

فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى  
لمواجهة الأحداث الضاغطة والتوجه نحو الحياة  
لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة

إعداد

د/ سميرة حسن أبكر

أستاذ مشارك الصحة النفسية

كلية التربية جامعة جدة

فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة  
والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة

---

## فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة

د/ سميرة حسن أبكر \*

### المقدمة:

تعد الأسرة أحد النظم الاجتماعية الشرعية المهمة لتكامل المجتمع، وقد عرف الزواج قديماً بأنه (رباط شرعي بين الرجل والمرأة له قواعده وأحكامه والحياة الزوجية تقوم على المودة والرحمة والتألف بين الزوجين) قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (الروم: ٢١)

وبالرغم من أهمية الزواج دينياً واجتماعياً ونفسياً إلا أن العلاقة الزوجية كغيرها من العلاقات الاجتماعية، لا تخلو من المشاكل التي قد تهدد الحياة الزوجية وتحدث فيها تصدعا فتضعف الروابط و تسوء العلاقة ويزداد القلق والتوتر وتتفاقم المشاكل إلى درجة تصعب فيها الحياة بين الزوجين، عندها يكون الطلاق هو الخيار المفضل لكلا الطرفين أو أحدهما.

ويعتبر (T. Parsons) الطلاق بمثابة الانهيار في نسق الأسرة يفقدها توازنها، كما يترتب عليه خلل في الأدوار وضرورة السعي الفاعل لاستعادة التوازن، وهو مشكلة اجتماعية تتحدى بنية الأسرة والمجتمع بأكمله، و يحدث على اختلاف أعمار الزوجين. وعلى الرغم من محاولة المجتمع والحكومة لدعم الزواج ومنع الطلاق، إلا أن مشكلة الطلاق لا تزال تمثل الآثار السلبية بالنسبة للعديد من الصراعات في العلاقات الزوجية وترتبط بمستوى العنف والغضب، والكراهية، والقلق، والخوف. (Amato, P. R., &Previti, D. 2003)

ويعد الطلاق من أشد الضغوط والأحداث المؤلمة في الخبرات الفردية خاصة للأزواج الذين اختاروا إنهاء العلاقة الزوجية، ويتسبب الطلاق في ارتفاع مستوى الشعور بالألم والانفعالات السيئة مثل: الحزن والشعور بالذنب والغضب والارتباك والخوف والخجل، والقلق، ومشاعر أخرى. (Zdaniuk و Sobin, Bookwala, 2005)

\* د/ سميرة حسن أبكر: أستاذ مشارك الصحة النفسية- كلية التربية جامعة جدة.

ويتوقف إحساس المطلقات بالضغط وفقاً لمدى إدراكهن له، وقدرتهن علي تحملها من خلال ما يتسلح به من عمليات تحمل الضغط، ويقدر ما يتوفر لهن من سمات شخصية إيجابية يقدر ما يتحقق لهن القدرة على التغلب على هذه الضغوط، لذلك اهتمت الدراسات في الآونة الأخيرة بدراسة المتغيرات النفسية التي من شأنها أن تساعد الفرد على تحمل ما يتعرض له من ضغوط، ومدى قدرته على الاحتفاظ بصحته النفسية، ومن ثم يساعد على ارتفاع الرضا عن الحياة الذي يعد من أقوى المتغيرات الإيجابية التي من شأنها أن تضي معنى على الحياة، وتجعل للفرد هدفا يسعى إلى تحقيقه. (Amato, P. R., &Previti, D. 2003)

ولذا لا بد من الوقوف على آثار الطلاق لدى النساء حتى نتمكن من التخطيط لبرامج التدخل العلاجي المناسب تفادياً من تكرار نفس النتائج في الارتباطات الأخرى، وكذلك للتعامل مع الحياة الاجتماعية بطريقة سوية.

ويندرج أسلوب الإرشاد الذي سيستخدم في هذه الدراسة على إستراتيجية العلاج بالمعنى الذي يدخل ضمن إطار النظرية الوجودية Existential Theory ويعتبر الطبيب النفسي النمساوي Victor E. Frankl أول من قام العلاج بالمعنى على يده، وترتكز حول بحث الإنسان عن المعنى في حياته حيث إن هناك معنى للمعاناة والألم لكونه كالموت لا يمكن تجنبه في الحياة ، كما أن الروحية هي الخاصية الرئيسية للفرد ومنها يشتق الوعي والحب والضمير، ثم الحرية في مواجهة الغرائز والميول والنزعات الموروثة والبيئة الاجتماعية، وترتكز على المسؤولية الفردية وليس على الحرية المطلقة، فالإنسان مسئول أمام ربه ثم أمام نفسه وضميره، ومن خلال الإرشاد والعلاج بالمعنى يمكن معالجة بعض المشكلات والاضطرابات التي تواجه الفرد ومنها: حالات القلق والتوتر والرهاب الاجتماعي والمخاوف المرضية، وتفسر هذه المشكلات بأنها ناتجة من القلق أو الخوف من منغصات الحياة بشكل عام ومن الموت على وجه الخصوص ووجود ضمير يشعر صاحبه بالذنب تجاه منغصات الحياة أو نتيجة للإحساس بعدم تحقيق الإنسان لقيمه. والدراسة الحالية تقدم للمطلقات برنامجاً علاجياً يحقق لهن الاندماج في المجتمع بطريقة سوية. (نادر الزيود: ١٤١٨)

**أهمية الدراسة:**

- من الجانب النظري تضيف النتائج التي تسفر عنها الدراسة أهمية نظرية تتمثل في إثراء المعرفة السيكولوجية حول الضغوط التي تتعرض لها المطلقات، والكيفية التي يعالج بها الضغوط وتأثيرها على الصحة النفسية.

- الأهمية التطبيقية المتمثلة في تخطيط وبناء برامج إرشادية وتنموية تقدم للمطلقات لتخفيف حدة الضغوط لديهن، وتنمية عمليات التحمل الإيجابية واكتساب الأساليب السوية لمواجهة أحداث الحياة، مما قد يسهم في الاندماج والتوجه للحياة الاجتماعية بطريقة سوية.

#### أهداف الدراسة:

- الكشف عن بعض المتغيرات النفسية لدى المطلقات مثل: التوجه نحو الحياة ومعنى الحياة وأساليب مواجهة أحداث الحياة.

- إعداد برنامج معرفي قائم على العلاج بالمعنى مستندا على نظرية فرانكل العلاج بالمعنى.

- تطبيق البرنامج على المطلقات لمساعدتهن على إيجاد معنى لحياتهن وتحسين توجهن نحو الحياة وتدريبهن على التعامل مع الضغوط بإيجابية ومساعدتهن على الاندماج في الحياة الاجتماعية بطريقة سوية.

#### مشكلة الدراسة:

من المشاهدات في حياتنا الاجتماعية ومن خلال عملي كأكاديمية في الصرح الجامعي، ومن خلال تعاملي مع الاستشارات الزوجية والحالات التي تعاني من الاضطرابات النفسية التي تراجعي في مكتب السكنية، لاحظت أن المرأة المتروجة التي تؤول حياتها للطلاق سواء برغبتها أو نزولا عند رغبة الزوج فإنها تكابد نوعين من الضغوط ضغوطا ذاتية نابعة من داخلها بتأنيب الضمير لترك رعاية أبنائها بسبب ظلم زوجها أو تعنت أهلها، و ضغوطا خارجية بسبب نظرة المجتمع السلبية للمرأة المطلقة أنها طلقت بسبب سوء خلقها وفعلها، أو تشدد أهلها في التعامل معها والشك والريبة في تفسير كل تصرفاتها، مما يولد لديها صراعا بين الرغبة في الاستقلال أو العودة للحياة الزوجية بكل ما فيها من ازدراء زوجها وسوء خلقه وعنفه وعدوانه أو خيانتته لها وإهمالها، مما ينشأ عن هذا الصراع قلقا يجعلها تعاني من أمراض سيكسوماتية أو اضطرابات عصابية تهدد حياتها وأمنها النفسي، مما يجعلها بحاجة لمعالجة نفسية تعينها على التفاعل مع هذه الضغوط بطريقة سوية. ولقد أثبتت بعض الدراسات منها دراسة عبد المنعم أن الطلاق يؤثر على المرأة جسديا ونفسيا واجتماعيا ليس على حاضرها، وإنما على مستقبلها فتتعرض لمجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية

وتعاني من أعراض مرضية بعد حدوث الطلاق منها القلق والاكتئاب والتوتر الشديد والخوف من المستقبل وينسحب الأمر على أبنائها. (الحسين عبد المنعم: ٢٠٠٩)

وتعتبر المرأة المطلقة في مجتمعنا السعودي كغيرها من النساء لا تزال تعاني من الإحباط والانكسار وضعف الثقة بالنفس نتيجة للنظرة الدونية من أفراد المجتمع للمطلقة بالازدراء أو الشفقة أو الاتهام بسوء التوافق والفشل في الحفاظ على الحياة الأسرية، حتى وإن ظهر في الآونة الأخيرة بين الشابات اتجاه عدم الخوف من الطلاق والتسرع في طلبه وعدم الصبر على المشكلات في الحياة الزوجية، إلا أن النتيجة في نهاية المطاف هي المعاناة النفسية لأن المرأة بالطلاق تشعر بعدم الانتماء وسوء التقدير وعدم القبول لذاتها - إلا إذا كانت المطلقة على وعي بذاتها، أو تيسر لها الانخراط في البرامج التدريبية - وما عدا ذلك فهي بحاجة لإعادة بناءها النفسي وإعادة توافقها مع ذاتها، واندماجها في المجتمع وتفاعلها مع الآخرين حتى تصبح حياتها منتجة وإيجابية فاعلة.

