد. (2012). فعالية العلاج الواقعي الجمعي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى الحوامل. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 8(4)، 365-376.
- [13] الشايح، فهد بن سليمان. (2019). التصميم التجريبي المحددات والمهددات. تم الولوج بتاريخ 6 تموز 2021: على الشبكة العنكبوتية: <https://2u.pw/cH2Y0>.
- [14] الشعراوي، صالح فؤاد محمد. (2014). فعالية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. رابطة التربويين العرب، 49(2)، 201-238.
- [15] الصمادي، أحمد عبد المجيد والخزعلي، بلال محمود محمد. (2006). فاعلية العلاج الواقعي في تنمية المهارات الاجتماعية وتعديل مركز الضبط لدى الأطفال المعرضين للخطر. دراسات، العلوم التربوية، 33(1)، 134-146.
- [16] الصمادي، أحمد والزعبي، فايز. (2007). أثر الإرشاد الجمعي بطريقة العلاج الواقعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة خاصة من الطلبة الأيتام. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 8(1)، 111-131.

[17] عابد، سمر أديب وسلامة، كمال عبد الحافظ محمود. (2018). فاعلية برنامج ارشادي يستند إلى النظرية الانسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الاسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 7(22)، 40-53.

[18] عبد الرحمن، محمد عبد العزيز محمد. (2016). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم. مجلة التربية، 168(4)، 398-447.

[19] عطية، عماد محمد محمد. (2013). تقنيات الإرشاد الجماعي. مكتبة الرشد، الرياض، السعودية.

[20] عمر، محمود ماهر. (2004). العلاج الواقعي: رؤية تحليلية لمدرسة وليم جلاسر الارشادية: ممارسة مهنية لدورات وويلدنغ التدريبيه. عالم الكتب، القاهرة، مصر.

[21] عويضة، شيماء وحمدى، محمد نزيه. (2015). فاعلية الإرشاد الوجودي في تحسين الذكاء الروحي والكفاية الذاتية المدركة لدى المصابات بسرطان الثدي في الأردن. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 11(2)، 129-143.

[22] لافي، باسم. (2005). الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

[23] ماري (2015). زوجات الأسرى الفلسطينيين "ثنائية الاضطهاد المركب" واقع وحلول. تم الولوج بتاريخ 26 أغسطس 2021: على الشبكة العنكبوتية:

<https://www.wihdparty.com>

[24] معالي، إبراهيم باجس. (2019). فاعلية العلاج الوجودي في خفض الحزن العميق

وتحسين التكيف النفسي الاجتماعي لدى عينة من النساء المطلقات. دراسات، العلوم

الإنسانية والاجتماعية، 46(2)، 252-264.

[25] المياحي، سليمان بن خلفان بن احمد. (2010). فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على

نظرية العلاج بالواقع في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة التعليم الأساسي بسلطنة

عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوى، البحرين.

[26] نجم، أمل. (2010). السمات المميزة لشخصية زوجات الأسرى وغير الأسرى الفلسطينيين

في ضوء بعض المتغيرات. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة،

فلسطين.

[27] النجمة، علاء الدين. (2008). مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض

الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية،

غزة، فلسطين.

[28] النوايسة، فاطمة عبد الرحيم والهوارى، لمياء صالح. (2018). فاعلية برنامج إرشادي قائم

على العلاج بالمعنى لخفض مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الممرضين العاملين في

مستشفى حكومي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة التربية، 180(1)، 518-

556.

[29] هيئة شؤون الأسرى والمحررين. (2017). تقارير إحصائية. تم الولوج بتاريخ 11 مايو

2021: على الشبكة العنكبوتية: <https://2u.pw/1wa7z>.

[30] وزارة شؤون الاسرى. (2021). وزارة الأسرى تنظم مخيم الدعم المعنوي لزوجات الأسرى.

تم الولوج بتاريخ 11 مايو 2021: على الشبكة العنكبوتية: <https://2u.pw/CtXgX>

[31] وشاح، رائدة يوسف. (2019). **فعالية برنامج إرشادي بالمعنى لتعزيز الرضا عن الحياة والتفاؤل لدي مريضات سرطان الثدي**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

[32] وكالة الأنباء الفلسطينية. (2016). **تقرير إحصائي لوزارة الأسرى والمحررين**. تم الولوج بتاريخ 11 مايو 2021: <https://2u.pw/nFaDl> على الشبكة العنكبوتية:

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- [1] Allen, J. M. (1990). **Reality therapy with at-risk elementary students to enhance self-esteem and improve grades and attendance**. (Unpublished doctoral dissertation), University of San Francisco, California, USA.
- [2] Altmaier, E. M., & Hansen, J. I. C. (Eds.). (2012). **The Oxford handbook of counseling psychology**. Oxford University Press, Oxford, United Kingdom.
- [3] Batthyány, A. (Ed.). (2016). **Logo therapy and existential analysis**. Springer Publishing, New York City, USA.
- [4] Bradley, E. L. (2014). **Choice theory and reality therapy: an overview**. International Journal of Choice Theory and Reality Therapy, 5(1), 6-14.
- [5] Bricknell, J. (2007). **Reality therapy—helping people take more effective control of their lives**. Centre for Reality Therapy. United Kingdom. Counseling at Work.
- [6] Brown, S. D., & Lent, R. W. (Eds.). (2008). **Handbook of counseling psychology**. John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey, USA.

- [7] Corey, G. (2012). **Theory and practice of counseling and psychotherapy**. Cengage learning. Boston, Massachusetts, USA.
- [8] Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). **Groups: Process and practice**. Cengage Learning, Boston, Massachusetts, USA.
- [9] Dankel, S. J., & Loenneke, J. P. (2021). **Effect sizes for paired data should use the change score variability rather than the pre-test variability**. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(6), 1773-1778.
- [10] DeLucia-Waack, J. L., Kalodner, C. R., & Riva, M. (Eds.). (2013). **Handbook of group counseling and psychotherapy**. Springer Publishing, New York City, USA.
- [11] Diehl, U. (2009). **Human suffering as a challenge for the meaning of life**. *An International Journal in Philosophy, Religion, Politics, and the Arts*, 4(2), 36-44.
- [12] Field, A. (2013). **Discovering statistics using IBM SPSS statistics**. Springer Publishing, New York City, USA.
- [13] Frankl, V. E. (2008). **Recollections: an autobiography**. Basic Books, New York, USA.
- [14] García-Alandete, J. (2015). **Does meaning in life predict psychological well-being?**. *The European Journal of Counseling Psychology*, 3(2), 89-98.
- [15] Glasser, W. (2001). **Counseling with choice theory: The new reality therapy**. Harper Collins, New York City, USA.
- [16] Graber, A. V. (2004). **Viktor Frankl's Logotherapy**. *Method of Choice in Ecumenical Pas*. Retrieved from: <https://2u.pw/W4Nlf> september11,2021

- [17] Guttman, D. (2008). **Finding Meaning in Life, at Midlife and Beyond: Wisdom and Spirit from Logotherapy: Wisdom and Spirit from Logotherapy**. ABC-CLIO, Santa Barbara, California.
- [18] Howatt, W. A. (2001). **The evolution of reality therapy to choice theory**. *International Journal of Reality Therapy*, 21(1), 7-12.
- [19] Karkabi, N. (2017). **No Place for Grief: Martyrs, Prisoners, and Mourning in Contemporary Palestine**, by Lotte Buch Segal. University of Pennsylvania Press, Philadelphia, USA.
- [20] Kim, J. U. (2008). **The effect of a R/T group counseling program on the Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students**. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 4-12.
- [21] Kim, K. H. (2002). **The Effect of a Reality Program on the Responsibility for Elementary School Children in Korea**. *International Journal of Reality Therapy*, 22(1), 30-33.
- [22] Klappa, P. (2019). **Cohen's d effect size paired t test** [Video file]. Retrieved from <https://2u.pw/G5Wqa> (Access date: August 21, 2021). July15,2021
- [23] Loyd, B. D. (2005). **The effects of choice theory/reality therapy principles on high school students' perception of needs satisfaction and behavioral change** (Unpublished doctoral dissertation) Walden University, Minneapolis, Minnesota, USA.
- [24] Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2005). **Counseling for wellness: Theory, research, and practice**. American Counseling Association.
- [25] Najib, M., Banat, B. Y., Radida, F., Labom, D., & Rabee, R. (2015). **Traumatic experiences among mothers of Palestinian prisoners**. *International Humanities Studies*, 2(1), 1-19.

- [26] Posson, D. R. (2012). **Alcoholics anonymous: Testing a 12-step stage-of-recovery meaning-making model**. (Unpublished Master thesis), Northcentral University, San Diego, Arizona, USA.
- [27] Rosenthal, R., Cooper, H., & Hedges, L. (1994). **Parametric measures of effect size**. *The Handbook of Research Synthesis*, 621(2), 231-244.
- [28] Southwick, S. M., Gilmartin, R., McDonough, P., & Morrissey, P. (2006). **Logotherapy as an adjunctive treatment for chronic combat-related PTSD: A meaning-based intervention**. *American Journal of Psychotherapy* (Association for the Advancement of Psychotherapy), 60(2), 74-161.
- [29] Thalheimer, W., & Cook, S. (2002). **How to calculate effect sizes from published research: A simplified methodology**. *Work-Learning Research*, 1(3), 1-9.
- [30] Van Pelt, I. (2010). **Anxiety and depressive disorders in children and adolescents on the rise—How Logophilosophy/Therapy can influence the threat to mental health**. *The International Forum for Logotherapy*, 33(2), 79-99.
- [31] Wallström, A., & Bergenblad, H. (2015). **Prisoners' Wives: Microcredit as a Contributor to Women Empowerment in Medellín, Colombia**. retrieved from: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:915757/FULLTEXT01.pdf>. (Access date: May 14, 2021).
- [32] Wedding, D., & Corsini, R. J. (2013). **Current psychotherapies**. Cengage Learning, Boston, Massachusetts, USA.
- [33] Yousefi, A. A., & Sharif, N. (2010). **Personal well-being and stress symptoms in wives of Iranian martyrs, prisoners of wars and disabled veterans**. *Iranian Journal of Psychiatry*, 5(1), 28.

الملاحق

ملحق رقم (أ)

قائمة أسماء المحكمين

الجامعة	التخصص	الرتبة	الاسم	الرقم
جامعة النجاح الوطنية	علم نفس	دكتور	علي الشكعة	1
جامعة النجاح الوطنية	علم نفس	دكتور	فلسطين نزال	2
جامعة النجاح الوطنية	علم نفس	دكتور	فايز محاميد	3
		دكتور	عبد الكريم ابوب	4
		دكتور	ابراهيم المصري	5
		دكتور	إياد أبو بكر	6

ملحق رقم (ب): الجداول

جدول (10): توزيع الجلسات الإرشادية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة
	الجلسة التمهيدية	60
1	<ul style="list-style-type: none"> - بناء علاقة إيجابية مبنية على الثقة والاحترام المتبادل بين الباحثة والمشاركات في المجموعة. - الاتفاق على المواعيد، ومكان عقد الجلسات. - التأكيد على ضرورة الالتزام بالحضور والالتزام بقواعد الجلسة واحترام الآخرين. 	60
2	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف المشاركات بالبرنامج، وأهمية الإرشاد النفسي في حياتنا، واستخدامه في المواقف التي تتطلب ذلك. - تعريف عام بالبرنامج الإرشادي المستند إلى الإرشاد الواقعي والوجودي، وأهميته في إشباع الحاجات النفسية، وتحسين معنى الحياة. 	60
3	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف عام بالبرنامج الإرشادي الواقعي. - توضيح معنى الحاجات النفسية. - توضيح أهمية برنامج الإرشاد الواقعي في إشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى. 	60
4	<ul style="list-style-type: none"> - كيفية إشباع الحاجات النفسية. - التخلص من المشاعر السلبية التي ترافق نقصان الحاجة. - زيادة وعي المشاركات بالحاجة غير المشبعة، والسعي إلى إشباعها. 	60
5	<ul style="list-style-type: none"> - زيادة الألفة والتفاعل بين زوجات الأسرى. - زيادة ثقة زوجات الأسرى بنفسها من خلال حديثها عن مشاعرها. - تفعيل المشاركة الوجدانية بين المشاركات في البرنامج؛ كونهن يخضعن للظروف نفسها. - إفصاح المجال لزوجات الأسرى بتبادل الخبرات حول ما يواجهن من صعوبات. - إعطاء المشاركات المجال للحديث عن مواقف القوة والضعف في أنفسهن، ومدى قدرتهن على المواجهة من أجل التغيير للأفضل. 	60
6	<ul style="list-style-type: none"> - اكتشاف احتياجات المشاركات ورغباتهن. - تحديد السلوك الذي تنتهجه المشاركات لتحقيق الرغبات. - تحقيق الانسجام بين رغبات المشاركات مع الواقع كي يتم تحقيقها والوصول إليها. 	60

- 7 - مساعدة المشاركات على التركيز على السلوك الحالي "الحاضر".
60 - مساعدة المشاركات على التخفيف من تأثير الماضي وإحباطاته.
- مساعدة المشاركات على إيجاد اختياراتٍ بديلةٍ تساعد على إشباع الحاجات.
- تطوير قدرات المشاركات في التقييم الذاتي لما يصدر عنهن من أفعالٍ وسلوكياتٍ حول ما يرغبن ويردن إنجازه.
- 8 - مساعدة المشاركات على اكتشاف بدائلٍ وأنماطٍ سلوكيةٍ جديدةٍ.
60 - تعليم المشاركات كيفية وضع خطةٍ لتحقيق ما يرغبن فيه.
- تطوير قدرات المشاركات للسيطرة على مجريات حياتهن.
- مساعدة المشاركات على بناء خطةٍ بديلةٍ في حالة عدم نجاح الخطة الأولى.
- 9 - تطوير قدرات المشاركات على تقييم ما صدر عنهن من أفعالٍ وسلوكياتٍ حول ما يرغبن ويردن إنجازه.
60 - تعليم المشاركات التركيز على الأنا والحاضر "السلوك الحالي".
- 10 - مساعدة المشاركات في وضع بدائلٍ وحلولٍ للمشكلات.
60 - توجيه المشاركات إلى كيفية تقييم ذواتهن بشكل واقعي.
- مساعدة المشاركات على فتح صورٍ جديدةٍ للماضي والمستقبل.
- مساعدة المشاركات في بناء جداولٍ مفصلةٍ لاهتماماتهن وقدراتهن الشخصية.
- تحويل انتباه المشاركات إلى العيوب والنقائص التي يرينها في حياتهن.
- 11 - تطوير قدرات المشاركات على مواجهة اليأس والإحباط الناتجين عن الأحداث القدرية.
60 - دفع المشاركات إلى إيجاد المعنى الإيجابي النابع من قدرتهن على مواجهة الإحباط والمعاناة.
- دفع المشاركات لاكتساب القيم الإيجابية من الألم والمعاناة القدرية.
- 12 - إكساب المشاركات أسلوب المواجهة الفكرية، لماذا لا؟
60 - تطوير قدرات المشاركات على التفكير ببدائلٍ ناجعةٍ لتجعل حياتهن أكثر معنىً ونجاحاً وإيجابيةً.
- مساعدة المشاركات على تفسير أسباب الفشل الذي يسبب الإحباط والألم والمعاناة وجعل الحياة خاليةً من المعنى.
- 13 - مساعدة المشاركات على البحث عن جذور الموقف الذي سبب المعاناة والألم، والوصول إلى المعنى عن طريق الموقف الموجود.
60 - مساعدة المشاركات في ملاحظة مواطن القوة والإمكانات، وعن المواطن التي تزيد من المعاناة.
- دفع المشاركات إلى تبني الاعتقاد بأن أي إنسانٍ له قيمةٌ، وأن حياته ذات معنى، وعليه أن يخفف من اليأس كي يستمتع بحياته.
- نقل القيم إلى وعي المشاركات، ومناقشتهن ومساعدتهن على اكتشاف إمكاناتٍ

-
- جديدة.
- 60 14 - مساعدة المشاركات على اتخاذ مواقفٍ إيجابيةٍ إزاء المشاعر المزعجة.
- مساعدة المشاركات على تحرير الذات من الخوف والقلق واستبدال الراحة والهدوء بهما.
- التدريب على ردود الفعل الفكاهية الساخرة التي تقلل من الانفعالات السلبية.
- 15 - تطوير قدرات المشاركات على مواجهة ذواتهن.
- مساعدة كل مشاركةٍ على اكتشاف معنى الحياة لديها.
- مساعدة المشاركات على تحديد مسؤولياتهن تجاه ذواتهن والآخرين.
- 60 16 - مساعدة المشاركات على تحقيق النمو الداخلي من خلال نسيان الذات، وتجاوز الظروف الداخلية والخارجية.
- مساعدة المشاركات على مواجهة التفكير الزائد الذي يشكل كوارث، وتحويل ما يبدو كمشكلةٍ إلى هدفٍ ذي معنى.
- تطوير قدرات المشاركات على إعادة توجيه الانتباه بعيداً عن المشكلات.
- مساعدة المشاركات على اتخاذ قراراتٍ مسؤولةٍ.
- مساعدة المشاركات على تعديل الاتجاهات الفكرية لتخفيف المعاناة غير المجدية.
- تطوير قدرات المشاركات على التخلص من العزلة، وفتح الذات على العالم الخارجي.
- مساعدة المشاركات على البحث عن شيءٍ يزيد من معنى الحياة لديهن.
- مساعدة المشاركات على التسامح نحو الذات من خلال تبني القيم والتفكير الإيجابي.
- 60 17 - تطوير قدرات المشاركات على تنشيط الخيال الإيجابي.
- إكساب المشاركات آليات الحوار التفاعلي الإيجابي المتبادل.
- تمكين المشاركات من الشعور بمعنى الحياة ووصفه مباشرةً وإيجابياً من دون إعدادٍ مسبقٍ.
- 60 - الجلسة الختامية وإنهاء البرنامج الإرشادي وشكر المشاركات.
-

جدول (11): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات للحاجات النفسية ومجالاتها للمجموعتين

الضابطة والتجريبية للقياس القبلي لزوجات الأسرى في محافظة نابلس.