إن المعاناة النفسية التي تعيشها المطلقة تفقدها الشعور بالأمن وتزيد من شعورها بالعجز والفشل والتوتر، ويرتفع مستوى الإحباط والقلق بشأن المستقبل ولقد أثارت هذه الملاحظات فكرة هذه الدراسة، بالإضافة إلى ما أوصت به بعض الدراسات على المطلقات منها: (دراسة الحسين عبد المنعم: ٢٠٠٩) والتي أوصت في نتائجها الاهتمام بالرعاية اللاحقة للمطلقات بهدف إعادة تأهيلهن نفسياً واجتماعياً وبما يساعد في رفع كفاءتهن الاجتماعية، ويمكن تحقيق ذلك من خلال تدريبهن على مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات، وكذلك التدريب على مهارات التفاعل الاجتماعي الكفاء وبصفة خاصة مع الأبناء، كل هذه الأمور أثارت عددًا من الأسئلة تحدد مشكلة الدراسة:

- ما الأساليب التي تستخدمها المطلقات لمواجهة ضغوط الحياة؟
- ما مستوى المطلقات في بعض المتغيرات النفسية: معنى الحياة، التوجه نحو الحياة؟
- ما المعالجة النفسية التي تتيح للمطلقات الاندماج في الحياة الاجتماعية بطريقة سوية؟

### الإطار النظري:

هناك مجموعة من الأطر النظرية التي تفسر متغيرات الدراسة ونبدأ بمفهوم الطلاق منها:

### نظرية التبادل الاجتماعي Socail Exchange: أحد أشكال نظريات اتخاذ

القرار التي تفترض أن الأشخاص يحسبون التكاليف Costs أو الخسائر والفوائد Benefits أو المزايا لمختلف أفعالهم ويختارون البديل الذي يحقق لهم أكبر الفوائد وبأقل التكاليف وذلك بطريقة موضوعية ومنطقية ومبررة عقليا (الحسين عبدالمنعم: ٢٠٠٩) فيكون الطلاق أولى إذا كان مزايا الإبقاء على العلاقة الزوجية لكلا الزوجين أو أحدهما أقل بدرجة كبيرة في مقابل شعوره بالشقاء والمعاناة وغياب السكنية فإن جاذبية استمرار الزواج تكون بالحب والاحترام والأمان.

### نظرية التعلم: Learning Theroies ترجع نظرية التعلم الطلاق إلى عدم

حصول كلا الزوجين أو أحدهما على التدعيم والثواب من الآخر Reward وحرمانهما من حاجتهما من الزواج وشعورهما بالتوتر والقلق في تفاعلها مما يجعل استمرار العلاقة الزوجية خبرة مؤلمة وبالتالي يصبح الطلاق الوسيلة للتخلص من هذه المشاعر. (الحسين عبدالمنعم: ٢٠٠٩)

### نموذج (Tallman & Gray) هناك خمس مراحل من الخلافات الزوجية تنتهي

بالطلاق الأولى: تركز على الصراع الزوجي وتأثره بخبرات الطفولة والمناخ الأسري لكل الزوجين.

### المرحلة الثانية: تعكس الخبرات الأسرية وصورة الذات ومقدار الثقة في الطرف

الثاني.

### المرحلة الثالثة: وتتحدد فيها مدى الثقة المتبادلة بين الزوجين.

### المرحلة الرابعة: وترتبط فيها الثقة المتبادلة بتفسير كل طرف لحجم الخلافات

فيما بينهم.

### المرحلة الخامسة: يفترض كل من Tallman & Gray أن الخلافات التي

تحدث بين الزوجين ممكن أن تتحول إلى صراع زوجي مما يؤدي في النهاية إلى حدوث الطلاق. (الحسين: ٢٠٠٩)

### النظرية الاجتماعية: Theroy Socit قدمت النظريات الاجتماعية مجموعة

من التفسيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية لحدوث الطلاق منها قيام الحياة الحديثة على الفردية وتحقيق الذات مما أضعف بعض قيم الإيثار والتضحية والتسامح ومنها تغيير قوانين الزواج والطلاق جعل الزوجين لا يحتملون الصعوبات التي تواجههم في الحياة الزوجية ومنها الأزمات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، ومنها

سوء الاختيار وتباين المستويات الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية بين الزوجين.(الحسين: ٢٠٠٩).

### أساليب المواجهة: Coping Strategies

- تعرف Litman: 2006 بأنها الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية يستخدمها الأفراد للتخفيف من آثار الضغوط التي تواجههم وحسن إدارتها.
- إن الأحداث في حد ذاتها لا تؤثر على الفرد ولكن ما يؤثر حقيقة هي طريقة إدراك الفرد للحدث والتفسير الذي يصنع به الحدث من معاني سلبية أو إيجابية ومن ثم تقديره لقدرته على مواجهة الحدث.
- ويعرفها (Shields.2001): (بأنها تلك الجهود الواعية التي تتضمن آليات دفاع نفسية واجتماعية للتعامل مع الأحداث والمواقف التي لم يستطع الفرد التوافق معها). وعموما فإن الحياة المعاصرة تتصف باضطراب التقدم والتغيير الذي نتج عنه ضغوطا على الفرد تحتم عليه مواكبتها ومسايرتها مما جعلت الفرد يتعرض لأحداث ضاغطة تفوق مقدرته على مسايرتها والتوافق معها مما يعرضه لسوء التوافق مع الأحداث. ولقد كان الطبيب الكندي (Selye) الأستاذ بجامعة مونتريال بكندا رائدا للمدرسة التي قدمت مفهوم " أحداث الحياة الضاغطة " إلى الدراسات العلمية. ويرى (Lazarus& Cohen, 2000) أن الأحداث الضاغطة تجمع بين مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافا إليها الاستجابة المترتبة عليها علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التوافق مع الضغط والدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه المواقف. ويصنف (Lazarus&Cohen) الأحداث الضاغطة إلى ثلاث مجموعات:
- الأحداث الجائحة (أحداث بيئة خارجية).
- الأحداث الضاغطة الشخصية (المرض وغيره).
- الأحداث الضاغطة اليومية.
- ولقد قدم (Moos & Schaefer ,1986) نموذجا يعد من أشمل النماذج التي توضح العوامل الأساسية التي تؤثر في استجابة الفرد للضغوط وهي تمر بثلاث مراحل: المرحلة الأولى: العوامل الديموغرافية والشخصية.
- المرحلة الثانية: إدراك الفرد للحدث الضاغط وأسلوب مواجهته.



- المرحلة الثالثة: هي محصلة تفاعل جميع العناصر السابقة بهدف مواجهة الموقف وقد تكون مواجهة ناجحة فيستطيع الفرد مواصلة حياته وقد يخفق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر علامات الاضطرابات النفسية.

### **التفسير النفسي لأساليب مواجهة الأحداث:**

#### **- النموذج النفسي:**

يؤكد فرويد على دور العمليات اللاشعورية وميكانزمات الدفاع فعندما تعجز الأنا عن معالجة ومواجهة وخفض التوتر الناشئ بالطرق المنطقية فإنها تلجأ إلى طرق غير واقعية وهي ما يطلق عليه ميكانزمات الدفاع ويرى فرويد أن هذه الميكانزمات الدفاعية هي استراتيجيات يستخدمها الفرد لكي يتقي ويواجه القلق والتوتر الذي ينشأ عما يهدد بالتعبير الصريح عن محفزات الهو ومن الضغوط المعرضة من قبل الأنا الأعلى وتقاوم الأنا محاولات الهو اختراق الشعور بطريقتين: أسلوب مباشر عن طريق الكبت في اللاشعور وأسلوب غير مباشر عن طريق تحريف الرغبات وتحويلها بشكل يخفض من درجة شدتها ويجعلها تتخذ شكلاً أكثر قبولاً للنفس وللآخرين. (نادر الزيود: ١٤١٨)

#### **- النموذج السلوكي:**

يركز على دور البيئة في تشكيل السلوك فالتعلم يحدث بالملاحظة والتقليد وعليه فإن الفرد يتعلم أسلوب مواجهة الضغوط حسب النموذج الموجود في بيئته إن كان يواجه الضغوط بطريقة سوية أو غير سوية كلها ستعكس على سلوك الفرد في مواجهته للضغوط.

### **النظرية المعرفية Cognitive theory:**

تركز هذه النظرية على الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث الصادم، ومن هنا تأتي أهمية العلاج المعرفي في تمكين الشخص المصدوم من إعادة تجربته وبنائه المعرفي ومفهومه عن ذاته وعن الآخرين.

ونموذج Seligman تؤكد على الطريقة التي يدرك بها الفرد المواقف والأحداث الضاغطة المؤلمة في حياته وإن استجابة الأفراد للأحداث تعتمد على تفسيرهم لأسباب ومعنى ومغزى هذه الأحداث

ويقرر كل من Halahan & Moos أن الفرد إذا كان يعتقد في كفايته وقيمه وفاعليته، فإنه سوف يكون أقل تأثراً بالأحداث الضاغطة وأكثر إيجابية وقدرة على

مواجهتها، بينما إذا اعتقد الفرد عدم كفايته أو تمكنه أو قيمته أو شعوره فإنه سيكون أكثر تأثراً بالأحداث وأقل قدرة على مواجهتها مما يجعله عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية. (نادر الزيود: ١٤١٨)

### نظرية معالجة المعلومات Information processing model:

تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي قدمت وصفا دقيقا لاضطراب ما يحدث بعد الصدمة، وتتم معالجة المعلومات الصادمة بمراحل وهي:

- مرحلة الصرخة Outcry phase.
- مرحلة الإنكار Denial phase.
- مرحلة الإقحام Intrusion phase.
- مرحلة مواجهة الواقع Working through phase.
- مرحلة الاكتمال Completion phase.
- التوجه نحو الحياة life orientation.
- عرفه بدر الأنصاري بما عرفه (Scheier & Carver, 1985) بأنه النزعة أو الميل إلى النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ.
- وأن الفرد الذي يتسم بالنزعة التفاؤلية غالبا يمتلك وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغط مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية، كما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يدخرون أعراضا بدنية ونفسية سلبية أقل مقارنة بالذين يفتقدونها، وفي مجال العمل تبرز أهمية الشخصية المتفائلة في الاتجاهات النفسية الإيجابية التي يتبناها الفرد نحو منظمته ونحو العلاقات الاجتماعية فيها، وبصورة عامه يرى المعنيون بالسلوك البشري أن الاتجاه النفسي الإيجابي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة إيجابية على عملية المواجهة مع مصادر الضغوط المهنية وينعكس التوجه نحو الحياة والنظرة التفاؤلية للحياة على العلاقات الاجتماعية وبصورة خاصة على العلاقات بين الزوجين، فالاستقرار الزواجي هو غاية يسعى الفرد والمجتمع إلى تحقيقه فهو الضمان لتكوين أسرة قوية ولتنشئة الأبناء الصالحين. (أنور علي : ٢٠١٢)