اختبار شيبيرو ويلك			مجالات الحاجات النفسية	نوع المجموعة
قيمة الإحصائي	درجات الحرية	مستوى الدلالة		
0.850	10	0.966	الحب والانتماء	الضابطة (ن = 10)
0.847	10	0.966	السلطة والسيطرة	
0.354	10	0.930	الحرية أو الاستقلالية	
0.149	10	0.885	الترفيه أو المرح	
0.354	10	0.920	البقاء	
0.056	10	0.849	مقياس الحاجات النفسية ككل	
0.346	10	0.919	الحب والانتماء	التجريبية (ن = 10)
0.494	10	0.935	السلطة والسيطرة	
0.086	10	0.864	الحرية أو الاستقلالية	
0.496	10	0.935	الترفيه أو المرح	
0.532	10	0.938	البقاء	
0.659	10	0.949	مقياس الحاجات النفسية ككل	

جدول (12): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للقياس القبلي للمجموعتين؛

التجريبية، والضابطة، للحاجات النفسية ومجالاتها، لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس

المجموعة الضابطة (ن = 10)		المجموعة التجريبية (ن = 10)		المتغير التابع
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
30.30	7.53	29.70	7.13	الحب والانتماء
20.40	3.66	20.20	4.24	السلطة والسيطرة
25.20	6.43	24.60	7.59	الحرية أو الاستقلالية
33.60	5.04	32.30	6.25	الترفيه أو المرح
19.10	5.44	16.70	4.08	البقاء
128.60	21.64	123.50	25.29	مقياس الحاجات النفسية ككل

جدول (13): نتائج اختبار (Independent Samples t-Test) لفحص الفروق بين

المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، في القياس القبلي للحاجات النفسية ومجالاتها، لزوجات

الأسرى في محافظة نابلس

المتغير التابع	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الحب والانتماء	0.183-	18	0.857
السلطة والسيطرة	0.113-	18	0.911
الحرية أو الاستقلالية	0.191-	18	0.851
الترفيه أو المرح	0.512-	18	0.615
البقاء	1.115-	18	0.280
مقياس الحاجات النفسية ككل	0.485-	18	0.634

جدول (14): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات لمعنى الحياة ومجالاته للمجموعتين؛

الضابطة، والتجريبية، للقياس القبلي لزوجات الأسرى في محافظة نابلس.

اختبار شيبيرو ويلك			مجالات الحاجات النفسية	نوع المجموعة
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة الإحصائي		
0.392	10	0.924	القيم الإبداعية	الضابطة (ن = 10)
0.499	10	0.935	قيم الخبرة	
0.497	10	0.935	القيم الموقفية	
0.791	10	0.960	مقياس معنى الحياة ككل	التجريبية (ن = 10)
0.353	10	0.919	القيم الإبداعية	
0.099	10	0.869	قيم الخبرة	
0.104	10	0.888	القيم الموقفية	
0.526	10	0.938	مقياس معنى الحياة ككل	

جدول (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي للمجموعتين؛

التجريبية، والضابطة، لمعنى الحياة ومجالاته لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس

المجموعة الضابطة (ن = 10)		المجموعة التجريبية (ن = 10)		المتغير التابع
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3.87	28.90	5.02	28.90	القيم الإبداعية
1.81	36.80	3.60	34.50	قيم الخبرة
2.94	22.20	3.37	20.00	القيم الموقفية
7.47	89.00	9.23	84.50	مقياس معنى الحياة ككل ككل

جدول (16): نتائج اختبار (Independent Samples t-Test) لفحص الفروق بين

المجموعتين؛ التجريبية، والضابطة، في القياس القبلي لمعنى الحياة ومجالاته لزوجات الأسرى

في محافظة نابلس

المتغير التابع	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
القيم الإبداعية	0.014	18	0.986
قيم الخبرة	1.805	18	0.088
القيم الموقفية	1.557	18	0.137
مقياس معنى الحياة ككل	1.199	18	0.246

جدول (17): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات على مقياس الحاجات النفسية ومجالاتها

للمجموعة التجريبية للقياسين؛ القبلي، والبعدى، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10)

اختبار شيبيرو ويلك			مجالات الحاجات النفسية	نوع القياس
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة الإحصائي		
0.346	10	0.919	الحب والانتماء	القياس القبلي
0.494	10	0.935	السلطة والسيطرة	
0.086	10	0.864	الحرية أو الاستقلالية	
0.496	10	0.935	الترفيه أو المرح	
0.532	10	0.938	البقاء	
0.659	10	0.949	مقياس الحاجات النفسية ككل	القياس البعدى
0.231	10	0.896	الحب والانتماء	
0.537	10	0.925	السلطة والسيطرة	
0.286	10	0.927	الحرية أو الاستقلالية	
0.268	10	0.908	الترفيه أو المرح	
0.364	10	0.925	البقاء	مقياس الحاجات النفسية ككل
0.109	10	0.878	مقياس الحاجات النفسية ككل	

جدول (18): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لقياسين؛ القبلي، والبعدي،

للمجموعة التجريبية لمتغير الحاجات النفسية ومجالاتها لزوجات الأسرى في محافظة نابلس

(ن = 10)

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير التابع
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3.51	41.90	7.13	29.70	الحب والانتماء
2.62	27.80	4.24	20.20	السلطة والسيطرة
5.30	36.10	7.59	24.60	الحرية أو الاستقلالية
6.08	43.50	6.25	32.30	الترفيه أو المرح
3.43	24.70	4.08	16.70	البقاء
16.11	174.00	25.29	123.50	مقياس الحاجات النفسية ككل

جدول (19): نتائج اختبار الفرق بين متوسطين حسابيين مترابطين

(Paired Samples t-Test) للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للحاجات النفسية ومجالاتها

للمجموعة التجريبية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10)

المجالات	المتوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الحب والانتماء	12.20-	8.54	4.513-	9	**0.001	1.43
السلطة والسيطرة	7.60-	6.38	3.767-	9	**0.004	1.19
الحرية أو الاستقلالية	11.50-	9.59	3.790-	9	**0.004	1.20
الترفيه أو المرح	11.20-	9.61	3.685-	9	**0.005	1.17
البقاء	8.00-	4.10	6.156-	9	**0.000	1.95
مقياس الحاجات النفسية ككل	50.50-	33.78	4.727-	9	**0.001	1.50

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

جدول (20): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات على مقياس الحاجات النفسية ومجالاتها للمجموعة الضابطة للقياسين؛ القبلي، والبعدى، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن=10)

نوع القياس	مجالات الحاجات النفسية	اختبار شيبيرو ويلك	
		قيمة الإحصائي	درجات الحرية
القياس القبلي	الحب والانتماء	0.966	10
	السلطة والسيطرة	0.966	10
	الحرية أو الاستقلالية	0.930	10
	الترفيه أو المرح	0.885	10
	البقاء	0.920	10
	مقياس الحاجات النفسية ككل	0.849	10
القياس البعدى	الحب والانتماء	0.950	10
	السلطة والسيطرة	0.932	10
	الحرية أو الاستقلالية	0.861	10
	الترفيه أو المرح	0.977	10
	البقاء	0.926	10
	مقياس الحاجات النفسية ككل	0.935	10

جدول (21): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لقياسين؛ القبلي، والبعدي،
للمجموعة الضابطة لمتغير الحاجات النفسية ومجالاتها لزوجات الأسرى في محافظة نابلس

(ن = 10)

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير التابع
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
7.11	32.60	7.53	30.30	الحب والانتماء
4.62	22.00	3.66	20.40	السلطة والسيطرة
6.94	28.20	6.43	25.20	الحرية أو الاستقلالية
7.87	35.20	5.04	33.60	الترفيه أو المرح
6.76	18.80	5.44	19.10	البقاء
26.36	136.80	21.64	128.60	مقياس الحاجات النفسية ككل

جدول (22): نتائج اختبار الفرق بين متوسطين حسابيين مترابطين (- Paired Samples t)

(Test) للقياسين؛ القبلي، والبعدي، للحاجات النفسية ومجالاتها للمجموعة الضابطة لدى

زوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10)

المجالات	المتوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الحب والانتماء	-2.30	7.41	-0.982	9	0.352
السلطة والسيطرة	-1.60	4.86	-1.042	9	0.325
الحرية أو الاستقلالية	-3.00	5.37	-1.765	9	0.111
الترفيه أو المرح	-1.60	8.88	-0.569	9	0.583
البقاء	0.30	8.38	0.113	9	0.912
مقياس الحاجات النفسية ككل	-8.20	24.77	-1.047	9	0.322

جدول (23): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للقياس البعدي للمجموعتين؛

التجريبية، والضابطة، للحاجات النفسية ومجالاتها لزوجات الأسرى في محافظة نابلس.