### معنى الحياة Meaning in Life:

- حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي لحياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجلها، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى (فرانكل، ١٣١:

- تلك الأهمية التي يصفها الفرد لدوره في الحياة ومدى الترابط والاتساق بين أهدافه في الحياة والإحساس بالتحقيق والإشباع من خلال ما يقوم به الفرد من أنشطة وما يتعهد به من التزامات في الحياة. ويرتبط مفهوم معنى الحياة لدى الإنسان بقيمة حياته، ورضاه عن ذاته، وتقديره لها، بالمعنى الذي تنطوي عليه حياته، والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة. (بشير معمره: ٢٠١٢)

#### ويعرف إجرائياً:

- بأنه القيمة التي تقدرها المطلقة لنفسها وحياتها والأهداف التي تعيش من أجلها كما يتضح من الدرجة الكلية التي تحصل عليها في مقياس المعنى للحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

#### العلاج بالمعنى Logo Therapy:

- اتجاه يهدف إلى فهم الوجود الإنساني في الجانب الروحي وزيادة الوعي به، وتحقيق الشعور بالمسؤولية والحرية، وتنمية إرادة المعنى للحياة التي تساعد الفرد على التوجه بإيجابية نحو الحياة والتفاؤل بالمستقبل، في ضوء الأسس النظرية والأساليب الفنية في نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل.

- ويعرف إجرائياً بأنه:

- الفنيات المختارة وعدد الجلسات والأنشطة المتضمنة فيها، وإجراءات تطبيق البرنامج

#### مصطلحات الدراسة:

نعرض المتغيرات الأساسية في هذه الدراسة وهي:

#### أساليب المواجهة: Coping Strategies

عرفها (Lazarus:2000) بأنها الجهود التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه الجهود موجهة نحو الأفعال أو موجهة نحو السلوك المشكل (المشكلة).

#### التوجه نحو الحياة: Life Orientation Test\* (LOT)

عرفه بدر الأنصاري بما عرفه (Scheier & Carver, 1985) بأنه النزعة أو الميل إلى النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ.

**التعريف الإجرائي:** التوقع العام للمطلقة للحصول على أشياء أو وقوع أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو إحداث سيئة، معبرا عنها بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المطلقة على مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

#### **معنى الحياة Meaning in Life:**

يعرف (الأبيض: ٢٠١٠) بأنه شعور الفرد بقيمة حياته وأهميتها، ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته، ورضاه عن حياته بشكل عام.

#### **العلاج بالمعنى Meaning Therapy:**

نموذج مدرسة العلاج بالمعنى الذي أعده ViKtor E. Frankel الطبيب النفسي النمساوي، منذ أكثر من ٦٠ عاما، قدم فيه مفهوم معنى الحياة، لأول مرة، في التراث العيادي، عندما أسس العلاج بالمعنى. وطور نظرية في علم النفس، ترى أن للمعنى دورا مؤثرا في الحياة الإنسانية، وخاصة في البعد الروحي لحياة الإنسان، حيث تؤكد هذه النظرية على افتراض أساسي عن الدافعية، يطلق عليه إرادة المعنى.

#### **الدراسات السابقة:**

صنفت مجموعة الدراسات العربية والأجنبية إلى ثلاث مجموعات دراسات حول الطلاق والبرامج الإرشادية للتعامل معه، ودراسات حول التوجه نحو الحياة والمعنى للحياة، ودراسات حول أساليب مواجهة الأحداث.

#### **المجموعة الأولى: دراسات حول الطلاق والبرامج الإرشادية للتعامل معه:**

- هدفت دراسة Zautra, 2000 إلى دراسة العلاقة بين ضغوط الحياة والضيق والآثار النفسية والمعاملة والسلوكيات الوالدية لدى عينة من الأمهات المطلقات، وهي دراسة طولية مستقبلية للمقارنة بين الأحداث الكبرى وضغوط الأحداث اليومية والضغوط النفسية على الوالدين، ولقد تمت دراسة العلاقة بين التوتر والضيق، وأبعاد أساليب المعاملة الوالدية. وكذلك تم دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط وأسلوب المعاملة الوالدية. وأظهرت النتائج أن كلا من الأحداث الكبرى والصغرى كان لها أثر كبير على شعور الوالدين بالضيق، وكانت آثار الأحداث السلبية اليومية أكبر من تلك الأحداث الكبرى. وكذلك ظهرت علاقة بين الاختلافات في أساليب المعاملة الوالدية بين الشدة والضبط والقدرة على مواجهة الضغوط.

وأجريت دراسة Lucas, R.2005 للكشف عن الرضا عن الحياة لدى المطلقين وأجريت الدراسة على أكثر من (٣٠) ممن تعرضوا لخبرة الطلاق، وأثبتت النتائج أن الشعور بالرضا قد ظهر بدرجة مرتفعة في أعقاب اتجاه الزوجين نحو الطلاق، ثم يبدأ المطلق تدريجياً في استعادة شعوره بالرضا، وإن كان لا يعود إلى ما كان عليه من قبل كما أظهرت النتائج أن المطلقين أقل سعادة من المتزوجين.

وبحثت دراسة (L. BevvinoPhD& Bruce S. Sharkin, 2003) في العلاقة بين إيجاد معنى للحياة بعد الطلاق والتسوية اللاحقة. وأجريت الدراسة على عينة من الرجال والنساء في مراحل مختلفة من الطلاق، واعتمدت الدراسة في أدواتها على مقياس للمعنى، واستبيان اتساق الشعور لقياس التصرف العام لرؤية العالم بطريقة مجدية، والفروع الجانبية Disentanglement (الانفصال العاطفي من الزوج السابق) وتعديل مقياس فيشر للطلاق، والجداول النفسية. واستجاب المشاركون أيضاً على أسئلة مفتوحة عن تصوراتهم لأسباب وعواقب الطلاق. واستخدمت سبع متغيرات (الجنس، والتعليم، ووضع المبادرة، وطول الانفصال، disentanglement، وإرادة المعنى، ومعنى الحياة) لمعرفة الآثار النفسية لما يحدث بعد الطلاق. وأثبتت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في المعنى أو مستوى الرفاه النفسي. و قد أظهرت النتائج أن النساء أكثر مقدرة على التعامل مع الطلاق بإيجابية مما فعل الرجال، ولكن كانت النساء أكثر تذكراً للإساءة الجسدية والعاطفية والنفسية.

كما أجريت دراسة Sakraida,2005 على عينة من المطلقات بلغن (٢٤) مطلقة من أوسط العمر وذلك بهدف الوقوف على أثر الطلاق على حياتهن النفسية والاجتماعية، وقد قسمت الباحثة العينة على ثلاث مجموعات، مجموعة بادرت باتخاذ قرار الطلاق ومجموعة لم يقررن إنهاء العلاقة الزوجية، ومجموعة كان قرار الطلاق بالاتفاق مع أزواجهن، وقد كشفت النتائج على أن مجموعة المطلقات الأولى اللاتي بادرن باتخاذ قرار الطلاق كانوا بعد الطلاق أكثر تركيزاً على نموهن الذاتي ومتفائلات ولكنهن يفتقدن للدعم الاجتماعي وإتاحة الفرص لهن، بينما كانت المجموعة الثانية المطلقات غير المبادرات متأثرات بترك أزواجهن لهن ومشغولات بذلك ومستهدفات للمرض لكنهن كن يعشن حالة من الراحة الروحية، وبالنسبة لمجموعة الثالثة مجموعة قرار الطلاق التبادلي لم ترصد في حقهن أي من هذه الملاحظات.

وهدفت دراسة (Salehi3,Hojjat Esfandyari4, 2014) إلى تقييم فعالية خطة علاجية للزوجين الراغبين في الطلاق لتخفيف الصراعات في العلاقات الزوجية في مدينة خرم أباد. واستخدم المنهج شبه التجريبي، واختيرت عينة الدراسة بحيث صنفت في مجموعتين: الضابطة والتجريبية كانت كل مجموعة (٢٠) زوجا (٤٠ شخصا) تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد تم ضبط المجموعة التجريبية. ثم تم إجراء الخطة العلاجية للمجموعة التجريبية في (٢٠) دورة، وتمت السيطرة على المجموعة الضابطة التي لم تتلق أي علاج. وفي نهاية البرنامج تم إعادة تطبيق المقاييس على كلا المجموعتين، وقد أثبتت النتائج فعالية الخطة العلاجية في الحد من الصراعات الزوجية. ونتيجة لذلك، فإن استخدام البرنامج العلاجي الزوجي مع العملاء المصممين على الطلاق وغير القادرين على التوافق الزوجي يمكن أن يعمل على زيادة الوعي والفهم المتبادل بطريقة جيدة، وتخفف من النزاعات على نحو فعال. وتحد من حدوث الطلاق فيما بعد.

وأجريت دراسة (موزة الكعبي، ٢٠٠٨) للكشف عن العلاقة بين التدخل الواقعي في خدمة المجتمع والمشكلات الاجتماعية والأسرية والاقتصادية لدى المرأة المطلقة، واستخدمت مقياس المشكلات الاجتماعية من إعداد الباحثة والوثائق والسجلات الخاصة بالعملاء، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين ممارسة المدخل الواقعي في خدمة المجتمع والتخفيف من حدة المشكلات في المجالات الاجتماعية والأسرية والاقتصادية لدى المرأة المطلقة.