المجموعة الضابطة (ن = 10)		المجموعة التجريبية (ن = 10)		المتغير التابع
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
32.60	7.11	41.90	3.51	الحب والانتماء
22.00	4.62	27.80	2.62	السلطة والسيطرة
28.20	6.94	36.10	5.30	الحرية أو الاستقلالية
35.20	7.87	43.50	6.08	الترفيه أو المرح
18.80	6.76	24.70	3.43	البقاء
136.80	26.36	174.00	16.11	مقياس الحاجات النفسية ككل

جدول (24): نتائج اختبار تحليل التباين المصاحب لدلالة الفرق بين القياس البعدي

للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، وفحص تأثير القياس القبلي في القياس البعدي للحاجات

النفسية ومجالاتها، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 20)

المتغيرات المستقلة- المصاحبة	المتغيرات التابعة (القياس البعدي)	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	مربع إيتا
نوع المجموعة	الحب والانتماء	459.53	1	459.53	35.36	**0.000	0.731
	السلطة والسيطرة	165.73	1	165.73	19.27	**0.001	0.597
	الحرية أو الاستقلالية	264.53	1	264.53	13.12	**0.003	0.502
	الترفيه أو المرح	380.58	1	380.58	10.07	**0.007	0.437
	البقاء	237.50	1	237.50	9.62	**0.008	0.425
	مقياس الحاجات النفسية ككل	7309.25	1	7309.25	42.59	**0.000	0.766
	القياس القبلي	0.449	1	0.449	0.229	0.641	0.019
	القياس القبلي	2.118	1	2.118	3.624	0.081	0.232
القياس القبلي	الحرية أو الاستقلالية	11.270	1	11.270	3.654	0.080	0.233
	الترفيه أو المرح	0.047	1	0.047	0.016	0.900	0.001
	البقاء	0.218	1	0.218	0.114	0.741	0.009
	مقياس الحاجات النفسية ككل	11.090	1	11.090	0.478	0.503	0.038

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

جدول (25): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات على مقياس معنى الحياة ومجالاته

للمجموعة التجريبية للقياسين؛ القبلي، والبعدى، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن=10)

اختبار شيبيرو ويلك			مجالات معنى الحياة	نوع القياس
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة الإحصائي		
0.353	10	0.919	القيم الإبداعية	القياس القبلي
0.099	10	0.869	قيم الخبرة	
0.104	10	0.888	القيم الموقفية	
0.526	10	0.938	معنى الحياة (المقياس ككل)	
0.096	10	0.869	القيم الإبداعية	القياس البعدى
0.318	10	0.915	قيم الخبرة	
0.073	10	0.856	القيم الموقفية	
0.693	10	0.952	معنى الحياة (المقياس ككل)	

جدول (26): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للقياسين؛ القبلي، والبعدي،

للمجموعة التجريبية لمتغير معنى الحياة ومجالاته لزوجات الأسرى في محافظة نابلس

(ن = 10)

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير التابع
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3.53	39.00	3.87	28.90	القيم الإبداعية
2.49	40.80	1.81	36.80	قيم الخبرة
1.81	27.20	2.94	22.20	القيم الموقفية
6.46	107.00	7.47	89.00	معنى الحياة (المقياس ككل)

جدول (27): نتائج اختبار الفرق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test)

للقياسين؛ القبلي، والبعدي، لمعنى الحياة ومجالاته للمجموعة التجريبية لدى زوجات الأسرى

في محافظة نابلس (ن = 10)

حجم الأثر	مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	المجالات
1.73	**0.000	9	5.47-	5.84	10.10-	القيم الإبداعية
1.41	**0.002	9	4.47-	2.83	4.00-	قيم الخبرة
1.34	**0.002	9	4.26-	3.71	5.00-	القيم الموقفية
1.42	**0.001	9	4.50-	12.65	18.00-	معنى الحياة (المقياس ككل)

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.01).

جدول (28): فحص اعتدالية التوزيع للاستجابات على مقياس معنى الحياة ومجالاته

للمجموعة الضابطة للقياسين؛ القبلي، والبعدى، لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10)

اختبار شيبيرو ويلك			مجالات الحاجات النفسية	نوع القياس
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة الإحصائي		
0.392	10	0.924	القيم الإبداعية	القياس القبلي
0.499	10	0.935	قيم الخبرة	
0.497	10	0.935	القيم الموقفية	
0.791	10	0.960	معنى الحياة (المقياس ككل)	
0.064	10	0.854	القيم الإبداعية	القياس البعدى
0.152	10	0.886	قيم الخبرة	
0.228	10	0.902	القيم الموقفية	
0.215	10	0.899	معنى الحياة (المقياس ككل)	

جدول (29): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للقياسين؛ القبلي، والبعدي،

للمجموعة الضابطة لمتغير معنى الحياة ومجالاته لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن=10)

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير التابع
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
4.30	26.60	5.02	28.90	القيم الإبداعية
6.35	33.90	3.60	34.50	قيم الخبرة
1.64	22.70	3.37	20.00	القيم الموقفية
10.13	83.20	9.23	84.50	معنى الحياة (المقياس ككل)

جدول (30): نتائج اختبار الفرق بين متوسطين حسابيين مترابطين (Paired Samples t-Test)

(Test) للقياسين؛ القبلي، والبعدى، معنى الحياة ومجالاته للمجموعة الضابطة لدى زوجات

الأسرى في محافظة نابلس (ن = 10)

المجالات	المتوسط الحسابي للفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
القيم الإبداعية	2.30	6.34	1.147	9	0.281
قيم الخبرة	0.60	7.90	0.240	9	0.816
القيم الموقفية	2.70-	4.32	1.976-	9	0.080
معنى الحياة (المقياس ككل)	1.30	15.67	0.262	9	0.799

جدول (31): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للقياس البعدي للمجموعتين؛

التجريبية، والضابطة، لمعنى الحياة ومجالاته لزوجات الأسرى في محافظة نابلس.

المجموعة التجريبية (ن = 10)		المجموعة الضابطة (ن = 10)		المتغير التابع
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3.53	39.00	4.30	26.60	القيم الإبداعية
2.49	40.80	6.35	33.90	قيم الخبرة
1.81	27.20	1.64	22.70	القيم الموقفية
6.46	107.00	10.13	83.20	معنى الحياة (المقياس ككل)

جدول (32): نتائج اختبار تحليل التباين المصاحب لدلالة الفرق بين القياس البعدي

للمجموعتين؛ الضابطة، والتجريبية، وفحص تأثير القياس القبلي في القياس البعدي لمعنى

الحياة ومجالاته لزوجات الأسرى في محافظة نابلس (ن = 20)

المتغيرات المستقلة - المصاحبة	المتغيرات التابعة (القياس البعدي)	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة	مربع إيتا
	القيم الإبداعية	686.447	1	686.447	38.625	**0.000	0.734
	قيم الخبرة	188.545	1	188.545	10.429	**0.006	0.427
نوع المجموعة	القيم الموقفية	103.990	1	103.990	52.266	**0.000	0.789
	معنى الحياة (المقياس ككل)	2512.901	1	2512.901	35.490	**0.000	0.717
القياس القبلي	القيم الإبداعية	47.723	1	47.723	2.640	0.127	0.159
القياس القبلي	قيم الخبرة	0.179	1	0.179	0.090	0.769	0.006
القياس القبلي	القيم الموقفية	4.848	1	4.848	2.437	0.141	0.148
القياس القبلي (المقياس ككل)	معنى الحياة (المقياس ككل)	12.226	1	12.226	6.145	0.027	0.305

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

ملحق رقم (ج)

الاستبانة

تحيةً طيبةً، وبعد،،،

تسعى الباحثة إلى تنفيذ برنامج إرشادي جمعي تحت عنوان "فاعلية برنامج إرشادي جمعي وجودي واقعي لتحسين معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس" لدى زوجات الأسرى اللواتي سيصبحن عضوات في البرنامج؛ للعمل على تحسين معنى الحياة؛ وذلك لتحقيق توافقهن النفسي، والعمل على إكسابهن مهارات لإشباع حاجاتهن النفسية، وبدايةً، ولحصر عضوات البرنامج اللواتي من المأمول مشاركتهن سيتم تطبيق استبانة متعلقة بقياس معنى الحياة والحاجات النفسية، وعليه، أمامك مجموعة من الفقرات التي تسعى الباحثة فيها إلى الوقوف على معنى الحياة ومدى إشباع الحاجات النفسية لديك، وفي حال موافقتك مبدئياً على المشاركة في البرنامج يرجى من حضرتك الإجابة على هذه الفقرات بأمانة وموضوعية، وإذا لم ترغب في أن تكوني مرشحةً عضوةً في البرنامج الإرشادي المنوي تنفيذه، فلا داعي لاستكمال قراءة هذه الوثيقة، ولا داعي للإجابة على فقرات الاستبانة، كما يرجى منك أن تكتبي رقم جوالك أو هاتفك كي يتم التواصل معك في حال كنت مرشحةً عضوةً في البرنامج الإرشادي في ضوء نتائج الاستبانة، وكي يتم الحصول على موافقتك النهائية للالتحاق بالبرنامج.

الاسم/ أو الرمز:..... العمر:.....

رقم الجوال:.....

أنا الموقعة أدناه أرغب في الإجابة على فقرات الاستبانة بموافقة مبدئية مني للمشاركة في البرنامج الإرشادي الجمعي المعنون بـ "فاعلية برنامج إرشادي جمعي وجودي واقعي لتحسين معنى الحياة وإشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظة نابلس"

التاريخ:.....

الباحث: منال "موسى دويكات"

جامعة النجاح الوطنية

الدراسات العليا

برنامج ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي

الرجاء وضع اشارة (X) تحت الخيار الذي يناسبك:

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1.	أعيش في أسرة سعيدة رغم غياب زوجي الأسير					
2.	لم أحصل على الحب الكافي في حياتي.					
3.	أشعر باهتمام المحيطين بي.					
4.	أشعر بتقديرٍ وحبٍ كبيرين من أفراد أسرتي.					
5.	أشعر أن الآخرين لا يفضلون التواصل معي.					
6.	نقف أسرتي الكبيرة بجانبني وتدعمني إذا اشتدت الظروف قسوةً.					
7.	أتمنى لو أعيش في مجتمعٍ آخر غير المجتمع الفلسطيني.					
8.	لدي كثيرٌ من المعارف والأصدقاء المحبين والداعمين لي.					
9.	أشعر بالعزلة مع الناس الذين أتعامل معهم.					
10.	أعمل بجدٍ وعزمٍ حتى أعوض غياب زوجي الأسير.					
11.	لدي تسهيلاتٍ كاملةً لاتخاذ القرارات؛ بسبب غياب زوجي الأسير.					
12.	لدي طموحٌ عالٍ أسعى جاهدةً إلى تحقيقه					
13.	أشعر أن كلمتي غير مسموعةٍ لدى أفراد أسرتي.					
14.	أستطيع أن أؤثر في الآخرين وفي قراراتهم.					
15.	أفتقد إلى مهارات القدرة على الإقناع والتأثير في الآخرين.					
16.	أشعر بتقديرٍ عالٍ من الآخرين.					
17.	أشعر أن غيابي عن الآخرين يترك أثراً سلبياً لديهم.					
18.	يتقبل أفراد أسرتي قراراتي، ويقتنعون بها.					
19.	أستطيع أن أعبر عن آرائي بكامل حريتي.					
20.	أستطيع أن أقول لا عندما أرفض أمراً معيناً.					
21.	أشعر أنني مقيدة في تصرفاتي وحركاتي كلها.					
22.	أتأثر بكلام المحيطين بي، الأمر الذي يمنعني من القيام بأشياء كثيرة.					
23.	أشعر أنني مثل زوجي مقيدة، ولا أستطيع تحقيق آمالي.					

					24. أعاني من عدم احترام الآخرين لحياتي وخصوصياتي.
					25. أسرتي تعطيني المجال للقيام بالأعمال التي أُرغب فيها.
					26. أستطيع اتخاذ قراراتي وحدي، ولا يؤثر علي أحد في ذلك.
					27. أحاول أن أستمتع بكل شيء في حياتي، رغم أن زوجي أسير.
					28. أميل إلى التنزه والرحلات والقيام بزيارات للآخرين.
					29. لقد مللت من الحياة، وأشعر أنني مكتئبة.
					30. أستطيع أن أنشر السعادة والفرح عندما أتواجد بين معارفي.
					31. تفضل أسرتي قضاء وقتٍ ممتعٍ معي.
					32. لدي اهتمامات ومواهب عديدة تساعدني كي أتخلص من مشاعري السلبية.
					33. أنزعج من الذين يبتسمون ويستمتعون في حياتهم.
					34. يمكنني الوصول إلى ما أريده ببساطة.
					35. أمتلك حس الفكاهة والدعابة.
					36. من الصعب أن أبتسم، أو أن أعبر عن فرحي؛ لأن هذا يقلل من هيبتي.
					37. أرى أن الحياة مليئة بالهم والنكد، ولا يمكن أن يحقق الإنسان سعادته فيها.
					38. أعيش في مسكنٍ مريح، ولا يزعجني شيء فيه.
					39. أمتلك رصيلاً مالياً ويمكنني أن أعيش وأسرتي منه حياة هائلة.
					40. تمر أسرتي بظروفٍ صعبةٍ بسبب حالتنا الاقتصادية.
					41. أعاني من أمراضٍ كثيرة، ولدي قلقٌ كبيرٌ على صحتي.
					42. أشعر أنني مهددة في حياتي.
					43. لا أستطيع توفير المستلزمات الأساسية لأفراد أسرتي.
					44. عندما أعاني من سوء الأحوال المادية لا أجد من يقف إلى جانبي.

الرقم	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي تماماً
1	ما أقوم به من عملٍ يجعلني أشعر بأن حياتي مثمرة.					
2	حققت إنجازاتٍ جيدةٍ فيما يتعلق بتحقيق أهدافي في الحياة					
3	أبادر بعمل أي شيءٍ أظن أنه يخدم مجتمعي.					
4	أضع خططاً لمستقبلي، وأعمل على تحقيقها					
5	ليست لدي الرغبة والدافعية نحو العمل.					
6	حياتي تفيض بأعمالٍ جيدةٍ ومثمرة.					
7	أحاول أن أجعل هذا العالم أفضل من خلال عملي.					
8	أرى أن أهدافي في الحياة غير واضحة.					
9	أقضي معظم وقتي في إنجاز أشياء غير مفيدةٍ					
10	أرى أن الطبيعة جميلةٌ وثنير مشاعري.					
11	أتمتع برؤية غروب الشمس كل يومٍ تقريباً كما لو أنني أشاهدها لأول مرةٍ.					
12	أحب أن أعمل للآخرين من دون توقع مكافأةٍ.					
13	أسعى إلى تحقيق قيمٍ وأهدافٍ تتجاوز المصلحة الذاتية.					
14	أظن أن مشاركة الآخرين بالاحتفالات والمناسبات تجعل الحياة لها معنىً.					
15	يسعدني كثيراً قضاء ساعاتٍ طويلةٍ مع الأصدقاء.					
16	أسعى لحل مشكلات الآخرين.					
17	وجدت من يستحق أن أحبه بشغفٍ.					

				يجد المرء الراحة في ممارسة المعتقدات الروحية.	18
				تمسكي بالدين يعطيني أملاً في الحياة.	19
				أفكاري وأفعالي تتسجم مع إيماني وحبي لله.	20
				أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين، وأبادر بمساعتهم.	21
				مهما كانت الظروف قاسيةً أجد أن الحياة تجربةٌ إيجابيةٌ.	22
				عندما أصاب بالمرض أجد القوة في إيماني ومعتقداتي الروحية.	23
				تعلمت العيش مع المعاناة والإفادة منها كخبرةٍ في حياتي.	24
				إن الموت كونه مصيراً حتماً لن يمنع الإنسان من العمل جاهداً لجعل حياته مثمرةً، وذات معنى.	25
				العقبات والأزمات التي أمر بها تجعل حياتي فاقدة للمعنى.	26
				أحاول تخطي المواقف الصعبة ولا أستسلم.	27
				أفكر بالانتحار عندما أتعرض لظرفٍ قاسٍ لا يمكن تجاوزه.	28
				الكوارث والحروب تجعل الحياة لا معنى لها.	29
				أرى أن علاقات الناس قائمةٌ على المنفعة الشخصية، ولا معنى لها.	30

ملحق رقم (د)

اللقاءات الإرشادية

جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي الواقعي الوجودي لإشباع الحاجات النفسية وتحسين معنى الحياة....

الجلسة الاولى:

• عنوان الجلسة:

تعارف وكسر جليد.

• أهداف الجلسة:

1. بناء علاقة إيجابية مبنية على الثقة والاحترام المتبادل بين الباحثة والمشاركات في المجموعة.
2. الاتفاق على المواعيد، ومكان عقد الجلسات.
3. التأكيد من ضرورة الالتزام بالحضور والالتزام بقواعد الجلسة واحترام الآخرين.

• التقنيات المستخدمة:

- تمرين تنشيطي للتعارف.

- الحوار والمناقشة.

• زمن الجلسة: 60 دقيقة.

• محتوى الجلسة:

- رحبت الباحثة بالمشاركات بالبرنامج وشكرتهن على الالتزام بالموعد والحضور، وبدأت بالتعريف عن نفسها، والهدف من الجلسات، وعن أهمية الدراسة التي تقوم بها.

- وطلبت الباحثة من المشاركات بالمجموعة البدء بتعريف كل زوجة عن نفسها من خلال إجراء تمرينٍ تشيطي في التعارف لإعطاء الجلسة مزيداً من الراحة والألفة والثقة.
- وفي نهاية الجلسة، أتاحت الباحثة المجال للأسئلة والاستفسارات ثم أجرت تقييماً للجلسة.

الجلسة الثانية:

- عنوان الجلسة:

التعريف بالبرنامج الإرشادي.

- أهداف الجلسة:

1. تعريف المشاركات بالمجموعة بأهمية الإرشاد النفسي في حياتنا واستخدامه في المواقف التي تتطلب ذلك.