ولقد كشفت دراسة (الحسين عبد المنعم: ٢٠٠٩) عن الآثار النفسية والجسمية التي تترتب على الطلاق ومشكلات التفاعل الاجتماعي التي تعاني منها المطلقات في علاقتهن بأفراد أسرهن وأصدقائهن وأبنائهن والأشخاص الآخرين وذلك لدى عينة غير عشوائية من المطلقات المصريات والكويتيات، تم تطبيق استبائي الدراسة عليهن خلال مقابلة فردية قامت بها الباحثات المساعدات، وأظهرت النتائج في تماثل ترتيب الآثار النفسية التي تعاني منها المطلقات، وإن كانت المصريات أكثر شعورا بالوحدة الاكتئاب وإحساسا بالضيق والملل وخوفا من المستقبل وأكثر معاناة من الصداق وضغط الدم والآم المفاصل وسقوط الشعر وأكثر عرضة لصراعات العمل بينما كانت الكويتيات أكثر تعرضا للشائعات وتقييد الحرية الشخصية والمراقبة الدقيقة لسلوك المطلقة أكثر مشكلات التفاعل مع أفراد الأسرة أهمية لدى المجموعتين وكانت المصريات أكثر معاناة من تعلق الأبناء بالدهم وعدم القدرة على تلبية احتياجاتهم

ومتابعتم خارج الأسرة وأخيراً كانت مشكلة النفاق من قبل الأصدقاء أكثر مشكلات التفاعل مع الأصدقاء أهمية لدى المجموعتين.

### المجموعة الثانية: دراسات حول التوجه نحو الحياة والمعنى للحياة

- وقاست دراسة (أنور جبار علي: ٢٠١٢) التوجه نحو الحياة لدى الموظفين، والاستقرار الزواجي لدى الموظفين وتعرفت على العلاقة بين التوجه نحو الحياة والاستقرار الزواجي لدى الموظفين. وقد حدد أفراد العينة وتبنى الباحث نظرية التبادل الاجتماعي. واستخدم مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس الاستقرار الزواجي وأظهرت النتائج أن توجه أفراد العينة كان توجهاً إيجابياً نحو الحياة. كما أظهر أفراد العينة مستوىً عالياً من الاستقرار الزواجي. وكذلك ظهرت علاقة قوية بين التوجه نحو الحياة والاستقرار الزواجي.

- وهدفت دراسة (أحمد أبو أسعد: ٢٠١٠) إلى تعرف الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل، من مستويات اقتصادية مختلفة، تألفت عينة الدراسة من ٣٠٤ فرداً (٤٠-٣٠ سنة) من الكرك، واستخدم مقياس الوحدة النفسية من إعداد Russel, D., Peplau, L. A., & Cutron, C. E. ومقياس التوجه نحو الحياة من إعداد Scheier & Carver، وقد تم استخدام تحليل التباين الثنائي، واختبار (ت) لدراسة الفروق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين وغير المتزوجين والأرامل، من مختلف المستويات الاقتصادية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين والأرامل في الشعور بالوحدة النفسية والتوجه نحو الحياة، وفروق في المستوى الاقتصادي في التوجه نحو الحياة، كما تبين وجود تفاعل بين الحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي في الشعور بالوحدة النفسية والتوجه نحو الحياة، ولم يكن هناك فروق تعزى إلى الجنس، وتم تقديم تطبيقات إرشادية خصوصاً للحالة الاجتماعية

### المجموعة الثالثة:

- كشفت دراسة (أماني عبد الرحمن الشيراوي: ٢٠١٢) عن الأسلوب التكيفي للأرملة البحرينية في مواجهتها لضغوط الحياة اليومية وارتباط ذلك بصلابتها النفسية في ضوء متغيرات متعددة، مثل: سنوات الترميل، وعدد الأبناء، والعمر، والتعليم، والدخل الشهري، وظرف الوفاة المفاجئ للزوج، والحالة المهنية. وتكونت عينة الدراسة من

(٥٠) أرملة بحرينية تم اختيارهن بطريقة عشوائية. وتم تطبيق مقياس أساليب موجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة واستبانته الصلابة النفسية عليهن. وأظهرت النتائج أن أسلوب التكيف الإيجابي مع ضغوطات الحياة هو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية. كما أن مستوى الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية (كالتحدي، المسؤولية، الالتزام) له دلالة إحصائية. ورصدت علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية للأرملة وكل من أسلوب التكيف الإيجابي وأسلوب التكيف السلبي لضغوطات الحياة اليومية، ولم تظهر النتائج وجود أي علاقة ذات دلالة إحصائية للمتغيرات الآتية: ظرف الوفاة، وعدد الأبناء، وعمر الأرملة، وسنوات الترميل، والعمل وكل من أسلوب مواجهة الضغوط النفسية ودرجة الصلابة النفسية.

وتحقت دراسة (Robin L. Graff-Reed ٢٠٠٤) من تأثير عدد من العوامل في بناء النمو النفسي ما بعد الصدمة، وكذلك توضيح العلاقة بين التوافق بعد الطلاق والنمو النفسي ما بعد الصدمة، وكذلك دراسة آثار الدعم الاجتماعي والأساليب الموجهة على التكيف بعد الطلاق والنمو النفسي ما بعد الصدمة، بما في ذلك الفروق بين الجنسين.

وقد أثبتت النتائج حصول النساء على مستويات أعلى من الدعم الاجتماعي من الرجال، وذكرت أيضاً مستويات أعلى من النمو ما بعد صدمة بعد الطلاق. وتمت مقارنة مجالات التوافق بعد الطلاق والنمو النفسي ما بعد الصدمة، واقترح نموذجاً للتوافق والنمو. ونوقشت الآثار المترتبة على إجراء مزيد من البحوث على النمو ما بعد الصدمة والتوافق في مرحلة ما بعد الطلاق. وفهم العلاقات المعقدة بين الخصائص الفردية والاجتماعية.

وتعرفت دراسة (جميله الوائلي ٢٠١٢)، على مستوى المعنى في الحياة لدى طلبة جامعة بغداد ومعرفة الفروق في مستوى معنى الحياة تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني). ومعرفة مستوى نمط تبعاً للشخصية (A,B) ومعرفة مستوى نمط الشخصية لمتغيرات الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني). ومعرفة العلاقة بين المعنى في الحياة ونمط الشخصية، واستخدمت الباحثة مقياس المعنى في الحياة المعرب والمقنن على البيئة العراقية ومقياس نمط الشخصية (A,B) وأظهرت النتائج أن طلبة جامعة بغداد يتمتعون بمستوى في المعنى في الحياة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، عدم وجود فروق ذات دلالة على مقياس المعنى في الحياة تبعاً للتخصص (علمي، إنساني). وعدم وجود



فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات النمط الشخصية (A) (الذكور - الإناث) والتخصص (ذكور - إناث).

- وبحثت دراسة (George Kleftras, Evangelia Psarra, 2012) العلاقة بين المعنى للحياة بأبعادها والاكتئاب والصحة النفسية العامة، إضافة إلى الاختلافات المتعلقة بمعنى الحياة بين الأفراد منخفضي، ومعتدلي ومرتفعي الأعراض الاكتئابية. وبلغت عينة الدراسة (٤٠١) من الشباب الذكور حديثي التحاقا بالخدمة الوطنية في البحرية، وتتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٣٠) بمتوسط عام قدره (٢٤,٥) ومعظم أفرادها حاصلين على معدل (٨٢.٨٪) إما شهادة جامعية أو شهادة من معهد التكنولوجيا طبقت عليهم أربعة استبيانات: (المعنى في الحياة، الأعراض الاكتئابية، الصحة النفسية، والعوامل الاجتماعية والديموغرافية). ولقد أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية مرتفعة بين المعنى في الحياة وأعراض الاكتئاب. كما هو متوقع، فمن كان لديه ارتفاعاً في معنى الحياة كان أقل في أعراض الاكتئاب، في حين تم العثور على حالات ارتفاع معدلات الاكتئاب ولديهم شعوراً أقل في معنى الحياة. ومع ذلك، فإن معنى الحياة فقط "قناعة مع الحياة" و"تحقيق الهدف" متباينة بشكل كبير ومؤشرات الأفراد من منخفض، معتدل ومرتفع الأعراض الاكتئابية. وعلاوة على ذلك، تم العثور على علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المعنى في الحياة والأبعاد الأربعة للصحة العامة. في السياق نفسه، أظهرت المقارنة بين الأفراد الأقل والأعلى في معنى الحياة من أن المجموعتين تختلف اختلافاً كبيراً فيما يتعلق بالصحة النفسية: حيث أثبتت النتائج أن المجموعة التي لديها شعوراً بمعنى الحياة بدرجة مرتفعة تتمتع بصحة نفسية أفضل، وكذلك أظهرت المتزوجات أو المشاركات في علاقة رومانسية، وكذلك المشاركة في النشاطات الاجتماعية لديهن مصادر كبيرة للحصول على معنى لحياتهن.

- وشخصت دراسة (Dezutter, Alan S. Waterman, 2014) معنى الحياة لدى ناشئة من المراهقين استناداً إلى بعدين من معنى الحياة تحدث بشكل طبيعي في الشخصية وجود معنى والبحث عن معنى، واستخدمت طريقة التحليل العنقودي لدراسة المعنى في الحياة وتحديد أنماط الشخصية المختلفة من خلال التحليلات المتلاحقة في البروفيل النفسي. واستخدمت عينة بلغت (٨٤٩٢) من البالغين في (٣٠) جامعة في الولايات المتحدة الأمريكية، منها (٧٢.٥٪ من النساء)، طبق عليهم مقياس المعنى في الحياة، ومقياس الأداء النفسي الإيجابي والسلبي. وأثبتت

النتائج خمسة أبعاد مميزة ذات معنى. تم العثور على التعميم الأعلى عبر العمر، وعثر التعميم الجزئي عبر الجنس والعرق. وعلاوة على ذلك، أظهرت ملامح خمسة أنماط محددة فيما يتعلق بالاتجاه النفسي الإيجابي والسلبي. على وجه التحديد أظهرت العينة درجة عالية في المعنى للحياة مع التوافق النفسي معظم المستطلعين في حين التوافق مع المشكلات حيث كان فقدان معنى الحياة أظهر ضعف في التوافق النفسي والاجتماعي هذه الدراسة قدمت أدلة إضافية بشأن العلاقة المعقدة بين وجود معنى والبحث عن معنى، وعلاقتها مع الأداء النفسي.