2. تعريف عام بالبرنامج الإرشادي المستند إلى الإرشاد الواقعي والوجودي وأهميته في إشباع الحاجات النفسية وتحسين معنى الحياة.

- التقنيات المستخدمة:

1. أسلوب المحاضرة.

2. عصف ذهني.

3. نقاش وحوار.

- مدة الجلسة: 60 دقيقة.

- مجريات الجلسة:

- بدأت الباحثة جلستها بنشاطٍ صغيرٍ ترفيهيٍّ تدميميٍّ لجانب الألفة بين المشاركات في المجموعة، ثم الحديث عن الإرشاد النفسي وماهيته، وعن أهميته في حياة الفرد، وذكرت

بعض الأخطاء الشائعة والمعتقدات السلبية عن الإرشاد، وما يندرج تحت هذا المسمى في مجتمعنا الفلسطيني.

- وأضافت إلى أن البرنامج الإرشادي الحالي يضم اتجاهين نظريين؛ وهما: الإرشاد الواقعي، والإرشاد الوجودي، وخصت بالذكر "إشباع الحاجات النفسية، وتحسين معنى الحياة" لدى زوجات الأسرى المشاركات في البرنامج.

- إعطاء واجبٍ بيّتيّ.

الجلسة الثالثة:

• عنوان الجلسة:

الحاجات النفسية كما أورها جلاسر.

• أهداف الجلسة:

1. تعريف عامّ بالبرنامج الإرشادي الواقعي.
2. توضيح معنى الحاجات النفسية.
3. توضيح أهمية برنامج الإرشاد الواقعي في إشباع الحاجات النفسية لدى زوجات الأسرى.

• التقنيات المستخدمة:

1. أسلوب المحاضرة.

2. عصف ذهنيّ.

• الأدوات المستخدمة:

قلم - ورق - بالون

• مدة الجلسة: 60 دقيقة.

• محتوى الجلسة:

- بعد الترحيب بالمشاركات وشكرهن على حضورهن والتزامهن بالوقت المتفق عليه، وبعد مناقشة الواجب البيتي.
- انطلقت الباحثة بمقدمةٍ شموليةٍ عن الإرشاد الواقعي، وعن الحاجات النفسية.
- وجهزت فعاليةً خفيفةً؛ بإحضار أوراقٍ، والكتابة عليهن "الحاجات النفسية على شكل سؤال"؟ ثم توزيعهن على المشاركات، ثم الاندماج بالفعالية التي تتمثل في: تنفيس البالون وقراءة السؤال والإجابة عنه بطريقة العصف الذهني والحوار الفعال والوصول في نهاية المطاف إلى الحاجة النفسية، كما وردت في الإرشاد النفسي الواقعي.
- إعطاء واجبٍ بيئي.

الجلسة الرابعة:

• عنوان الجلسة:

كيفية إشباع الحاجات النفسية... "استكمال الجلسة الثالثة"

• أهداف الجلسة:

1. كيفية إشباع الحاجات النفسية.
2. التخلص من المشاعر السلبية التي ترافق نقصان الحاجة.
3. زيادة الوعي لديهن بالحاجة غير المشبعة، والسعي إلى إشباعها.

التقنيات المستخدمة:

- عصف ذهني، حوار فعال.

• الادوات المستخدمة:

بطاقات الحاجات.

• مدة الجلسة: 60 دقيقة.

• محتوى الجلسة:

- رحبت الباحثة بالمشاركات وناقشتهن بالواجب البيتي، الذي يختص بالحاجات النفسية الخمسة، ثم انتقلت إلى فعالية البطاقات، وطلبت من المشاركات اختيار البطاقة التي تحمل اسم الحاجة التي تشعر المشاركة أنها غير مشبعة فيها، وتشكل لها مشكلةً وعائقاً في استقرار حياتها الخاصة، ومقارنة الإيجابيات والسلبيات التي تخص نقصان تلك الحاجة، وإعطاء البدائل لكيفية إشباعها.

- إعطاء واجبٍ بيّتي

الجلسة الخامسة:

• عنوان الجلسة:

الحديث عن تجربة اعتقال الزوج

• أهداف الجلسة:

1- زيادة الألفة والتفاعل بين زوجات الأسرى.

2- زيادة ثقة الزوجة في نفسها من خلال حديثها عن مشاعرها.

3- مشاركة وجدانية إيجابية بين المشاركات في البرنامج؛ لأنهن يخضعن للظروف نفسها.

4- إفساح المجال لزوجات الأسرى لتبادل الخبرات حول ما يواجهنه من صعوباتٍ.

5- إعطاؤهن المجال للحديث عن مواقف القوة والضعف في أنفسهن، ومدى قدرتهن على

المواجهة من أجل التغيير للأفضل.

• مدة الجلسة: 60 دقيقة

• التقنيات: دعم ومساندة

• محتوى الجلسة:

- بدأت الباحثة لقاءها الإرشادي بمناقشة الواجب المنزلي.
- ثم انتقلت إلى طرح هذا السؤال على المشاركات: ما أصعب موقفٍ واجهته في حياتك وسبب لك ألماً ومعاناةً، وكان هو نقطة التحول والانطلاق في مسيرة التعب؟ كانت الإجابة التي تتوقعها الباحثة مسبقاً هي: "اعتقال الزوج".
- وبدأت أول مشاركةٍ وفي أثناء حديثها عن الاعتقال أجهشت بالبكاء، وبدأت بعض المشاركات بدعمها والتخفيف عنها ومشاركتها وجدانياً وانفعالياً وبعضهن الآخر شاركنها البكاء... ما زاد الألفة والتعاطف وأنهت الباحثة اللقاء.
- "قد تكون أصعب لحظة هي نقطة تحولٍ إلى أسلوب حياةٍ أقوى" ..
- واجب بيبي.

الجلسة السادسة: "إستراتيجية التدخل المهني" WEDP...

• عنوان الجلسة:

الرغبات... WANTS...

• أهداف الجلسة:

1. اكتشاف احتياجات المشاركات ورغباتهم.
2. تحديد السلوك الذي تنتهجه المشاركات لتحقيق الرغبات.
3. أن تتسجم رغباتهن مع الواقع؛ لكي يتم تحقيقها والوصول إليها.

• التقنيات:

فنية شمس الرغبات

• مجريات الجلسة:

بعد مناقشة المشاركات في الواجب البيتي...

- رسمت الباحثة بوقتٍ مسبقٍ صورة شمس، وعلى كل شعاع من أشعة الشمس كتبت سؤالاً، وفي قلب تلك الشمس كتبت الرغبات... ومن تلك الأسئلة ما يأتي:

1. هل ترغبين في تغيير حياتك؟

2. ما الشيء الذي لم يتحقق في حياتك؟

3. إذا كنت ترغبين في أن تكوني شخصاً آخر، ماذا يجب أن تفعلي؟

- ومناقشة المشاركات من خلال طرح الأسئلة... ومشاركة الأعضاء ومناقشتهم.
- واجب بيتي.

الجلسة السابعة:

• عنوان الجلسة:

الفعل والاتجاه... Direction & Doing

• أهداف الجلسة:

1. التركيز على السلوك الحالي "الحاضر".
2. التخفيف من تأثير الماضي وإحباطاته.
3. العمل على إيجاد اختياراتٍ بديلةٍ تساعد على إشباع الحاجات.
4. تقييم ما يصدر عنهن من أفعالٍ وسلوكياتٍ حول ما يرغبن فيه، ويردن إنجازه.

• التقنيات:

- الحوار - النقاش.

• مجريات الجلسة:

- رحبت الباحثة بالمشاركات بالبرنامج، وناقشت وإياهن الواجب المنزلي، ثم طلبت منهن استحضار موقفٍ من الماضي، مع التركيز على رداً الفعل الحاضرة؛ أي التي تعيشها الآن... حيث طلبت من إحدى المشاركات الجلوس بالمنتصف، والبدء بالحديث والتركيز على لغة الآن والحاضر... لكي تعالج الباحثة ثغراتٍ وأوجاعاً ماضيةً بخطابها بلغة الآن، ما يؤدي إلى التخفيف من حدة إحباطات الماضي وتأثيراته على مشاعر الحاضر وسلوك.

- واجب بيتي

الجلسة الثامنة:

• عنوان الجلسة:

التخطيط

• أهداف الجلسة:

1. اكتشاف بدائل، وأنماطٍ سلوكيةٍ جديدةٍ.
2. وضع خطةٍ لتحقيق ما يرغبون فيه.
3. السيطرة على مجريات حياتهم.
4. عمل خططٍ بديلةٍ في حالة فشل الخطة الأولى.

• تقنيات:

حوار ونقاش

• مجريات الجلسة:

- بعد الترحيب بالمشاركات ومناقشة الواجب البيتي، طرحت الباحثة بعض الأسئلة، ومنها:
 1. ما الذي تقوم بفعله الآن؟

2. ما الذي قمت بفعله الأسبوع الماضي؟

3. ما الذي كنت ترغب في فعله الأسبوع الماضي ولم تستطع؟

4. ما الذي ستقوم بفعله غداً؟

إن هذه الأسئلة تزيد من وعي المشاركات بالسلوك الكلي الذي يسهم في إشباع رغباتهن، وتنمية صورة إيجابية عن الذات، وبشكل، أيضاً، بؤرة تركيز للمشاعر المصاحبة للأفعال في إدراك شامل للواقع.

- واجب بيتي.

الجلسة التاسعة:

• عنوان الجلسة:

التقييم

• أهداف الجلسة:

1. القدرة على تقييم ما صدر عنهن من أفعال وسلوكيات حول ما يرغبن فيه ويردن إنجازه.

2. التركيز على الأنا والحاضر "السلوك الحالي".

• مجريات الجلسة:

- رحبت الباحثة بالمشاركات، وناقشت معهن الواجب المنزلي، ووضحت أن التقييم يأتي على

هيئة أسئلة متخصصة بالموضوع الذي يجب تقييمه، وهذه بعض من الأسئلة التي طرحتها

الباحثة لتقييم السلوك الحالي:

1- هل سلوكك الحالي يعطيك فرصة مناسبة لتحقيق ما ترغبن فيه؟

2- هل ما تفعلينه الآن يساعدك أو يؤلمك؟

3- هل ما تفعلينه الآن هو ما تريدين فعله؟

4- هل ما فعلينه الآن ضد القوانين والأنظمة؟

5- هل ما نرغبين في الحصول عليه واقعيّ وممكن؟

هذه الاسئلة تزيد من وعي المشاركات للسلوكيات الحاضرة والقدرة على تقييمها والتفكير فيها بشكل

أفضل وتدعيمها لسلوكٍ أكثر وعياً في المستقبل.

- واجب بيتي.

الجلسة العاشرة:

• عنوان الجلسة:

تحليل المعنى

• أهداف الجلسة:

1. وضع بدائلٍ وحلولٍ للمشكلات.
2. توجيه المشاركات إلى كيفية تقييم ذواتهن بشكلٍ واقعيّ.
3. فتح صورٍ جديدةٍ للماضي والمستقبل.
4. وضع جدولٍ مفصلٍ لاهتماماتهن وقدراتهن الشخصية.
5. تحويل انتباه المشاركات إلى العيوب والنقائص التي تراها في حياتها.

• التقنيات المستخدمة:

الحوار والمناقشة والعصف الذهني.

• المواد المستخدمة:

أقلام وأوراق.

• مدة الجلسة: 60 دقيقة

• مجريات الجلسة:

- بداية، أجرت الباحثة تمرين استرخاء بسيطاً، ثم ناقشت الواجب البيتي.
- ثم وزعت الباحثة أقلاماً وأوراقاً، وكتابة الإيجابيات والسلبيات والمسؤوليات والاهتمامات والقدرات ثم طرحتها وناقشتها، ثم طرحت تقييم الذات، بحيث يصبح أكثر وعياً بطاقتهم الكامنة، وتوظيف هذه الإمكانيات المهملة في مكانها الصحيح ليصبح الشخص ما يصبو إليه ويتمنى، وفيها يواجه الفرد مشاعر الفشل والإخفاق والنقص وتنمية مشاعر النجاح والثقة بالذات.

الجلسة الحادية عشر:

• عنوان الجلسة:

الوعي بالقيم واتجاهاتها

"مواجهة الأحداث القدرية التي من المستحيل تغييرها"

• أهداف الجلسة:

- 1- القدرة على مواجهة اليأس والإحباط الناتجة عن الأحداث القدرية.
- 2- إيجاد المعنى الإيجابي ينبع من مواجهة الاحباط والمعاناة.
- 3- اكتساب القيم الإيجابية من ألم المعاناة القدرية.

• التقنيات المستخدمة:

أسلوب المحاضرة والحوار الإيجابي الفاعل.

• مدة الجلسة: 90 دقيقة

• مجريات الجلسة:

- بعد مناقشة الواجب البيتي السابق، استهلّت الباحثة الجلسة بالحديث عن المواجهة، وتأثيرها الإيجابي على الإحباط واليأس الناتج من مجريات الحياة ومعاناتها وآلامها، ومن أهم تلك الحوادث القدرية التي لا يمكن تغييرها "فقدان شخص نحبه" كيف يمكن مواجهة مثل هذا الحدث القدرى الذي من المستحيل تغييره؟
- وطلبت بعد هذه المقدمة من المشاركات ذكر حادثةٍ مشابهةٍ وكيف تعاملت معها؟ وكيفية مواجهتها؟ وكيف ظهرت المشكلة؟ وماذا شكلت في حياتها؟
- وبعد انتهاء التمرين، جرت مناقشة المشاركات في تقييم أنفسهن، وماذا اكتشفن في حياتهن معاني إيجابية؟ وهل أصبح لهن معنىً وهدفٌ يستحق أن يركزن مستقبلهن حوله؟
- واجب بيتي.

الجلسة الثانية عشر:

• عنوان الجلسة:

لماذا "لا"....؟ المواجهة بمعنى "لماذا لا"؟

• أهداف الجلسة:

1. اكتساب أسلوب المواجهة الفكرية لماذا لا؟
2. تعليمه على التفكير ببدائل ناجعة لتجعل حياته أكثر معنىً ونجاحاً وإيجابيةً.
3. تفسير أسباب الفشل الذي يسبب الإحباط والألم والمعاناة وجعل الحياة خاليةً من المعنى.

• تقنيات الجلسة:

الحوار - تكرار مصطلح "ولم لا".

• مدة الجلسة: 60 دقيقة.

• مجريات الجلسة:

- بعد نقاش الواجب المنزلي، وعمل استرخاءٍ بسيطٍ للمشاركات، طلبت الباحثة من المشاركات استحضار مشاعر سلبيةً وحزينةً: وكانت الإجابات الشعور بالوحدة، والتعاسة، والظلم، وعدم الرغبة بالتواجد في العمل، وعدم الرغبة في الاستمرارية بالعيش في البيت نفسه.

فقامت الباحثة بالمواجهة على النحو الآتي، مثال:

1. إذا كنت تشعرين بالوحدة... لماذا لا تبحثين عن أصدقاء؟
 2. إذا كنت تشعر بالتعاسة... لماذا لا تصنعين لنفسك السعادة؟
 3. إذا كنت تشعرين أن بيتك الحالي غير مناسب.... لماذا لا تبحثين عن بيتٍ آخر؟
 4. إذا كنت غير سعيدةٍ بالعمل... لم لا تستبدلين عملاً آخر به تكونين فيه سعيدة، وأكثر إنتاجاً؟
- هنا أدركت المشاركات أن بإمكانهن تحسين ظروفهن وحياتهن والبحث عن الإيجابية والمعنى للحياة من عمق الضيق والمعاناة والتعاسة.

- واجب بيتي.

الجلسة الثالثة عشر:

• عنوان الجلسة:

تعديل الاتجاهات

• أهداف الجلسة:

1- البحث عن جذور الموقف الذي سبب المعاناة والألم والوصول إلى المعنى عن طريق الموقف الموجود.

2- ملاحظة مواطن القوة والإمكانات وعن المواطن التي تزيد المعاناة.

3- التأكيد من ظن الفرد أن له قيمةً، وأن حياته ذات معنىً، وتخفيف اليأس لدى الفرد.

4- نقل القيم إلى وعي المسترشد ومناقشتها، ومساعدته على اكتشاف إمكانات جديدة.

• **تقنيات الجلسة:**

- أسلوب السؤال والحوار

• **مدة الجلسة:** 60 دقيقة

• **مجريات الجلسة:**

- بعد أن ناقشت الباحثة الواجب المنزلي، عملت تمرين استرخاءٍ للمشاركات وانطلقت نحو

المجموعة بعددٍ من الأسئلة

- لماذا الألم والمعاناة موجودان؟

- لماذا الأمل والتفاؤل موجودان؟

- هل من الإيجابي التركيز على الألم وتجاهل الأمل؟

- هل من المنصف أن نعيش اليأس والعذاب وهناك كمّ كبيرٌ من السعادة باستطاعتنا أن نعيش

بها ونستشعرها؟

- ثم طلبت من المشاركات أن يبدأن بالإجابة عن الألم والمعاناة التي تعاني منها؟

- وكيف يعشن بالأمل وينتظرن السعادة؟

- وتمت المناقشة والحوار بهذين المعنيين والاتجاهين على أمل أن يعشن بمعنى أجمل وسعادةٍ

أكبر.

- واجب بيتي

الجلسة الرابعة عشر:

• عنوان الجلسة:

القصد العكسي

• أهداف الجلسة:

- 1- اتخاذ موقفٍ إيجابيٍّ إزاء المشاعر المزعجة.
- 2- تحرير الذات من الخوف والقلق واستبدال الراحة والهدوء به.
- 3- التدريب على ردود الفعل الفكاهية الساخرة التي تعود على الانفعال السلبي.