### التعقيب على الدراسات:

- مقارنة الدراسات العربية والأجنبية التي أجريت على ظاهرة الطلاق نجد أن:  
الدراسات الأجنبية ركزت على الآثار النفسية والانفعالية للطلاق على الزوجين والأبناء.
- كذلك ركزت الدراسات الأجنبية على إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية لكيفية التغلب على آثار الطلاق وكيفية التعايش معه.
- بينما ركزت الدراسات العربية على الأسباب والعوامل والدوافع التي تحدث الطلاق.
- والدراسة الحالية تهدف لدراسة بعض المتغيرات النفسية التي تفتقر إليها المطلقة لكي تندمج بعد طلاقها في المجتمع بطريقة إيجابية سوية.

### فروض الدراسة:

بالرجوع للأطر النظرية والدراسات السابقة تمكنت الباحثة من صياغة فروض الدراسة الحالية والتي من خلالها يمكن التحقق من فعالية البرنامج في تحقيق أهداف الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي  $\alpha \geq 0.05$  بين متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي  $\alpha \geq 0.05$  بين متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس معنى الحياة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عند مستوي  $\alpha \geq 0.05$  متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس التوجه نحو الحياة.

### الإجراءات والمنهج المتبع في الدراسة:

### منهج الدراسة:

تتبع الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي لأنه أكثر المناهج مناسبة مع أهداف الدراسة.

### عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة من النساء المطلقات والمقيمات بدار السيد للمطلقات بمدينة جدة. (٦١) مطلقة ممن تتراوح أعمارهن ما بين (٢٢ - ٦١) عاماً، ومتوسط حسابي (٣٠.١٠) وانحراف معياري (١١.٠٧)، ومستوى تعليمي متفاوت بين التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي والجامعي. ممن يقطن الدار بأولادهن أو بدونهن ومن السعوديات والمقيمات.

### الأدوات المستخدمة:

#### ١- مقياس المواجهة Cope Inventory:

ترجمة وتقنين مصطفى خليل الشرفاوي (١٩٩٤) أعده Carver & Scheier & Weintraub (١٩٨٩) معتمدين في ذلك على نموذج لازاروس في مواجهة الضغوط، ويتكون المقياس من (٥٢) عبارة موزعة على (١٢) بعد تقيس (١٢) أسلوب هي: (التعامل النشط- التخطيط- استبعاد الأنشطة- المشاركة- التمهل والتماس الدعم الاجتماعي لأغراض عاطفية- التحرر السلوكي- التحرر الذهني- إعادة التفسير الإيجابي- الإنكار- التقبل- الرجوع إلى الدين) قام الباحث بإجراء التحليل العاملي للقائمة وأسفر التحليل عن ثلاثة عوامل كل منها يحوي أربع أساليب كل أسلوب يحوي أربع عبارات. وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة استطلاعية قوامها (٣٧) امرأة لحساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق وتراوحت قيم معاملات الثبات بين [58, 96].

#### ٢- مقياس التوجه نحو الحياة من إعداد بدر الأنصاري:

Life Orientation Test\* (Scheier & Carver, 1985) (LOT)

أعده Scheier & Carver (١٩٨٥) ويتكون الاختبار من ١٢ بنداً أمام كل منها خمسة خيارات، وتم حساب المسح السيكوماتري للمقياس فاستخرج معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق وكلن معامل الثبات  $(= 0.79G)$  واستخرجت معاملات الصدق بطريقة الارتباط بعدد من الاختبارات تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٩ - ٠.٣٥).

وأعد الصورة العربية لهذا المقياس بدر الأنصاري (٢٠٠١) واستخرج معامل الثبات وكان (٠.٧٩) ومعامل الصدق وأصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (١٠) بنود.

وتم التحقق من ثبات المقياس وبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٣) وهي قيمة دالة، وتم التحقق من صدق المقياس، وكانت قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

### ٣- مقياس معنى الحياة 1998, Meaning in life scale, هارون الرشيدى

وكذلك مقياس البحث عن الأهداف المعنوية (PIL) واستمد مقياسه من مقياس الهدف من الحياة من إعداد ١٩٦٤ crumbaugh & Mohalick (SONG) والمعد على أساس نظرية Frankl وتكون المقياس في صورته النهائية من ٣٩ مفردة موزعة على ستة أبعاد فرعية هي: (أعراض الحياة- التعلق بالحياة- التحقق الوجودي- الثراء الوجودي- نوعية الحياة- الرضا الوجودي) وتم حساب الثبات للبنود بطريقة الجزئية النصفية وكان معامل الارتباط ٠.٩٨ وتم حساب الصدق بالصدق التكويني الفرضي بين عينة عادية وعينة مرضية وكانت قيمة (ت) ١٣.٨١ دالة عند مستوى ٠.٠٠١ وبالتحقق من ثبات المقياس كانت قيمة معامل الثبات (٠.٨٥) وهي دالة على صلاحية المقياس للتطبيق وحسب معامل الصدق وكانت قيم معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

### حدود الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية وفقا لعدد من المحددات:

(١) عينة الدراسة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، لذا فان تعميم النتائج يقتصر على العينات المماثلة، حيث اقتصرت هذه الدراسة على عينة من النساء المطلقات في مدينة جدة بلغ عددها (٦١) امرأة مطلقه بمدينة جدة وهي العينة التي استجابت مع الباحثة.

(٢) نتائج هذه الدراسة تتحدد بطبيعة الأدوات المستخدمة من حيث صدقها وثباتها والعينة الممثلة لمجتمع الدراسة

(٣) المفاهيم المستخدمة محددة في طبيعة التعريفات الإجرائية وان تعميم نتائج هذه الدراسة يتحدد في ضوء هذه التعريفات.

### البرنامج الإرشادي:

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى إكساب المطلقات الأساليب السوية لمواجهة الضغوط، وتحفيزهن للتوجه نحو الحياة والاندماج فيها من خلال إدراكهن للمعنى المفقود في حياتهن.

### الأساس النظري للبرنامج:

يرتكز البرنامج في مضمونه على أسس ومبادئ نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل التي تفسر المشكلات السلوكية والاضطرابات العصابية وترجعها إلى فقدان المعنى في الحياة، وأن العلاج يستند على إيجاد معنى يجعله يرى كل ما حوله تصور العلاج بالمعنى يقوم على ثلاثة دعائم: حرية الإرادة، إرادة المعنى، معنى الحياة وهو ما يعبر عنه بثالوث المفاهيم التي تستند عليه نظرية العلاج بالمعنى. حرية الإرادة تقوم على معارضة المبدأ الذي تلتزم به معظم المداخل المعاصرة لدراسة الإنسان وهو مبدأ الحتمية، وحرية الإرادة تعارض الحتمية الشاملة، وإنما تعني حرية الإرادة الإنسانية وهي حرية اتخاذ القرار اتجاه أي ظرف يواجهه الإنسان فرانكل، إرادة المعنى (٢٤): (٢٠٠٤)

أما إرادة المعنى فهي المسعى الأساسي للإنسان لكي يجد ويحقق معنى وهدفا وهي تعتمد على إرادة القوة عند ادلر وإرادة اللذة عند فرويد، وإما معنى الحياة فيرتبط بموضوع النسبية في مقابل الذاتية، ويتحقق من خلال العلاج بالمعنى يتم تنشيط وتوظيف ظاهرتين إنسانيتين هما القدرة على التسامي على الذات والقدرة على الانفصال عن الذات باستخدام فنيتي العلاج بالمعنى وهما: إيقاف الإمعان الفكري والمقصد المتناقض ظاهريا على الترتيب وغيرها من الفنيات.

### الفنيات المستخدمة في البرنامج:

#### ١- المقصد العكسي:

وهو علاج قصير المدى، وفي هذه الفنية يتم تشجيع المريض على عمل، أو الرغبة في عمل شيء متصل بالحدث، وخاصة الأشياء التي يخافها، وذلك على عكس ما هو مقصود، حيث إن المقصود هو تجنب المواقف التي تحرك القلق. (بشير: ٢٠١٢).

#### ٢- فنية تحسين الذات التعويضي:

تهدف لزيادة إحساس الفرد بالإمكانات المتاحة في جوانب أخرى في حياته، غير التي تبدو بصورة مؤقتة أو دائمة كمعطيات ثابتة غير قابلة للتغيير، وعندها يكون من الأفضل تقبل هذه الجوانب كما هي، وتوجيه الفرد إلى جوانب أخرى من الحياة

فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة

كانت غير مستغلة ليستثمر طاقته المبددة في الألم، ويكتشف إمكانات جديدة في حياته ينمو من خلالها متجاوزا محنته. (بشير: ٢٠١٢)

### ٣- فنية الحوار السقراطي:

تهدف هذه الفنية إلى إثارة المعنى لتعرف المعنى المفقود في حياة الفرد وذلك بتوجيه أسئلة استفزازية في إطار حوار تساؤلي.

### ٤- فنية خفض التفكير:

تستند هذه الفنية إلى المقدرة الإنسانية الفريدة التي قال بها فرانكل عن تجاوز الذات، وتهدف إلى كسر الحلقة المفرغة بالحيولة بين الفرد وانتباهه المفرط لنفسه، حيث يركز انتباهه بعيدا عن ذاته ويحدث من خلال اكتساب توجه جديد نحو معنى متميز لحياته. (بشير: ٢٠١٢)

### الجلسات العلاجية:

بيان تفصيلي بالجلسات العلاجية بالمعنى:

وقد تم تصميم منهج مخطط العلاج بالاستفادة من العديد من الدراسات ومنها

مخطط تصميم وضعته (Gelasco : 2003).