• تقنيات الجلسة:

حوار ومناقشة

• مدة اللقاء: 60 دقيقة

• مجريات الجلسة:

- بعد مناقشة الواجب البيتي طلبت الباحثة من المشاركات استحضار مواقفٍ مليئةٍ بالقلق والخوف والازدراء والانزعاج والانفعالات السلبية، وذلك عن طريق استبدال الرغبة بالخوف؛ وذلك بمواجهة الشعور المزعج السلبي واستبدال شعورٍ يرغبن فيه به، ويكون ذلك بتفعيل حس الدعابة والنكتة والاستهزاء والسخرية من هذا الشعور الذي يكبل حياتهن ويمنعهن من بلوغ آمالهن.

- وعند تطبيق هذا الأسلوب يكون السؤال هنا بماذا شعرن؟

- واجب بيتي

الجلسة الخامسة عشر:

• عنوان الجلسة:

الحوار السقراطي

• أهداف الجلسة:

1- مواجهة الذات.

2- اكتشاف معنى الحياة الغريبه لكل مشارك.

3- مساعدته على اكتشاف مسؤوليته اتجاه ذات والآخر.

• التقنيات المستخدمة:

الأسئلة والحوار

• مدة اللقاء: 60 دقيقة

• محتوى الجلسة:

- جهزت الباحثة المشاركات لوضعية الاسترخاء، ثم قامت، بدايةً، بوضع موسيقى هادئة،

وتجهيز المشاركات للتمرين، بالإضافة إلى إضافة كلماتٍ إيجابية لمنحهن الهدوء والراحة

وإبعادهن عن الخوف والتوتر والعصبية، ثم قالت للمشاركات من ترغب منكن أن تبدأ بالحوار؟

وكانت أسئلة الحوار مرتبطةً باكتشاف الذات، واستدعاء الخبرات والتجارب الإيجابية ذات

معنى بالماضي ما يساعد في وضع أساسٍ لخبراتٍ إيجابيةٍ مستقبليةٍ ذات معنى.

- مع إثارة الخيال لمواقف مسؤولةٍ لكي تتبه وعيهن إلى خبراتٍ ناجحةٍ مع إثارة إرادة المعنى

الكامن في تلميحات المشاركات، وذلك من خلال كلماتٍ مفتاحيةٍ مع تعزيز قوة التحدي

للكوك والمخاوف، وتوضيح أهمية المعنى فيما حققته المشاركات.

- واجب بيتي.

الجلسة السادسة عشر:

• عنوان الجلسة:

تشثيت الفكر

• أهداف الجلسة:

1. تحقيق النمو الداخلي من خلال نسيان الذات، وتجاوز الظروف الداخلية والخارجية.
2. مواجهة التفكير الزائد الذي يشكل كوارث، وتحويل ما يبدو كمشكلة إلى هدف ذي معنى.
3. إعادة توجيه الانتباه بعيداً عن المشكلات.
4. القدرة على عمل قراراتٍ مسؤولةٍ.
5. تعديل الاتجاهات الفكرية لتخفيف المعاناة غير المجدية.
6. القدرة على ترك العزلة، وفتح الذات على العالم الخارجي.
7. البحث عن شيءٍ يزيد معنى الحياة.
8. المساعدة على التسامح مع الذات باتجاه القيم الإيجابية.

• تقنيات الجلسة:

الحوار والمناقشة.

• الأدوات المستخدمة:

كرار مناديل

• مدة اللقاء: 90 دقيقة

• مجريات الجلسة:

- في بداية الجلسة قامت الباحثة بمناقشة الواجب البيتي، ووضع موسيقى للاسترخاء والتهيئة النفسية، ثم قامت بإحضار كرارٍ من المناديل، وقامت بالذهاب لكل مشاركة على حدة؛ لكي

تأخذ حاجتها من مربعات المناديل، وبعد الانتهاء من التوزيع، طلبت من إحدى المشاركات الحضور إليها، وطلبت منها التخيل أن كل مربع من المناديل هو عائق/ مشكلة/ مشقة للتفكير، وعندما اختارت المشاركة نوع المشكلة طلبت منها الباحثة أن تتخيل أن الشريك هو الذي يعاني منها، واستبدال التفكير الإيجابي ذي المعنى بهذا الشعور المنعص السلبي.

- واجب بيتي.

الجلسه السابعة عشر:

• عنوان الجلسة:

اللوجودرما

• أهداف الجلسة:

1. تنشيط الخيال الإيجابي.
2. اكتساب آلية للحوار التفاعلي الإيجابي المتبادل.
3. الشعور بمعنى الحياة ووصفه بشكل مباشر، وإيجابي، ومن دون إعداد مسبق.

• التقنيات المستخدمة:

الحوار التفاعلي الإيجابي.

• مدة اللقاء: 60 دقيقة

• مجريات الجلسة:

- طلبت الباحثة من المشاركات التفكير كأنهن بعمر 70 عاماً، ووجودهن على فراش الموت، والرجوع إلى حياتهن الحالية -غير المرضية- والمليئة بالمعاناة، وطلبت منهم أن يفكروا في: ما إنجازاتهن؟ وما شعورهن بها؟ رضا أم سخط؟ هل هن راضيات عن أنفسهن؟ وهل حياتهن ذات معنى؟ ولو عاد بهم الزمن هل سيعشنها بالبؤس واليأس نفسيهما أم بأمل وسعادة.

- واجب بيتي.

الجلسة الثامنة عشر

الجلسة الختامية

بعد الترحيب بالمشاركات والثناء على مجيئهن والتزامهن وتفاعلهن بكامل اللقاءات، تركز الحديث في هذه الجلسة الختامية على تقييم آرائهن بما دار في الجلسات من فنياتٍ وفعالياتٍ وتقنياتٍ وكم حققت المراد من البرنامج الإرشادي والواقعي الوجودي، والحديث عن تأثيراته الإيجابية على مجرى حياتهن اليومية، وتغير أفكارهن السلبية واستبدال الأمل بالألم، وجعل معنى الحياة أرقى وأسمى وأجمل، ثم طلبت الباحثة من المشاركات الإجابة عن المقياسين البعديين؛ وهما: تحسين معنى الحياة، وإشباع الحاجات النفسية، وفي نهاية اللقاء، جرى قضاء وقتٍ جميلٍ مليءٍ بالمرح والفكاهة والحياة...



An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**THE EFFECTIVENESS OF A REALISTIC
EXISTENTIAL GROUP COUNSELING
PROGRAM TO IMPROVE THE MEANING
OF LIFE AND SATISFY THE
PSYCHOLOGICAL NEEDS OF PRISONERS'
WIVES IN NABLUS GOVERNORATE**

By

Manal Mousa Dweikat

Supervisors

Prof. Dr. Abed Assaf

Dr. Fakher Nabeel Khalili

**This Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Psychological and Educational Counseling. Faculty of Graduate Student, Al-
Najah National University, Nablus- Palestine.**

2022

**THE EFFECTIVENESS OF A REALISTIC EXISTENTIAL GROUP
COUNSELING PROGRAM TO IMPROVE THE MEANING OF
LIFE AND SATISFY THE PSYCHOLOGICAL NEEDS OF
PRISONERS' WIVES IN NABLUS GOVERNORATE**

By

Manal Mousa Dweikat

By

Prof. Abed Assaf

Dr. Fakher Nabeel Khalili

Abstract

This study aimed at investigating the effectiveness of a realistic existential group counseling program to improve the meaning of life and satisfy the psychological needs of detainees' wives in Nablus governorate. To achieve this goal, the researcher used a quasi-experimental approach that is based on examining the impact of the independent variable (the counseling program) on the two dependent variables (the meaning of life and psychological needs). Two equivalent group designs were used with pre-test and post-test of two groups, a control one and an experimental one. The counseling program was delivered to the later while the former didn't receive any treatment.

The study selected an available sample of 20 detainees' wives who obtained the lower scores in the meaning of life and psychological needs test. The symmetry approach was used to distribute the participants among the experimental and control groups, and every group contained 10 participants. the program benefited from the realistic and existential therapies techniques. The group counseling program was 18 sessions that lasted for two months and, and the duration of each session was (60) minutes.

The statistical differences between the average pre-test of the control and experimental groups of the two dependent variables (the meaning of life and psychological needs) were measured, and there were no statistically significant differences, which indicated the equality of the study groups. The results of the paired samples t-Test indicated that there were significant differences between the averages of the pre and post-tests in the meaning of life and psychological needs and their domains of the experimental group in favor of the post-test, which in turn indicated that the realistic existential group counseling program was effective in improving the meaning of life and satisfy the psychological needs of the detainees' wives. Furthermore, the results of the multivariate analysis of covariance (MANCOVA) revealed that there were significant differences between the averages of the post-tests in the meaning of life and psychological needs and their domains for the experimental and control group in favor of the experimental group. Which in turn indicated that the group counseling program was effective in improving the meaning of their lives and satisfying their psychological needs compared to wives in the control group.

In light of the findings, the current study recommended employing the techniques of realistic and existential therapies with the detainees' wives who suffer from the lack of satisfaction of psychological needs and lost the meaning of life, and replicating this study on other groups.

Keywords: existential counseling, realistic counseling, psychological needs, the meaning of life, Palestinian detainees' wives, group counseling program.