التقييم	نوع الإرشاد	الفنيات والأساليب	محتوى الجلسة	اهداف الجلسة	موضوع الجلسة	الجلسة
الانطباعات تعكس الرضى بوجود من يهتم بهم ويسمع شكواهم	فردى وجمعي	الحوار المناقشة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف بين افراد المجموعة بتقديم كل فرد نفسه ومبادئه وقيمه وتوجهاته وطموحاته وأهدافه ومعاناته.</li> <li>- تحفيزهم لتقبل البرنامج من خلال توضيح أهمية البرنامج بالنسبة لما يتطلعون إليه من الاندماج في المجتمع بطريقة سوية.</li> <li>- التوقيع على عقد البرنامج وعدم مخالفته بالالتزام بحضور الجلسات في مواعيدها واحترام الحوار وتقدير اختلاف الآراء ووجهات النظر.</li> <li>- عقد جلسات فرديه لمعرفة بعض الجوانب الشخصية التي تؤثر على الحالة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تكوين علاقة بين أفراد المجموعة والمعالج من خلال التعرف بتقديم كل فرد نفسه وتحديد أهدافه من الانضمام للبرنامج وما يقترحه لتحقيق هذه الأهداف</li> <li>- تكوين اتجاه إيجابي نحو البرنامج.</li> <li>- الاتفاق على مواعيد تنفيذ البرنامج.</li> <li>- تعرف مشكلاتهم.</li> </ul>	تكوين علاقة مهنية	الأولى والثانية
شعور بالراحة لمعرفة طبيعة مشاكلهم وأسبابها وتقاؤل بإمكانية تجاوزها	جمعي فردي لبعض الحالات	المحاضرة والمناقشة والحوار السقراطي	<ul style="list-style-type: none"> <li>تقديم توضيح شامل عن نظرية العلاج بالمعنى والمبادئ والأسس التي تقوم عليها. مناقشة أفراد المجموعة في العلاج بالمعنى وتطبيقه على مشاكلهم تمهيدا للفهم والاستبصار بطبيعتها واكتشاف المعاني التي تساعدهم على فهم وإدراك قيمة الحياة لديهم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعريف أفراد المجموعة بطبيعة العلاج بالمعنى (أسسه - مبادئه - فنياته - أهميته)</li> </ul>	ماهية العلاج بالمعنى	الجلسة الثالثة

التقييم	نوع الإرشاد	الفنيات والأساليب	محتوى الجلسة	اهداف الجلسة	موضوع الجلسة	الجلسة
شعور بالهدوء وقدرته على التفكير بشكل أفضل وقدرته على خفض التفكير في المشكلة بالرغم من وجودها	جمعي	فنية خفض التفكير الحوار السقراطي	بدأت الجلسة بإلقاء سؤال تمهيدي لموضوع الجلسة وهي المشكلة المسيطرة على تفكيرهن ومناقشتن فيه -تعريفهم بفنية خفض التفكير في المشكلة والتوجه بالتفكير في حلها -البحث عن قضية وجعلها محور حياتهن مثل تبني قضية الاهتمام بالبيئة من حوله أو مساعدة فئة كبار السن أو المرضى أو العمل على تطوير مجال اجتماعي أو مهني أو تحقيق أهداف دينية) مع طرح نماذج اتخذت لها أهدافاً وجعلتها محور حياتها فخرجت بمعنى جميل راق لحياتها. الواجب المنزلي التدريب على فنية خفض التفكير .	-خفض التفكير في المشكلات المتعلقة بها. -تدريب المطلقة على عدم التركيز حول ذاتها -زيادة دافعية المتدربة في البحث عن المعنى خارج ذاته.	خفض التفكير في المشكلة بالرغم من وجودها	الجلسة الرابعة
النظرة للحياة بشكل أكثر ايجابية	جمعي	المناقشة والحوار السقراطي	بدأت الجلسة بمناقشة ما تم تكليفهن به لأدائه في المنزل ثم طلب منهن عرض موقف مؤلم تعرضوا له وكيف واجهنه وما تعلمنه من هذا الموقف. - محاضرة عن الضغوط وطبيعة وجودها في حياة كل فرد. وتعليمهن كيفية مواجهتها وتخطيها وجعلها محطة للتعلم عرض بعض القصص الرمزية لبعض الحالات لها معنى معين، ثم مناقشتن في المحاضرة والقصص بهدف التعرف على المعنى الكامن لدى كل حالة. الواجب المنزلي: طلب منهم أن يذكروا نموذجاً لمن تعرض لضغوط شديدة وأحسن اجتيازها	- تعريف المتدربة أن الضغوط والكدر والمعاناة من طبيعة البشر (ولقد خلقنا الإنسان في كبد). - توجيههن إلى فهم معنى الموت والحياة والمكابدة. -تصبرهن بإمكانية التعايش مع أسوأ الظروف بإيجاد معنى جديد لحياتهن.	حتمية الضغوط في حياة كل فرد (ولقد خلقنا الإنسان في كبد)	الجلسة الخامسة والسادسة
الإحساس بالثقة لمقدرتهن على الوقوف على جوانب القوة لديهن	جمعي	امحاضرة والحوار والمناقشة	مناقشة المتدربات في الواجب المنزلي - تدريبهن على النظر لذاتهن بإيجابية وقبولها على ما هي في الواقع عليه. -تعزيز جوانب القوة والعمل على تطويرها. -تدريبهن على التسامح مع الذات بالرغم من أخطائها والتسامح مع الآخرين. -تدريبهن على التركيز على الحاضر والمستقبل وعدم التفكير في الماضي الواجب المنزلي: عمل جدول لجوانب القوة والضعف	التعريف على جوانب القوة والضعف لديهم. -تحديد المعوقات والمعينات البيئية المؤثرة على التعرض للضغوط. -التدريب على توظيف الخبرات السابقة في مواجهة الضغوط أو اكتساب ما يعين على مواجهتها دون الاعتماد على	(اكتشاف الذات) التعرف على جوانب القوة والضعف	الجلسة السابعة و الثامنة

فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة  
والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة

التقييم	نوع الإرشاد	العمليات والأساليب	محتوى الجلسة	اهداف الجلسة	موضوع الجلسة	الجلسة
			من وجهة نظره ومن وجهة نظر الآخرين المحيطين به . وهناك سؤال طرح عليهن : صفي نفسك في كلمة أو عبارة تعتقدين أنها تحدد شخصيتك حقاً	الآخرين أو إلقاء اللوم على الآخرين.		
شعور بالقدرة على العطاء والانجاز	جمعي	الحوار والمناقشة وتحسين الذات التعويضي	تمهيد للجلسة بمراجعة سؤال الواجب، ثم تقديم عرض عن الشخصية الايجابية صفاتها وطريقة تفكيرها وتعاملها مع الضغوط مع تقديم نموذجاً لسيرة إحدى الشخصيات -توضيح أهمية التعرف على القدرات الخفية التي تظهر في مواقف معينة. -مناقشة ما تم طرحه من المفاهيم والتعقيب على ضرورة تعاضد المتدربة وتوافقها مع الأحداث وتقبلها والعمل على اختيار الحلول بمنطقه حتى تتحول من ضغوط شاقه مانعة إلى محفزات للانجاز.	-تحويل التفكير إلى الجوانب الايجابية في الشخصية. -تفعيل الجوانب الايجابية في مواجهة الضغوط. -التأكيد على ضرورة إيجاد معنى للحياة	تفعيل الجوانب الايجابية والتدريب على توظيفها	الجلسات التاسعة والعاشر والحادية عشر
شعور بالسرور للمقدرة على استعادة ذكريات مؤلمة والمقدرة على الخروج من التفكير المؤلم إلى إيجاد معني للحياة	فنية الحوار السقراطي فنية خفض التفكير - المحاضرة - لعب الدور	جمعي	قدمت للمتدربات محاضرة عن حتمية الموت وهي اشد ضغوط الحياة ألاما وتم مناقشتهم فيها -طلب منهن تخيل مواقف ضاغطة، ثم طلب منهن ذكر استجابتهن في هذه المواقف، ثم طلب منهن تبادل الأدوار مع مراقبتهن وإثارة أسئلة استقراريه ثم ذكروا بفنية خفض التفكير في المشكلة والتركيز على حلول تقوم على اختيار اهداف تحقق لهم معنى في حياتهن	مساعدة المتدربة على الاستفادة من الفرص المتاحة في حياتها لتكوين معنى لحياتها	إدراك المتدربة الفرص المتاحة	الجلسة الثانية عشر



التقييم	نوع الإرشاد	الفيئات والأساليب	محتوى الجلسة	اهداف الجلسة	موضوع الجلسة	الجلسة
شعور بالنجاح من القدرة على تغيير معنى حياتهن والقدرة على إيجاد معاني بديلة	جمعي	فنيقة خفض التفكير والمناقشة والحوار	<p>بداية الجلسة كانت بإثارة ادراك المتدربات هل الضغوط هي السبب فيما يعانون؟ وتم توضيح ان المعنى في الحياة يجعل ادراك الفرد ونظرته للحياة وللضغوط تختلف فلا يجدها شاقه وأن الانسان بتفكيره هو الذي يحدد وبسبب معاناته وضغوطه وكل هذه المفاهيم قدمت في محاضرة توضيحية.</p> <p>-التدريب على الاستراتيجيات العلمية في حل المشكلات ومواجهتها بدلاً من اجترار التفكير في المشكلة ذاتها.</p> <p>-توضيح أن الانسان مسؤول عن حياته ومايحصل له وانه بإمكانه ان يغير مجرى حياته بتغيير معنى وجوده</p>	<p>-تدريب المتدربات على الانتقال من حالة اللامعنى الي إيجاد معنى لحياتهن.</p> <p>-تدريبهن على اكتساب التفكير العلمي في حل المشكلات</p> <p>وأسـتراتيجياتـ التعليم المتدربات كيفية تخطي العوائق والصعوبات وتحقيق الانجاز والنجاح.</p>	افتقاد المعنى وتحدي المعنى	الجلسة الثالثة عشر والرابعة عشر
التحرر من مشاعر الإحباط والقدرة على مواجهة الضغوط المحبطة	جمعي	فنيقة خفض التفكير والحوار	<p>بداية الجلسة تنويه بنماذج واقعية تعرضت لظروف مماثلة استطاعت التغلب على الضغوط وحققت نجاحاً متميزاً.</p> <p>-تدريبهن على الانتقال من التفكير المتمركز حول الذات بعيوبها وفشلها الي التفكير في قضايا جديدة تشعر فيها بقيمتها ومعنى لحياتها</p> <p>تدريبهن على خفض التفكير المولم في كل مره يتذكرن المواقف الاحباطيه الضاغطة او التي يمرون بها من جديد والا ينتظرون الخير يأتي اليهم من غيرهن</p>	<p>التخفيف من مشاعر اليأس والإحباط والهزيمة النفسية</p> <p>- تعديل توجهاتهم نحو الحياة.</p> <p>تقبل المعنى الجديد لحياتهن</p> <p>التطلع والتفائل بالمستقبل وعدم التركيز على الماضي المؤلم</p>	عدم التركيز على الذات	الجلسة الخامسة عشر و السادسة عشر
ارتياح شديد ورضي واطمئنان وراحة بال لما وصلن إليه من مقدره على الاستقلال والاعتماد على الذات	جمعي	المناقشة والحوار	<p>أثارة الانتباه الي ضرورة التخطيط للمستقبل من خلال التساؤلات التالية:</p> <p>ماهي أهدافك نحوالمستقبل؟</p> <p>ماهو تخطيطك للمستقبل؟</p> <p>هل تعتمدين على نفسك في التخطيط ام تتركين الامر للاخرين؟</p> <p>تم مناقشة توجهاتهن وتفكيرهن نحو المستقبل والذي اظهر سلبيه وانهازمية التفكير فقد اتضح ان أكثر فلقهن بأنهن لن تتاح لهن فرصة الزواج مرة ثانية لانهن مطلقات بالإضافة الي مخاوفهن من الناحية الاقتصادية من سينفق عليهن وعلى ابنائهن وخاصة التي لاتجد من يعولها بعد طلاقها خاصة من لا تعمل منهن، بالإضافة الي قلق الحرمان من الابناء في حالة أن وجدت زوجا يقبل الزواج بها.</p>	<p>تدريبهن على تكوين اتجاه ايجابي نحو المستقبل والتخطيط له</p>	التخطيط للمستقبل	الجلسة السابعة عشر و الثامنة عشر

فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة  
والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة

الجلسة	موضوع الجلسة	اهداف الجلسة	محتوى الجلسة	القياسات والأساليب	نوع الإرشاد	التقييم
			<p>تقديم محاضرة تحفيزية تتعمهن التخطيط وتحديد الاهداف لمستقبلهن</p> <p>تقديم مقاطع صوتيه ومشاهد فديو تحفيز للتخطيط وتحديد الامكانيات التي يمكن اعتبارها فرصا لايجاد رزق للاكتفاء بذاتها.</p> <p>الواجب المنزلي عبارة عن سؤال ماهو حلمك الذي تطلعين لتحقيقه في المستقبل؟ وماهي التدبيرات والاليات التي يمكن اتخاذها لتحقيق حلمك؟</p>			

زمن البرنامج:

استمر البرنامج حوالي (٦) أسابيع، واحتوى على (١٨) جلسة

تحليل النتائج وتفسيرها:

للتحقق من الفرض الأول والذي ينص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي  $\alpha \geq 0.05$  بين متوسطي درجات

أفراد العينة في التطبيق القبلي والبعدي في مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

تم حساب قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) ومستوى الدلالة.

جدول (١) يوضح هذه القيم

البيانات	المتوسط	الانحراف المعياري	خطأ الانحراف عن المتوسط	t	درجات الحرية	مستوى الدلالة
أساليب مواجهة الضغوط (القبلي).	٢٥.٩	٤.٤	٢٦.		٦٠	.000
أساليب مواجهة الضغوط (البعدي).	٣٧.٦	٢.٩	.٢٥	٨٤.٣١		

يتضح من الجدول (١) أن قيمة (T) تساوي (٢٥.٩) وهي دالة عند مستوى

(.٠٠١).

مما يدل على أثر البرنامج في إكساب المطلقات أساليب سوية في مواجهة

أحداث الحياة.

إن الأساليب غير المرغوبة التي تلجأ إليها المطلقة في مواجهة أحداث الحياة

التي تواجهها لا تساعد في تحقيق مكانة اجتماعية جيدة، ولذلك فقد يكون الكثير من

المطلقات غير راضيات عن دورهن المستقبلي، وعليه فإن تنمية أساليب مواجهة

الأحداث بطريقة سوية والاندماج في الحياة ومقدرتهن على مواجهة النمذجة

الاجتماعية السلبية في المجتمع، وبالتالي يتأثر ويرتفع الشعور بمعنى الحياة لديهن

لتمكنهن من تحقيق ذاتهن المستقبلية المرغوبة، مما قد ينتج عنه التوجه نحو الحياة. وقدرة الفرد على الشعور بأنه جزء من ذلك العالم الكبير الذي يعيش فيه، وأن وجوده في العالم يكون مؤثراً بقدر ما يقدمه من عطاء لذلك العالم، وهذه الرغبة في البحث عن أهداف وقيم يحيا الإنسان من أجلها هي التي تدفعه للإنجاز في شتى مناحي حياته. إن منظومة الأفكار التي يمتلكها الإنسان داخل عقله، تمثل وجهة نظر الإنسان عن العالم بكل ما فيه، وتحدد طريقة سلوكه فيه، وهذه المنظومة الفكرية في أساسها ما هي إلا موروثات وعقائد اجتماعية يبني عليها الإنسان معنى حياته، ويحدد من خلالها اتجاهه في الحياة، إلا أن بعض الأفراد لا يجدون أبداً شيئاً يؤمنون به، ولا تتجاوز اهتماماتهم في الحياة الجوانب البيولوجية اللازمة للبقاء على قيد الحياة، مثل هؤلاء، وكما يقول أريكسون (Erikson, 1968) لا يجدون شيئاً يكرسون حياتهم من أجله، ولذلك يصبح من الصعب، (عليهم اكتساب أو تكوين أي منظومة من المعتقدات التي تدفعهم لإنجاز أي نشاط في الحياة، فالإنسان الذي يمتلك الهدف والقيمة يمتلك الدافع للإنجاز، وقد أيد ذلك دراسة (Mascaro, 2005).

#### وللتحقق من الفرض الثاني والذي ينص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$  بين متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيق القبلي والبعدي في مقياس معنى الحياة.

تم حساب قيم معامل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T)

وجداول (٢) يوضح هذه القيم

البيانات	المتوسط	الانحراف المعياري	خطأ الانحراف عن المتوسط	T	درجات الحرية	مستوى الدلالة
معنى الحياة (القبلي)	٢.٧١	٩.٦	.٨٩	١.١٧	٦٠	.000
معنى الحياة (البعدي)	٨.٩٥	٧,٩	١.٢٤			

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة (T) تساوي (١٧.١) وهي دالة عند مستوى

(.٠٠١).

مما يدل على أثر البرنامج في إكساب المطلقات القدرة على إيجاد معنى

لحياتهن.

ويؤكد فرانكل، أن البحث عن معنى الحياة والحب والهوية، يأتي بعد الخبرات

الصادمة التي يمر بها الفرد، فالمواقف السيئة فرصة لينمو أكثر. ولتحقيق ذلك، فإن

الشخص يجب أن يكون لديه إيماناً بالمستقبل، ودون ذلك لا يوجد معنى للحياة، وليس

هنا كسبب للعيش. كما أن معنى الحياة، من الحاجات الوجودية التي تعكس الجانب الروحي للفرد. (قاسم عبدالمرید، ٢٠٠٧: ٢٣٨)

ويرى فكتور فرانكل أن الإنسان الذي يكتشف لحياته معنى وهدفاً، هو الإنسان الذي يستطيع أن يتحمل ندرة اللذة، والافتقار إلى المكانة والنفوذ، دون أن ينقص هذا من سعادته، أو من صحته النفسية. فالمسعى الرئيسي للإنسان، هو تحقيق المعنى في الحياة، وليس الجري وراء اللذة أو التعاضم. (ترجمة إيمان فوزي: ٢٠٠٤)

والمذهب الإنساني يعتبر معنى الحياة من المؤشرات التي تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية التي يهدف علماء الإرشاد النفسي من خلال البرامج الإرشادية لرفع مستوى النمو النفسي لدى العميل وتخفيف محنه.

(Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006)

ويشير (Langle, 2003) أن الإنسان ككائن روحاني تواجهه الحياة بأربعة أشياء أساسية لتحقيق الوجود المشبع هي:

- ١- العالم بكل حقائقه وإمكاناته.
- ٢- الحياة بكل ما فيها من شبكات متنوعة من العلاقات والمشاعر.
- ٣- كون الإنسان كائناً متفرداً بذاته.
- ٤- المستقبل الذي شكله والذي يحققه تطورنا ونمائنا من خلال ما نقوم به من أنشطة.

إن الإنسان الذي يضع لنفسه معنى خاص به وحده، وقيم يؤمن بها، تتجاوز ذاته ليشمل الكون بأسره، والذي لا ينحصر تفكيره في إشباع حاجاته البيولوجية، هو وحده الذي يستطيع أن يشعر بالرضا، وهو وحده الذي يستطيع إن يخبر آفاقاً أرحب، وأرقى من المشاعر الإنسانية، حتى في أصعب الظروف، وهو الذي إذا لم يحقق ما يحب، أحب ما يكون.

وللتحقق من الفرض الثالث والذي ينص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي  $\alpha \geq 0.05$  بين متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في مقياس التوجه نحو الحياة.

## جدول (٣)

هذه القيم (T) تم حساب قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة

البيانات	المتوسط	الانحراف المعياري	خطأ الانحراف عن المتوسط	t	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التوجه نحو الحياة (القبلي)	٢٥.٩	٤.٤	٥٦.	٩٧.٢٥	٦٠	.000
التوجه نحو الحياة (البعدي)	٣٧.٦	٢.٩	٣٨.			

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة (T) تساوي (١٧.١) وهي دالة عند مستوى (٠.٠٠١) مما يدل على أثر البرنامج في إكساب المطلقات القدرة على التوجه نحو الحياة.

أوضحت هذه النتيجة أن البرنامج التدريبي استفادت منه المطلقات اللاتي يمثلن عينة هذه الدراسة حيث إن التدريب على التوجه نحو الحياة يحررهن من البقاء متمركزين على ضغوط الطلاق وما يصاحبه من الشعور بالفشل في المحافظة على استقرار أسرتهن وما تعرضن له من مخاوف تكرار هذا الفشل في المستقبل الذي قد يتعرضن له وتمكنهن من الشعور بالطاقة والفاعلية لخوض تجربة جديدة، وهذا التفاؤل يحيط بالحالة النفسية للفرد ويؤثر في سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل ويؤثر بدوره في الصحة النفسية للفرد ويصبح التوجه نحو الحياة واقياً أو صادماً للضغوط، فهو يخدم التحمل ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة وذلك بتعوده على أن يزود نفسه بالأفكار الصحية السارة ولذلك ظهرت النتيجة بأن المطلقات اللاتي خضعن للبرنامج العلاجي أكثر توجهاً نحو الحياة من نظيرتهن اللاتي لم يخضعن للبرنامج. وتتجلى حقيقة الإنسان السامية والمتسامية في قابليته للتغير، وقدرته على التغيير، وفي قابليته للنمو، وقدرته على الانتماء. بدر محمد الأنصاري. (٢٠٠٦: ٤٦١)

التوجه نحو الحياة وهي سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة. (إيمان عبدالكريم، ربا الدوري، ٢٠١٠: ٢٤٥)

أوضحت نتائج دراسة (Leung et al., 2004: 182-185) أن الصحة البدنية والصحة النفسية والمعتقدات الدينية والوظيفة الاجتماعية والوضع الاقتصادي تمثل مكونات جودة الحياة كما قسم (Shek & Lee, 2007: 393) جودة الحياة إلى جودة الحياة الأسرية وجودة الحياة الانفعالية.

إن التوجه نحو الحياة يحرك في الفرد الشعور بالمسئولية للقيام بواجبات يلزم بها نفسه، أو يفرضها عليه دوره في الحياة، وتصبح لديه القدرة على التفكير في عواقب

الأمر، والقدرة على بذل الجهد ومجاهدة النفس لإنجاز الأشياء الهامة في حياته، ويؤكد كل علماء النفس منهم ماسلو الذي يؤكد على أن وجود مهمة وعمل يتطلب الإنجاز هو تحقيق غير مباشر للذات، وإن تحقيق الذات يمكن الوصول إليه من خلال التزام الفرد بمسئوليته الحياتية، وبالوظائف والأعمال التي يفرضها عليه دوره في الحياة، (Deklerk : 2001)

#### **التوصيات:**

١- تقديم برامج الإرشاد الزوجي تتضمن (المهارات الاتصالية - إدارة الأزمات الزوجية وتجنب النقد).

٢- الوقوف على المشكلات الاجتماعية والاقتصادية التي تعاني منها الأسرة في المجتمع السعودي ضرورة توجيه الأبحاث والدراسات إلى الكشف عن أسبابها تمهيدا لوضع الخطط العلاجية اللازمة، كذلك فهم توجهات الجيل الجديد وفهم الأدوار المتغيرة في الأسرة والمجتمع للوصول إلى مجتمع متماسك ومستقر.

## المراجع

### أولاً-المراجع العربية:

- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ( ٢٠١٠): الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل، من مستويات اقتصادية مختلفة، مجلة جامعة دمشق - مج ٢٦ - ع ٣، ص ٦٩٥ - ٧٣٥.
- أماني عبد الرحمن الشيراوي. (٢٠١٢): أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة البحرين.
- أنور جبار علي (2012): التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي، الأستاذ - العدد ٢٠٣ بغداد.
- بدر الأنصاري (٢٠٠١): إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة، المكتبة الإلكترونية أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
- بشير معمره (٢٠١٢): معنى الحياة: مفهوم أساسي في علم النفس الايجابي، تقنين استبيان لقياسه في البيئة الجزائرية، المجلة العربية للعلوم النفسية، العدد ٣٤ - ٣٥.
- جميلة رحيم عبد الوائلي، (٢٠١٢): المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (A,B) لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة الأستاذ ع ٢٠١٤، العراق.
- الحسين محمد عبد المنعم (٢٠٠٠): الآثار النفسية والجسمية ومشكلات التفاعل الاجتماعي المترتبة على الطلاق: دراسة مقارنة بين مجموعتين من المطلقات المصريات والكويتيات، دراسات عربية في علم النفس مج ٨ ع ٢ أبريل ٢٠٠٩ ص ص ٣١٥-٣٦٨.
- نادر فهمي الزيود (١٤١٨): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الفكر، عمان. رولو ماي، وإيرفينيالوم ترجمة عادل مصطفى(1999): مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، دار النهضة العربية.
- عبدالمنصف حسن رشوان (٢٠١٢): العلاقة بين استخدام العلاج السلوكي الوجداني والتخفيف من العوامل المؤدية للطلاق/ مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، العدد ٣٢ أبريل ج ١ ص ٢٧١

عوشة محمد سعيد مديرج (٢٠١٤): برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين التوافق النفسي وأثره على التوجه نحو المستقبل لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الإمارات. أطروحة (ماجستير) - جامعة عين شمس. كلية التربية. قسم الصحة النفسية

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

فيكتور ايميل فرانكل، ترجمة طلعت منصور (١٤٠٢): الإنسان يبحث عن المعنى، دار القلم الكويت.

محمد حسن الأبيض، (٢٠١٠): مقياس معنى الحياة لدى الشباب، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ع (٣٤)، ج (٣)، ص ٧٩٩-٨٢٠

موزة ناصر الكعبي (٢٠٠٨): استخدام المدخل الواقعي في خدمة الفرد للتخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية لدى المرأة المطلقة، دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية. كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، العدد ٢٤ ابريل، ج ١، ص ١٣٤٧-١٣٨٧.

هارون الرشيدى (١٩٩٨): مقياس معنى الحياة: كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

#### ثانياً - المراجع الأجنبية:

Amato, P. R., & D. (2003). People's Reasons for divorcing: Gender, Social Class, the Life Course, and Adjustment. Journal of Family Issues, vol. 24(5), 602-626. doi: 10. 1177/0192513X03254507

Brown, Steven D.; Reimer, Dee A. 1984, Assessin attachment Following divorce: Development and psychometric evaluation of the Divorce Reaction Inventory Journal of Counseling Psychology, Vol 31(4), Oct, 520-531

Deborah L. Bevvino Ph Dab & Bruce S. Sharkin (2003): Divorce Adjustment as a Function of Finding Meaning and Gender Differences. Journal of Divorce & Remarriage Volume 39, Issue 3-4.

DE-klerk, J.J. (2001): Motivation to Work, Work Commitment and Man's Will to Meaning, **Ph.D. Thesis**. University of Pretoria South Africa.



- George Kleftaras, Evangelia Psarra, (2012): Meaning in life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study, Psychology. Vol.3, No.4, 337-345.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). The seven principles for making marriage work. New York, NY: Crown.
- Jenn-Yun Tein, Irwin N. Sandier, and Alex J. Zautra, 2000. Tressful Life Events, Psychological Distress, Coping, and Parenting of Divorced Mothers: A Longitudinal Study. Journal of Family Psychology.. Vol. 14. No. 1, pp 27-41
- Jessie Dezutter, & el (2014): Meaning in Life in Emerging Adulthood: A Person-Oriented Approach, Journal of Personality 02/; 82(1):57-68.
- ing in Chinese older adults: The Chinese aging well – profile, Social Indicators Research ,vol.87( 3) ,pp.455-460
- Längle, A. (2003): The Search for Meaning in Life and the Fundamental Existential Motivations. **Psychotherapy in Australia**. Vol. 10. No.1.
- Lazarus ,R. (2000): "Toward Better Research on stress and coping" American Psychologist, Vol. 155 (6) ,pp.378-389.
- Leung, K.; Wu, E.; Lue, B.; & Tang, L.(2004): The use of focus groups in evaluating quality of life components among elderly Chinese people. Quality of Life Research, vol.1 (13), pp.79-91
- Litman, J.(2006): The cope inventory: Dimensionality and relationship with approach – and avoidance – motives and positive and negative traits. Personality and Individual Differences , vol.14 (2),pp 273-284
- Lucas, R.(2005).Time does not heal all wounds: Alongitudinal study of reaction and adaptation to divorce .psychological science. 16(12) p.p 945-95
- Lwasaki, J. (2007): Leisure and quality of life in an international and multicultural context: what are major pathways linking leisure to quality of life? Social Indicators research ,vol.82 (2) ,pp.233-264.

- Mascara, N., Rosen, D. (2005): Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. **Journal of Personality**, Vol. 73. Issue 4.PP.985-1010.
- Michael F. Steger and Patricia Frazier,2005, Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being, Journal of Counseling Psychology Copyright 2005 by the American Psychological Association, 2005, Vol. 52, No. 4, 574–582.
- Robin L. Graff-Reed,2004, Positive Effects Of Stressful Life EVENTS:PSYCHOLOGICAL GROWTH FOLLOWING DIVORCE, Miami University Oxford, Ohio ,D.ph
- Ryff, C.; Love, G.; Urry, H.; Muller, D.; Rosemkrantz, M.; Friedman ,E.; Davidson, R. & Singer, B.(2006):" Psychological Well-being and LLL-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? Psychotherapy & Psychosomatics ,vol.75.pp: 85-95.
- 36-Sajad Panahifar & el ,(2014): Effectiveness of Schema-Focused Couple Therapy to Reduce Marital Relations Conflict Applicant for Divorce ,Switzerland Research Park Journal , Vol. 103, No. 1
- 37-Sakraida,T.(2005).Divorce transition differences of midlife women Issues in Mental Health Nursing.26(2) 225-249.
- Shek, D. ;Lee, T. (2007): Family life quality and emotional quality of life in Chinese adolescents with and without economic disadvantage, Social Indicators Research, vol. 65(3),pp.299-300.
- Shields, N.(2001): Stress ,active coping, and academic performance among persisting and no persisting college students. Journal of Applied Behavioral Research ,vol.6 (2),pp:65-81.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006): The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology, 53, 80-93.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychology. Journal of Contemporary Psychotherapy. 40, Issue 2 , 85-99.